

Riina Sipiläinen

**” SE STRESSIN PURKU, ETTÄ PYSTYY
OIKEESTI SANOITTAMAAN NE ASIAT
JOLLEKULLE TOISELLE”**

Lukio-opettajien työhyvinvointi ja selviytymiskeinot
koronaviruspandemian aikana

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta

Pro gradu -tutkielma

Joulukuu 2021

TIIVISTELMÄ

Riina Sipiläinen: ”Se stressin purku, että pystyy oikeesti sanoittamaan ne asiat jollekulle toiselle” – Lukio-opettajien työhyvinvointi ja selviytymiskeinot koronaviruspandemian aikana

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Elinikäinen oppiminen ja kasvatus

Joulukuu 2021

Tutkielman tarkoitus oli selvittää suomalaisten lukio-opettajien työhyvinvointia koronaviruspandemian aikaisessa työympäristössä. Pandemian hillitsemiseksi koulut siirtyivät etäopetukseen, mikä toi opettajien työhön uudenlaisia haasteita. Työhyvinvointia tutkittiin selvittämällä, mikä lukio-opettajia koronaviruspandemian aikaisessa työskentelyssä stressasi, ja millaisia selviytymiskeinoja he käyttivät työstressistä selviytyäkseen.

Tutkimus toteutettiin laadullisen tutkimuksen keinoin ja aineistonkeruuta varten haastateltiin etäyhteyksin ja puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla viittä pirkanmaalaista lukio-opettajaa vuoden 2021 toukokuussa sekä syyskuussa. Tutkimus on fenomenologinen, joten siinä painottuu haastateltavien ainutkertainen ja yksilöllinen kokemusmaailma. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin.

Tuloksena voitiin havaita, että lukio-opettajien työhyvinvointi on ollut koetuksella koronaviruspandemian aikana. Lukio-opettajien työhyvinvointia haastoi nopea siirtyminen etäopetukseen, esimiehen tuen puute, etäopetuksen suunnittelun ja järjestämisen vaatimat aikaresurssit, opiskelijoiden osallistamisen vaikeudet sekä jatkuva epätietoisuus tulevan opetuksen järjestämisen muodosta. Selviytymiskeinoina työn stressitekijöitä vastaan lukio-opettajat olivat käyttäneet sosiaalista tukea, liikuntaa, ajattelumallien muuttamista sekä uusien työtapojen opettelemista. Vaikka koronaviruspandemia koetteli lukio-opettajien työhyvinvointia, löydettiin etäopetukseen siirtymisestä myös mielekkäitä seurauksia, kuten positiiviset muutokset ihmissuhteissa sekä oman työn näkeminen uusin silmin, mikä kasvatti lukio-opettajien arvostusta kollegoja ja lähiopetusta kohtaan. Tutkielman tulokset olivat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, joissa opettajien tärkeimmiksi selviytymiskeinoiksi on esitetty sosiaalinen tuki ja liikunnan harrastaminen.

Tutkimuksen tulokset lisäävät ja täydentävät tietoa suomalaisten lukio-opettajien työhyvinvointikokemuksista koronaviruspandemian aikana. Tutkimus antaa mahdollisuuden kehittää opetushenkilökunnan mahdollisuuksia parempaan selviytymiseen haastavissa poikkeusolosuhteissa ja voi lisätä opettajien itseyttä selviytymiskeinojen käyttämisessä, jotta etätyö ei jatkossa veisi lukio-opettajilta liikaa voimavaroja ja vaikuttaisi tätä kautta negatiivisesti myös opiskelijoiden hyvinvointiin ja oppimistuloksiin.

Avainsanat: Opettajien työhyvinvointi, selviytymiskeinot, koronaviruspandemia, etätyö, fenomenologia

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

ABSTRACT

Riina Sipiläinen: Well-being of high school teachers and means of coping during the coronavirus pandemic

Master's thesis

Tampere University

Lifelong Learning and Education

December 2021

The purpose of the study was to investigate the well-being of Finnish high school teachers during the coronavirus pandemic. Due to the pandemic, schools had to quickly transition to distance education, which brought new kinds of challenges to teachers. Well-being at work was studied by exploring what were the main factors high school teachers were stressed about during the coronavirus pandemic, and what coping methods they used to deal with stress at work.

The study was carried out by means of qualitative research, counting with five high school teachers from Pirkanmaa. Semi-structured Interviews were collected in May and September 2021 and analyzed through data-driven content analysis. The study was designed under a phenomenological perspective, emphasizing the unique and individual world of experience of the participants.

As a result, it was found that high school teachers' work well-being has been put to the test during the coronavirus pandemic. Their well-being at work was challenged by rapid transition to distance learning, lack of support from their supervisors, extra time resources required to plan and organize distance learning, difficulties in engaging students, and constant uncertainty about how future teaching would take place. As a means of coping with work-related stressors, high school teachers had used social support, exercise, changing mindsets and learning new ways of working. The results of this study were in line with previous research, in which social support and physical activity have been suggested as the most important means of coping for teachers.

The results of the study increase information on the well-being experiences of Finnish high school teachers during the coronavirus pandemic. Research provides an opportunity to develop skills of teaching staff to better cope in challenging exceptional circumstances and it can increase teachers' self-understanding in the use of coping mechanisms so that distance working does not deprive high school teachers of too many resources in the future.

Keywords: Teachers' well-being at work, coping mechanisms, COVID-19, distance work, phenomenology

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TYÖHYVINVOINTI	8
2.1	Työhyvinvoinnin määritelmä	8
2.2	Työhyvinvoinnin aikaisempi tutkimus.....	9
3	KORONAVIRUSPANDEMIA	11
3.1	Koronaviruspandemia	11
3.2	Etätyö	14
4	STRESSI JA SELVIYTYMISKEINOT STRESSIN KÄSITTELYSSÄ	16
4.1	Stressi	16
4.2	Stressi opettajien ammatissa	18
4.3	Lazaruksen ja Folkmanin kognitiivinen stressiteoria.....	19
4.4	Tutkimuskirjallisuutta opettajien selviytymiskeinoista	24
5	METODOLOGIA	26
5.1	Tutkimusasetelma	26
5.1.1	<i>Fenomenologia kokemusten tutkimuksessa</i>	27
5.1.2	<i>Ihmiskäsitys</i>	28
5.2	Tutkijan esiymmärrys	29
5.3	Tutkimuksen tavoitteet	31
5.3.1	<i>Haastattelujen hyödyntäminen fenomenologisessa tutkimuksessa</i>	32
5.3.2	<i>Aineistonhankinta</i>	34
5.3.3	<i>Aineiston analyysi</i>	35
5.3.4	<i>Tutkimuksen eettisyys</i>	43
5.3.5	<i>Laadullisen tutkimuksen luotettavuus</i>	45
6	TULOKSET	48
6.1	Millaisia kokemuksia lukio-opettajat kuvailivat työnteosta koronaviruspandemian aikana?.....	48
6.1.1	<i>Kokemukset työn ja vapaa-ajan sekoittumisesta</i>	48
6.1.2	<i>Kokemukset opetustyöstä</i>	52
6.1.3	<i>Huoli sidosryhmistä</i>	56
6.2	Lukio-opettajien käyttämät selviytymiskeinot koronaviruspandemian aikana	57
6.2.1	<i>Sosiaalinen tuki</i>	57
6.2.2	<i>Liikunta ja luontokokemukset</i>	60
6.2.3	<i>Kognitiiviset prosessit</i>	62
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	66

7.1	Koronaviruspandemia haastoi työhyvinvointia.....	66
7.2	Lukio-opettajien selviytymiskeinot koronaviruspandemian aikana	72
7.3	Loppupäätelmät	76
7.4	Tutkimuksen rajoitteet ja jatkotutkimus.....	79
8	LÄHTEET	82

1 JOHDANTO

Vuosi 2020 aloitti aikakauden, joka tulee jäämään historiaan globaalisti erikoisena ajanjaksona. Maailmalla levisi COVID-19-virus, ja ympäri maailmaa tehtiin radikaaleja toimenpiteitä viruksen leviämisen hillitsemiseksi. Maaliskuussa 2020 Suomeen julistettiin poikkeustila, ja erilaisten rajoitusten ja valvontatoimenpiteiden avulla pyrittiin hillitsemään koronavirustaudin leviämistä. Yksi näistä toimenpiteistä oli hallituksen sekä Opetus- ja kulttuuriministeriön maaliskuussa antama ohjeistus siirtyä nopeasti etäopetukseen kaikilla koulutusasteilla.

Koronaviruspandemia on kurittanut monia ammattialoja, mutta opettajien jaksaminen on noussut erityisesti esille. Kenties koskaan aiemmin ei ollut opettajien professio ollut vastaavanlaisessa tilanteessa, jossa ulkoa päin tulleet määräykset vaikuttivat niin murskaavassa mittakaavassa autonomisena pidetyn ammatin työnkuvaan. Kun koulujen ovet sulkeutuivat, opettajat joutuivat painetestiin: heidän tuli nopealla aikataululla laatia strategia onnistuneen etäopetuksen toteuttamiseen hyödyntäen erilaisia verkkopohjaisia työkaluja ja oppimisalustoja, jotka olivat vieraita niin opettajille kuin opiskelijoillekin.

Etäopetus näin laajassa mittakaavassa on Suomessa uusi ilmiö, jonka vaikutukset opettajien hyvinvointiin on tärkeä ymmärtää. Tutkimalla opettajien työstressistä selviytymistä koronaviruspandemian aikana voidaan saavuttaa ymmärrys siitä, miten opettajat reagoivat nopeisiin muutoksiin ja millaiset selviytymiskeinot auttavat heitä jaksamaan kuormittavassa tilanteessa. On mahdollista, että etäopetukseen joudutaan vielä palaamaan koronaviruspandemiatilanteen ollessa alati epävakaa. Opettajien selviytymiskeinoja tutkimalla voidaan parantaa mahdollisuuksia järjestää etäopetus jatkossa kestävämmällä tavalla, niin opettajien kuin opiskelijoidenkin hyvinvoinnin kannalta.

Ennen gradun aloittamista suoritettiin epistemologista tarkastelua. Millä metodilla voisi parhaiten lähestyä tutkittavaa ilmiötä? Olisi kiinnostavaa tutkia ihmisten kokemuksia, sillä jokainen kokemus on kokijansa maailmankuvan muovaama, ja näin ollen monimuotoinen. Fenomenologia tarjosi tähän vastauksen, sillä fenomenologisen tutkimuksen alkupisteessä on ideana saada tutkittavien kokemukset esiin vuorovaikutusta korostaen (Piirainen, 2006). Lukio-opettajille haluttiin antaa ääni; tarjota mahdollisuus kertoa kokemuksiaan ja tulla kuulluksi. Mediassa opettajien selviytymistä koronaviruspandemian aikana on kuvattu lähinnä numeroin. Tilastot kuitenkin jättävät pimentoon kokonaisen joukon todellisten ihmisten elämää ja kokemuksia. On välttämätöntä ymmärtää, millainen vaikutus koronaviruspandemialla on opettajien työhyvinvoinnille, sillä lukuisat tutkimukset (esim. MacIntyre ym., 2020; Oberle & Schonert-Reichl, 2016) osoittavat, että opettajien työhyvinvointi vaikuttaa suoraan myös opiskelijoiden ja koko koulun hyvinvointiin. Edellä olevan tiedon valossa kasvoi oivallus siitä, että olisi arvokasta tutkia, kuinka opettajat identifioivat työssään esiintyviä stressitekijöitä ja millaisten selviytymiskeinojen avulla he käsittelevät stressiä aiheuttavaa tilannetta. Tulemalla tietoisiksi lukio-opettajien käyttämistä selviytymiskeinoista voidaan tukea mahdollisuuksia parantaa ja kehittää stressinkäsittelyä opettajan ammatissa. Parempi stressinhallinta tarkoittaa suurempia todennäköisyyksiä onnistua myös kokonaisvaltaisemman työhyvinvoinnin saavuttamisessa. Opettajien työhyvinvoinnin optimointi on erityisen merkittävässä asemassa vallitsevassa pandemiatilanteessa, kun tutkimuksista on käynyt ilmi yhä useamman opettajan olevan aikeissa vaihtaa alaa. Vaikka tässä tutkielmassa korostuvat lukio-opettajien subjektiiviset kokemukset, ei opettajien työhyvinvoinnin parantamiseksi kuitenkaan riitä heidän tuntemustensa ymmärtäminen. Ongelmaa tulisi tarkastella myös organisaatiotasolla sekä yhteiskunnallisella tasolla – työhyvinvointia rakennetaan yhdessä. Ainoastaan opettajien työhyvinvointia kehittämällä ja ylläpitämällä voidaan varmistaa työolot, jotka eivät synnytä opettajissa tarvetta vaihtaa alaa.

2 TYÖHYVINVOINTI

2.1 Työhyvinvoinnin määritelmä

Työhyvinvointia on tutkittu jo yli sadan vuoden ajan, ja työhyvinvointi voidaan käsitteellistää eri tavoin kontekstista riippuen. Sosiaali- ja terveysministeriö Suomessa määrittää työhyvinvoinnin kokonaisuudeksi, jonka muodostavat työ ja sen mielekkyys, hyvinvointi, terveys ja turvallisuus (STM, 2021). Määritelmä on linjassa Työterveyslaitoksen (TTL, 2021) määritelmän kanssa, joka korostaa työhyvinvoinnin kuvastavan ”-- turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä, jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa”. Lisäksi työntekijät ja työyhteisöt mieltävät työnsä olevan mielekästä ja palkitsevaa, ja työ edesauttaa yksilöiden elämänhallintaa. Arkielämässä työhyvinvointia kuvaillaan usein työssä viihtymiseksi tai työssä jaksamiseksi, ja työhyvinvoinnilla voidaan kuvata esimerkiksi työergonomiaan, terveysongelmiin tai työilmapiiriin liittyviä sisältöjä (Hakanen & Mäkikangas, 2017).

Tässä tutkielmassa työhyvinvointi käsitetään Virolaisen (2012) näkemystä mukaillen kokonaisvaltaisena hyvinvointina, joka käsittää niin fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen kuin henkisenkin hyvinvoinnin ulottuvuudet. Virolainen (2012, s. 14) kuvaa työhyvinvointia koko elämän läpäiseväksi alueeksi, joka heijastuu yksilön koko hyvinvointiin sen sijaan, että se olisi erillinen osa ihmisen elämää. Virolaisen kanssa samoilla linjoilla on myös Laine (2013, s. 71), joka esittelee työhyvinvoinnin subjektiivisesti koettuna hyvinvoinnin tilana, joka rakentuu vuorovaikutuksessa yksilön työkyvyn, terveyden, työn ja sen ympäristön, työpaikan ihmissuhteiden, johtamisen ja työnantajapolitiikan kanssa. Subjektiivinen ja kokonaisvaltainen työhyvinvointinäkemys palvelee tätä tutkimusta tarkoituksenmukaisesti, sillä keskiössä ovat lukio-opettajien kuvailemat kokemukset oman työhyvinvointinsa tilasta koronaviruspandemian aikana.

2.2 Työhyvinvoinnin aikaisempi tutkimus

Opettajien työhyvinvointitutkimus käynnistyi tiedettävästi 1970-luvulla. Chris Kyriacou julkaisi vuonna 1977 opettajien stressiä käsittelevän tutkimuskatsauksen *Educational Review* -lehdessä. Kyriacou (2001, s. 27) kuvailee tuon olevan tietävästi ensimmäinen kerta, kun sanapari ”opettajien stressi” esiintyi artikkelin otsikossa. Kyriacou kiinnostui aikanaan opettajien työhyvinvoinnin tutkimisesta työskenneltyään opettajana koulussa, joka maksoi stressaantuneille opettajille palkan päälle erityistä lisää, jonka tarkoitus oli pitää opettajat työssään ja ehkäistä työntekijöiden korkeaa vaihtuvuutta. Kyriacou kiinnostui opettajien kokeman stressin erityislaatuisuudesta, mutta varsinaista tutkimusta aiheesta ei ollut tehty, vaikka kautta aikojen oli esitetty, että opettajat voivat ”turhautua” työhönsä. Sanoja ”opettaja” ja ”stressi” ei kuitenkaan ollut tavattu yhdessä opettamista koskevan tutkimuksen kentällä. Kyriacoun ja Sutcliffen (1978) tutkimuksessa esitetään, että opettajien työhyvinvointia koskeva tutkimus onkin tuolloin ollut aiheena tuore ja vasta alkutekijöissään, vaikka tuolloin jo muutamat eri tutkijat olivat huomanneet opettajien kokeman stressin olevan lähempää tarkastelua vaativa ilmiö. 1970-luvun lopussa opettajien työhyvinvointitutkimuksesta tuli vihdoin tärkeä aihe ympäri maailmaa

Yleisellä tasolla työhyvinvoinnin tutkimus on saanut alkunsa jo 1920-luvulla. Tuolloin työperäistä stressiä tutkittiin fysiologisena ilmiönä, joka vaikuttaa yksilön hyvinvointiin työskentelyn aikana: stressiä syntyy, kun työssä kohdataan esimerkiksi meteliä, kylmyyttä, fyysistä ponnistelua tai haitallisten aineiden parissa toimimista. Näistä syntyvät negatiiviset reaktiot johtivat tutkijoiden mukaan erilaisten sairauksien syntyyn. (Manka & Manka, 2016.) Ajan saatossa tutkijat kiinnostuivat myös yksilöiden välisistä eroista stressin kokemisessa: miksi yksi työntekijä stressaa valtavasti tilanteessa, jossa toinen on täysin tyyni? Työhyvinvointitutkimukseen lisättiin uusi ulottuvuus – yksilön henkilökohtaisiin piirteisiin liittyvä välitysmekanismi eli coping. Päivitetyyn näkemyksen mukaan työhyvinvointi rakentuu dynaamisessa prosessissa, erilaisten yksilöllisten ja ympäristötekijöiden kanssakäymisen kautta. Välitysmekanismina coping eli selviytymiskeinojen käyttäminen tarkoittaa yksilön keinoja ja voimavaroja

selviytyä uhkien, haasteiden ja menetysten kohtaamisesta (Manka & Manka, 2016). Reilun satavuotisen tutkimusperinteensä aikana työhyvinvoinnin käsite onkin käynyt läpi muutoksen työturvallisuuden ja yksilön sairauksien alleviivaamisesta kohti työyhteisön toimivuutta ja terveyden edistämisen ideaalia. Nykyään työhyvinvointi on jo tunnistettu strategiseksi menestystekijäksi, ja esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriö (STM, 2021) esittää työhyvinvoinnin lisäävän työn tuottavuutta ja työhön sitoutumista sekä vähentävän sairauspoissaoloja.

Työhyvinvoinnin laaja-alainen ymmärtäminen on tärkeää, sillä työhyvinvointi heijastuu myös työpaikan ulkopuolelle, myönteisesti tai kielteisesti ja väliaikaisesti tai pidempään. Positiivisista työhyvinvoinnin kokemuksista seuraa positiivisia vaikutuksia, kuten työn imu ja korkea työtyytyväisyys, mikä näkyy herkästi myös organisaation tuloksessa. Negatiivisiin kokemuksiin liittyy kielteisiä seurauksia (esim. burnout, työholismi, työhön leipääntyminen). Kielteiset seuraukset liittyvät usein erilaisiin terveysongelmiin, kuten univaikeuksiin, päänsärkyyn, masennukseen ja pitkiin sairaslomiin, pahimmassa tapauksessa jopa työkyvyttömyyseläkkeisiin. (Hakanen & Mäkikangas, 2017.)

3 KORONAVIRUSPANDEMIA

3.1 Koronaviruspandemia

Vuoden 2019 joulukuussa Kiinan Wuhanissa alkoi levitä uudenlainen, ihmiselle tuntematon koronavirus. Taudinaiheuttaja on nimetty SARS-CoV-2-virukseksi, ja sen aiheuttama koronavirustauti on nimeltään COVID-19. (Duodecim, 2021). Koronavirukset ovat virusten ryhmä, jotka aiheuttavat ihmisellä yleensä lievän hengitystieinfektion. Taudinkuva voi olla oireeton, tai sairastunut voi saada vakavan taudin. Koronaviruksen aiheuttamia oireita voivat olla esimerkiksi päänsärky, haju- tai makuaistin katoaminen, kuume, nuha, yskä, hengenahdistus, väsymys ja voimattomuus, lihas- ja kurkkukivut ja erilaiset vatsaoireet. Covid-19-tautiin sairastuneista osa tarvitsee sairaala- tai tehohoitoa. Mikäli potilaalla on hengitysvaikeuksia, hän tarvitsee hengityskonehoitoa. Covid-19-potilaiden menehtymisriski kasvaa iän myötä, ja kuolleisuus on suurempi kuin influenssassa. (THL, 2020a.)

Koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun tartunnan saanut henkilö yskii tai aivastaa. Muita tartuntatapoja ovat lähikontakti kosketuksen välityksellä, jos sairastunut on esimerkiksi yskinyt käsiinsä ja koskettaa sen jälkeen toista ihmistä. Koronaviruksen on havaittu tarttuvan lisäksi ilman välityksellä esimerkiksi sisätiloissa, joissa on heikko ilmanvaihto. (THL, 2021b.) Koronaviruksen leviämisen hillitsemiseksi ihmisiä on kehoitettu välttelemään sosiaalisia kontakteja ja pitämällä yli kahden metrin turvaväli muihin ihmisiin, käyttämään kasvomaskia, hakeutumaan koronatestiin mahdollisten oireiden ilmentyessä ja asettumaan omaehtoiseen karanteeniin altistumisen ilmettyä. (THL, 2020c).

Suomessa koronavirus alkoi levitä maaliskuussa 2020. Maaliskuun 11. päivänä vuonna 2020 Maailman terveysjärjestö (World Health Organization) julisti koronaviruksen pandemiaksi. WHO:n määritelmän mukaan pandemialla tarkoitetaan uuden taudin maailmanlaajuisista leviämistä (WHO, 2010). Järjestö

perusteli pandemiajulistusta koronaviruksen yli 118 tuhannella sairastumistapauksella 114 maassa ja alueella ympäri maailmaa, sekä maailmanlaajuisen leviämisen pitkäkestoisella riskillä (WHO, 2020).

Maaliskuun 16. päivänä vuonna 2020 Suomen hallitus totesi yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronaviruspandemiatilanteen vuoksi. Hallitus teki linjauksen erilaisia toimenpiteitä koskien, joiden perimmäinen tarkoitus oli toimia väestöä suojaten ja turvata niin yhteiskunnan kuin talouselämänkin toiminta. Tärkeimpiä hallituksen linjaamista toimenpiteistä oli koulujen, oppilaitosten, yliopistojen, ammattikorkeakoulujen sekä kansalaisopistojen ja muun vapaan sivistystyön tilojen sulkeminen ja lähiopetuksen keskeyttäminen. Opetus kehoitettiin järjestämään etäopetuksen ja digitaalisten oppimisympäristöjen keinoin. (Valtioneuvosto, 2020.) Viikon kuluttua koronaviruksen pandemiaksi julistamisesta koulut aloittivat etäopetuksessa. Unescon (2020a) tilastojen mukaan 2. päivänä huhtikuuta vuonna 2020 oli suljettuna 173 maata maanlaajuisesti. Tämä vaikutti noin 1,5 miljardin opiskelijan ja arviolta 63 miljoonan opettajan arkeen. (Unesco, 2020a; Unesco, 2020b.)

Opettajien ammattijärjestö OAJ (OAJ, 2020a) mittaa säännöllisesti jäsentensä työhyvinvointia Fiilismittari -kyselyllä. Vuoden 2020 joulukuussa 2833 jäsentä vastasi väittämään ”*voimavarani korona-aikana riittävät työtehtävieni tekemiseen*”. Tulosten mukaan voimavarojaan riittämättömiksi kuvailevien vastaajien määrä ylitti ensimmäistä kertaa voimavarojaan riittäväksi kuvailevien vastaajien osuuden peruskouluissa ja lukiossa, ja tulokset olivat selvästi huonontuneet saman vuoden lokakuun tuloksista. Työhyvinvointia kuormittaviksi tekijöiksi mainittiin jatkuva muutoksiin varautuminen opetuksessa, korona-ajan pitkittyminen, oman jaksamisen haasteet sekä huoli omasta, läheisten sekä opiskelijoiden terveydestä. OAJ:n (OAJ, 2020b) tekemä selvitys paljastaa myös opettajien työmäärän kasvaneen varsinkin peruskoulussa ja lukiossa. Samansuuntaisia tuloksia on nähtävillä myös Freedin (2020) selvityksen perusteella, jonka mukaan etäopetus on verottanut opettajien jaksamista. Vain viidesosa selvityksen vastaajista kuvaili pystyvänsä rajaamaan omaa työtään, ja 78 prosenttia vastaajista esitti kokevansa ongelmia työmääränsä hallitsemisessa.

Syynä lisääntyneelle työmäärälle ja sen myötä työssä kuormittumiselle on etäopetuksen vaatima suunnittelutyö, uusien, sähköisten työvälineiden

omaksuminen sekä lisääntynyt viestinnän määrä. Vastaavanlaisia tuloksia esittelee myös Akava Worksin (Akava Works, 2020) tekemä selvitys korkeakoulutettujen asiantuntijoiden työhyvinvoinnista koronaviruspandemian aikana, joka osoittaa asiantuntijatyön muuttuneen koronaviruspandemian aikana. Opetusalalla on lisääntynyt erityisesti kognitiivinen kuormitus kiireen ja jatkuvien keskeytysten kautta. Sen lisäksi, että etätyö on lisännyt radikaalisti opettajien ja rehtoreiden työmäärää, koronaviruspandemia on tuonut mukanaan myös etäopetukseen liittyvää ahdistusta, kuten Akourin ym. (2020) tutkimus paljastaa. Tutkimuksessa opettajat kuvailivat kokeneensa koronaviruspandemian aikana ahdistusta etäopetuksesta. Opettajia stressasi etäkokeiden järjestäminen ja arviointimenetelmien laatiminen, yksityisyyden vaarantuminen ja vähentynyt kanssakäyminen opiskelijoiden kanssa. Opettajien ahdistusta lisäsi huoli siitä, että opiskelijoiden olisi helppo huijata esimerkiksi etänä järjestettyjen kokeiden suorittamisessa. (Akour ym., 2020.) Akourin ym. mukaan opettajien huolenaiheet olivat tältä osin linjassa myös aiempien etäopetukseen liittyvien, teknologisiin välineisiin liittyvää stressiä tutkineiden tutkimusten kanssa.

3.2 Etätyö

Etätyö määritellään Euroopan työmarkkinajärjestöjen puitesopimuksessa tavaksi ”-- organisoida ja/tai suorittaa työtä työsopimuksen perusteella työsuhteessa käyttäen tietotekniikkaa tavalla, jossa työ, jota voitaisiin tehdä myös työnantajan tiloissa, tehdään säännöllisesti noiden tilojen ulkopuolella.” (Salli, 2012, s. 95.) Työnteko etänä mahdollistuu tietotekniikan tukemana, ja etätyöntekijän oletetaan usein olevan työnantajan tavoitettavissa sovittujen työaikojensa puitteissa (Vilkman, 2016). Abulibdeh (2020, s. 556) puolestaan esittää etätyön joustavana työskentelymuotona, jossa työntekijä voi tieto- ja viestintätekniiikan mahdollistamana työskennellä kiinteän työpisteensä ulkopuolella.

Pihan ja Poussan (2012) mukaan Suomessa tehtiin jo ennen koronaviruspandemiaa suhteellisen paljon etätyötä, ja maamme oli etätyön hyödyntämistä koskevissa tilastoissa Euroopan kärkimaissa. Vuodesta 1990 vuoteen 2008 etätyö kasvoi seitsenkertaiseksi teknologian kehittyessä, ja työntekijät myös haaveilivat etätyöstä (Piha & Poussa, 2012, s. 49). Koronaviruspandemian seurauksena etätyöhön siirtyi myös sellaisia ammattiryhmiä, joilla ei ollut aikaisempaa tai oli hyvin vähän kokemusta aikaisemmasta etätyöstä, kuten opettajat (Ruuhonen, 2020). Koronakriisin aikana Suomessa on tehty eniten etätöitä muihin Euroopan maihin verrattuna. Etätyötä ovat edistäneet suomalaisen yhteiskunnan edistynyt tieto- ja viestintäteknologia, digitalisaatio sekä myönteiset asenteet ja luottamukselliset suhteet työpaikoilla (Ruuhonen, 2020). On huomioitava, että koronaviruspandemia pakotti monet työtehtävien luonteen puolesta etätyöhön kykenevät työntekijät työskentelemään työpaikan ulkopuolelta käsin, mikä on voinut vaikuttaa etätyön vetovoimaisuuteen negatiivisesti, sillä yksilöillä ei ole ollut valinnanvaraa asian suhteen. YLE (YLE, 15.12.2020) kuitenkin uutisoi, että vuoden 2020 joulukuussa yli 86 % selvitykseen vastanneista tietotyöntekijöistä oli edelleen tyytyväisiä etänä työskentelyyn. Kyseisen selvityksen mukaan työmatkojen pois jäämisestä säästyvä aika, autonomia työajan suunnittelussa sekä työskentelyrauha olivat etätyötä puoltavia seikkoja, vaikka työn kuormittavuuden tunnistettiin lisääntyneen. Vilkman (2016) kertookin etätyön vaikuttavan positiivisesti työntekijän keskittymiseen ja kasvaneeseen itsenäisyyden tunteeseen, mikä voi vaikuttaa myönteisesti niin työn laatuun kuin

tuloksellisuuteenkin. Vuoden 2021 huhtikuussa uutisointi etätyöstä oli samansuuntaista, kun YLE (9.4.2021) kertoi Turun yliopiston tutkimuksesta, jonka mukaan ainoastaan viidesosa vastaajista ei haluaisi jatkaa etänä työskentelyä pandemian päättymisen jälkeen, ja yhteensä 52 % vastaajista haluaisi jatkaa etätöitä.

Abulibdeh (2020, s. 7) tuo esille aiempiin tutkimuksiin viitaten etätyön mukanaan tuomia haasteita: työ- ja perhe-elämän välisten rajojen hämärtyminen, tietotekniikkaan liittyvät ongelmat, työyhteisön synergian puute sekä erilaiset kommunikointi- ja yhteysongelmat. Myös Ruohonen (2020) kuvaa etätyön koettelevan työn ja vapaa-ajan välistä rajaa, mikäli työtä on liikaa eikä sitä pysty kontrolloimaan. Vaikeuksia on havaittu liittyen myös etätyössä koettuun eristäytyneisyyteen, työn intensifioitumiseen ja presenteeismiin. Siinä missä ennen koronaviruspandemiaa etätyössä koetun yksinäisyyden lääkkeeksi ehdotettiin erilaisia sosiaalisia työskentelytiloja toimiston ulkopuolella, ei niitä nykyisessä koronaviruspandemiatilanteessa voida sosiaalisten kontaktien välttämiskehotuksen vuoksi ottaa käyttöön. (Abulibdeh, 2020.) Ruohonen (2020, s. 24) esittää, että etätyöstä kieltäytymisen syyksi on mainittu tietoinen halu tehdä raja työn ja vapaa-ajan välille: omasta kodista ei haluta tehdä toimistoa, vaan työn sekoittuminen vapaa-aikaan nähtiin vuoden 2018 työolotutkimuksen esiselvityksessä kuormittavana tai stressaavana.

4 STRESSI JA SELVIYTYMISKEINOT STRESSIN KÄSITTELYSSÄ

4.1 Stressi

Stressi on ollut jo kauan tutkijoiden kiinnostuksen kohteena. Syitä tähän on monia: stressi on kytköksissä terveys- ja hyvinvointiongelmiin, se vaikuttaa negatiivisesti organisaatioiden ja yhteiskunnan taloudelliseen menestykseen ja lainsäädäntö sanelee esimerkiksi työympäristön turvallisuudelle ehdot, joiden mukaan työympäristön on oltava työntekijöiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä edistävä. (Kinnunen & Feldt, 2015.) Kinnusen (2019) mukaan tietoa työhön liittyvästä stressistä voidaan hyödyntää, kun tähdätään kohti kestävämpää työelämää. Tällä viitataan sellaisiin työ- ja elinoloihin, jotka kannustavat yksilöä osallistumaan mielellään työelämään koko elämän ajan, eläkeikään saakka. Erityisesti opettajien stressiä ja selviytymiskeinoja stressin selättämiseksi on syytä tutkia, sillä koronaviruspandemian aikana kuusi kymmenestä opettajasta on harkinnut vaihtavansa kokonaan alaa liian stressaavan työn vuoksi (OAJ, 2021).

Johnson ym. (2005) esittävät, että työntekijän kokema stressi rakentuu monen tekijän summasta, kuten ammatista, ammatille tyypillisten stressitekijöiden läsnäolosta (esimerkiksi poliisin työssä väkivallan uhka), sosiaalisen tuen määrästä sekä kotona että työpaikalla, ja käytetyistä selviytymiskeinoista. Tyypillisin stressin laukaisija on yksilön kokemus siitä, että selviytymiseen tarvittavat voimavarat eivät ole riittävät. Nykyisten stressimallien mukaan arvioimme päivittäin kohtaamiemme vaatimuksia ja vertaamme niitä voimavaroihimme. Mikäli voimavarat ja vaatimukset ovat tasapainossa, koemme nämä tapahtumat pelkästään haasteina. Kun vaatimukset kasvavat voimavaroja suuremmiksi, niistä tulee stressitekijöitä, jotka laukaisevat meissä stressikokemuksen (Wood & MacCarthy, 2002). Stressi on yksilön yritys

sopeutua tilanteeseen, eikä stressi ole aina pelkästään kielteinen asia (Rovasalo, 2000). Juuti (2010) esittää, että stressi kuuluu arkeen, ja se voidaan nähdä työssä onnistumisen kannalta jopa hyödyllisenä, sillä se voi haastaa, virittää ja auttaa työntekijää kohti parempaa suoriutumista. Ongelmalliseksi stressin kokemus muodostuu vasta, kun sitä on liikaa, jolloin se vaikuttaa negatiivisesti yksilön kykyyn ajatella ja toimia (Juuti, 2010). Kun stressi ei ole enää pelkästään tilapäistä, se alkaa näkyä työpaikan ihmissuhdekonflikteina, työntekijöiden heikentyneenä sitoutuneisuutena organisaatioon ja lisääntyneinä sairauspoissaolopäivinä. (Kinnunen & Feldt, 2015). Pitkittyneen stressin seuraukset eivät kuitenkaan jää työpaikalle: työstressi seuraa yksilöä myös kotiin näkyen erilaisina työstä palautumisen ongelmina, mikä puolestaan vaikuttaa negatiivisesti perhe- ja ystävyys-suhteisiin. Psykologinen irtautuminen työstä vapaa-ajalla onkin avainasemassa työstressin negatiivisten seurausten ehkäisemisen kannalta (Kinnunen & Feldt, 2015).

Stressi saa työhyvinvointia käsittelevissä tutkimuksissa käsitteen laajuuden vuoksi varsin erilaisia määritelmiä. Pääosin stressiä on kuitenkin tarkasteltu kolmesta eri näkökulmasta: stressillä voidaan viitata esimerkiksi stressitekijöihin, stressireaktioihin tai yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen epätasapainoon. Stressitekijät kuvaavat erilaisia kuormittavia tapahtumia tai tilanteita. Sonnentag ja Frese (2003) esittävät, että stressitekijöitä ovat mm. fyysiset työolot, työtehtävien vaatimukset, rooliepäselvyys ja -ristiriita, työpaikan ihmissuhteet, työaika ja muutokset organisaatiossa. Stressireaktiot puolestaan viittaavat tietystä tapahtumasta seuraaviin fysiologisiin tai psykologisiin vasteisiin, jotka ilmenevät yksilössä stressiä aiheuttavassa tilanteessa. Reaktiot voivat olla fysiologisia (esim. verenpaineen ja sydämen sykevaihdelun muutokset, stressihormonien erityys), tunneperäisiä (ärsytys, ahdistus, masennus) tai käyttäytymiseen liittyviä (muistamisen, keskittymiskyvyn ja päätöksenteon haasteet), ja ne auttavat yksilöä sopeutumaan stressaavan tilanteen vaatimuksiin aktivoimalla tämän voimavarat haastavassa tilanteessa. (Kinnunen & Feldt, 2015; Manka, 2015). Yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen kautta tarkasteltuna huomio kiinnittyy ympäristön stressitekijöiden ja yksilön stressireaktioiden samanaikaiseen tarkasteluun; ihanteellisessa tilanteessa ympäristön vaatimusten ja henkilön osaamisen välillä on yhteensopivuus (Manka, 2015), joka palvelee niin työntekijän kuin työnantajan odotuksia.

4.2 Stressi opettajien ammatissa

Opettajien stressiä on tutkimuskirjallisuudessa määritelty eri tavoin. Kyriacou (2001, 28) kuvaa opettajan kokeman stressin olevan epämiellyttävä, negatiivinen tunnetila, joka voi sisältää vihaisuutta, ahdistuneisuutta, jännittyneisyyttä, turhautuneisuutta tai masentuneisuutta, joka johtuu jostain opettajan työhön kuuluvasta osa-alueesta. Tämän käsityksen mukaan stressin voi laukaista opettajan kokemus siitä, että työtilanteesta muodostuu uhka opettajan itsetunnolle tai hyvinvoinnille.

Opettajuus professiona esittäytyy tieteellisessä tutkimuksessa vahvasti stressin, burnoutin ja raskaan työtaakan leimaamana (Johnson ym., 2005a; Kyriacou, 2001; Skaalvik & Skaalvik, 2015a). Kyriacou (2001, s. 29) valottaa opettajien stressiä käsittelevää tutkimushistoriaa ja toteaa tutkimuskyselyyn vastanneiden opettajien mieltävän työnsä joko "erittäin" tai "äärimmäisen" stressaavaksi. Griffith, Steptoe ja Crole (1999) ovat kuitenkin esittäneet, että opettajan työn stressaavaksi kokemiseen voi vaikuttaa opettajan käyttämät selviytymiskeinot sekä saatavilla oleva sosiaalinen tuki. Kollegojen vastavuoroinen tuki erityisesti ongelmia kohdattaessa on todettu voimauttavaksi ja työhyvinvointia tukevaksi toiminnaksi (Soini, Pyhältö & Pietarinen, 2010).

Skaalvik & Skaalvik (2015b) toteavat, että vaikka opettajien stressi ja uupuminen liittyvät sekä heidän omaan elämäntilanteeseensa että henkilökohtaisiin persoonallisuudenpiirteisiin, myös opettajien työolot ovat merkittävässä roolissa uupumisen ennustajana. Tukea tarjoava työympäristö voi vaikuttaa ratkaisevasti opettajan motivaatioon jatkaa työssään. Kyriacou (2001) on samoilla linjoilla todetessaan, että koululla on sosiaalisena ympäristönä mittava merkitys opettajien kokemalle stressille. Opettajanhuoneessa on mahdollista jakaa huolet ja murheet toisten opettajien kanssa, mistä voi seurata hyödyllisiä ratkaisuehdotuksia kollegoilta. Usein pelkkä ongelman jakaminen tai sosiaalisen kanssakäymisen harjoittaminen tauolla voi tehokkaasti vähentää stressin tunnetta.

Eri ammattiryhmien työperäistä stressiä selvittäneessä tutkimuksessa huomattiin, että yksi kaikkein kuormittavimpia ammatteja yhdistävä tekijä oli

tunnetyn aiheuttama stressi. Opettajia kuormittavat esimerkiksi tilanteet, joissa he ovat tekemisissä huonosti käyttäytyvien oppilaiden kanssa, mutta joutuvat piilottamaan turhautumisensa. (Johnson et al., 2005a)

Richardsin (2012) tutkimuksessa puolestaan havaittiin, että opettajat käyvät jatkuvaa kamppailua työn ja vapaa-ajan tasapainottamisen välillä, ja ajan löytäminen perheelle, ystäville ja rentouttaville aktiviteeteille on jatkuva haaste. Tämä on huolestuttavaa, sillä Botwinik toteaa merkittävien ihmissuhteiden ylläpitämisen olevan tärkeä selviytymiskeino stressin keskellä (Botwinik, 2007).

Tutkimusten perusteella on selvää, että opettajien kokema stressi ei ole alueellinen ongelma. Se on globaalisti esiintyvä ilmiö, joka nousee herkästi keskustelun aiheeksi silloin, kun jotain poikkeuksellista tapahtuu. Esimerkiksi Hong Kongissa tietoisuus opettajien työstressiin liittyvistä ongelmista lisääntyi, kun opettajien keskuudessa tehdyt itsemurhat kasvoivat (Chan, Chen & Chong, 2010). Suomessa opettajien työhyvinvointi on noussut jälleen otsikoihin koronaviruspandemian myötä.

Tämän tutkimuksen kirjallisuuskatsausta varten luettiin useita kymmeniä tutkimuksia koskien opettajien selviytymiskeinoja sekä työhyvinvointia koronaviruspandemian aikana. Tutkimuskirjallisuudesta ymmärrettiin opettajien toimivan ristipaineessa, jossa laadukasta opetusta vaativat niin opiskelijoiden vanhemmat kuin koulun johtokin. Stressiä lisää entisestään yhteiskunnan pandemiatilanne, ja huoli omasta ja läheisten terveydestä.

4.3 Lazaruksen ja Folkmanin kognitiivinen stressiteoria

Ennen 1960-lukua stressiä tarkasteltiin pääosin ihmisen tiedostamattomien prosessien kautta (Feldt & Mäkikangas, 2009, s. 76). Stressin tarkastelemista edellä kuvattujen stressitekijän tai stressireaktion kautta on kritisoitu siitä, että ne ovat liian yksipuolisia huomioidakseen stressiä aiheuttavan prosessin kognitiivisen eli tiedollisen ulottuvuuden. Yksilöt kokevat samanlaisessa tilanteessa stressiä sekä fysiologisesti että psykologisesti toisistaan poikkeavilla tavoilla: joku saattaa stressaantua merkittävästi tietyistä työtehtävistä tai työpaikalla tapahtuvista muutoksista, siinä missä toiset eivät rasitu samoista seikoista nimeksikään. Laajemman kokonaiskuvan saavuttamiseksi olisikin

mielekkäämpää tarkastella stressiä yksittäisen stressitekijän tai -reaktion sijaan pikemminkin stressitekijän ja stressireaktion välisenä dynaamisen suhteena. (Kinnunen & Feldt, 2015.)

Tähän näkemykseen perustuvat uudemmat stressinäkemykset, kuten stressiteorioiden pioneerin Lazaruksen ja hänen tutkimuskumppaninsa Folkmanin (1984) kognitiivinen stressimalli, joka muutti pysyvästi stressitutkimuksen kenttää (Feldt & Mäkikangas, 2009). Lazarus ja Folkman (1984) esittävät, että stressiä tulisi tarkastella yksilön ja ympäristön välisenä dynaamisena vuorovaikutusprosessina; stressin syntyminen edellyttää aina yksilön tekemää tietoisista arviota siitä, että hänen voimavaransa ovat tilanteessa riittämättömät, mikä vaarantaa yksilön hyvinvoinnin. Lazarus ja Folkman toteavat, että stressin kokemista ei pitäisi tarkastella pelkästään ympäristöstä lähtevänä ilmiönä. Suuri merkitys on nimittäin myös sillä, miten yksilö itse käsittelee universaaleja stressitekijöitä, kuten sairastumisia, ympäristökatastrofeja ja läheisten menettämistä. Lazaruksen ja Folkmanin kognitiivista stressimallia on kutsuttu myös vuorovaikutusmalliksi, sillä se asettaa keskiöön yksilön tekemän henkilökohtaisen tulkinnan stressiä aiheuttavasta tilanteesta (Manka, 2015), ja hahmottaa stressin syntyvän, kun yksilön vajavaiset voimavarat eivät hänen tekemänsä tietoisesta arvion mukaan riitä vastaamaan ympäristön vaatimuksiin. Lazaruksen ja Folkmanin malli juontaa juurensa kognitiiviseen psykologiaan, joka tutkii ihmisen tiedollisia toimintoja, kuten tiedon vastaanottamista, käsittelemistä sekä tallentamista (Manka, 2015). Stressin kognitiivista eli tiedollista käsittelyä voidaan lähestyä kahden ulottuvuuden myötä: kognitiivisen arvioinnin sekä selviytymiskeinojen kautta.

Lazaruksen kognitiivinen stressiteoria mieltää stressin dynaamiseksi prosessiksi: yksilö tekee kognitiivisen arvion stressitekijöistä, mikä synnyttää tiettyjä emootioita, joita puolestaan säädellään coping- eli selviytymiskeinojen avulla. Kognitiivisella arvioinnilla Lazarus ja Folkman (1984, s. 19) viittaavat arviointiprosessiin, jossa määritellään, miksi ja kuinka laajasti tietty tapahtuma yksilön ja ympäristön välillä aiheuttaa stressiä. Selviytymiskeinojen käyttämistä edeltää yksilön tekemä kognitiivinen arvio käsillä olevasta tilanteesta. Kognitiivinen arviointi tapahtuu kaksivaiheisesti. Primaarinen arviointi tarkoittaa kuormittavan tilanteen mieltämistä merkityksettömäksi, positiiviseksi tai stressaavaksi. Jos primaariarvion mukaan tilanne on stressaava, käynnistyy

sekundaarinen arviointi. Siinä arvioidaan, mitä tilanteelle on tehtävissä, jolloin myös yksilön selviytymiskeinot aktivoituvat. (Lazarus & Folkman, 1984.) Selviytymiskeinot ovat keskeinen osa stressiprosessia (Feldt & Mäkikangas, 2009).

Lazarus ja Folkman esittävät biologisesta näkökulmasta tarkasteltuna stressin olevan ”vastaan taistelemista” (Lazarus & Folkman 1984, s. 3). Siinä missä elimistön fyysiset stressireaktiot toteuttavat tätä tehtävää, selviytymiskeinot ovat tämän vastaan taistelemisen psykologinen ilmentymä. Selviytymiskeinojen käyttäminen määrittellään toimintaan suuntautuneeksi prosessiksi, jonka kautta yksilö pyrkii hallitsemaan, vähentämään, minimoimaan tai sietämään stressaaviksi arvioitujen tapahtumien tai olosuhteiden synnyttämiä vaatimuksia ja niiden aiheuttamia tunteita. (Lazarus & Folkman, 1984, s. 20). Selviytymiskeinot toimivat välittävänä tekijöinä yksilön terveyden ja stressitekijöiden välillä, sillä ne määrittävät kehon neurokemiallisten stressireaktioiden esiintyvyyttä, intensiteettiä sekä kestoja. Selviytymiskeinot voivat myös vaikuttaa negatiivisesti yksilön terveyteen, mikäli stressinhallinnassa turvaudutaan liialliseen nautintoaineiden käyttöön tai toteutetaan riskikäyttäytymistä. (Lazarus & Folkman, 1984.)

Selviytymiskeinot ovat tärkeässä asemassa, kun yksilö yrittää sopeutua haastaviin elämäntilanteisiin. Lazarus ja Folkman (1984, s. 141) määrittelevät selviytymiskeinot ”-- jatkuvasti muuttuviksi kognitiivisiksi ja behavioraalisiksi pyrkimyksiksi hallita ulkoisia tai sisäisiä vaatimuksia, jotka koetaan haastaviksi tai jotka ylittävät yksilön voimavarat”. Hallitseminen kattaa kirjoittajien mukaan niin minimoimisen, välttämisen, sietämisen, stressaavan tilanteen hyväksymisen sekä ympäristön hallitsemisen. Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984) jakaa selviytymiskeinot ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin keinoihin.

Ongelmasuuntautuneilla selviytymiskeinoilla yksilön tavoitteena on toimia aktiivisesti stressiä aiheuttavan tilanteen ratkaisemiseksi. Ongelmasuuntautunut stressinkäsittely etenee samalla tavalla, kuin ongelmanratkaisuprosessi yleisellä tasollakin. Ensin ongelma määrittellään, jonka jälkeen etsitään erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja ja punnitaan jokaisen kohdalla hyödyt ja haitat. Eri vaihtoehtoista valitaan suotuisin, ja ratkaisu toteutetaan. Ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja käyttävä yksilö pyrkii vaikuttaman tilanteeseen ja hallitsemaan sitä esimerkiksi hankkimalla lisätietoa, ottamalla

vastuuta tilanteesta, muokkaamalla omaa toimintaansa, tai hyödyntämällä muilta saatuja neuvoja tilanteen selättämiseksi.

Lazaruksen ja Folkmanin (1984) mukaan tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot eivät varsinaisesti linkity suoraan stressiä aiheuttavaan tilanteeseen tai sen aktiiviseen muuttamiseen. Tunnesuuntautuneet keinot liittyvät nimensä mukaisesti yksilön tuntemuksiin, jolloin hänen päämääränään stressinkäsittelyssä on lievittää hankalan tilanteen aiheuttamia epämiellyttäviä tunteita. Tunnesuuntautuneet keinot käsittelevät siis mielikuvaa tai käsitystä tilanteesta sen sijaan, että niiden avulla pyrittäisiin muokkaamaan stressiä aiheuttavaa tilannetta itsessään. Tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot voidaan jakaa kognitiivisiin ja käyttäytymiseen liittyviin keinoihin. Esimerkkejä kognitiivisesti orientoituneista, tunnesuuntautuneista selviytymiskeinoista ovat omien tunteiden tiedostaminen ja sitä kautta niiden käsitteleminen ja ilmaiseminen (esimerkiksi kiukuttelu, vihanpurkaukset tai itkeminen), tunteiden sääteleminen tai asioiden tarkasteleminen erilaisesta perspektiivistä. Tunnesuuntautuneet keinot voivat näkyä myös tunnereaktioiden välttelemisenä, itsensä etäännyttämisenä tilanteista, valikoivalla huomioinnilla, tai korostamalla tilanteen positiivisia puolia. Lazarus ja Folkman (1984) kuvailevat, että käyttäytymiseen liittyviä, tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja voivat olla myös esimerkiksi liikunnan harrastaminen tai rentoutuminen, jolloin tähdätään stressaavien asioiden poistamiseen mielestä. Tunnesuuntautunut stressinkäsittely on tavallista erityisesti sellaisissa tilanteissa, joihin yksilö ei koe voivansa juurikaan vaikuttaa, vaan tilanne on vain hyväksyttävä ja siihen on sopeuduttava. Ensiksi esitettyjä, ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja puolestaan käytetään yleisemmin sellaisissa olosuhteissa, joissa haastavan tilanteen koetaan olevan muutettavissa. Havainnollistava esimerkki selviytymiskeinojen käytöstä eri tilanteissa on Lazaruksen ja Folkmanin tutkimus, jossa selvitettiin opiskelijoiden selviytymiskeinoja lukukauden välikokeiden aikana. Tutkijat havaitsivat, että kokeisiin valmistautumisen aikana opiskelijat painottivat ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja. Kokeiden jälkeen, kun he eivät voineet enää itse vaikuttaa arvostelujen lopputulokseen, he käsitelivät stressiään tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen avulla. (Lazarus & Folkman 1984, s. 162.)

Ongelma- ja tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja käytetään usein myös samanaikaisesti. Selviytymiskeinot eivät myöskään ole pysyviä: ne vaihtelevat elämäntilanteen ja kokemuksen myötä (Lazarus & Folkman, 1984). Selviytymiskeinoista on tehty myös jalostettuja luokitteluja. Feldt, Kinnunen ja Kokko (2015, s. 69) esittelevät Endlerin ja Parkerin (1994) jaottelun, jotka jakavat keinot tehtävä-, tunne-, ja välttämissuuntautuneisiin keinoihin. Jaottelujen erona on se, että Endlerin ja Parkerin tehtäväsuuntautuneet keinot vastaavat Lazaruksen ongelmasuuntautuneita keinoja. Tunne- ja välttämissuuntautuneet keinot Endlerin ja Parkerin luokittelussa puolestaan tarkoittavat samaa, kuin Lazaruksen ja Folkmanin tunnesuuntautuneet keinot. Välttämiskeinoilla tähdätään Feldtiä, Kinnusta ja Kokkoa (2015) mukaillen pakenemaan stressiä aiheuttavasta tilanteesta. Lazarus ja Folkman (1984) kuvaavat stressin ja selviytymismekanismien toimivan tiettyyn pisteeseen asti vuorovaikutteisessa suhteessa: kun selviytymiskeinoja käytetään tehokkaasti, stressitasot ovat todennäköisesti matalat. Kun selviytymiskeinoja ei käytetä tehokkaasti, stressitasot ovat korkealla.

Myöhemmin Folkman (2008) on jalostanut edelleen Lazaruksen ja Folkmanin (1984) kognitiivista stressiteoriaa. Folkman toi esille sen, että Lazaruksen teoria ei riittävästi huomioi pitkään jatkuneita stressitilanteita ja selviytymiskeinojen mahdollista tehottomuutta. Hän toi Lazaruksen ja Folkmanin kognitiiviseen stressiteoriaan uuden ulottuvuuden, merkityssuuntautuneet selviytymiskeinot, joiden avulla stressitekijästä pyritään löytämään positiivisia ulottuvuuksia. Merkityssuuntautuneita selviytymiskeinoja käytetään tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen tapaan tilanteissa, joissa tilannetta ei voida muuttaa. Folkmanin (2008) teoria korostaa sitä, ettei ihminen välttämättä tyydy vain ongelma- ja tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen tehottomaan käyttämiseen pitkittyneissä stressitilanteissa, vaan yksilö kokee tarvetta jatkaa stressinkäsittelyä, mikä aktivoi merkityskeskeisten selviytymiskeinojen käyttämisen. Merkityssuuntautuneita selviytymiskeinoja ovat Folkmanin (2008) mukaan esimerkiksi myönteisten asioiden löytäminen tilanteesta, asioiden uudelleen priorisointi, tavoitteiden mukauttaminen ja myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin. Merkityssuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttäminen vahvistaa edelleen yksilön positiivisia tuntemuksia, mikä vaikuttaa myönteisesti ongelma- ja tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen

käyttämiseen sekä yksilön voimavarojen palautumiseen. Myönteisten tunteiden kokeminen selviytymisprosessin aikana johtaa negatiivisten tunteiden ja stressitunteiden lieventymiseen (Folkman, 2008).

4.4 Tutkimuskirjallisuutta opettajien selviytymiskeinoista

Opettajien selviytymiskeinojen optimointi on tärkeää, sillä Oberlen ja Schonert-Reichlin (2016) tutkimuksessa todettiin, että opettajien kokema stressi vaikuttaa negatiivisesti opiskelijoihin. Samansuuntaisia havaintoja tekivät myös McInerney, Korpershoek, Wang ja Morin (2018, s. 146), jotka viittaavat muihin tutkijoihin esittäessään, että hyvinvoivien opettajien opiskelijat suorittavat todennäköisemmin opintonsa loppuun verrattuna opettajiin, jotka ovat työhönsä tyytymättömiä tai kokevat työuupumusta. Opettajien hyvinvoinnilla on siis merkittävä asema myös opiskelijoiden tulevaisuuden kannalta. Erialaisten kansainvälisten tutkimusten mukaan opettajien työhyvinvointi heijastuu koulun hyvinvointiin kokonaisuudessaan: se näyttäytyy opetuksen laadussa, opettajien sitoutuneisuudessa, työstä suoriutumisessa, opiskelijoiden opiskelumotivaatiossa sekä laadukkaina vuorovaikutussuhteina opettajien ja opiskelijoiden välillä (Huang & Yin, 2018). Tutkimuksissa on havaittu myös, että stressitasonsa matalaksi kuvailevien opettajien opetus liittyy oppijoiden parempiin oppimistuloksiin. Lisäksi opettajien työuupumuksen ehkäisy parantaa luokan psykososiaalista ympäristöä, vähentäen näin opiskelijoiden häiriökäyttäytymisen määrää. (Pozo-Rico ym., 2020.)

Kyriacou (2001, s.5) luettelee aiempiin tutkimuksiin nojaten yleisimmät opettajien selviytymiskeinot stressiä vastaan: asioiden laittaminen uuteen perspektiiviin, yhteenottojen välttäminen, työstä irtautuminen työpäivän jälkeen rentoutumalla, tunteiden hallitseminen, aikaresurssien lisääminen tiettyjä tehtäviä varten, ongelmista keskusteleminen ja tunteiden ilmaiseminen, asioiden suunnitteleminen etukäteen, priorisoiminen, sekä omien rajojen tunnistaminen. Samalla hän esittää, että sekä opettajien saama sosiaalinen tuki että tehokkaiden selviytymiskeinojen käyttö voivat vaikuttaa opettajien käsitykseen stressistä. Botwinik (2007) haastatteli opettajia, jotka olivat onnistuneesti työskennelleet haastavissa kouluissa yli 20 vuoden ajan. Fokuksena oli opettajien käyttämät

selviytymiskeinot, joita hyödyntämällä he olivat onnistuneet säilyttämään työhyvinvointinsa mallikkaana. Selviytymiskeinoina mainittiin ajan ottaminen itselle ja oman hyvinvoinnin priorisointi sosiaalisen vuorovaikutuksen ja liikunnan avulla, sosiaalisen tuen hakeminen kollegoilta ja riittävästä unensaannista huolehtiminen. Mallikkaasti stressistä selviytyvät opettajat myös valitsivat positiivisen asenteen ja käyttivät huumoria sekä harjoittivat itsereflektiota.

Rasku ja Kinnunen (2003) tutkivat suomalaisten lukio-opettajien käyttämien selviytymiskeinojen vaikutuksia koettuun työhyvinvointiin. Kun tuloksia verrattiin muihin Euroopan maiden lukio-opettajien vastaaviin tuloksiin, havaittiin suomalaisten raportoivan korkeampaa tyytyväisyyttä työolosuhteisiin ja työn hallintaan sekä yleisesti parempaa työhyvinvointia. Opettajien työhyvinvoinnin vertaileminen eri maiden välillä on haastavaa johtuen erilaisista konsepteista ja mittaamistavoista; kuitenkin työstressin aiheuttajat, kuten oppilaiden huono käytös, huonot työolosuhteet, henkilökunnan huonot suhteet ja aikapaine ovat universaaleja työn vaatimuksia. Raskun ja Kinnusen (2003) tutkimuksessa todennettiin aiemmissä tutkimuksissa tehty havainto siitä, että kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta olisi parempi käyttää ongelmasuuntautuneita keinoja tunnesuuntautuneiden keinojen sijaan. Ongelmasuuntautuneisiin keinoihin yhdistyi kyseisessä tutkimuksessa ammatillisen tehokkuuden tuntemukset työssä, siinä missä tunnesuuntautuneet keinot liittyivät uupumusasteiseen väsymykseen työssä sekä erilaisiin stressin fyysisiin ilmentymiin. (Rasku & Kinnunen, 2003.) Aulén ym. (2021, s. 2) puolestaan esittävät, että opettajien käyttämistä selviytymiskeinoista on olemassa ristiriitaisia tutkimuksia: joidenkin tutkimusten mukaan opettajille on tyypillisempää käyttää tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja, toiset tutkimukset osoittavat, että useammin käytetään ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja.

5 METODOLOGIA

5.1 Tutkimusasetelma

Kvalitatiivinen eli laadullisen tutkimuksen olemus edustaa subjektiivisuuden ja kontekstuaalisuuden aatetta. Jotta kokemuksia voitaisiin ymmärtää, tulee niitä aina tarkastella siinä kontekstissa, jossa ne muotoutuvat (Leavy, 2014). Laadullinen tutkimus perustuu ymmärrykseen, jonka mukaan tieto rakentuu ihmisten merkitystenannon pohjalta erilaisten aktiviteettien, kokemusten ja ilmiöiden kautta. Laadullisin menetelmin tutkimustaan tekevä tutkija on kiinnostunut muun muassa siitä, miten ihmiset tulkitsevat kokemaansa ja miten heidän maailmansa rakentuu erilaisten, uniikkien merkityssuhteiden kautta. Hirsjärven ja Sinivuoren (2009) mukaan laadullinen tutkimus tähtää todellisen elämän kuvaamiseen. Varto (2005) puolestaan täsmentää, että siinä on kyse ennen kaikkea elämismaailman tutkimisesta: tutkimuksen ytimessä ovat ihmiset, maailma ja merkitykset, ja kaikki laadullinen tutkimus toteutuu elämismaailmassa, jonka seurauksena tutkija on väistämättä osa tutkimaansa merkitysyhteyttä.

Laadullinen tutkimusmetodi mahdollisti lukio-opettajien työhyvinvoinnin syvällisen tarkastelun. Tutkittavien vapaa kerronta koettiin merkitykselliseksi lukio-opettajien elämismaailman tavoittamisen kannalta, ja aineistonhankinta haastattelun avulla teki mahdolliseksi lukio-opettajien yksilöllisen näkökulman tavoittamisen. Tutkielmasta on ymmärrettävä se, että lukio-opettajien kuvailemat kokemukset ovat subjektiivisia, ja kyse on tutkittavien omasta elämismaailmasta. Huomioon on otettu myös se, että työhyvinvoinnin ollessa moniulotteinen ilmiö, voi tämä tutkielma tuoda esille vain murto-osan lukio-opettajien työhyvinvointi-ilmiön todellisuudesta.

5.1.1 Fenomenologia kokemusten tutkimuksessa

Fenomenologia on tutkimussuuntaus, joka on saanut vaikutteita Edmund Husserlin filosofiasuuntauksesta 1900-luvulta. Husserlin fenomenologinen filosofia perustuu ihmisten kokemusten painottamiseen siinä, miten maailma näyttäytyy heille. Stolz (2020) kuvaileekin fenomenologian olevan henkilökohtaisten kokemusten tutkimista. Tutkimussuuntaus mukailee Husserlin fenomenologiaa erityisesti siinä, miten se asettaa ihmisen kokemusmaailman kaiken keskiöön. Fenomenologisen tutkimussuuntauksen perusoletus on, että jokaisella ilmiöllä on olemus, joka on tavoitettavista erilaisten kokemusten kautta. Kokemusten kirjoa analysoidaan ja vertaillaan, jotta voidaan tunnistaa ilmiön keskeinen olemus ja ymmärtää, mitä sen ytimessä on (Merriam & Tisdell, 2015). Kirjaimellisesti käännettynä fenomenologia tarkoittaa oppia ilmiöstä. Spencer ym. (2014) tuovat esiin sen yleisen seikan, että kaksi ihmistä voivat reagoida samassa tilanteessa täysin eri tavalla, koska molemmat tuovat tilanteeseen mukaan oman, aiemman kokemuksensa sosiaalisesta kanssakäymisestä sekä tilanteen kannalta tärkeistä merkityksistä. Merriam ja Tisdell (2015, s. 88) kuvaavat tätä seuraavasti: *”Ei ole olemassa objektiivista todellisuutta, vaan eletyt kokemuksemme ja käsityksemme ovat todellisuutemme.”*

Husserl kehitti fenomenologisen filosofiansa kontekstiksi elämismaailman käsitteen, jolla hän viittasi kokonaiseen kokemusten sfääriin maailmassa. Yksilö toimii vuorovaikutuksessa muiden elävien olentojen, paikkojen ja teknologioiden kanssa aistiensa välityksellä: kokemukset rakentuvat tietoisuudessa, jossa aistien välittämät kokemukset muovautuvat tarkoituksella tai ymmärryksellä. (Creely, 2016.) Husserl esittää kaiken tiedon nojautuvan teoriaa edeltävään kokemukseen. Palautuminen kokemuksen maailmaan on siis samanaikaisesti palautumista elämismaailmaan - maailmaan, jossa elämme, ja joka määrittää lähtökohdat kaikelle tietämiselle sekä tieteellisille määritelmille. Elämismaailma voidaankin käsittää sosiaalisesti konstruoiduksi arkielämäksi, jota fenomenologiaa hyödyntävä tutkija yrittää ymmärtää (Judén-Tupakka, 2007). Husserlin fenomenologia on deskriptiivistä eli kuvailevaa tiedettä, mikä tarkoittaa, ettei sen ihanteeseen kuulu uuden tiedon rakentaminen hypoteesien testaamisen kautta (Miettinen, Pulkkinen & Taipale, 2010; Laine, 2018). Sen sijaan että se selittäisi ilmiöitä ulkoisten syiden kautta, Husserlin deskriptiivinen fenomenologia

tarjoaa työkaluna lähestymistavan ilmiöiden kuvailemiselle ja niiden tyyppillisten rakenteiden valottamiseen yksilöiden kokemusten kautta löydettyinä. Varto (2005, s. 135) esittää, että fenomenologisen tutkimuksen pyrkimys on sen iskulauseen mukaisesti saattaa tutkija suoraan itse asiaan, ”*zu den Sachen selbst!*”. Tämä viittaa siihen, että ilmiötä tulee lähestyä ilman ennalta päätettyjä teorioita tai käsityksiä. Tutkija sallii ilmiön ilmetä sellaisena kuin se ilmenee. Fenomenologinen ote tutkimukseen painottaa tutkijan ennakkokäsitysten paljastamista ja niiden sulkeistamista. Sulkeistamisessa tutkija erittelee tekemiään tulkintoja ja kokemuksia ja pohtii, syntyvätkö nämä aineistosta vai esimerkiksi tutkijan omien kokemusten yllyttämänä. Sulkeistamisessa tutkija pyrkii tietoisesti asettamaan syrjään oman tietämyksensä ja kokemuksensa tutkittavaan aiheeseen liittyen. Uuden ymmärtäminen tutkimusprosessissa mahdollistuu ainoastaan tutkijan oman esiymmärryksen tiedostamisen kautta. Tässä tutkielmassa tutkijan omaa esiymmärrystä avataan erillisessä kappaleessa.

Fenomenologian kuvataan soveltuvan sellaisten ilmiöiden tutkimiseen, jotka ovat vähän tutkittuja, dynaamisia ja vaikeasti pysäytettäviä, tai joista saatavilla oleva tieto on lähinnä hiljaista tietoa (Judén-Tupakka, 2007). Näiden perustelujen valossa fenomenologian koettiin tarjoavan tämän tutkielman aiheelle hedelmällinen kasvualusta. Koronaviruspandemiasta ei ollut juurikaan löydettävissä laadullisia tutkimuksia, jossa opettajille olisi annettu ääni. Tieto heidän työhyvinvointikokemuksistaan pandemian aikana rajoittui mediaan, joka esitteli mm. OAJ:n ja Akava Worksin selvitysten perusteella, että opettajat voivat huonosti ja ovat jaksamisensa ääri rajoilla. Fenomenologia oikeutti itsensä tutkielman metodologiaksi sillä, että aihetta oli vielä heikosti tutkittu. Fenomenologian deskriptiivinen ulottuvuus puolestaan mahdollisti lukio-opettajien kokemusten tarkastelun tavalla, jolla ne ilmenevät heidän omassa elämismaailmassaan.

5.1.2 Ihmiskäsitys

Koska fenomenologinen tutkimus perustuu vahvasti ihmisen ainutlaatuisiin kokemuksiin, on tärkeää avata ihmiskäsitystä suuntauksen taustalla.

Ihmiskäsityksellä kuvataan käsitystä siitä, millainen inhimillinen toimija ihminen on ja miten ihmiseen asennoidutaan (Varto, 2005; Puusa & Juuti, 2020). Tutkijan ihmiskäsityksen on oltava erilaisuutta kunnioittava ja arvostava, ja ihmiskäsitys on tärkeä tuoda esille, kun tutkitaan ihmistä ja ihmisen elämismaailmaa (Puusa & Juuti, 2020). Laine (2018) esittää fenomenologisen ihmiskäsityksen perustuvan siihen, että yksilöt rakentuvat suhteessa siihen maailmaan, jossa he elävät, ja jota he myös itse rakentavat.

Jokaisella yksilöllä on uniikki perspektiivinsä asioihin, ja he kokevat asiat eri tavalla – ihmistä ei voida ikinä ymmärtää maailmasuhteestaan irrallisena. Fenomenologia painottaa ihmisen näkemistä yksilönä, mutta toisaalta liittyy yksilön myös osaksi yhteisöä, jossa kokemukset usein syntyvät (Laine, 2018). Tässä tutkielmassa tuo merkityksiä ja niistä rakentuvia kokemuksia tuottava yhteisö ymmärretään lukio-opettajien työyhteisönä, joka käsittää niin kollegiaalisen vuorovaikutuksen kuin opiskelijoiden ja vanhempien kanssa tapahtuvan kanssakäymisen. Koska koronaviruspandemian aikana lukio-opettajat tekivät etätöitä ja tässä tutkielmassa työhyvinvointi muodostuu holistisesti niin työn kuin sen ulkopuolisen elämänkin dynaamisessa vuorovaikutuksessa, käsitetään tässä työhyvinvointiin vaikuttavia kokemuksia synnyttäväksi yhteisöksi myös lukio-opettajien työympäristö kotona. Laine (2018) esittää, että subjektiivinen kokemus voi tuottaa yleistettävää tietoa. Tässä tutkielmassa lukio-opettajat jakavat subjektiivisia, uniikkeja kokemuksiaan saman opettajayhteisön sisällä. Saman ammattiryhmän ja vallitsevan yhteiskuntatilanteen kontekstissa heillä voidaan kuitenkin ymmärtää olevan yhteisiä tapoja käsittää sekä kokea elämismaailmansa, ja kokemuksista voidaan löytää yhdenkaltaisuuksia huolimatta siitä, että kyseessä on jokaisen kokijan oma ja ainutkertainen kokemusmaailma.

5.2 Tutkijan esiymmärrys

Esiymmärryksen auki kirjoittamisen kautta tutkija pyrkii avartamaan oman tajuntansa tutkittavien kokemusten ilmenemiselle sellaisena, kuin ne on koettu. Näin jää tilaa tutkittavien tuottamalle kerronnalle ilman että tutkijan oma ennakkotieto tai kokemukset häiritsevät kokemusten tulkintaa. Tässä

kappaleessa avataan tutkijan omaa esiymmärrystä lukio-opettajien työhyvinvointikokemuksiin liittyen.

Aikaisempi tutkimuskirjallisuus ja tutkijan henkilöstöjohtamisen opinnoista karttunut tietämys työhyvinvointiin liittyvistä malleista ovat vaikuttaneet lähtökohtiin, joista tutkimusta on lähdetty tekemään. Tutkimuskirjallisuus on maalannut varsin negatiivista kuvaa opettajien työssä jaksamisesta. Aiemman tiedon perusteella oletettiin, että lukio-opettajien työhyvinvointi on mahdollisesti ollut etenkin koronaviruspandemian aikana heikoissa kantimissa. Olettamusta on vahvistanut entisestään median negatiivissävytteinen uutisointi kuormittuneiden opettajien alanvaihtoaikasta. Etenkin koronaviruspandemian aikana media on uutisoinut lähinnä kielteisesti opettajien kokemuksista, kuvaillen esimerkiksi lisääntyneestä työmäärästä ja etäopetuksesta johtuvaa stressiä, joka lisää riskiä työuupumukseen. Arkiymmärrys lukio-opettajien työhyvinvoinnista perustettiin melko vahvasti tähän kuormitusta ja työuupumuksen riskiä alleviivaavaan mielenmaailmaan.

Ennen tutkielman kirjoittamista oletettiin, että kaikki opettajat ovat koronaviruspandemian aikana uupuneita, eikä etenkään etätyössä kukaan voi hyvin. Tähän vaikutti koronaviruspandemian pitkittyneisyys, ja se, että laajemminkin yhteiskunnassa kuvailtiin etätyöstä, poikkeusoloista ja rajoituksista johtuvaa ”koronaväsymystä” sekä ”normaalin arjen” kaipuuta – miksi opettajat siis olisivat mitenkään poikkeus tässä asiassa? Etätyö miellettiin ennalta tutuksi kontekstiksi tutkijan kandidaatintutkielmasta, jossa tutkittiin etätyössä koettua työhyvinvointia. Todettiin kuitenkin, että siihen liittyvä tieto olisi helppo sulkeistaa, sillä vallitseva pandemiatilanne poikkeaa tietyiltä osin kandidaatintutkielman aihepiiristä koronaviruspandemian ollessa täysin uudenlainen ympäristö. Eron näiden kahden reflektoitavan tilanteen välillä on se, että tutkijan aiemmassa etätyötä koskevassa tutkielmassa etätyötä tehtiin työntekijöiden omasta halusta, täysin vapaaehtoisesti. Koronaviruspandemian aikainen etätyön tekeminen ei sen sijaan ole monelle työntekijälle ollut oma valinta, vaan hallituksen pakottama ratkaisu pandemian hillitsemiseksi.

Esiymmärryksen valossa näytti mahdolliselta, että ilman esiymmärryksen tiedostamista olisi tutkielmassa voinut olla vaarana pelkästään haastateltavien negatiivisiin kokemuksiin tarttuminen. Toisaalta myös laaja tietämys työhyvinvoinnin teoreettisista malleista olisi voinut alkaa liaksi ohjata

haastateltavien puheen perusteella esitettyjä jatkokysymyksiä. Tämä olisi ollut merkittävä uhka, sillä teoreettisen viitekehyksen kautta tehtävä tulkinta ei ole fenomenologisessa tutkimuksessa tarkoituksenmukaista. Haastattelutilanteissa sekä analyysin aikana tehtävä itsereflektio onkin ensisijaisen arvokkaassa asemassa tutkielman luotettavuuden maksimoimiseksi. Laine (2018) esittää, että tutkija sulkeistaa esitietämyksensä tutkittavasta ilmiöstä tutkimuksen ajaksi ajattelunsa ulkopuolelle, muttei suinkaan jätä teorioita ja aiempaa tutkimuskirjallisuutta täysin huomiotta, vaan tutkimuksen lopuksi nämä pääsevät dialogiin tutkielmassa tehtyjen tulkintojen kanssa.

5.3 Tutkimuksen tavoitteet

Koronaviruspandemia sai aikaan poikkeuksellisen tilanteen Suomen koulujärjestelmässä, mikä vaikutti niin opettajien kuin opiskelijoidenkin arkeen merkittävällä tavalla etäopetuksen myötä. Tutkielman keskeinen tavoite on selvittää, miten lukio-opettajat kokivat koronaviruspandemian aikaisen työssä jaksamisensa ja millaisin keinoin he pyrkivät selviytymään stressistä, jotta heidän työhyvinvointiaan voitaisiin kehittää ja näin lisätä opettajien voimavaroja työelämässä.

Tutkimushypoteesina on, että lukio-opettajien työhyvinvointi on koronaviruspandemian aikana heikentynyt. Tämä arvio pohjautuu esimerkiksi mediassa julkaistuihin tutkimuksiin (esim. OAJ 2020a, Freed, 2020), joiden mukaan yhä useampi opettaja on koronaviruspandemian aikana esittänyt harkitsevansa alanvaihtoa työn kuormittavuuden vuoksi. Oletetaan myös, että lukio-opettajat ovat pyrkineet selviytymään stressistä ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja hyödyntäen. Tutkimuskirjallisuudessa (esim. Rasku & Kinnunen, 2003, Kyriacou, 2001) on havaittu, että opettajat suosivat stressinkäsittelyssä useammin ongelma- kuin tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja. Seuraavat tutkimuskysymykset ovat ohjanneet aineiston analyysiprosessia:

1. Millaisia kokemuksia lukio-opettajat kuvailivat työnteosta koronaviruspandemian aikana?

2. Millaisia selviytymiskeinoja lukio-opettajat käyttivät selviytyäkseen poikkeustilanteen aiheuttamasta stressistä?

5.3.1 Haastattelujen hyödyntäminen fenomenologisessa tutkimuksessa

Tuomi ja Sarajärvi (2018) esittävät haastattelun mutkattomana tutkimustapana: Kun halutaan tietää, mitä joku ajattelee, on loogista kysyä sitä häneltä. Aineistonkeruutapana haastattelun ehdoton etu on sen joustavuus: haastattelijalla on mahdollisuus kysellä lisäkysymyksiä, oikaista väärinymmärryksiä ja selventää erilaisia ilmauksia (Laine, 2018; Puusa, 2020). Gillham (2000) mieltää haastattelututkimuksen positiiviseksi ominaisuudeksi sen tuottaman rikkaan ja eläväisen aineiston, joka mahdollistaa tutkimuksen lukijalle tutkittavien kokemusmaailman myötäelämisen ja ymmärtämisen. Hän puoltaa haastattelua tutkimusmenetelmänä etenkin tilanteissa, joissa pääpainona on saavuttaa ymmärrys ja näkemys siitä, miten tietty ilmiö on koettu.

Tässä tutkielmassa haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Puolistrukturoidussa teemahaastattelutilanteessa on aiempien tutkimusten ja aihepiiriin perehtymisen kautta valmistellut aihepiirit eli teemat, jotka keskustellaan varsin vapaasti läpi kaikkien tutkittavien kanssa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Raja avoimen haastattelun ja teemahaastattelun välillä on häilyvä; teemahaastatteluiden toteutukset voivat vaihdella lähes avointa haastattelua muistuttavasta tiedonkeruutilanteesta tiukan strukturoidusti kulkevaan haastatteluun (Tuomi & Sarajärvi 2018; Puusa, 2020). Myös yhdenmukaisuus voi vaihdella teemahaastattelusta toiseen, kun käydään keskustelua esimerkiksi siitä, tuleeko kaikille informanteille esittää samat kysymykset samassa järjestyksessä. Puusan (2020) mukaan teemojen suunnittelu on tutkimusprosessin tärkeimpiä vaiheita. Teemarunko rakentuu tutkijan tekemän kirjallisuuskatsauksen tuottaman tiedon ja tutkijan oman esiyymmärryksen pohjalta. Tässä tutkielmassa haastatteluteemat nousivat tutkimuskirjallisuudesta opettajien työhyvinvoinnista yleisellä tasolla sekä koronaviruspandemian aikana. Tutkijan esiyymmärrys oli läsnä teemojen pohtimisessa esimerkiksi mediassa esiintyneen, opettajien koronaviruspandemian aikaista jaksamista käsittelevän uutisoinnin kautta.

Haastattelun teemoja olivat esimerkiksi etätyö, opettajan työn haasteet, työssä tapahtuneet muutokset koronaviruspandemian aikana ja selviytymiskeinot stressin selättämiseksi. Teemojen mukaiset haastattelukysymykset oli käyty läpi opinnäytetyön ohjaajan kanssa ja muokattu ohjaajan antaman palautteen perusteella paremmin fenomenologista metodia vastaavaan, haastateltavien avointa kerrontaa tukevaan muotoon. Haastattelukysymyksiä ei annettu tutkittaville etukäteen, sillä Puusan (2020, s. 102) mukaan se voi ”suunnata, rajata tai jopa kahlita” tutkittavien kerrontaa jo etukäteen ja vaikuttaa negatiivisesti haastatteluaineiston rikkauteen.

Puusan (2020) mukaan haastattelutilanteen tulisi olla mahdollisimman luonteva, eikä se saisi muistuttaa mekaanista kuulustelutilannetta. Tämän tutkielman aineistonkeruutilanteessa tiukan strukturoidun muodon koettiin haittaavan rennoksi ja keskustelunomaiseksi tarkoitettua tilannetta, joten haastattelutilanteissa tehtiin ratkaisu antaa informanttien tiedon kulkea omalla painollaan. Kysymysten järjestystä muokattiin sen mukaan, että se palvelisi mahdollisimman hyvin rikkaan ja tarkoituksenmukaisen aineiston keräämistä. Haastateltava sai rönsyillä ohi aiheesta, mutta vaikka sivuaiheet herättivät tutkijan mielenkiinnon, haastateltavia ohjailtiin keskustelemaan ensin läpi teeman sisäiset aiheet, ja muihin aiheisiin palattiin vasta, kun tietty teema oli kokonaan käsitelty. Tuomi ja Sarajärvi (2018) kuvaavatkin teemahaastattelun olevan avoimuudeltaan lähellä syvähaastattelua, jossa tarkoituksena on informantin haastatteleminen mahdollisimman syvällisesti ja keskustelunomaisesti tavalla, jossa haastattelijä etenee jatkokysymysten avulla yrittäen sukeltaa yhä syvemmälle tutkittavaan ilmiöön pyrkien avaamaan sen perusteellisesti. Haastattelutilanteessa näkyi piirteitä syvähaastattelusta siinä mielessä, että tiedonantajien tuottamaa kerrontaa syvennettiin esittämällä jatkokysymyksiä ja rakentamalla haastattelun jatkoa näistä kysymyksistä saadun tiedon päälle. Näin tiedonkeruuprosessissa toteutui hermeneuttinen kehä.

Aineiston riittävyttä voidaan punnita saturaation eli kylläntymisen kautta. Se on tilanne, jossa aineistossa toistuvat samankaltaisuudet, eivätkä tiedonantajat enää tuo vastauksillaan tutkimuskysymyksen kannalta uutta informaatiota. Saturaatio aineiston rajaamismenetelmänä voi tulla kyseeseen, jos pyrkimyksenä on etsiä aineistosta samuutta ja yhdenmukaisuutta, joka ilmenee esimerkiksi tiettyjen teemojen toistona. Teemahaastattelun avulla harvoin

etsitään näyttöä tietyn teeman ilmenemisestä, vaan pyritään kuvailemaan esiin nousseita teemoja. Tällöin tutkijan onkin suositeltavaa käyttää saturaation mittarina samuuden kuvauksia teemojen sisällä.

Aineiston koko määrittyy myös sen mukaan, miten helppo tutkittavien on aiheesta puhua; mikäli haastateltavat eivät kykene tuottamaan riittävän rikasta aineistoa tutkittavasta aiheesta, on kenties syytä kasvattaa tutkimuksen otantaa. Mitä laadukkaampi kultakin haastateltavalta saatu tutkimusdata on, sitä vähemmän osallistujia tarvitaan. (Morse, 2000.) Tähän yhtyvät myös Sarajärvi ja Tuomi (2018), jotka painottavat laadullisessa tutkimuksessa tulkintojen syvyyttä sekä tarkoituksenmukaisesti valittua otantajoukkoa: haastateltavilla henkilöillä tulee olla laaja tietämys tutkittavasta ilmiöstä oman kokemuksensa kautta.

5.3.2 Aineistonhankinta

Tutkimuskohteeksi valikoituivat Pirkanmaalla sijaitsevilla, suomenkielisissä päivälukioissa työskentelevät lukio-opettajat. Maantieteellinen rajaus Pirkanmaan alueelle tehtiin siitä syystä, että Tampere lähikuntineen muodostaa väkiluvultaan Suomen toiseksi suurimman kaupunkialueen ja koko Pirkanmaalla on yhteensä yli 30 lukioasteen oppilaitosta, mikä tarjosi hyvät mahdollisuudet tutkimuksen suorittamiseen. Aineistonhankintaprosessi lähti alkuun pirkanmaalaisten lukioiden rehtoreille lähetettävillä tutkimuskutsuilla. Kutsu sisälsi tiedot tutkimuksesta sekä liitteenä opettajille välitettävän saatekirjeen. Tämän jälkeen tutkimuslupaprosessit käynnistettiin niissä kunnissa, joiden lukioista oli ilmoittautunut vapaaehtoisia haastateltavia. Haastateltavien kanssa sovittiin sähköpostitse haastatteluajankohdat. Yliopiston linjausten mukaan opiskelijoita on kehoitettu välttämään lähikontakteja, joten ainoaksi vaihtoehdoksi jäi toteuttaa haastattelut etänä, Microsoft Teamsin avulla. Haastateltaville tarjottiin vaihtoehdoksi myös Zoomia, mutta kaikki vastaajat valitsivat Teamsin vedoten ohjelman tuttuuteen.

Myönteisten tutkimuslupavastausten jälkeen aloitettiin haastattelut, jotka toteutettiin touko- ja syyskuun aikana vuonna 2021. Tutkimusaineisto koostui lopulta viidestä haastattelusta, joka litteroituna tuotti 87 sivua kirjallista haastattelumateriaalia. Tutkimuksen informanttina toimi viisi eri-ikäistä lukio-opettajaa, joiden työkokemus vaihteli viidestä vuodesta useisiin vuosikymmeneihin.

Eskola ja Suoranta (1998) kuvailevat, että haastattelutilan tulisi olla rauhallinen ja haastateltavan tulisi voida valita itselleen mieluisen paikka haastattelua varten. Tämä toteutui haastattelutilanteissa hyvin lisäten tulkintojen luotettavuutta, sillä haastateltavat saivat itse valita haastattelun ajankohdan ja paikan, jossa osallistuivat haastatteluun. Tämä vaikutti haastattelujen sujumiseen positiivisesti, sillä keskeytyksiä tai häiriöitä ei aineistonkeruutilanteessa ilmennyt. Haastattelut tallennettiin, ja välittömästi haastattelujen jälkeen aloitettiin aineiston käsittely litteroimalla videotallenteet tekstimuotoon. Litteraation yhteydessä aineistosta poistettiin nimet ym. tunnistetiedot tutkittavien tunnistamattomuuden turvaamiseksi. Fenomenologisessa tutkimuksessa haastatteluaineistoa ei ole tarpeen litteroida äänenpainoja, yksittäisiä sanoja tai taukoja tarkastellen. Fokus on sen sijaan merkityksissä, joita tutkittava ilmentää puheessaan. (Vilka, 2017.) Haastatteluaineistoa sekä anonymisoitua litterointia säilytettiin vahvalla salasanalla suojatussa kansiossa tutkijan omalla tietokoneella, josta tiedostot tuhottiin kokonaan tutkimuksen hyväksymisen jälkeen. Litterointien valmistuttua aloitettiin aineistoon tutustuminen lukemalla jokainen haastattelu läpi useita kertoja, jotta aineisto tulisi tutkijalle tutuksi.

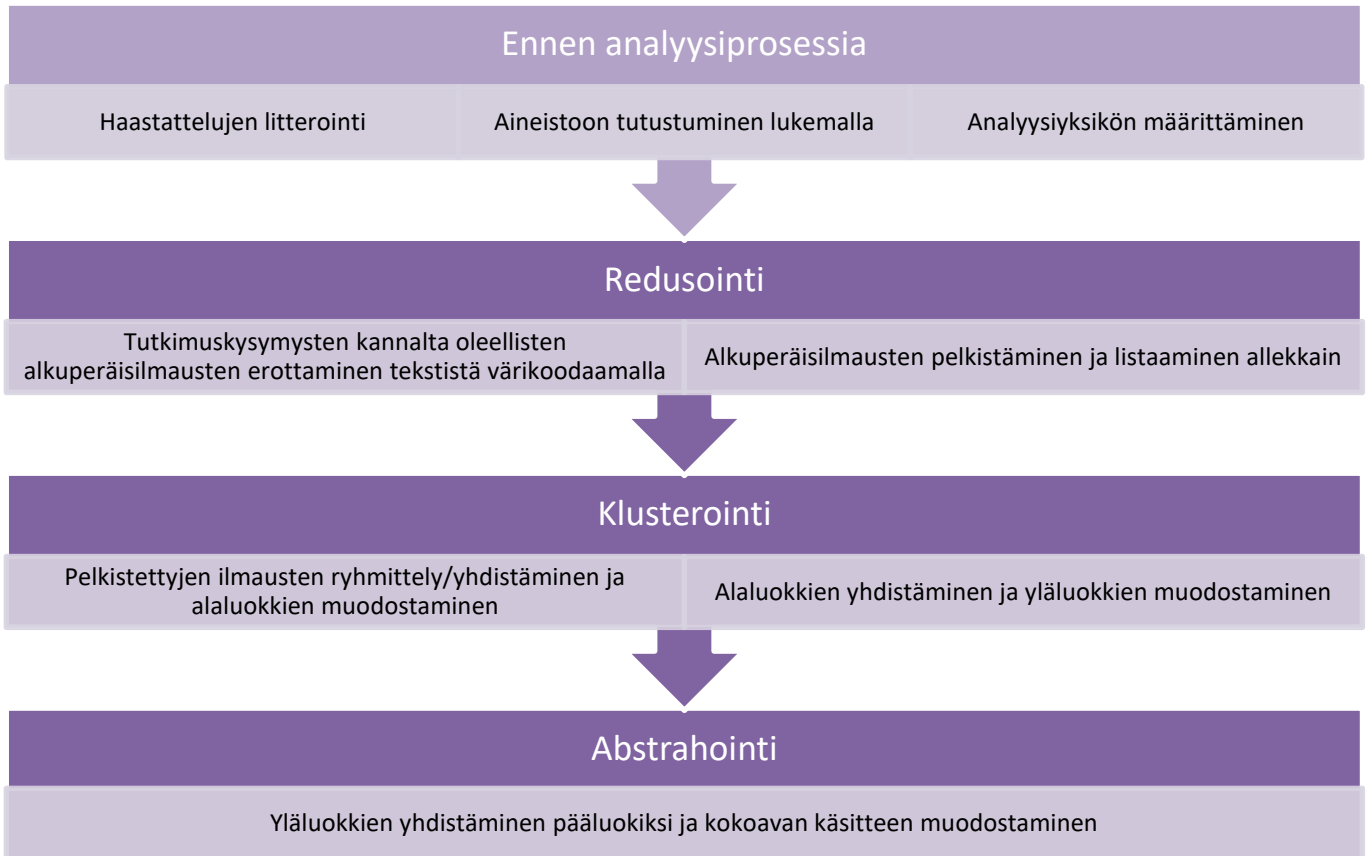
5.3.3 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysissä tutkija pyrkii tiivistämään aineistoa ja järjestämään sen johtopäätösten tekemistä varten. Kun laadullista aineistoa lähdetään käsittelemään sisällönanalyysin keinoin, on tarkoituksena aina informaatioarvon lisääminen, sillä laajasta ja epäjohdonmukaisesta aineistosta on tehtävä tiivis, selkeä kooste kadottamatta kuitenkaan aineiston sisältämää tietoa. Selkeästä aineistosta voidaan tehdä johdonmukaisia ja luotettavia päätelmiä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Tämän tutkielman aineiston analyysi suoritettiin induktiivisen sisällönanalyysin keinoin, jossa päättely tapahtuu aineistolähtöisesti (Elo & Kyngäs, 2008). Ennen analyysiin ryhtymistä tulee tutkijan määrittää analyysiyksikkö, joka määrittää sen, kuinka laajoja osioita aineistosta lähdetään analysoimaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Teemahaastatteluna toteutettua aineistoa on luontevaa ryhtyä analysoimaan teemoittain (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Teemoittelun avulla aineistoa lohkotaan palasiin tiettyjen,

esiin nousevien aihepiirien mukaan. Tässä tutkielmassa tutkimustavoitteen kannalta tärkeiksi ilmauksiksi luettiin kaikki sellaiset asiayhteydet, joissa puhuttiin työhyvinvoinnista, stressistä, koronaviruspandemiasta, selviytymiskeinoista ja opetustyöstä. Analyysiyksikkönä käytettiin ajatuskokonaisuuksia, joissa esiintyi edellä mainittuja teemoja.

Aineiston analyysi suoritettiin Milesin ja Hubermanin (1994) kolmivaiheista prosessia jäljitellen (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 91). Milesin ja Hubermanin mallissa (kuvio 1) litteroitu aineisto ensin redusoidaan eli pelkistetään erittelemällä aineistosta tutkimuskysymysten kannalta oleelliset kohdat. Seuraavaksi se klusteroidaan eli ryhmitellään, ja abstrahoidaan eli luodaan kuvaavia käsitteitä. Litteroinnin jälkeen ensimmäinen tehtävä oli redusoida aineisto, eli poimia aineistosta tutkimuskysymysten kannalta oleelliset asiat. Litteroidun aineisto käytiin läpi haastattelu kerrallaan, etsien tutkimuskysymysten kannalta relevantteja alkuperäisilmauksia. Apuna käytettiin tekstinkäsittelyohjelman eri värejä, joilla eroteltiin tiettyyn teemaan liittyvät ajatuskokonaisuudet. Värikoodaamalla aineistosta etsittiin kaikki tutkimustehtäviin liittyvät kohdat, ja kaikki muu jäi aineiston ulkopuolelle. Eri teemoille muodostui näin eri värit, jolloin oli helpompi alkaa hahmottaa, mitä kustakin aihepiiristä oli sanottu.

KUVIO 1. Analyysiprosessin kulku Milesin ja Hubermanin (1994) mallia mukaillen



Alkuperäisilmaukset pelkistettiin, eli tutkimustehtävän kannalta merkittävät ajatuskokonaisuudet kirjoitettiin tiiviimpään muotoon (kuvio 2). Alasuutari (2011, s. 32) kuvaa pelkistämisen tuottavan helpommin hallittavan aineiston, kun litteroitu tekstimassa kaventuu erillisiksi ”raakahavainnoiksi”. Pelkistetyt ilmaukset liitettiin erilliselle tiedostolle allekkain, mikä alusti seuraavaa työvaihetta.

KUVIO 2. Esimerkki alkuperäisilmausten pelkistämisestä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
<i>”Siinä menee niinkun viikonloputkin. Tavallaan viime keväänä siirryttiin etäopetukseen, siihen meni yks viikonloppu, sit korjattiin kirjoituksia, sit ruvettiin laatimaan kokeita ja miettimään et miten nää nyt tehdään etänä, sit niitä korjattiin... Sit mulla on sellanen yks toinen vastuu, johon meni viikonloppuja, et siinä oli niinkun 24/7 se työ.”</i>	Töiden valuminen viikonlopulle, tehtävien suunnittelu sekä etänä että lähiopetuksessa mahdolliseksi	Etäopetuksen johdosta lisääntyneet työtehtävät
<i>” Sit täytyy miettiä sitä,, että onks se joku sellainen asia mikä pitäis tehdä, sit täytyy vaan tarttua siihen ja hoitaa se alta pois jos se on sellanen minkä voi tehdä. Joskus pitää vaan tehdä jotain kivaa sitten jos se ei oo sellanen minkä voi siinä kohtaa tehdä. Lähteä vaikka pihalle kaivamaan kuoppia kasveille, jotain fyysistä jolla saa sitä purettua. Se on kaikkein parasta ehkä tällä hetkellä.”</i>	Stressaavien asioiden hoitaminen, arviointi voiko asioille tehdä mitään	Stressin syiden analysointi

Seuraava työvaihe oli aineiston klusterointi. Ryhmittelyssä pelkistetyt ilmaukset liitetään yhteen omiksi ryhmikseen, jotka voidaan nähdä alustavina kuvauksina tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Ilmaukset, joissa puhuttiin samasta teemasta, yhdistettiin omiksi luokikseen. Näistä teemojen mukaan ryhmitellyistä ilmauksista muodostui alaluokkia, jotka nimettiin niiden sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Ryhmittelyssä aineisto kutistuu, sillä yhdistäminen karsii edelleen aineistosta nousseiden havaintojen lukumäärää, kun erilliset raakahavainnot yhdistetään yhdeksi havainnoksi kaivamalla esiin havaintoja yhdistävä piirre tai yhteinen nimittäjä (Alasuutari, 2011). Näin yksittäiset ilmaukset sisällytetään yleisempiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Aineiston abstrahointia eli käsitteellistämistä tehdään limittäin

klusteroinnin kanssa, sillä yleiskäsitteitä syntyy sitä mukaa, kun luokkia yhdistellään alaluokista edelleen ylä- ja pääluokiksi. Klusterointi onkin kiinteä osa abstrahointiprosessia (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Koko analyysiprosessin ajan palattiin aika ajoin tarkistamaan, että pelkistettyjen ilmausten tarkoitus oli edelleen sama kuin alkuperäisissä ilmaisissa.

Luokittelussa edettiin niin, että edelleen alaluokista muodostettiin isompia kokonaisuuksia, yläluokkia. Aineiston analyysin tuloksena syntyi lopulta kolme pääluokkaa: Lukio-opettajien kokemukset työn ja vapaa-ajan sekoittumisesta koronaviruspandemian aikana (kuvio 3), lukio-opettajien kokemukset opetustyöstä koronaviruspandemian aikana (kuvio 4) ja lukio-opettajien selviytymiskeinot stressiä vastaan koronaviruspandemian aikana (kuvio 5). Koko sisällönanalyysin keskiössä on tulkinta ja päättely, jossa tutkija käsitteellistää empiirisen aineiston muotoon, joka tarjoaa vastauksen tutkimuskysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Kaksi ensimmäistä pääluokkaa vastaavat ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ja kolmas pääluokka vastaa toiseen tutkimuskysymykseen. Nämä kolme pääluokkaa yhdistyvät lopulta kuvaamaan lukio-opettajien työhyvinvointikokemuksia ja selviytymiskeinoja koronaviruspandemian aikana (kuvio 5).

KUVIO 3. Pääluokan ”Kokemukset työn ja vapaa-ajan sekoittumisesta koronaviruspandemian aikana” luokitteluprosessi

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat	Yläluokka	Pääluokka
Töiden valuminen viikonlopulle, Wilma, töiden kasautuminen, hybridiopetus, epävarmuus tulevasta opetuksesta, tehtävien muokkaaminen etänä ja lähiopetuksessa mahdolliseen muotoon	Etäopetuksen johdosta lisääntyneet työtehtävät	Kasvanut työmäärä	Lukio-opettajien kokemukset työn ja vapaa-ajan sekoittumisesta koronaviruspandemian aikana
	Epävarman tilanteen vaikutus työhön		
Omien lasten etäopinnoissa auttaminen, perhearki työpäivän jälkeen, töiden vieminen kotiin, tavoitettavuuden oletus, vapaa-ajan puute	Vastuu myös omien lasten koulutehtävien sujumisesta	Työn ja yksityiselämän sekoittuminen	
	Yksityiselämän ja työelämän päällekkäisyys		

KUVIO 4. Pääluokan ”Kokemukset opetustyöstä koronaviruspandemian aikana”
luokitteluprosessi

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat	Yläluokka	Pääluokka
<p>Opettajat jätettiin siirtymässä yksin, esimieheltä neuvojen sijaan käskyjä</p> <p>Erilaiset osaamisen lähtökohdat, vaatimukset hyvästä opetuksesta, siirtymän nopea aikataulu, Teknologian haasteet opiskelijoiden osallistamisessa, kohtaamattomuus, opiskelijoiden passiivisuus,</p> <p>Työn yksinkertaistuminen, parempi työrauha, parantunut työn hallinta</p> <p>Ergonomia, työtilat kotona, maskien käyttäminen lähiopetustilanteissa</p>	Esimiehen toiminta	Työn sisällölliset tekijät	Lukio-opettajien kokemukset opetustyöstä koronaviruspandemian aikana
	Etäopetusteknologia		
	Kontaktin saaminen opiskelijoihin etäopetuksessa		
	Muutokset työssä		
<p>nuorten pahoinvointi välittyy, kyvyttömyys auttaa nuoria</p> <p>Kollegoissa uupumisen merkkejä, työyhteisön kuormittuneisuus</p>	Huoli nuorista	Huoli sidosryhmistä	
	Huoli kollegoista		

KUVIO 5. Pääluokan ”Selviytymiskeinot stressiä vastaan koronaviruspandemian aikana” luokitteluprosessi

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat	Yläluokka	Pääluokka
Etäopetuksen ongelmien pohtiminen kollegojen kanssa, whatsapp-ryhmät, purkaminen työkavereille	Kollegojen tarjoama tuki	Sosiaalinen tuki	Lukio-opettajien selviytymiskeinot stressiä vastaan koronaviruspandemian aikana
Perhe-elämä, ajanvietto lasten kanssa, kumppanin kanssa lounastaminen, asioiden purkaminen kumppanille	Perheen ja lähipiirin tarjoama tuki		
Endorfiinit, fyysinen rasitus vastapainona aivotyöskentelylle, liikunnan kasvanut merkitys	Fyysisen rasituksen aikaansaama hyvä olo	Liikunta	
treenikaverien kanssa jutteleminen, sosiaalisen vuorovaikutuksen tärkeys	Sosiaalinen ulottuvuus		
Liikunnan psyykkiset hyödyt, mielen tyhjeneminen, pään tuulettaminen	Psyykkiset vaikutukset		
Visuaaliset kokemukset, luonnon valokuvaaminen, metsä palautumisen tukena, mökkeilyn rauha,	Luonnon visuaalisuus	Luontokokemukset	
	Rauha		
Vaatimustason laskeminen, minimiin tyytyminen, tarkkuudesta luopuminen,	Uusien ajattelutapojen omaksuminen	Kognitiiviset prosessit	
joustavien työtapojen opetteleminen	Uusien työtapojen omaksuminen		
Stressaavien asioiden hoitaminen, tilanteen arvioiminen	Stressin syiden analysointi		

KUVIO 6. Pääluokkien yhdistyminen

Pääluokka	Yhdistävä luokka
Lukio-opettajien kokemukset työn ja vapaa-ajan sekoittumisesta koronaviruspandemian aikana	Lukio-opettajien työhyvinvointikokemukset ja selviytymiskeinot koronaviruspandemian aikana
Lukio-opettajien kokemukset opetustyöstä koronaviruspandemian aikana	
Lukio-opettajien selviytymiskeinot stressiä vastaan koronaviruspandemian aikana	

5.3.4 Tutkimuksen eettisyys

Eettisyyteen, luotettavuuteen sekä yksityisyyden suojaan liittyvät kysymykset tulee olla selkeästi määriteltynä hyvissä ajoin ennen tutkimuksen aloittamista. Cohen ym. (2018) toteavat, että huonosti suunniteltu tutkimus on jo lähtökohtaisesti eettisyyden murtava tekijä. Tutkimuksen suunnitteluprosessi avattiin tutkielman ohjaajalle ja graduseminaarin osallistujille tutkimussuunnitelman muodossa. Suunnitelmaa hiottiin ja paranneltiin ohjaajalta saadun palautteen ja seminaarissa saadun vertaisarvioinnin avulla.

Eettisyyden pohdinta alkaa jo aiheen valinnasta. Tutkija joutuu aihetta valitessaan käymään läpi pohdintaa, ketä varten tutkimusta tehdään ja ketkä sen tuloksista hyötyvät. Eettisyys näkyy myös aineistonkeruussa; tutkijan on oltava ehdottoman varma siitä, että tutkimukseen osallistuminen on tapahtunut vapaaehtoisesti. Tämä varmistettiin sillä, että tutkimuksen saatekirjeessä painotettiin vapaaehtoista osallistumista. Halu osallistua tutkimukseen todennettiin myös ilmoittautumislomakkeessa, johon haastatteluun vapaaehtoiset merkitsivät kohdan ”haluan osallistua tähän tutkimukseen” ennen lomakkeen lähettämistä. Lupakohta oli asetettu lomakkeessa pakolliseksi, jotta lomaketta ei pystynyt palauttaa ilman sitä. Tutkimuksen tarkoituksesta ja sen kulusta sekä henkilötietolain voimaan astumisen jälkeen myös aineiston

käsittelystä on syytä kertoa tarkoin tutkimukseen osallistuville, sillä tutkittavien oikeanlainen informointi on tärkeää niin lainmukaisuuden kuin tutkimuseettisyydenkin kannalta (Kuula 2011.) Haastateltaville esitettiin aineiston huolellinen käsittely ja anonymiteetin turvaaminen jo tutkimuksen saatekirjeessä. Varmuuden vuoksi edellä mainitut seikat käytiin vielä läpi haastattelutilanteessa, jossa tutkittavat hyväksyivät vielä erikseen haastateltavaksi suostumisensa ja kuittasivat ymmärryksensä siitä, että haastattelu on mahdollista keskeyttää milloin tahansa ilman erillistä syytä, eikä kaikkiin kysymyksiin ole pakko vastata.

Ennen haastattelujen toteutumista suoritettiin eettistä pohdintaa myös haastatteluja koskien. Tutkittavasta ilmiöstä johtuen oli etukäteen jo tiedossa, että haastateltavat tulisivat refleктоimaan vuoden 2020 kevättä, jolloin lukiot siirtyivät etäopetukseen ja opettajat joutuivat koville hypätessään etäopetukseen ilman riittäviä valmisteluita. Haastattelujen onnistumisen maksimoimiseksi haastattelutilanteita harjoiteltiin yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa, jolla on paljon kokemusta tutkimushaastattelujen tekemisestä. Näin pystyttiin varautumaan yllättäviinkin tilanteisiin haastattelujen aikana. Harjoituksissa käytiin läpi sensitiivisten puheenaiheiden käsittelyä, sekä erityisesti haastateltavan kohtaamista emotionaalisesti haastavissa tilanteissa. Haastattelun harjoitteluun etukäteen osoittautuikin kullannarvoiseksi, kun haastatteluissa ilmeni vahvoja tunteenpurkauksia, jotka olisivat voineet sekoittaa näihin varautumattoman haastattelijan pään ja häiritä aineistonkeruun onnistumista.

Tutkijan kontolla on tutkittavien yksityisyydensuojasta huolehtiminen ja aineiston anonymisointi niin, ettei siitä voida tunnistaa yksittäisiä vastaajia, mikäli tunnistamattomuus on osallistujille luvattu. Henkilötietolain (Kuula 2011, s. 139) mukaan tunnistamattomuus on toteutettu riittävän kattavasti silloin, kun ”yksittäisiä tutkittavia ei voi tunnistaa helposti ja kohtuuttomitta kustannuksitta”. Tutkielmassa haastateltavien anonymiteetti on taattu sillä, että haastateltavien nimet muunnettiin satunnaisesti valituiksi numeroiksi. Lisäksi aineistosta muutettiin tai häivytettiin kokonaan esimerkiksi haastateltavien opettamat aineet, työkokemuksen määrä sekä tiettyjä yksityiskohtaisia kuvauksia, jotka mahdollistivat edes osittain haastateltavan tunnistamisen.

Laadukkaan ja luotettavan tutkimuksen peruspilari on hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen. Hyvä tieteellinen käytäntö sisältää muun muassa tiedeyhteisön tunnistamien toimintatapojen käyttämisen tutkimuksen teossa,

toisin sanoen tarkkuuden ja huolellisuuden vaatimuksen. Sen lisäksi tutkimusprosessin tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja tutkijan tulee noudattaa avoimuuden vaatimusta. Muiden tutkijoiden töihin on viitattava oikeaoppisesti, ja tutkimus tulee toteuttaa hyvän tieteellisen käytännön raameissa (Kuula, 2011). Hyvän tieteellisen käytännön loukkauksia ovat esimerkiksi toisen tutkijan tekstin plagiointi eli kopioiminen, havaintojen tai niistä johdettujen tulosten tahallinen vääristeleminen ja piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä, joka ilmenee esimerkiksi huolimattomuutena tulosten kirjaamisessa ja raportoinnissa (Kuula, 2011). Tutkielman teossa on noudatettu ankaraa lähdekritiikkiä, ja lähteinä on käytetty kotimaisten teosten lisäksi laajalti myös kansainvälisiä, vertaisarvioituja tutkimuksia. Muiden tutkijoiden tekemää työtä on kunnioitettu huolehtimalla oikeaoppisesta ja huolellisesta viittaustekniikasta. Tehtyjä valintoja ja ratkaisuja on kautta tutkimusprosessin koeteltu ja tarkasteltu kriittisesti, minkä lopputuloksena on hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti rakennettu kokonaisuus.

5.3.5 Laadullisen tutkimuksen luotettavuus

Merkittävä osa tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden arviointia on tutkimusprosessin sekä tutkijan oman toiminnan arvioiminen ja reflektointi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006; Laine, 2018). Huhtinen ja Tuominen (2020) esittävät, ettei laadullisen tutkimuksen luotettavuus takaudu tutkimuksen yleisellä objektiivisuuden vaateella. Luotettavuus palautuu pikemminkin tulkintojen tekemiseen ja tehtyjen tulkintojen esittämiseen ymmärrettävässä muodossa niille, jotka ovat asiasta kiinnostuneita. Tutkimuksen uskottavuutta voivat Huhtisen ja Tuomisen (2020) mukaan arvioida ainoastaan ne, jotka aidosti haluavat ymmärtää tutkijan tekemiä päätelmiä, eikä se aina tarkoita sitä, että lukijan täytyisi hyväksyä tutkimuksessa esitetyt tulokset. Aiemmin tässä tutkielmassa on esitetty, että fenomenologisen ajatusperinteen mukaan jokaisen kokijan kokemus on uniikki. Samasta syystä ei fenomenologisessa tutkimuksessa voida saavuttaa täysin yleistä tietoa kokemuksista, sillä yksilöiden kokemukset poikkeavat aina jonkin verran toisistaan (Tökkäri, 2018). Tästä johtuen on ymmärrettävä myös se, ettei tutkija pysty täydellisesti kuvailemaan tai

luomaan tulkintoja haastateltavien kokemuksista täysin sellaisena, kuin ne heille itselleen ilmenevät. On ehdottoman tärkeää tunnistaa, että tutkielmassa voi olla myös vääriä tulkintoja lukio-opettajien kokemuksista. Vakaana pyrkimyksenä on kuitenkin läpi tutkielman laatimisprosessin ollut sulkeistaa (Laine, 2018; Varto, 2005) tutkijan omat ennakkokäsitykset tutkimusprosessin ulkopuolelle, ja sitä kautta lähestyä ilmiötä tutkittavien kokemusmaailmasta käsin.

Piirainen (2006) toteaa, että arvioitaessa kokemusten tutkimisen luotettavuutta, on yhtenä arviointikriteerinä tutkijan esiyymmärryksen ja tutkittavien toisistaan poikkeavat tulkinnat. Tutkimuksen tekemisessä on aina se riski, että tutkija ajautuu tarkastelemaan tutkittavaa ilmiötä putkinäköisesti, omien kokemustensa kiikareiden lävitse. Tämä riski oli läsnä myös tässä tutkielmassa, sillä tutkijaa ohjasi esimerkiksi median ja tutkimuskirjallisuuden välityksellä kerrytetty esitieto ja ennako-oletukset opettajien työhyvinvoinnista niin yleisellä tasolla kuin koronaviruspandemian ajaltakin. Esitiedon sekoittumista analyysiin on pyritty minimoimaan sillä, että on harjoitettu itsereflektiota, jonka lopputulemana on avattu tutkijan omaa esiyymmärrystä. Tämä on auttanut kuuntelemaan objektiivisesti tutkittavien kokemuksia ja astumaan tutkijan oman tietämyksen ulkopuolelle. Piirainen (2006) toteaa laadullisen tutkimuksen uskottavuuden olevan riippuvainen siitä, miten hyvin lukija kykenee seuraamaan tutkijan tekemää päättelyä. Esiyymmärryksen auki kirjoittaminen tukee myös tätä tutkimuksen läpinäkyvyyden vaadetta, jolloin lukija voi itse arvioida tutkielman luotettavuuden astetta. Piiraisen (2006) mukaan fenomenologisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on tärkeää nostaa esiin myös se, miten tutkittavien näkökulmat ja äänet ilmenevät tekstissä. Tutkielman tulososiossa tutkittavien ääni on nostettu esiin erilaisten aineistosta poimittujen näytekappaleiden eli sitaattien avulla. Myös sitaattien esittäminen toimii lukijalle päättelyprosessin läpinäkyväksi tekemisenä mahdollistaen tehtyjen tulkintojen oikeellisuuden tarkastelun. Tutkielmassa tuli esiin muutama asia, joita ei anonymiteetin takaamiseksi voitu sisällyttää tuloksiin. Nämä kokemukset kuitenkin otettiin huomioon analyysiä tehdessä, sillä ne vaikuttivat merkittävästi tutkittavan kuvailemiin kokemuksiin.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on hyödynnetty Eskolan ja Suorannan (1998, s. 153) neljän kohdan prosessia, jossa luotettavuutta pyritään todentamaan uskottavuuden, siirrettävyyden, varmuuden sekä vahvistuvuuden

kautta. Uskottavuudella tarkoitetaan kirjoittajien mukaan vastaavuutta tutkijan tekemien käsitteellistämisten ja tutkittavien kokemusten välillä. Uskottavuutta koeteltiin vertaisarviontia hyödyntäen. Vertaisarvioijalle annettiin näyte tutkimusaineiston anonymisoidusta litteraatiosta, aineiston pelkistämisestä sekä luokitteluprosessista. Vertaisarvioija kävi saamansa dokumentit läpi ja tarkisti luokitteluprosessin näytteiden perusteella, päätyen samoihin johtopäätöksiin tutkijan kanssa. Vertaisarvioinnin yhdenmukaisuusprosentti oli 92,3 prosenttia näytteen ollessa 20 prosenttia tutkimuksen kokonaisdatasta. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten yleistämistä tietyin ehdoin (Eskola & Suoranta, 1998). Tutkimustulosten siirrettävyys ei voi tyhjentävästi toteutua tämän tutkimuksen kohdalla, sillä kuten fenomenologinen tutkimusote esittää, jokainen yksilö kokee sosiaalisen todellisuuden eri tavalla, eikä tutkimussuuntauksen periaatteena ole tulosten yleistäminen luonnontieteellisten tutkimusten tavoin. Vaikka tulokset eivät ole laajennettavissa koskemaan suurempaa joukkoa, aineistosta voidaan kuitenkin tehdä kokoavia johtopäätöksiä esimerkiksi silloin, kun tutkittavien yksilöiden elämäntilanteet ovat riittävän yhteneviä; riittäväksi samankaltaisuudeksi kuvaillaan muun muassa sama ammatti tai kokemuksen aihe (Tökkäri, 2018, s. 66). Tutkimuksen varmuutta voidaan lisätä kiinnittämällä ennalta huomiota tutkimukseen vaikuttaviin tekijöihin (Eskola & Suoranta, 1998). Tämän tutkielman kohdalla varmuutta pyrittiin lisäämään harjoittelemalla etukäteen haastattelutilanteita. Puusa (2020) painottaa, ettei haastattelemaan tulisi mennä ilman huolellista valmistautumista, sillä haastattelijan olemus ja kysymyksenasettelu vaikuttavat merkittävästi tutkittavien tuottamaan kerrontaan. Tutkimushaastattelujen harjoittelu etukäteen lisäsi tutkimuksen varmuutta, sillä se mahdollisti sujuvan aineistonkeruutilanteen. Vahvistuvuudella kuvataan sitä, että tutkijan tekemät tulkinnat ovat yhteneviä samaa ilmiötä koskevien tutkimusten kanssa (Eskola & Suoranta, 1998). Tämä toteutui tutkielmassa, sillä tulokset olivat linjassa aiempien, opettajien työhyvinvointia koskevien tutkimusten kanssa. Koronaviruspandemian aikaista opettajien etätyöhyvinvointia käsittelevää tutkimuskirjallisuutta on vielä aiheen tuoreudesta johtuen heikosti, mutta tutkimuksen tulokset olivat yhteneviä myös näiden tutkimusten tulosten kanssa.

6 TULOKSET

Tässä kappaleessa käydään läpi tutkimuksen tulokset. Tulosten raportoinnissa esitellään haastatteluista poimittuja sitaatteja, joiden tarkoitus on havainnollistaa analyysivaiheessa tuotettuja luokitteluja. Lainauksissa vastaajat esitetään numerotunnisteilla, joiden tehtävä on havainnollistaa lukijalle lainausten alkuperäisyyttä. Joihinkin lainauksiin on lisätty sulkeet "()", joiden merkitys on kontekstin täsmentäminen. Joitakin sitaatteja on selkeyden ja lukijaystävällisyyden vuoksi lyhennetty. Tällöin poistettu tekstipätkä on merkitty kahdella viivalla "- -".

Tutkimuskysymyksiin vastataan esittelemällä aineiston analyysiprosessissa muodostuneet pääluokat. Näistä kaksi ensimmäistä, "Kokemukset työn ja vapaa-ajan sekoittumisesta" ja "Kokemukset opetustyöstä koronaviruspandemian aikana" vastaavat ensimmäiseen tutkimuskysymykseen käsitellen lukio-opettajien kokemuksia työnteosta koronaviruspandemian aikana. Kolmas pääluokka, "Selviytymiskeinot" vastaa toiseen tutkimuskysymykseen, ja erittelee lukio-opettajien käyttämiä selviytymiskeinoja stressinhallinnan tukena.

6.1 Millaisia kokemuksia lukio-opettajat kuvailivat työnteosta koronaviruspandemian aikana?

6.1.1 Kokemukset työn ja vapaa-ajan sekoittumisesta

KASVANUT TYÖMÄÄRÄ

Jokainen vastaaja koki työmäärän lisääntyneen koronaviruspandemian aikana. Työmäärää kasvatti esimerkiksi uusien ohjelmien käyttöönotto ja ohjelmien opetteleminen sekä opetuksen suunnittelu ja tarkastettavien tehtävien määrän

lisääntyminen. Kun opetus vietiin etämuotoon, myös valtaosa tehtävistä oli sähköisessä muodossa. Opettajille ei myöskään annettu liiemmin varautumisaikaa etäopetukseen siirtymiseen, huolimatta siitä, että usealla vastaajalla ei ollut aiempaa kokemusta etäopetuksen toteuttamisesta. Nopeasta siirtymästä seurannut työmäärä kuormitti voimakkaasti lähes jokaista vastaajaa.

"Tätä sähköistä on niin paljon enemmän. Se suunnittelutyö ja se korjaustyö on aivan eri mittakaavassa, -- et kyllä mä silloin alussa tein töitä ihan kellon ympäri." (H5)

"Oli hyvin lähellä viime keväänä, että mä en hakeutunut sairauslomalle loppukevääksi. Se työmäärä, kun hypättiin oikeasti yhden vuorokauden varoitusajalla etäopetukseen, se oli ihan sairasta." (H3)

Opetustyössä haastavaksi koettiin vaatimus hybridiopetuksesta, koska sen suunnittelu vei merkittävän paljon aikaa. Lisääntynyt työmäärä ei kuitenkaan koronaviruspandemian aikana ole näkynyt esimerkiksi opettajien palkassa, ja hybridiopetuksen toteuttaminen koettiin ongelmallisena.

"Se oli todella stressaavaa, et sun pitäis opettaa kahdella tavalla. Sit kuitenkin laki sanoo, ettei meiltä voi vaatia ja ei työehtosopimukset.. Mut silti käytännössä sitä edellytettiin." (H3)

Etäopetus vaati opettajilta täysin uudenlaisen opetuksen valmistelua. Lisätyötä aiheutti erityisesti se, että uudet tehtävät tuli suunnitella ja jo olemassa olevat tehtävät muokata sekä etänä että lähiopetuksessa toteutettaviksi, sillä tietoa etäopetusjaksojen kestosta ja hallituksen tulevista päätöksistä oli vaikea ennakoida jatkuvasti elävän pandemiatilanteen keskellä. Lisäksi koronaviruspandemian aikana vastaajien työssä jaksamista heikensi se, ettei tiedossa ollut tarkkaa päivää, jolloin voitaisiin palata entiseen "normaaliin", ennen Covid-19-tautia vallinneisiin olosuhteisiin. Epätietoisuus pandemian ja sen myötä myös etäopetuksen loppumisesta kuormitti vastaajia. Suurimmaksi kuormitustekijäksi koettiin se, että lähi- ja etäopetuksen väliset siirtymät toteutettiin liian lyhyellä varoitusajalla, sekä ilman tietoa eri opetusjaksojen pituudesta. Tämä hankaloitti opetuksen suunnittelemista, joka koettiin haastavaksi, kun tietoa tulevan opetuksen järjestämisen muodosta ei ollut selvillä.

"Kun siirrytään etään, ja mietitään että mitäs nyt tehdään ja ollaan että joo pas ei pas... Ja mulla on se, että mä tykkään suunnitella. --. Niin nyt kun ei voi

tehdä sellasia suunnitelmia kauheen pitkälle.. -- semmonen rasittaa, kun ei voi suunnitella.” (H2)

”-- Sitten vielä tänä armaana keväänä se, että ollaanko etäopetuksessa vai eikö olla etäopetuksessa, ja onko YO-kirjoituksia vai eikö ole, ja missä sitä niinkun mennään ja ollaan. Niin se epävarmuus, niin se on tehnyt sellasen stressin.” (H1)

TYÖN JA YKSITYISELÄMÄN SEKOITTUMINEN

Aineistossa esiintyi moneen otteeseen kokemus siitä, että opettajan oletettiin olevan jatkuvasti tavoitettavissa. Etätyöhön siirtyminen muutti niin kollegojen kuin opiskelijoidenkin käsitykset opettajien tavoitettavuudesta. Kokemuksissa korostui opiskelijoiden ja kollegojen oletukset siitä, että viestejä voi laittaa ja niihin myös odotetaan vastattavan mihin vuorokaudenaikaan tahansa. Koulutehtäviä palautettiin vielä iltamyöhään, ja monella vastaajalla oli puhelimessaan Wilma-sovellus, jonka kautta tuli viestejä, joskus yölläkin.

”Mä opin ennen koronaa jo hirveen hyvin erottamaan työn ja vapaa-ajan ja nyt se hävis koronan myötä. Oletetaan, että opettajat on saatavilla 24h, niin esimies, osittain kollegat, opiskelijat ja niiden vanhemmat luulee että me tehdään sitä etätyötä nyt jotenkin koko ajan, kun sitä tehdään kotoa.” (H3)

Mahdollisia syitä tälle tavoitettavuuden oletukselle on muutamia. Koulun johdon tulisi tarjota opettajille tukea ja neuvoja työajan rajaamiseen, sillä työ ja vapaa-aika tulisi pystyä erottamaan työhyvinvoinnin ja työstä palautumisen turvaamiseksi. Työaika eli aika, jolloin opettaja on tavoitettavissa, tulisi myös viestiä riittävän selkeästi vanhemmille, opiskelijoille ja kollegoille. Toisaalta tavoitettavuuden olettamuksessa voi olla kyseessä myös opiskelijoiden koronaviruspandemian aikana kadonneet päivärytmit, jolloin unet ovat voineet jatkaa iltapäivään saakka, mistä johtuen tehtävät palautetaan vasta yömyöhään ja opettajia pommitetaan ”mitä pitikään tehdä” -viesteillä vasta silloin, kun heidän varsinainen työaikansa on jo päättynyt. Tällöin opettaja voikin herkästi kokea velvollisuudekseen vastata, jotta opiskelijat saavat tehtävänsä palautetuksi.

Koronaviruspandemian aikainen etätyönteko näkyikin työaikaan liittyvinä haasteina: työasioiden hoitaminen läikkyi väistämättä opettajien vapaa-ajalle, vieden tilaa esimerkiksi palautumista tukevilta harrastuksilta ja hyvinvointia

tukevalta sosiaaliselta kanssakäymiseltä. Lähes jokainen vastaaja mainitsi kokeneensa etäopetuksen järjestämisen vievän aikaa ja voimavaroja. Koettiin, että työ tuli laittaa kaiken edelle, jotta etäopetus saataisiin toimimaan.

"Meillä ei olis saanut olla etäopetusaikana muuta elämää, ja siis mulla ei ollut. Mä jouduin lopettaa harrastamisen, sosiaaliset tapaamiset, mä jouduin koko kalenterin siivoamaan tyhjäksi, että mä pystyin selviytymään siitä etäopetuksesta." (H3)

Merkittävä kuormitustekijä oli lisääntyneestä työstä ja epävarmasta tilanteesta seurannut vapaa-ajan puute. Töitä jouduttiin tekemään iltamyöhään saakka ja viikonloppuisin, jotta kaikki saatiin tehdyksi. Tästä seurasi tunne siitä, että aikaa itselle ei koettu juurikaan olevan.

"Siinä menee niinkun viikonloputkin. Tavallaan viime keväänä siirryttiin etäopetukseen, siihen meni yks viikonloppu, sit korjattiin kirjoituksia, sit ruvettiin laatimaan kokeita ja miettimään et miten nää nyt tehdään etänä, sit niitä korjattiin.. -- siinä oli niinkun 24/7 se työ, se on ollut se suurin ongelma, tuntuu ettei sitä vapaa-aikaa löytynyt." (H2)

Ne haastateltavat, joilla oli lapsia, kokivat työn ja perhe-elämän yhteen kietoutumista. Perhearkea kuvailtiin ikään kuin toiseksi työpäiväksi, jonka kuvailtiin aiemmin alkaneen vasta oman työpäivän jälkeen toimien selkeänä rajanvetona työn ja perhe-elämän välille. Koronapandemian aikana tämä "toinen työpäivä" kuitenkin lomittui opettajien oman työn yhteyteen, sillä joissain tapauksessa omat lapset olivat kotona etäopetuksessa. Lasten tarpeista huolehtiminen teki muutaman vastaajan työstä ajoittain katkonaista ja haastoi jaksamista arjessa. Oman etäopetustyön ja lasten tarpeiden lisäksi vanhempien uutena vastuuna oli huolehtia myös lastensa etäopintojen sujumisesta.

"Sekin lisäs sitä, että ei osannut tehdä semmosta selkeää rajanvetoa. Tavallaan ei ollut päivässä yhtäkään taukoa, kun piti sitten huolehtia lastenkin kouluhommat, niin se lisäs sitä stressiä." (H2)

Osa vastaajista karsasti työn viemistä kotiin, sillä työntekopaikaksi oli vakiintunut kodin ulkopuoliset tilat. Koti haluttiin pitää työnteosta vapaana alueena ja rajata työnteko työpaikalle oman jaksamisen optimoimiseksi. Koronaviruspandemiasta seuranneet yhteiskunnan rajoitteet kuitenkin estivät vastaajien työn tekemistä kodin ulkopuolella. Kun esimerkiksi kahvilat sulki ovensa, oli työ pakko tuoda kotiin, sillä vaihtoehtoja ei ollut. Rajanveto työn ja

kotielämän välille oli hankala tehdä, kun kodista tulikin yhtäkkiä työpaikka, vasten omaa tahtoa. Moni vastaaja kommentoi työstä irtautumisen vaikeuksia, kun työasiat olivat jatkuvasti näkyvillä omassa kodissa.

”Etätyössä tavallaan se työ sotkeutuu ihan hirveesti vapaa-aikaan. -- Se tavallaan hankaloittaa ihan hirveesti henkisesti sitä työn rajaamista, et jos niitä rupee tekemään kotona. Koska sitten on koko ajan semmonen fiilis, että tarvis tehdä jotakin. Ja sen takia se on ollu tavallaan se kahvilaan lähteminen sellanen et okei nyt mä meen tekemään ne työt.” (H4)

6.1.2 Kokemukset opetustyöstä

ESIMIEHEN TOIMINTA JA KOULUTUKSEN PUUTE

Haastavimpia tekijöitä koronaviruspandemian aikaisessa työskentelyssä oli valtaosan haastatelluista mukaan heikko tai jopa olematon tuki esimiesten suunnasta. Ennennäkemätön ja haastava koronaviruspandemiatilanne oli kaikille uusi, ja tukea olisi kaivattu vallitsevan tilanteen käsittelyyn ja konkreettisesti työn toteuttamiseen. Useimmat tutkielman lukio-opettajat kokivat jääneensä yksin erityisesti etäopetukseen siirtymisen kanssa. Työssä jaksamista olisi vastausten mukaan helpottanut se, että edes etäopetussiirtymään olisi annettu apua. Esimiehen tarjoaman tuen sijaan vastauksissa esitettiin esimerkiksi, että ainoa opetukseen liittyvä viestintä esimiehen suunnalta oli lyhytsanaisia käskyjä ja kieltoja siitä, mitä ei saa tehdä.

”Ja siihen ei saanut esimieheltä mitään tukea, apua, neuvoja, muuta kun että ottakaa Teams käyttöön. ”Ai mikä? Miten?” Siis se oli ihan järkyttävää. -- me (opettajat) viestiteltiin keskenämme, että miten voi olla mahdollista ettei esimieheltä tuu mitään tukea tai neuvoa, kaikki oli ihan ihmeissään että herranjestas, voidaanko meidät heittää suoraan kylmään veteen ilman mitään tukea tai apua? Mutta kyllä voitiin.” (H3)

”Sitten yllättäen, --sanottiin että nyt tota niin, siirrytään etäopetukseen ja Teamsia käytetään. Oliko meillä sit joku linkki joka tuli johonkin videoon, josta pystyi katsomaan sitten että miten se toimi. Et se oli kyllä semmonen että ihan syvään päähän heitettiin.” (H1)

Siirtymä etäopetukseen koettiin liian nopeaksi, sillä se ei jättänyt riittävästi aikaa oppituntien ja opetusmateriaalien valmistamiseen. Etäopetuksen laatu kirvoitti etenkin etäopetusjaksojen alkuvaiheessa palautetta myös opiskelijoiden vanhemmilta, jotka vaativat parempaa opetusta – siitäkin huolimatta, että

opettajille ei tarjottu minkäänlaista etäopettamiseen liittyvää koulutusta siirtymän yhteydessä.

”Sitten tuli vielä joltain vanhemmiltakin viestejä, kun on niin keinoa tää etäopetus. Joo, vuorokauden varoitusajalla meidän olis yhtäkkiä pitänyt olla jotain etäopetusguruja.” (H3)

Lukio-opettajat ilmaisivat kaipuunsa esimieheltä tulevalle kiitokselle ja tuelle. Moni koki jääneensä etenkin ensimmäisen, rankan pandemiavuoden aikana vailla minkäänlaista huomiota työpaikan johdon toimesta. Tukea kaivattiin enemmän ja ennen kaikkea säännöllisesti, pitkin vuotta. Aineistosta nousi esiin kokemukset siitä, että kiitosta saatiin pelkästään juhlapuheiden muodossa, kerran vuodessa. Tällöinkään kiittäminen ei tapahtunut henkilökohtaisesti, mikä olisi voinut vaikuttaa positiivisesti opettajien jaksamiseen.

”Olis kiva, kun esimies edes kerran kysyis koko vuoden aikana että miten jaksat, tai vaikka henkilökohtaisestikin et miten on kukin jaksanut. Vaikka meitä onkin niin paljon, niin sen saman viestin voi cöypasteta ja lähettää jokaiselle. Pelkästään se, että kysyis että miten jaksat--. Mä ymmärrän et se on haastavaa huomioida ja tukea jokaista mut silti, kyllähän siihen nyt jotain keinoja olisi ollut, edes joku viesti, kun ei se yks viesti ihan hirveesti veis aikaa.” (H3)

Toisaalta opettajien jaksaminen saatettiin kyllä nostaa esille esimerkiksi kehityskeskusteluiden yhteydessä. Kuitenkin etenkin koronaviruspandemian aikana oli korostunut se, että kehityskeskustelut koettiin aiempaa turhempina, eikä niiden kontekstissa välittämistä aina välttämättä koettu aidoksi.

”Mä en niinkun pidä siitä että esimies kysyy että kuinka sä nyt sitten oot jaksanu. Koska musta se tuntuu sitten taas semmoselta, että jos et oo sitä nähnyt musta että miten mä jaksan, niin ehkä se ei tässä tunnin sessiossa vuoden aikana, sillä ei sitten kauheesti oo merkitystä.” (H1)

Muutama vastaajista koki esimiehensä toimineen esimerkillisesti, ja nämä vastaajat kokivat saaneensa riittävästi tukea etäopetukseen siirtymisessä ja sen järjestämisessä. Esimiessuhdetta kuvailtiin hyväksi, ja vastaajat eivät kysyttäessä tuoneet esille mitään, mitä esimies olisi voinut tilanteessa tehdä paremmin.

”Kyllä mun esimies on ylipäättään tukenu mua tosi paljon, ja se on ollu tosi tärkeätä. ja hän anto hirveen paljon tilaa meille opettajille et saa tehdä niinkun itsestä tuntuu parhaalle.” (H5)

”Joo, ei mulla siitä (esimiehestä) oo sen kummemmin valittamista.” (H4)

OPISKELIJOIDEN KOHTAAMATTOMUUS

Kasvokkainen kontakti koettiin opetustyön kannalta tärkeäksi. Opettajalle ominaiseksi toimintatavaksi kuvailtiin luokan jatkuva tarkkaileminen, jolloin opettaja näkee yleensä opiskelijoiden ilmeistä, onko opetettava asia sisäistetty vai kaipaako se lisää selittämistä. Etäopetuksessa tätä ei voitu tehdä, sillä opiskelijoita ei voitu pakottaa pitämään kameroita päällä, ellei kyse ollut perustellusta tilanteesta esimerkiksi esiintymistehtävän tai loppukokeen muodossa. Jos kamerat olivatkin päällä, ei web-kamerakuvasta ollut helppo tulkita opetettavan asian sisäistämistä esimerkiksi kuvan viiveen ja kehnon kuvanlaadun vuoksi.

”Mä oon niin tottunut siihen, että mä screenaan sitä luokkaa tavallaan koko ajan, et mä katon miltä tää porukka näyttää, onks tää ryhmä ymmärtänyt mitä mä sanon, tarviiko mun selittää lisää. Mä nään sen ihan heidän katseestaan, heidän ilmeestään yleensä. Mutta nyt mä en oo pystynyt tekemään sitä, niin se on varmasti ollut yks haastavimpia tekijöitä.” (H4)

Usean vastaajan mukaan tuskaa tuotti myös opiskelijoiden aktivoiminen etäopetuksessa. Aktiivisetkin opiskelijat muuttuivat etäopetuksessa passiivisiksi, ja keinot opiskelijoiden osallistamiseen olivat rajalliset. Kaikkien opiskelijoiden osallistaminen ei välttämättä onnistunut opettajan yrityksistä huolimatta. Tämä opiskelijoiden kohtaamattomuus etäopetuksessa koettiin oppimistavoitteiden ja opetuksen päämäärien kannalta ongelmalliseksi.

”Aktiivinenkin ryhmä muuttuu palluroiks siellä Teamsin ruudulla. Ja se ryhmän aktivoiminen, kukaan ei halua oikeen sanoa mitään siellä Teamsissa.” (H4)

”Oli nytkin tässä kevään etäopiskelujaksolla opiskelija, joka ei oo kerta kaikkiaan sanonut sanaakaan koko aikana, edes pienryhmissä. -- Mutta... En mä sitten voi, jos ei kerran ihminen sano mitään niin ei sitten sano.” (H2)

MUUTOKSET TYÖSSÄ

Koronaviruspandemian ajan etäopettaminen herätti tunteita puolin ja toisin. Ehdottomia kantoja ei vastauksissa juuri näkynyt, vaan etäopettamisesta pystyttiin löytämään sekä hyviä että huonoja puolia. Etäopetukseen siirtymistä ei välttämättä koettu maailmanlopuksi, eivätkä kaikki vastaajat olleet siitä kauhuissaan. Etäopetus kuitenkin muutti vastaajien työtä. Se esimerkiksi poisti luokasta normaalin kanssakäymisen, mikä teki opetustyöstä rauhallisempaa. Etätyö nähtiin mieluisana vaihtoehtona esimerkiksi siksi, että se muutti osittain työnkuvaa ja paransi työn hallittavuutta. Vastauksissa näkyi alkuvaikeuksien jälkeen kasvanut mieltymys etäopettamista kohtaan. Etätyö takasi esimerkiksi paremman työrauhan, kun työstä poistui tiettyjä ulottuvuuksia, kuten välitunneilla tapahtuva opiskelijoiden ohjaaminen tai työpaikan sosiaalisten konfliktien todistaminen. Etäopetukseen siirtyminen koettiin joidenkin vastaajien kohdalla positiivisena muutoksena, sillä sen tuoma vaihtelu virkisti kuormittunutta vastaajaa rankan työputken keskellä.

”En ite ollut sillä tavalla siinä kohtaa (hallituksen etäopetusjulistuksen jälkeen) peloissani... -- Nyt kun on yrittänyt karsia kaiken ylimääräisen niin on ollut melkeen jo tylsää, ei oo ollut sitä normaalia kanssakäymistä siellä luokassakaan, että onko jollain nyt jotain kysyttävää, no ei ole, no mitäs mä sitten teen, pyörittelen peukaloita siinä sitten. Että sekin on ollut vähän sellasta erilaista sitten.-- mutta, en mä tiedä. Ei musta kyllä mitään etäopettajaa oo tulossa. (H2)

”Sit kun me jäätiin kotiin, niin mä jotenkin tiettyssä mielessä lepäsin. Vaikka mä tein töitä tosi paljon-- sain paljon enemmän tilaa niille omille ajatuksille. Se oli aika makeeta, kun mä sain järjestää sen työn, et siinä ei ollut niitä liikkuvia osia oikeestaan juuri mitään. -- Mä koin että mä sain tosi paljon lepoa siitä, että mä en ollutkaan ihmisten kanssa niin paljon yhteydessä. koin sen jotenkin virkistävänä et mä sain itse olla rauhassa.” (H5)

Vastauksissa nostettiin esille myös muuttunut työympäristö, kun oppitunteja pidettiin kotoa käsin. Usealla vastaajalla oli hyvät työpuitteet kotona, tällä kuvailtiin esimerkiksi omaa työhuonetta ja kunnollisia työvälineitä, kuten säädettävä sähköpöytä ja hyvä tuoli, jotka muutama vastaaja oli saanut lainaksi työpaikaltaan ja osa oli ostanut itse. Joidenkin vastaajien kohdalla ergonomia oli etätyössä kärsinyt. Koronaviruspandemia pakotti vastaajat tekemään töitä kotoa, ja teki näkyväksi myös työn fyysisen puolen osana työhyvinvointia.

”Meillä on kotona kyllä hyvät työtilat, että ei tarte sillä tavalla olla ”kylki kyljessä.” (H1)

”Ergonomia on kyl sellanen, se oli osasy miks mä makasin lattialla viime vuonna ja itkin, psyykkisestä rasituksesta itkin mut toisaalta mä makasin lattialla kun mun selkä oli mennyt. Mies lähti siltä istumalta ostamaan mulle sähköpöydän. Työergonomia on se, minkä oon nyt korona-aikana huomannu, sen puolen tästä hyvinvoinnista.” (H3)

”Ergonomian kanssa sai tehdä hommia, me jouduttiin hankkimaan mulle työpöytä ja sillain, just sen takia kun en mä aikasemmin oo tehnyt töitä kotona niin tarvittiin sit tosiaan joku paikka missä tehdä niitä.” (H4)

6.1.3 Huoli sidosryhmistä

Vastauksissa esiintyi huolta nuorten jaksamisesta poikkeuksellisena aikana, sekä opiskelijoiden mielenterveyden että etäopetuksesta selviytymisen kannalta. Opiskelijoilla kuvattiin olevan erilaiset valmiudet omaksua opetettavia asioita etäopetuksessa, jolloin osa aiemmin hyvin menestyneistä opiskelijoista oli vaarassa pudota kursseilta. Opettajien keskuudessa ilmeni voimattomuuden tunnetta, kun koettiin, että mahdollisuudet nuorten auttamiseen koronaviruspandemia-aikana olivat lähes olemattomat. Opettaja, joka oli aiemmin auttanut opiskelijoita koulukuraattorin puheille, kuvasi avun tarjoamista koronaviruspandemia-aikana hyödyttömäksi, sillä pandemia on ruuhkauttanut lukion mielenterveyspalvelut täysin ja keskusteluaikoja oli saatavilla vasta useiden kuukausien päähän. Opiskelijoita kuvattiin voipuneen näköisiksi, ja opettajat olivat yrittäneet omalla toiminnallaan keventää nuorten taakkaa, jotta he selviäisivät paremmin.

”-- Luokassa näkee sen, että kaikilla on suurinpiirtein hyvä olla, ja sitten kun näkee että joku siellä on vähän eri näköinen kun se on normaalisti... Niin voi sitten siihen vähän niinkun johdatella, että mitäs nyt on meneillään. Mutta sitten kun ollaan täällä ruudun takana, ketään ei näe silleen varsinaisesti... se on niin erilaista.” (H1)

”Se, että mä en pääse edes näkemään niitä oppilaita livenä, ja se, että mä saan tavallaan jatkuvasti viestiä sieltä oppilaiden suunnasta, että he voivat huonosti, ja mä en pysty tekemään sille asialle yhtään mitään. Niin se on kyllä sellanen kuormittava tekijä siinä.” (H4)

”Mä oon ollut murheissani siitä ilottomuudesta minkä tää on aiheuttanut -- et kyllä mä oon yrittänyt tässä koko ajan etäaikanakin silleen sanoa että teet sen verran kuin jaksat, jos et jaksu niin älä tee, että mä oon yrittänyt antaa sitä happea siihen ympärille kun mä jotenkin nään sen.. Perfektionistejahan

meillä on (tässä lukiossa) tosi paljon, ja kun sen ikäiset ei osaa mitoittaa sitä millään lailla.” (H5)

Opiskelijoita koskevan huolen lisäksi vastauksissa näkyi huoli myös työyhteisön kuormittumisesta. Kollegoissa havaittiin työuupumuksen merkkejä, ja tukea oli toisinaan vaikea pyytää työyhteisön sisältä, kun toisten väsymys oli selkeästi nähtävissä.

”Monet kollegat pysyy hädin tuskin pystyssä, ja mulla on myös kollegoita jotka sanoo, että hän ei tiedä miten hän selviää kesälomaan asti.” (H3)

6.2 Lukio-opettajien käyttämät selviytymiskeinot koronaviruspandemian aikana

6.2.1 Sosiaalinen tuki

Sosiaaliset suhteet koettiin tärkeänä selviytymiskeinona koronaviruspandemia-ajan aiheuttamaa työstressiä vastaan. Vastajat kertoivat esimerkiksi parisuhteidensa parantuneen, kun koronaviruspandemian seurauksena aikaa on vietetty enemmän yhdessä. Lähipiiriin tukeutumisen tunnustettiin auttaneen merkittävästi haastavasta ajasta selviytymistä, ja se mainittiinkin kaikista tärkeimmäksi selviytymiskeinoksi. Tukea haettiin niin parisuhteesta, perheenjäseniltä kuin kollegoiltaakin. Sosiaalisen kanssakäymisen koettiin helpottavan stressiä eniten siksi, että siinä stressaavia asioita tuli niiden purkamisen myötä myös työstettyä aktiivisesti sen sijaan, että työasiat olisi työnnetty pois mielestä. Vastauksissa nostettiin esiin myös parisuhteesta saatava läheisyys, jonka koettiin auttavan stressin lievittämisessä. Sosiaaliset kontaktit nähtiin myös tervetulleena vaihteluna ruudun välityksellä tapahtuvalle kanssakäymiselle.

”Just se, että saa niitä ihan oikeita sosiaalisia kontakteja, se sosiaalisuus ei jää siihen ruudun päähän. – Sit se stressin purku, että pystyy oikeesti sanoittamaan ne asiat jollekulle toiselle. Se on varmasti se kaikista oleellisin, että ei pelkästään se että ne stressitekijät poistuu mielestä sillä että tekee jotakin muuta. Vaan just se, että niitä pääsee oikeesti purkamaan. Ja sit se, että saa läheisyyttä toiselta.” (H4)

”Pelkästään hänen (puoliso) läsnäolonsa, silloin kun se viime kevät alkoi, mähän en nähnyt ketään, niin mä muistan kun hän tulee töistä aika säännöllisiin aikoihin, niin mähän menin niinkun eteiseen häntä vastaan, mä olin ihan että vau ihminen, jolla on eleitä ja ilmeitä ja mä voin tällai ihan dialogia käydä hänen kanssa.” (H5)

Vastauksista ilmeni vahvasti, että vastaajien jo ennestään hyvät parisuhteet olivat koronaviruspandemiasta seuranneen etätyöjakson aikana vain parantuneet entisestään. Syyksi eräs vastaaja arveli omalla kohdallaan esimerkiksi sitä, että kun haastavan etäopetukseen siirtymisen jälkeen stressi hieman helpotti, oli helpompi vastaanottaa myös puolison kuulumisia pelkän omista stressinaiheista avautumisen sijaan. Muissa vastauksissa mainittiin puolestaan esimerkiksi etätöistä seurannut lisääntynyt sosialisointi puolison kanssa yhteisillä lounastauoilla, kun molemmat osapuolet ovat olleet etätyössä. Kysyttäessä tärkeimpiä selviytymiskeinoja, nosti moni vastaaja ehdottomasti tärkeimmäksi oman puolison, jonka kuvattiin toimivan tärkeänä tukipilarina arjessa. Useammasta vastauksesta voitiin myös havaita, että vastaajat yllättyivät siitä, kuinka ystäviä ei välttämättä kaivattu niin paljon kuin oli alun alkaen kuviteltu, koska oman parisuhteen merkitys oli korostunut.

”Itse asiassa se on tehny hirveen hyvää olla kaksin. Että en oo niitä ystäviä kaivannut niin paljon, kun oon huomannu että tää korona on tehnyt mun parisuhteelle niin hyvää, kun me vietetään enemmän aikaa yhdessä. Oma parisuhde on toiminut kyllä yhtenä tärkeänä selviytymiskeinona. -- Varmaan ainoastaan sosiaalisella tuella selvisin, et mä pääsin purnaamaan siitä työpäivän jälkeen miehelle ja ystäville. Ei siitä selvinnyt millään muulla.” (H3)

”Joo ja sitten mä oon ainakin kokenut, että meidän parisuhde on pelkästään hyötynyt tästä. Meillä on ainakin mennyt, ei meillä oo ennenkään huonosti mennyt mutta meillä menee vielä paremmin nyt. Että meille on kyllä sopinut tää (etätyö) molemmille.” (H5)

Puolison etätyönteko kotona oli eräälle vastaajalle iso muutos, sillä hän oli jo tottunut hiljaisen asunnon suomaan työrauhaan, ennen kuin puolisosokin pakotettiin etätyöhön. Siitäkin huolimatta, että vastaajan työrauha hieman häiriintyi, puolison läsnäolo koettiin vain positiiviseksi tekijäksi, sillä yhteinen aika ja sosiaalinen vuorovaikutus oli lisääntynyt, kun lounastauot vietettiin ruokailun lomassa jutustellen.

”Mutta toisaalta on tää plus. Kyllä se on ihan plussa, siis ihan kiistaton plussa että se (puoliso) on siellä (kotona). Varmaan puolin ja toisin, että vaikka vähän häiriintyykin toisesta.” (H1)

Perheen kuvailtiin pakottavan irtautumaan työstä, mikä helpotti työstä palautumista ja tuki stressinhallintaa. Perheen kanssa tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen oli vastaajille merkittävä voimavara epävarman ja kuormittavan arjen keskellä. Perheen arjen pyörittäminen ruuanlaittoineen ja koiralenkkeineen pakotti katkaisemaan ajatukset työasioista, ja vuorovaikutus perheenjäsenten kanssa koettiin voimauttavana.

"Perhe auttaa siinä myös hirveen hyvin, pakottaa tekemään semmosia tärkeitä irtautumisia siitä työstä" (H2)

"Tietysti omat tyttäret tossa ja, koira, jotka kanssa sit omansa antaa siihen työstä irtautumiseen, siinä on se sosiaalinen puoli.-- "Kyl se toi oma perhe on joka ratkaisee." (H1)

Sosiaalista tukea haettiin myös kollegoilta. Lähiopetusjaksojen aikana opettajat huomasivat korostuneen yhteisöllisyyden tarpeen. Etätyökokemusten jälkeen usea vastaaja kommentoi arvostavansa nyt enemmän sosialisointia kollegojen kanssa, ja kollegiaalinen tuki olikin asia, jota ei ennen koronaviruspandemiaa osattu nähdä niin merkittävästi työhyvinvointiin vaikuttavana tekijänä.

"Sen huomaa kun nyt palattiin taas pääsiäisen jälkeen lähiopetukseen niin tuntuu että piti niinkun.. Me naureskeltiin kun piti niinkun kaikki kertoa saman tien vaikka oli viis minuuttia aikaa niin hirveä kälätys. Seki on hirveen tärkeitä, et vaikka se ois se viisikin minuuttia päivässä kun näkee sen aikuisen ihmisen jolle voi jonkun purkaa joka on siinä päällimmäisenä mielessä. Se auttaa tosi paljon kaikkeen siihen, että se on kyllä tää lähityön ehdoton plussa -- se aikuisten välinen kommunikaatio, se auttaa tosi paljon, edes ohimennessään pari sanaa kun vaihtaa niin se on tosi, tosi tärkeää kyllä." (H2)

"Mehän perustettiin lähikollegoiden kanssa jo whatsapp-ryhmä kun ei nähty toisiamme viime keväänä." (H3)

"Stressiä oon sit käsitellyt aika paljon puhumalla siitä opettajakavereiden -- kanssa, et keskusteltiin yhdessä ja mietittiin sitä tilannetta." (H4)

Tärkeässä roolissa sosiaalisen tuen tarjoajina olivat myös ystävät. Vastaajat olivat purkaneet stressiään viettämällä aikaa ystäviensä kanssa niin pienimuotoisissa illanistujaisissa kuin lenkipolulla ja puhelimen ääressäkin. Yhteistä ajanviettoa ystävien kanssa myös odotettiin, ja toivo tulevista kohtaamisista auttoi jaksamaan haastavan pandemia-ajan keskellä.

”Jotkut ystävät on soitellu mulle ja se on ollu ihan hirveen ihanaa. Jotkut on sanonu et mennään kävelyille niin sit me käveltiin jossain. Sillä on aivan mielettömän iso vaikutus ystäville, et kyllä se virkistää aivan älyttömän paljon.” (H5)

”On ihana ajatus, että jos kohta pääsee tästä vaikka ystävien kanssa syömään jonnekin, istumaan iltaa ihan luvan kanssa.” (H2)

6.2.2 Liikunta ja luontokokemukset

Liikunnan kuvailtiin toimivan yhtenä tärkeänä selviytymiskeinona. Etätyöaikana sen merkitys oli vastaajien mielissä korostunut, sillä työmatkoihin kuuluvien siirtymien poistuminen ja jatkuva tietokoneen ääressä istuminen vaikuttivat vastaajien vireystilaan ja jaksamiseen negatiivisesti. Liikuntaa käytettiin purkamaan stressiä ennen kaikkea siksi, että fyysinen rasitus auttoi tyhjentämään pään työajatuksista. Toisaalta myös liikunnan sosiaalinen puoli koettiin tärkeänä, etenkin niissä tapauksissa, joissa liikunta tarkoitti yhteistä kävelylenkkiä ystävän kanssa tai tutun jumpparyhmän viikoittaista kokoontumista. Liikunnan merkitys koronaviruspandemia-aikana oli korostunut, sillä etäopetuksen pitäminen ja sen myötä työmatkojen poistuminen tarkoitti lisääntyntä tietokoneella istumista ja liikkumattomuutta.

”Mä ehdottomasti tarvin sen liikunnan-- kyllä mä koen, että se parantaa kaikilla tavoilla mun hyvinvointia, et mä en pysty ymmärtämään miten mä pystyin olemaan ilman sillon koronan alussa. Mut se oli niin outoa se alku, et siinä vaan yritti supistaa kaiken--.” (H5)

”Sitten pitää lähteä vaikka pihalle kaivamaan kuoppia kasveille, jotain fyysistä, jolla saa sitä stressiä purettua. Se on kaikkein parasta ehkä tällä hetkellä --- tuntuu, että aivot on välillä ihan sumussa ja jumissa niin sit kun tekee jotakin käsillään niin se sit niinkun auttaa purkamaan sitä.” (H2)

Liikunnallisten aktiviteettien yhteydessä puhuttiin myös liikunnan psyykkisistä vaikutuksista. Liikunnan harrastamiselle oli tehty tilaa kalenteriin siinä missä mille tahansa muullekin menolle, koska sen merkitys jaksamisen ja töistä palautumisen kannalta koettiin niin suureksi.

"Etenkin joogassa on se psyykkinen puoli. --. Ja nyt mä päätin et mä menin joka perjantai vaikka ois mikä. Ja mä vaan meen sinne. Koska se auttaa niin.. Ja se on aivan täydellistä lopettaa työviikko joogaan. Mä oon ihan varma että jos ihmiset joogaisivat enemmän, maailmassa ei olisi yhtään sotaa. Se on ihan varma... Siinä on se sallivuus." (H5)

"Mulle liikunta on ollut ihan järjettömän tärkeä. Mitä vanhemmaksi tulee niin sitä tärkeämmäks se on tullut psyykkisesti. Ihan ehdottomasti koko koronan ajan se liikunta on ollu... On alkanut tuntumaan koko ajan paremmalta toi liikunta, sen merkitys psyykkiselle jaksamiselle korostuu enemmän." (H3)

"Liikkuminen on tärkeä mulle. Siellä saa heittää aivot narikkaan ja siellä on porukassa erilaisia ihmisiä. -- kyllä mä niihin tiettyihin juttuihin pakotan itseni. Se on sillai että ne on siellä lukujärjestyksessä, ja sinne on niinkun mentävä vaikka mikä olisi. Ei pää kestä, jos ei liiku." (H1)

Luonto esiintyi vastauksissa hyvinvointia ja selviytymistä tukevana tekijänä. Erityisesti luonnon rauhallisuus ja hiljaisuus esitettiin palauttamista edistävinä seikkoina. Joillekin vastaajille luonnossa liikkuminen esimerkiksi äänikirjaa tai musiikkia kuunnellen tarjosi omaa aikaa ja mahdollisuuden katkaista ajatukset irti työasioista. Elpymistä tapahtui luonnossa muun muassa visuaalisen havainnoinnin kautta. Stressiä purettiin myös omalla pihalla pihatöissä, jossa fyysisen käsillä tekemisen ja nopeiden tulosten näkemisen koettiin toimivan hyvänä vastapainona stressaavalle ja pitkäjänteiselle opetustyölle, jossa tulokset näkyvät pitkällä aikavälillä.

"Mä tykkään tosi paljon myös valokuvata et mä melkein koko ajan valokuvaan aina, et aa ihana toi tommonen kasvi, ja siellä näkyy välillä lintuja ja eläimiä. Et se on semmonen visuaalinenkin jotenkin... joka vie ajatukset jotenkin muualle, kun keskittyy siihen luontoon. Siinäkin kyllä huomaa miksi on metsäterapiaa kun 15 minuutissa stressihormonitasot laskee kun oot luonnossa." (H3)

"Nyt tähän aikaan vuodesta se on toi pihalla kuopsuttelu, tai joku semmonen irtautuminen siitä työstä johonkin semmoseen mikä sit auttaa keskittymään ihan johonkin muuhun -- et lenkillä jos kuuntelee musiikkia niin siinä ajautuu helposti ajatukset ihan muuhun... Niin ne äänikirjat sitte toimii paremmin. Ja sellanen mielekäs puuhastelu, joka auttaa väkisin katkasemaan ne ajatukset muualle." (H2)

6.2.3 Kognitiiviset prosessit

TYÖAJAN TIETOINEN RAJAAMINEN:

Selviytymiskeinona stressiä vastaan vastaajat kuvasivat esimerkiksi tietoista työn ja vapaa-ajan rajaamista. Etätöihin siirtyminen haastoi työn ja vapaa-ajan välisten rajojen tunnistamista, ja sitä jouduttiinkin etätyössä opettelemaan uudelleen.

”Se vaan vaatii sitä opettelua siihen, että mä en avaa sitä Wilmaa tai sitä sähköpostia niin sanotusti työajan ulkopuolella, et iltaisin ja viikonloppuisin ei pitäisi olla... Mä oon siis opetellut sen taas uudestaan, että mikä on työaika ja mikä ei. Ja se näkyy myös siinä että mä sanon opiskelijoille, että neljään asti arkena luen Wilmaa, ja sitten luen perjantain jälkeen seuraavan kerran maanantai-aamuna, että mä en vastaa viikonloppuna.” (H3)

Kuten aiemmin kävi selväksi, opettajia huolestutti nuorten henkinen hyvinvointi koronaviruspandemian aikana. Sen ei kuitenkaan annettu viedä liikaa tilaa opettajan omalta vapaa-ajalta ja palautumiselta.

”En mä enää nykyään valvo öitäni oppilaiden asioiden takia. Se on ollut pakko tavallaan tehdä se rajaus, koska ei tätä työtä muuten jaksa tehdä. Varmaan vähän sama juttu, kun esim. psykologeilla ja muillakin, et pakko heidän on rajata se oma olemisensa.” (H4)

AJATTELMALLIEN JA TYÖTAPOJEN MUUTTAMINEN

Stressiä vastaan selviytymisessä opettajia auttoi vastausten mukaan myös uusien ajattelumallien ja työtapojen omaksuminen sekä vallitsevan tilanteen hyväksyminen. Useassa vastauksessa tuli ilmi, että etäopetuksen jatkuessa edelleen, olivat opettajat ymmärtäneet, että he eivät pysty jatkaa työskentelyä samalla intensiteetillä, tai uhkana on työuupumus. Ajattelumallien ja työtapojen muuttaminen lähti opettajista itsestään, ja usea vastaaja vetosi työvuosien tuomaan kokemukseen ja itsetuntemukseen oman toiminnan säätelyssä. Kokemuksen myötä oli opittu, että itseään on pakko säästää, jotta voi tarjota opiskelijoille laadukasta opetusta. Tämä korostui etenkin pitkittyneessä koronaviruspandemiatilanteessa. Aiemmin opituista malleista ja tutuista työtavoista oli joidenkin vastaajien kohdalla pakko luopua, etenkin jos kyseessä oli suunnitelmallisuuteen pohjautuva työote. Esimerkiksi liiasta tarkkuudesta oli

luovuttava, jottei kuormitus kasvaisi liian suureksi. Vastaaajien täytyi hyväksyä se, että on elettävä muuttuvan tilanteen ehdoilla.

"Sitten on vaan täytynyt tehdä se päätös että mä en voi suunnitella tätä tän enempää. Tai miettiä ne asiat sellasena että mitä mä tälle kurssille suunnittelen, että mitä mä esitän kurssin alussa jos tää muuttukin etähommaks -- että mä teen semmosia vähän vähemmän tarkkoja suunnitelmia. Tai sitten mietin että ton voi tosta karsia pois tai sanon että tää tulee ehkä tai sitten ei, niin semmosia on pitänyt opetella. -- Täytyy opetella ittersä kanssa vähän uusia ajattelumalleja." (H2)

Vastauksissa esitettiin myös, että työtaakan ja sitä kautta stressin hallitsemiseksi oli valittu esimerkiksi nopeammin korjattavia tehtäviä. Myös tehtävien laatimisessa oli turvauduttu perinteisiin ja tuttuihin tapoihin sen sijaan, että etäopetuksen keskelle olisi lisätty uusia sovelluksia ja esimerkiksi opetuksen pelillistämistä, kun etäopetus jo itsessään koettiin opiskelijoille uudeksi ja erilaisella tavalla haastavaksi opiskelutavaksi. Opetuksessa pyrittiin tarpeellisen tason säilyttämiseen, mutta opiskelijoita ei kuormitettu etäopiskelussa ylimääräisillä sovelluksilla ja tehtävämuodoilla.

" -- mä sit ehkä valitsin sellasia tehtäviä, jotka on nopeampi korjata. Koska mä olin korjannut sen kurssin aikana niin käsittämättömän paljon niille kaikille -- et siinä mä sit varmaan oioin." (H5)

"Yritän säilyttää semmosen riittävän tason ja sitä voi perustella opiskelijoidenkin kannalta, että jos vähän tekee sitä ja tätä ja tuota ja kaikkea niin onhan sekin vähän sekavaa. Jos yrittää pitää aika yksinkertaisena kuitenkin sen, ettei liian moneen paikkaan hajota noita tehtäviä." (H2)

Pandemian jatkuessa osa vastaajista muutti omaa ajattelutapaansa esimerkiksi madaltamalla omia vaatimuksiaan antamaansa opetusta kohtaan. Rimaa opetuksen suhteen laskettiin niin oman kuin opiskelijoiden selviytymisen parantamiseksi. Tämän koettiin helpottaneen kuormittavaa tilannetta. Lisäksi tuotiin esille, että etäopetuksen aikana kertyneen tiedon ja kokemuksen myötä työn suunnittelu ajan myötä helpottui, ja vei ensimmäisen etäjaksos jälkeen huomattavasti vähemmän aikaa. Työmäärää oli vähennetty myös karsimalla pois ylimääräisiä testejä ja tehtäviä, joiden tarkistaminen teetti opettajille lisätyötä.

"Nyt sitten tän vuoden puolella kun on ollut näitä lyhyempiä (etäjaksosia), niin on voinut ottaa vähän sillee löysemmin ja vähän miettiä että teenkö mä tän nyt tämmösenä vai en. Ja sit miettii niitä opiskelijoita siinä samalla. Otetaan vähän sitten niitä minimiasioita siellä, että nekin jaksaa paremmin. Kantapään kautta tää on pitänyt oppia tää asia ja viime keväänä kun ei

tiennyt kuinka pitkään se jatkuu niin ei osannut myöskään ajatella että voisi ottaa jossain kohtaa vähän kevyemmällä tavalla... Yritti vaan tehdä kaikkensa ja jotenkin saada semmoset asiat mitä on ennenkin tehnyt niin jotenkin väännettyä siihen etään... Se oli vähän semmosta. Opiskelijatkin varmaan jaksoi paremmin viime vuonna mut mä luulen et kaikilla alkaa olla vähän mitta täynnä tässä näin niin nyt on ollut silleen helpompi itsekin vähän priorisoida ja miettiä.” (H2)

”No kyllähän sitä myös on sit ollu pakko opetella -- koronan aikanakin, et aina ei voi tehdä esim parasta mahdollista tuntia tai kurssia, joskus vaan on tyydyttävä keskinkertaiseen tai tyydyttävään. Aina ei tarvi olla hyvä tai erinomainen, ei aina tarvi keksiä jotain uusia juttuja, jos joku vanha juttu toimii niin sitä pitää käyttää. Ehkä on opeteltu madaltamaan sitä rimaa -- että on oppinut menemään vähän matalamman aidan alta.” (H3)

”Sen verran on maileja takana jo että sitä tunnistaa itsensä ja osa johtuu siitä että mä oon nuorempa ollut enemmän semmonen perfektionisti, niin kyllä mä oon osannut laskea sitä rimaa jonkin verran koska ei vaan jaksa.” (H2)

”Mä oon ylipäättään niinkun vähentänyt itse, koska mä oon tajunnu et jos minä itse en vähennä mun töitä niin kukaan ei tuu sanomaan mulle... Jos mulla lisääntyy koko ajan tämä kaikki sähköinen työ, joka vie aika paljon aikaa, niin enhän mä voi niinkun sitten samalla lailla muuta tehdä, että mun pitää sitten jostain kohtaa kerta kaikkiaan vähentää. Ja sit koska mä oon ollut niin pitkään (opettajana) jo niin sit mä ajattelin et kyllä mä nyt itse osaan arvioida, että mistä mä jätän pois. Mä oon pitänyt sitten nyt vähemmän pieniä testejä, mä oon vaan vähentänyt et ennen pidin enemmän.” (H5)

STRESSIN SYIDEN ANALYSOINTI

Ensisijaisesti jokainen vastaaja kertoi pyrkivänsä tekemään stressiä aiheuttavat työasiat alta pois, jotta rentoutuminen ja työstä palautuminen on mahdollista. Vasta toissijaisena selviytymiskeinona mainittiin työasioiden siirtäminen mielestä pois muiden aktiviteettien avulla. Ajatukset siirrettiin pois työasioista sellaisissa tilanteissa, joissa oli tehty arvio, että tilanteelle ei ole mitään tehtävissä, eikä sitä voida opettajan oman toiminnan avulla muuttaa. Tällaiseksi tilanteeksi kuvailtiin esimerkiksi vallitseva koronaviruspandemia tai ylioppilaskirjoitukset, jotka molemmat mainittiin stressiä aiheuttavaksi tekijöiksi, joille ei ole mitään tehtävissä. Koronaviruspandemia ja sen vaikutukset nuoriin ja yhteiskuntaan ahdisti, ylioppilaskirjoitusten kohdalla vastaajia stressasi erityisesti kokeiden tarkistusten deadlinet. Selviytymiskeinona stressiä vastaan riitti joidenkin vastaajien kohdalla pelkästään se, että vastaaja ymmärsi, mistä stressi johtuu, ja sai jäsenneltyä asian itselleen.

"Mä pohdin sitä, et voinko mä tehdä sille asialle jotain. Mutta usein ne on sellasia asioita, mille ei varsinaisesti voi tehdä mitään. Mutta mulle tavallaan ittelleni on jo helpotus se, että mä ymmärrän mistä se johtuu se stressi. -- Kyllä mä yleensä pyrin just vaikka korjaamaan ne tekstit jotka mua stressaa, pois alta. Mutta tosiaan monesti se on mulle jo tosi tärkeä se, että mä saan purettua sanoiks sen et mikä se on se mikä stressaa." (H4)

Analysointi saatettiin kokea turhana tilanteissa, joissa stressin syiden arviointi johti siihen tulokseen, että asialle ei ole mitään tehtävissä. Kun stressitekijöitä ei saanut poistettua, jäi ainoaksi vaihtoehdoksi sysätä työasiat pois mielestä. Silloin selviytymiskeinona käytettiin huomion viemistä pois stressaavista asioista tekemällä jotain mielekästä, kuten liikkumalla tai turvautumalla sosiaalisiin kontakteihin.

"Ehkä ennemmin nykyään mä oon koittanu opetella itse sitä että tekee asialle jotain eikä analysoi, ehkä se on se et sitä on analysoinu ja todennut että ei tässä tilanteessa hirveesti oo tehtävissä. Mä en saa sitä koronaa pois enkä sitä että osa on karanteenissa kotona, ja että meiltä odotetaan sitä hybridiopetusta.. Sitä on ehkä todennut että ei se analysoiminen auta, että tekee sit mielummin jotain joka auttaa." (H3)

"Sit täytyy miettiä sitä että onks se joku sellainen asia mikä pitäis tehdä, sit täytyy vaan tarttua siihen ja hoitaa se alta pois jos se on sellanen minkä voi tehdä. Joskus pitää vaan tehdä jotain kivaa sitten jos se ei oo sellanen minkä voi siinä kohtaa tehdä." (H2)

Tilanteissa, joissa stressaavat asiat oli mahdollista tehdä alta pois, se poikkeuksetta myös tehtiin. Stressiä aiheuttaville asioiden hoitamiseen varattiin aikaa kalenterista.

"Kyllä mä oikeestaan tiedän mistä se (stressi) johtuu, se johtuu niistä deadlineista, kun mä tiedän että siellä on ne tietyt päivämäärät ja mä tiedän että niitä ei kukaan muu tee jos minä en tee. -- Mä vaan huomaan et nyt mä stressaan ja nyt mun täytyy vaan sit varata aikaa just viikonloppuisin et se vaan täytyy tehdä." (H5)

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkielmassa tarkasteltiin lukio-opettajien työhyvinvointikokemuksia ja pyrittiin selvittämään heidän käyttämiään selviytymiskeinoja koronaviruspandemian aikana. Tulosten mukaan voitiin havaita, että koronaviruspandemian aikainen työnteko on ollut lukio-opettajille kuormittavaa. Stressiä koettiin etenkin ensimmäisessä etäopetussiirtymässä, kun uudenlaiseen opetukseen jouduttiin hyppäämään nopeasti ilman varoitusaikaa, aiempaa kokemusta ja joissain tapauksissa esimiehen tukea. Opettajat käyttivät kuitenkin monipuolisesti selviytymiskeinoja stressin lievittämiseksi, joista tärkeimpänä mainittiin sosiaalinen tuki sekä liikunta. Tässä osiossa tutkielman tuloksia pohditaan tutkimuskirjallisuuden valossa.

7.1 Koronaviruspandemia haastoi työhyvinvointia

Valtaosa haastatelluista lukio-opettajista koki, että koronaviruspandemia vaikutti heidän työhyvinvointiinsa kielteisellä tavalla. Pääosin etäopetus koettiin raskaaksi, sillä etäopetukseen siirtyminen ja sen järjestäminen näkyi työmäärän huomattavana lisääntymisenä. Etäopetuksen aikaansaama työmäärän lisääntyminen on tunnistettu myös muissa tutkimuksissa, joissa on todettu etäopetuksen suunnittelun ja toteuttamisen vaativan opettajilta lähiopetusta enemmän aikaa ja vaivaa (Stone & Springer, 2019; Petrakova ym., 2020). Tutkielman vastauksissa näkyi, että työtaakasta oli vaikea selvittää työajan puitteissa, ja vastaajat kuvailivat kokemuksia työnteosta ”kellon ympäri”. Lukio-opettajien kokemukset saavat tältä osin kaukupohjaa tutkimuskirjallisuudesta: myös Macintyre ym. (2020) esittävät opettajien työn ja vapaa-ajan välisten rajojen hämärtyneen etätyön seurauksena. Etäopetuksen suunnittelu ja toteuttaminen yhdistyvät perhe-elämään, kun useissa tapauksissa kumppani tekee etätyötä samassa tilassa ja opettajalla on myös omia lapsia, jotka kaipaavat huolenpitoa.

Koronaviruspandemian aikakautta leimaa myös jatkuva huoli oman ja läheisten terveydestä, sosiaalisen ja fyysisen eristäytyneisyyden tuoma ahdistus, matkustusrajoitteet, suljetut rajat sekä epävarmuus siitä, milloin yhteiskunta palaa jälleen entiseen normaaliin. Macintyre ym. (2020) nostavat esiin myös sen opettajien epävarmuutta lisäävän seikan, että kukaan ei tiedä etäopetuksen pitkäaikaisia vaikutuksia tai sitä, mitä ”normaali” opetus tulee jatkossa olemaan. Samankaltaisia stressitekijöitä raportoitiin myös tässä tutkielmassa.

Jo ennen koronaviruspandemiaa opettajien ammatissa esiintyviä stressitekijöitä olivat MacIntyren ym. (2020) mukaan raskaan työtaakan aiheuttama paine, puutteelliset aikaresurssit sekä työn ja vapaa-ajan välinen epätasapaino. Tämän tiedon valossa on todettava, että koronaviruspandemian aikana lisääntynyt kuormitus on todella merkittävä uhka opettajien hyvinvoinnille. Kinnunen (2019) esittää, että suuri työkuorma yhdistettynä heikkoon työstä irrottautumiseen on ennustava tekijä uupumusasteisen väsymyksen lisääntymisen kannalta. Myös pitkittynyt stressi lisää todennäköisyyttä sairastua työuupumukseen. Lukio-opettajat kuvailivat työnsä muuttuneen etätöiden myötä rajattomaksi, ja tunkeutuneen myös perhe-elämän ja vapaa-ajan päälle. Työstä palautuminen koettiin vaikeaksi, kun töitä tehtiin kotoa käsin. Sonnentag ja Fritz (2007) esittävät, että työpaikalta poistuminen on tärkeää työstä irtautumisen ja sitä kautta myös työstä palautumisen kannalta. Koronaviruspandemia kuitenkin teki kodista työpaikan, mikä näkyi lukio-opettajien työstä irtautumisen vaikeuksina. Onkin mahdollista, että etätöissä koettu tunne siitä, että on jatkuvasti töissä, voi vaikuttaa negatiivisesti työstä irtautumiseen ja tätä kautta altistaa lukio-opettajia työuupumukselle. Riski uupumiseen on suuri etenkin silloin, jos yksilöllä ei ole käytössään selviytymiskeinoja stressin käsittelemiseksi. Salmela-aron ym. (2021) esittämässä selvityksessä kävi ilmi, että merkittävä määrä opettajista ja rehtoreista raportoi kevään 2020 aikana lisääntyneitä työuupumisriskiä tai lievää työuupumusta. Saman vuoden syksyllä vakavasti uupuneiden opettajien määrä oli tuplaantunut, ja osa heistä koki lisääntyneitä kynnisyksen tunnetta. Tulokset kuvailevat koronaviruspandemiasta johtuvaa kuormitusta opettajien keskuudessa.

Lukio-opettajat esittivät opiskelijoiden kohtaamattomuuden ja huolen nuorista haastaneen työhyvinvointiaan. Yhtenä merkittävänä murheenkryyninä lukio-opettajat kuvailivat opiskelijoiden passiivisuutta etäopetuksessa. Ongelmia

aiheutti esimerkiksi dialogisuuden toteuttaminen, sillä aktiivisimmatkaan opiskelijat eivät olleet halukkaita osallistumaan keskusteluun tietokoneen välityksellä. Opiskelijoiden aktivoiminen koettiin vaikeaksi pääosin siksi, että opetusta ei ole alkujaankaan suunniteltu etäopetuksessa suoritettavaksi, vaan se on jouduttu viemään etämuotoon nopeasti. Etäopetus poistaa käytöstä lähiopetuksessa hyväksi todetut käytännöt, ja vaatii uudenlaisia lähestymistapoja – mikä puolestaan vaatisi lisää resursseja ja teknistä osaamista. Opiskelijoiden oppimisen tunnistaminen ja seuranta todettiin vaikeaksi, kun opiskelijoiden olemusta ja ilmeitä ei pystynyt skannata samalla tavalla kuin lähiopetuksessa. Niemi ja Kousa (2020, s. 355) ilmaisevat muihin tutkimuksiin vedoten, että opettajilla on koronaviruspandemian aikana ollut ongelmia opiskelijoiden osallistamisessa etäopetuksessa. Niemen ja Kousan tutkimuksessa opettajat esittivät aktiivisen vuorovaikutuksen olevan merkittävä edellytys oppimiselle, eikä sitä voida toteuttaa etäopetuksessa. Vuorovaikutuksen puute voi vaikuttaa negatiivisesti opiskelijoiden oppimistuloksiin, ja sitä kautta heijastua kielteisesti myös opettajien tunteeseen omasta pätevyystään ja onnistumisestaan opetustyössä. Roffeyn (2012) mukaan opettajan ja opiskelijoiden väliset vuorovaikutussuhteet ovat keskeinen osa opettajan työhyvinvointia, sillä näiden suhteiden koetaan vaikuttavan myönteisesti työn mielekkyyteen ja työstä saatavaan nautintoon.

Tutkielmassa kuvailtiin lisäksi huolta nuorista. Lukio-opettajien mukaan nuorten pahoinvointi on nähtävissä, mutta he kokivat avuttomuuden tunnetta, sillä he eivät pystyneet juurikaan auttamaan opiskelijoita. Koettu avuttomuuden ja epätoivon tunne ovat voineet voinut merkittävästi vaikuttaa lukio-opettajien kokemuksiin työn kuormittavuudesta, sillä vastauksissa esitettiin, että nuorten kasvun tukeminen on yhtä tärkeä osa työtä kuin opetettavien sisältöjen opettaminen. Tutkielman vastaajat kokivat, että etäopetus heikentää opettajan mahdollisuuksia tähän kasvuun tukevaan vuorovaikutukseen. Nämä havainnot olivat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, sillä myös Kimin, Learyn ja Asburyn (2021) tutkimuksessa kuvailtiin, että opettajien koronaviruspandemian aikaista työtä leimaa jatkuva huoli opiskelijoista. Tutkimuksessa kuvailtiin opettajien turhautumista siitä, että he eivät etäopetuksesta johtuen kykene tarjoamaan opiskelijoille turvallista ja tukea antavaa oppimisympäristöä. Opettajan suhdetta opiskelijoihin kuvailtiin onnistuneen työn tekemisen kannalta keskeiseksi

tekijäksi. Myös Veldman ym. (2013, s. 55) esittelevät aiempiin tutkimuksiin vedoten opettajan ja opiskelijoiden välisen vuorovaikutussuhteen olevan tärkeä osa opettajan työtyytyväisyyttä. Kun on jo tunnustettu opettajien ja opiskelijoiden hyvinvoinnin olevan yhteydessä, on nähtävissä, että etäopetus voi haastaa myös opiskelijoiden ja opettajien keskinäistä suhdetta ja kasvokkaisen vuorovaikutuksen puuttumisen kautta vaikuttaa negatiivisesti opiskelijoiden suoriutumiseen ja hyvinvointiin. Opettajien asenteita selvittänyt tutkimus osoitti, että haasteet opiskelijoiden aktivoimisessa ja huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista vaikuttivat opettajien etäopetusta koskeviin mielipiteisiin negatiivisesti, jolloin opettajat tulivat vähemmän vakuuttuneiksi etäopetuksen ansioista verrattuna lähiopetukseen (Sokal, Trudel & Babb, 2020). Tämän tutkielman tulokset olivat linjassa mainitun kaltaisten tutkimustulosten kanssa, sillä huoli nuorten hyvinvoinnista herätti lukio-opettajissa negatiivisia tuntemuksia etäopetusta koskien.

Huomionarvoista tutkielman tuloksissa oli vastaajien raportoima esimiehen tuen puute. Veldman ym. (2013) kuvailevat organisaatioon liittyvien ja sosiaalisten tekijöiden, kuten tuen puutteen ja suuren työmäärän, olevan merkittävä tekijä opettajien stressikokemuksissa. Kyriacou (2001) toteaa opettajien olevan erityisen alttiita stressille tilanteissa, joissa he kokevat puutetta tuesta. Työmääränsä korkeaksi kokevilla opettajilla on myös enemmän työuupumusta kuin muilla opettajilla. Kriisitilanteissa esimiehen rooli korostuu, sillä työntekijät odottavat esimieheltä toimenpiteitä, jotka minimoisivat kriisin seuraukset; koronaviruspandemian aikakaudella tarvitaan normaalista poikkeavaa johtavuutta (Kwatubana & Molaodi, 2021). Esimiehen tuen tärkeys näkyi erityisen hyvin niiden vastaajien kohdalla, jotka raportoivat hyvän esimiessuhteensa olleen tärkeässä asemassa koronaviruspandemian aikaisessa työnteossa. Nämä vastaajat eivät raportoineet mitään negatiivista esimieheensä liittyen, eivätkä keksineet mitään, mitä esimies olisi voinut tehdä tilanteessa paremmin. Osa lukio-opettajista kuitenkin koki, että esimieheltä ei saanut minkäänlaista tukea etäopetukseen siirtymisessä, ja kiitosta tehdystä työstä saatiin pelkästään juhlapuheissa. Tämä vaikutti kielteisellä tavalla lukio-opettajien kokemaan työhyvinvointiin. Vastaavaa esimiehen tuen vähenemistä koronaviruspandemian aikana on havaittu myös muilla työpaikoilla. Esimerkiksi Hakasen ja Kaltiaisen (2021) selvityksessä ilmeni, että neljäsosa etätyöhön

siirtyneistä koki esimiehen tuen heikentyneen korona-ajan seurauksena. Etäopetukseen siirtyminen ja sen järjestäminen olisi voinut vastaajien mukaan olla esimiehen tuen ja neuvojen avulla huomattavasti kivuttomampaa, eikä se olisi kuormittanut lukio-opettajia yhtä suurella mittakaavalla. Kwatubana ja Molaodi (2021) esittivät tutkimuksessaan, että etenkin opettajien esimiesten tarjoama emotionaalinen tuki ja myötätunto olisi tarpeen koronaviruspandemian aiheuttamassa kriisitilanteessa, sillä empatia voi olla ratkaisevassa roolissa opettajien stressin ja ahdistuksen lieventämisessä. Opettajien esimiesten tulisi olla aktiivisesti ja henkilökohtaisesti yhteydessä jokaiseen opettajaan ja auttaa heitä rakentamaan polkua kohti parempaa hyvinvointia, jotta opettajat jaksaisivat työssään vaikeana aikana.

Hakasen ja Kaltiaisen (2021) selvityksessä kolmasosa vastaajista puolestaan kuvaili kollegiaalisen tuen puutetta etätyöaikana. Tässä tutkielmassa ilmeni kuitenkin päinvastaisia tuloksia. Kollegoilta saatiin apua ja tukea tarvittaessa. Kimin, Learyn ja Asburyn (2021) tutkimuksessa osoitettiin kollegojen olevan tärkeässä asemassa työhön liittyvän ahdistuksen vähentämisessä ja työhyvinvoinnin lisäämisessä. Myös Freedin (2020) selvityksessä korostettiin opettajien työyhteisön sekä ammatillisten verkostojen tuen merkitystä vaikeasta koronapandemian aikakaudesta selviämiseksi. Lukio-opettajat kuvailivat, että kollegoita oli koronaviruspandemian aikana alettu arvostaa entistäkin enemmän, ja lyhyetkin juttuhetket kollegojen kanssa auttoivat heitä jaksamaan paremmin. Tämän tutkielman ja Hakasen ja Kaltiaisen selvityksen tulosten välistä eroa voikin selittää se, että opettajien ammatti pohjautuu pitkälti autonomiseen työotteeseen, mistä johtuen tukea ei välttämättä aina kaivata samassa mittakaavassa kuin muiden ammattien kohdalla. Koronaviruspandemiasta seurannut etätyöhön siirtyminen on voinut olla suuri haaste sellaisten alojen työntekijöille, jotka eivät ole tottuneet työskentelemään yksin. Warinowski ym. (2021) esittävätkin, että opettajien autonomiaa ja omaa toimijuutta korostava, suomalainen opettajankoulutus on luonut hyvän pohjan opettajien toimintaan myös kriisitilanteissa.

Hakasen ja Kaltiaisen (2021) tekemän selvityksen mukaan etätyön yhtenä etuna oli perheen kanssa vietetty aika. Kyseisessä tutkimuksessa perheellisten etätyöntekijöiden hyvinvointi oli suurempaa kuin perheettömien, mikä voi indikoida sitä, että perheen kanssa vietetty aika vaikuttaa merkittävästi

työntekijöiden hyvinvointiin etätöjaksujen aikana. Myös tämän tutkielman vastauksissa esiintyi mainintoja siitä, että perheen kanssa oli tullut vietettyä enemmän aikaa koronaviruspandemian aikana. Tämä oli vaikuttanut positiivisesti vastaajien hyvinvointiin, sillä perhe tarjosi sosiaalista kanssakäymistä, mikä lisäsi opettajien voimavaroja. Hakanen ja Kaltiainen (2021) esittävät, että koronaviruspandemia on tietystä mielessä yhdistänyt työolot ja kotiolot. Työn ja muun elämän yhdyntyessä voivat myös esimerkiksi kotona asuvat lapset vaikuttaa entistä enemmän myös kokemuksiin työhyvinvoinnista. Kokemuksia mahtuu joukkoon kuitenkin monenlaisia: koronaviruspandemian aikainen etätö on voinut näkyä myös negatiivisesti Hakasen ja Kaltiaisen tutkimuksen vastaajien työhyvinvoinnissa, sillä osa perheellisistä työntekijöistä kaipaa perhe-elämän tai muun elämän ja työelämän selkeämpää erottamista toisistaan. Kolmasosa Hakasen ja Kaltiaisen tutkimuksen perheellisistä etätyöntekijöistä koki työn haitanneen henkilökohtaista tai perhe-elämää, ja vastaavanlainen ilmiö oli havaittavissa myös tämän tutkielman vastaajien kokemuksissa. Työ liukui vahvasti vastaajien vapaa-ajan ja perhe-elämän päälle, johtuen kasvaneesta työmäärästä ja siitä, että työtä tehtiin koronarajoitteista johtuen kotoa käsin. Perheellisillä vastaajilla oli huolehdittavanaan omien lasten tarpeiden lisäksi näiden etäopetusjärjestelyt, eikä päivässä kuvailtu olevan juurikaan taukoja tai aikaa itselle. Työaika valui myös viikonlopuille, sillä työpäivien aikaresurssit eivät riittäneet kompensoimaan kasvaneen työmäärää. Ongelmaksi koettiin vapaa-ajan puute, mikä kuormitti lukio-opettajia voimakkaasti etenkin koronaviruspandemian alkuaikoina. Samanlaisia tuloksia on saatu myös muissa opettajien koronaviruspandemian aikaista työhyvinvointia koskevissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Kwatubana & Molaodi (2021) esittävät opettajien työn ja vapaa-ajan erottamisen tulleen mahdottomaksi, kun työmäärä on ollut liian suuri ja opettajat ovat kokeneet etäopetuksen myötä joutuvansa olemaan jatkuvasti tavoitettavissa.

Etäopetus toi mukanaan myös toisenlaisia kokemuksia. Hakanen ja Kaltiainen (2021) esittävät, että krooninen työväsymys on voinut vähentyä, kun työn kuormittavat tekijät ovat vähentyneet. Muutama tutkielman vastaaja kokikin suorastaan levänneensä etäopetusaikana, kun työstä poistui erilaiset stressiä aiheuttavat muuttujat, ja heillä oli entistä suurempi mahdollisuus vaikuttaa itse työnsä sisältöihin. Etäopetuksen myötä lisääntynyt opettajien itsenäinen

päätöksenteko osoittautuikin Kimin ym. (2021) tutkimuksessa opettajien työhyvinvointia suojelevaksi tekijäksi. Hakasen ja Kaltiaisen (2021) mukaan monella etätööhön siirtyneellä työnkuva on saattanut kaventua, mikä on voinut näkyä lisääntyneenä työhön tylsistymisenä. Eräs lukio-opettaja kuvailikin työnsä käyneen välillä jopa tylsäksi, kun etäopetuksessa opiskelijat tekivät tehtäviä, ja lähiopetuksessa normaali kanssakäyminen jäi etäopetustilanteista puuttumaan. Vastaaja kaipasi tavallista kanssakäymistä opiskelijoiden kanssa, ja ilmaisi, ettei kaventuneesta työnkuvastaan huolimatta kokenut etäopettajuuden lukeutuvan tulevaisuuden identiteettiinsä.

7.2 Lukio-opettajien selviytymiskeinot koronaviruspandemian aikana

Koronaviruspandemia on lisännyt opettajien kokemaa stressiä, mikä näkyi myös tämän tutkimuksen vastaajien kohdalla. Aineistosta nousi esiin monenlaisia selviytymiskeinoja, joita hyödyntämällä vastaajat olivat pyrkineet lieventämään stressiään. Eniten vastauksissa korostettiin sosiaalisen tuen merkitystä. Lähipiirin ja kollegojen tarjoama tuki osoittautui arvokkaaksi koronaviruspandemian aikana, ja useaan otteeseen aineistossa esiintyi maininta läheisten ihmissuhteiden parantuneesta laadusta koronaviruspandemian aikana. Sosiaalinen tuki on myös muissa tutkimuksissa todennettu opettajien suosituimmaksi selviytymiskeinoksi stressiä aiheuttavissa tilanteissa (Petrakova ym. 2020). Perhe mainittiin lähes kaikkien vastaajien kohdalla kaikista tärkeimmäksi selviytymiskeinoksi, mikä on linjassa myös muiden tutkimusten kanssa: Kim, Oxley ja Asbury (2021) havaitsivat pitkittäistutkimuksessaan koronaviruspandemian johdosta lisääntyneen ajanvieton perheen kesken vaikuttaneen positiivisesti opettajien hyvinvointiin. Perheeltä ja kollegoilta saatavalla sosiaalisella tuella havaittiin olevan opettajien hyvinvointia suojaava vaikutus, ja sosiaalinen tuki nousi kaikista vahvimmin opettajien hyvinvoinnin kanssa korreloivaksi tekijäksi. Sonnentag ja Fritz (2007) osoittivat tutkimuksessaan sosiaalisen tuen helpottavan rentoutumista työpäivän jälkeen. Sosiaaliseseen tukeen turvautuminen viittaa usein siihen, että yksilöllä on hyvät sosiaaliset kyvyt. Lazarus ja Folkman (1984) kuvailevat hyvien sosiaalisten taitojen olevan resurssi, jonka avulla selviytymiskeinoja voidaan hyödyntää, ja joka tukee yksilön

ongelmanratkaisuprosessin etenemistä muiden tarjoaman sosiaalisen tuen kautta.

Sosiaalisella tuella voi olla sekä ongelma- että tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen piirteitä. Sosiaalinen tuki voi olla vuorovaikutusta läheisen ihmisen kanssa, jossa yksilö käsittelee stressiä tuottavaa asiaa purkamalla mieltään toiselle (Lazarus & Folkman, 1984). Kun sosiaalisen vuorovaikutuksen tarkoituksena on kääntää ajatukset pois stressiä aiheuttavasta asiasta, rauhoittaa itseä tai ilmaista negatiivisia tuntemuksia, voidaan sosiaalisen tuen hakeminen mieltää Petrakovaa ym. (2020) mukaillen tunnesuuntautuneeksi selviytymiskeinoksi. Sosiaalisesta tuesta voidaan kuitenkin löytää myös ongelmasuuntautuneen selviytymiskeinon piirteitä, jos sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteessa yksilö pyrkii sosiaalisen tuen kautta hankkimaan neuvoja, kuinka ratkaista stressiä aiheuttava tilanne, ja toimii näiden neuvojen pohjalta (Petrakova ym., 2020). Sosiaalisen tuen hakemisen eri ulottuvuudet näkyvät esimerkiksi MacIntyren ym. (2020, s. 3) tutkimuksessa, jossa he esittelevät ongelmasuuntautuneina selviytymiskeinoina emotionaalisen tuen, lohdun, sekä avun ja neuvojen hakemisen läheisiltä. Samaisessa tutkimuksessa havaittiin, että edellä mainitun kaltaista sosiaalista tukea hakevat opettajat raportoivat positiivisia lopputulemia, kuten terveyttä, hyvinvointia, onnellisuutta, resilienssiä sekä vaikeasta ajanjaksosta oppimista ja kasvua.

Toinen tärkeä selviytymiskeino lukio-opettajille oli liikunta ja muu fyysinen tekeminen. Lähes kaikki vastaajat kokivat, että liikkuminen auttaa siirtämään stressaavat työasiat pois mielestä ja irtautumaan työstä, mikä edistää työstä palautumista. Liikunta on luokiteltu tunnesuuntautuneeksi selviytymiskeinoksi (Lazarus & Folkman, 1984), jonka tarkoitus on siirtää stressiä tuottavat asiat pois mielestä ja edesauttaa näin työstä irtautumista ja palautumista. Tutkielman vastaajat perustelivatkin liikunnan erinomaisuutta sillä, että se tarjoaa mahdollisuuden ”tyhjentää pään”. Liikunnan on osoitettu tukevan opettajien stressinhallintaa. Austinin ym. (2005) tutkimuksessa todettiin, että matalampaa stressiä kokevia opettajia yhdisti se, että he kaikki harrastivat liikuntaa. Huomattavasti vähemmän liikuntaa harrastavien opettajien stressitasot puolestaan olivat korkeammat. Myös Kim ja Gurvitch (2020, s. 659) kertovat aiempien tutkimusten pohjalta opettajien harrastaman liikunnan olevan yhteydessä korkeampaan henkiseen hyvinvointiin ja työn tuottavuuteen.

Merkittävä etäopetuksen mukanaan tuoma haaste oli työn ja vapaa-ajan sekoittuminen. Tuominen ja Pohjakallio (2013) kuvaavat työn ja vapaa-ajan välisen tasapainon olevan tärkeä osa työntekijän arkea: perinteisesti työntekijän oma vapaa-aika on haluttu rajata työajasta, sillä sitä pidetään tasapainoisen ja kestävästä työelämän perustana. Koronaviruspandemiasta seuranneen etäopetusjakson mukanaan tuoma kasvanut työmäärä kuitenkin haittasi tätä rajaamista. Työn ja vapaa-ajan väliseen epätasapainoon tutkielman vastaajat kuvasivat selviytymiskeinona tietoista työn ja vapaa-ajan rajaamista, jota toteutettiin esimerkiksi ilmaisemalla opiskelijoille selkeästi ajat, jolloin opettaja on tavoitettavissa. Rajanvetoa harjoitettiin myös valinnalla olla asentamatta Wilma-sovellusta puhelimeen, ja pitämällä kiinni myös omasta ajasta, mikä tapahtui sulkemalla tietokone tiettyyn kellonaikaan. Myös muissa tutkimuksissa opettajat ovat yhtenä selviytymiskeinona tietoisesti ottaneet askeleen taaksepäin ja opetelleet uudenlaista rajanvetoa työn ja vapaa-ajan välille koronaviruspandemian aikana. (Kim, Leary & Asbury, 2021)

Kun yksilö kokee, että ongelma- tai tunnesuuntautuneilla selviytymiskeinoilla ei saavuteta tarkoituksenmukaista päämäärää, stressin lieventymistä, jää jäljelle merkityssuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttäminen. Park ja Folkman (1997) esittävät merkityssuuntautuneiden selviytymiskeinojen liittyvän pitkittynyttä stressiä aiheuttaviin tilanteisiin, joissa tunne- ja ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot koetaan riittämättömäksi. Voi olla, että ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen avulla ei ole mahdollista muuttaa tilannetta, ja toisaalta tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttö ei kykene muuttamaan stressaavasta tilanteesta johtuvia negatiivisia tunteita. Merkityssuuntautuneita selviytymiskeinoja ovat Folkmanin (2008) mukaan esimerkiksi myönteisten asioiden löytäminen tilanteesta, asioiden uudelleen priorisointi, tavoitteiden mukauttaminen ja myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin. Näitä merkityssuuntautuneita selviytymiskeinoja oli havaittavissa tässäkin tutkielmassa.

Myönteisten asioiden löytäminen liittyy elämän suurempaan arvostamiseen, merkityksellisten asioiden kirkastumiseen sekä sosiaalisten suhteiden laadun paranemiseen (Folkman, 2008). Oma perhettä ja kumppania oli alettu arvostaa enemmän, ja koronaviruksen aiheuttamat kuolemantapaukset lähipiirissä olivat johtaneet kiitollisuuteen omaa ja lähipiirin terveyttä ja olemassaoloa kohtaan.

Merkityksellisten asioiden kirkastuminen näkyi hyvin niissä vastauksissa, joissa lukio-opettajat korostivat nuorten kasvun tukemisen olevan entistäkin tärkeämpi osa opettajan työtä vallitsevassa etäopetustilanteessa. Kim, Leary & Asbury (2021) esittävät, että koronaviruspandemia on saattanut aikaansaada opettajissa oman opettajaidentiteettinsä uudelleenarviointia, johon sisältyy esimerkiksi sen läpikäyminen, mitä opettajuus on ja mitä opettajalta vaaditaan koronaviruspandemian aikana. Nuorten tukeminen ja auttaminen voidaan nähdä myös asioiden uudelleen priorisointina, sillä vastauksissa näkyi, että lukio-opettajat selkeästi asettivat nuorten hyvinvoinnin tukemisen korkeammalle kuin tehtävissä onnistumisen. Folkman ja Moskowitz (2007) toteavat, että prioriteettien uudelleenjärjestelyä toteutetaan etenkin tilanteissa, joissa yksilö on ymmärtänyt, että stressiä aiheuttava tilanne ei välttämättä tule hetkeen ratkeamaan. Opiskelijoille annettiin lisää aikaa ja lukio-opettajat tarjosivat apuaan ja tukeaan opiskelijoille myös välituntien ja taukojen aikana. Tutkielman vastaajat korostivat myös useassa kohdassa, että koronaviruspandemia ja siitä seurannut etätyökausi oli lisääntyneen yhdessäolon kautta vaikuttanut positiivisesti vastaajien ihmissuhteisiin.

Tavoitteiden mukauttaminen stressiä aiheuttavaan tilanteeseen voi näkyä esimerkiksi tavoitteen muuttamisena helpommin saavutettavaksi. Stressaavassa tilanteessa tavoite voi olla uhattuna, jolloin sen mukauttaminen helpommin saavutettavammaksi on aiempien tutkimusten (Folkman 2008, s. 8) mukaan yhteydessä matalampaan masennusoireiden esiintymiseen. Tässä tutkielmassa lukio-opettajat olivat esimerkiksi karsineet opiskelijoille antamiensa tehtävien määrää ja valinneet helpommin tarkastettavia tehtäviä. Ratkaisuja perusteltiin sillä, että opiskelijatkin jaksavat näin paremmin, ja opettajalle jää enemmän voimavaroja keskittyä opiskelijoiden tukemiseen. Lukio-opettajien oma-aloitteinen työmäärän vähentäminen näillä keinoilla oli tietoinen valinta, jonka päämääränä oli stressin lievittäminen; tavoitteita oli mukautettu paremmin tukemaan omaa hyvinvointia uudessa tilanteessa. Tavoitteiden mukauttamisesta on aiemmissa tutkimuksissa (Folkman 2008, s. 8) seurannut stressitasojen laskua.

Tutkielmassa ilmeni myös myönteisten merkitysten liittämistä arkisiin asioihin. Erilaisten asioiden merkityksellisyys ilmenee yksilölle esimerkiksi niin, että näitä positiivisia arjen tunnekokemuksia pyritään pitkittämään. Folkman

(2008) esittää, että ihmiselle on luonnollista haluta tuntea olonsa hyväksi, ja pyrkiä pitkittämään hyvää mieltä tuottavia kokemuksia, mikä korostuu erityisesti stressaavina aikoina. Esimerkkinä hän kuvailee kauniiden asioiden näkemistä luonnossa. Myös tässä tutkielmassa nostettiin esiin luonnon positiivisia, elpymistä lisääviä vaikutuksia. Luonto pysäytti erään vastaajan, joka kertoi ihastelevansa ja valokuvaavansa luonnon kauneuksia metsäkävelyillään. Folkmanin ja Moskowitzin (2007) mukaan arjen tunnekokemusten pitittäminen ihastelemalla ja valokuvaamisen kautta johtuu siitä, että ihminen joko tietoisesti tai tiedostamattaan pyrkii luomaan näitä hetkiä, jotka katkaisevat ajatukset pois stressin aiheesta.

7.3 Loppupäätelmät

Tässä tutkielmassa on tullut ilmi, että koronaviruspandemia on vaikuttanut opettajien työhyvinvointiin kuormittavalla tavalla mm. lisääntyneen työmäärän ja työn ja vapaa-ajan yhteen kietoutumisen muodossa, mikä on kasvattanut lukio-opettajien kokemaa stressiä. Enemmän stressiä aiheuttavan ja suuremmaksi uhaksi koetun tilanteen on todettu johtavan todennäköisemmin tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttämiseen (Aulén ym., 2021; Lazarus & Folkman, 1984). Kun tähän lisätään opettajien kokemukset siitä, että päätös toteuttaa etäopetusta ei ole ollut opettajien omissa käsissä, on tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttäminen varsin ymmärrettävää, sillä Lazarus ja Folkman (1984) esittävät tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen esiintyvän usein tilanteessa, johon yksilö ei koe voivansa vaikuttaa. Folkman (2008) puolestaan painottaa merkityssuuntautuneiden selviytymiskeinojen aktivoituvan vastaavanlaisissa tilanteissa, joissa yksilö kokee pitkittyntä stressiä, eikä pysty omalla toiminnallaan muuttamaan vallitsevaa tilannetta. Koronaviruspandemia kuvattiin monen vastaajan toimesta tilanteeksi, jolle ei pystytä itse tekemään mitään. Eräs vastaaja kuvasi osuvasti, että hän ei saa etäopetusta pois, vaikka sitä kuinka toivoisi, joten on parempi vain sopeutua tilanteeseen.

Lukio-opettajat pyrkivät tässä tutkielmassa mahdollisuuksien mukaan priorisoimaan ongelmasuuntautuneita keinoja. Vastaajat kuvasivat aina ensisijaisesti pyrkivänsä hoitamaan stressaavat asiat alta pois, jos jotain on

tehtävissä. Esimerkkinä ongelmasuuntautuneesta selviytymisestä mainittiin mm. kokeiden ja tehtävien korjaaminen alta pois. Koronaviruspandemia on voinut vaikuttaa suuressa määrin siihen, millaisia selviytymiskeinoja lukio-opettajat ovat hyödyntäneet. Osalle vastaajista liikunta oli toiminut selviytymiskeinona jo pitkän aikaa, mutta esimerkiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen tarve on voinut koronaviruspandemian johdosta lisääntyä, kun kasvokkaiset kohtaamiset kollegojen kanssa ovat jääneet etätyön kaudella uupumaan. Ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja täydennettiin tunne- ja merkityssuuntautuneilla selviytymiskeinoilla. Vaikka tutkimuskirjallisuus on esittänyt, että ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja tulisi mahdollisesti suosia yli muiden, toteavat MacIntyre ym. (2020, s. 3) aiempiin tutkimuksiin vedoten, että opettajat suosivat yhtä lailla molempia keinoja, ja nykyään on tunnistettu useiden stressinaiheuttajien edellyttävän sekä ongelma- että tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen yhdistelyä suotuisan lopputuloksen saavuttamiseksi. Aulén ym. (2021) toteavat, että tunne- ja ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot kulkevat käsi kädessä, toisiaan tukien, ja merkityssuuntautuneiden sekä yhdistetyn tunne- ja ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttäminen on yhtä yleistä kuin pelkkien ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttö. Ei ole edullista käyttää liian monia yhteen kategoriaan (ongelma- tai tunnesuuntautunut) kuuluvia selviytymiskeinoja, sillä Aulénin ym. tutkimuksessa korkeimmat työhyvinvoinnin tasot mitattiin niiltä opettajilta, jotka hyödynsivät ainoastaan muutamia, oman hyvinvointinsa kannalta parhaan tuloksen tarjoavia selviytymiskeinoja. Korkeaa työhyvinvointia ja muutamien selviytymiskeinojen käyttämistä voi selittää opettajien hyvä itsetuntemus, joka auttaa heitä suuntaamaan selviytymiskeinojaan sen mukaan, minkä he tietävät itselleen parhaiten toimivan; tuore tutkimus esittääkin, että opettajien itsetuntemus voi olla merkittävässä roolissa, kun arvioidaan tiettyjen selviytymiskeinojen hyödyntämisestä seuraavia lopputuloksia (Aulén ym., 2021).

Vaikka stressinhallinnassa käytetään ongelma-, tunne- sekä merkityssuuntautuneita selviytymiskeinoja, on täysin mahdollista, että erot tunne- ja ongelmasuuntautuneiden sekä merkityssuuntautuneiden selviytymiskeinojen välillä voivat olla pelkästään välineellisiä, sillä merkityssuuntautuneet keinot tarjoavat mahdollisesti vain uudenlaisen, positiivisiin aspekteihin painottuneen

näkökulman tarkastella stressinhallintaa (Folkman & Moskowitz, 2007). Tämän tutkielman kohdalla esimerkiksi tavoitteiden mukauttaminen yhtenä merkityssuuntautuneena selviytymiskeinona voi toisaalta ilmentää myös yritystä ratkaista stressiä aiheuttava tilanne, eli hyödyntää ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja. Selviytymiskeinojen perimmäisestä luonteesta huolimatta Folkman ja Moskowitz (2007) painottavat, että etenkin pitkään jatkuneessa, stressiä aiheuttavassa tilanteessa ongelman ratkaisemista merkittävämpää on se, että yksilö kykenee luomaan uusia tavoitteita, jotka auttavat tätä ylläpitämään stressinhallintaa ja toimivat voimavaroja palauttavasti. Tämä ilmeneekin erityisen hyvin esimerkiksi niiden vastaajien kohdalla, jotka kuvasivat madaltaneensa omaa rimaansa opetuksen suhteen etäopetusaikana, mikä palautti lukio-opettajien voimavaroja auttaen heitä jaksamaan paremmin. Lukio-opettajat asettivat itselleen uudenlaisia tavoitteita työnsä suhteen, ja ilmaisivat ennen kaikkea pyrkivänsä tukemaan nuorten kasvua ja olemaan heidän tukenaan haastavana koronaviruspandemian aikana.

Opettajat selviytyivät koronaviruspandemian aikaisista etäopetusjaksoista, sillä ei ollut muuta vaihtoehtoa. Koronaviruspandemian aikaisista kokemuksista tulisi kuitenkin kaivella syvemältä, mikäli etäopetukseen joudutaan vielä siirtymään. Systemaattinen selvitys siitä, millä keinoilla etäopetuksesta selvitettiin, ja mitä jatkossa voitaisiin tehdä paremmin voisi tuoda arvokasta tietoa opettajien työstressin vähentämiseksi. Tästä tutkielmasta voidaan havaita, että yksi suuri kompastusaskel oli liian nopea siirtyminen etäopetukseen, mikä tapahtui opettajien voimavarojen ja yöunien kustannuksella. Pidempi varoitusaika hallitukselta etäopetukseen siirtymisestä olisi tarjonnut opettajille hieman etumatkaa ja voinut vähentää etäopetukseen liittyvän stressin määrää ja sitä kautta parantaa opettajien selviytymistä. Erityisen tärkeää opettajien stressitekijöiden minimoiminen on siksi, että opettajan stressi vaikuttaa myös opiskelijoihin negatiivisesti (MacIntyre ym., 2020). Kun kaikilla nuorilla ei ole kotona auttavaa aikuista, on opettajan rooli entistäkin tärkeämpi - tässä tutkielmassa usea vastaaja kertoikin yhdeksi työnsä tärkeimmäksi ulottuvuudeksi nuoren kasvun tukemisen. Opettajien on ensiarvoisen tärkeää johtaa omaa työhyvinvointiaan - hyvinvoiva opettaja jaksaa tukea myös opiskelijaa poikkeuksellisessa koronaviruspandemiatilanteessa. Opettajien työkuormaa etäopetuksessa voisi vähentää hyödyntämällä esimerkiksi jaettua opettajuutta tai tiimiopettajuutta.

Salmela-aro ym. (2021) esittävät, että opettajien voimavaroja voitaisiin lisätä esimerkiksi järjestämällä digitaitoja käsittelevää koulutusta ja kasvattamalla opettajien tukiverkostojen määrää. Tutkijat huomauttavat, että vaikka suomalaisilla on kansainvälisesti vertailtuna melko vahvat digitaidot, on opettajien tietoteknisissä taidoissa siitäkin huolimatta vielä kehitettävää, sillä koronaviruspandemian aikana osa opettajista on joutunut turvautumaan ohjelmien käyttöönotossa kollegojen apuun tai ottaa nopeasti haltuun erilaisia verkkoalustoja. Opettajia on koronavuosina lohduteltu sillä, että etäopetuksen on luvattu olevan vain väliaikaista. Opettajien työhyvinvoinnin kohottaminen kaipaa kuitenkin aktiivisesti nykyhetkeä parantavia toimenpiteitä, ei tulevaisuuteen suuntautuneita lupauksia paremmasta huomisesta. Kun on jo todistettu, että opettajien työhyvinvoinnissa on ongelmia, tieto erilaisista selviytymismekanismeista voi helpottaa opettajien mahdollisuuksia selviytyä haastavista ajanjaksoista. Kun koronaviruspandemia pakotti koulut etäopintojen pariin, nähtiin alkuvaikeuksista huolimatta myös onnistunutta etäopetusta. Etäopetus tuskin tulee koskaan täysin poistumaan; on varsin realistinen ajatus, että koronaviruspandemia ainoastaan vauhditti sen jalkauttamista. Teknologian kehittyessä ihminen ei ole enää sidottu tiettyyn paikkaan suorittaakseen opintojaan tai työtään. Siksi resursseja on tarjottava etäopetuksen kehittämiseksi sellaiseen muotoon, joka ei liiaksi kuormita opettajien jo ennestään rankkaa työtaakkaa. Kehittämällä opettajien hyvinvointia parannetaan suoraan myös opiskelijoiden oppimistuloksia, sitoutuneisuutta ja jaksamista.

7.4 Tutkimuksen rajoitteet ja jatkotutkimus

Siirrettävyyden osalta tässä tutkimuksessa toteutuu se mahdollisuus, että tulokset voivat olla joltain osin yhteneviä myös muiden koronaviruspandemian aikana etätyötä tehneiden lukio-opettajien kanssa. Varsinaista tutkimustulosten saavuttamista jossain toisessa kontekstissa vaikeuttaa kuitenkin erityisen hankaloittavasti tutkittavan ilmiön tilannesidonnaisuus; tutkimuksen ajankohta oli harvinaislaatuinen ja uniikki, sillä tämän tutkielman aineisto on kerätty hyvin erityislaatuiseena ajankohtana, jolloin lukio-opettajat vasta odottelivat vuoroaan koronarokotuksen saamiseen ja koko yhteiskunta oli suuren epätietoisuuden vallassa. Tältä osin tutkimuksen toistaminen täysin samalla tavalla vaatisi

identtisen kontekstin. Tutkimuksen tekohetkellä opetushenkilöstöllä oli myös vasta vähän kokemusta etäopetuksesta; nyt tieto on jo lisääntynyt, ja kuten tulososiosta huomataan, opettajat ovat kehittäneet selviytymiskeinojaan selviytyäkseen haastavasta ajasta. Tutkimusasetelma voi mahdollisesti olla toistettavissa, mutta samanlaisiin tuloksiin päätyminen on äärimmäisen epätodennäköistä.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista sukeltaa syvemmälle opettajien persoonallisuudenpiirteisiin työhyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Persoonallisuudenpiirteet nousivat tässäkin tutkielmassa monta kertaa esiin haastattelujen aikana tutkittavien omasta aloitteesta, esimerkiksi tilanteissa, joissa omia luonteenpiirteitä lähdettiin analysoimaan ja niillä selitettiin taipumusta stressata tai olla stressaamatta tietyissä tilanteissa. Haastattelujen aikana analysoitiin yllättävän paljon omaa persoonallisuutta ja sen vaikutuksia työtehtäviin. Haastattelut herättivät mielenkiintoni myös koulun johdon tutkimisen pandemian aikana, ja kiinnostavaa olisikin kuulla myös koulujen rehtorien kokemuksia koronaviruspandemiavuosien ajalta. Kuten tässäkin tutkimuksessa tulee ilmi, esimiehen toiminnalla on tärkeä vaikutus koko organisaation henkilöstöön, ja esimerkiksi Kimin ym. (2021) mukaan myös koulun johtoryhmän jäsenet, rehtori mukaan lukien, ovat kokeneet koronaviruspandemian aikana yksinäisyyttä, tuen puutetta ja emotionaalista uupumusta. Huomioni kiinnitti myös se, että opettajien liikuntatottumuksia käsittelevää tutkimusta löytyy varsin vähän, huolimatta siitä, että tässäkin tutkielmassa se nostettiin merkittäväksi selviytymiskeinoksi työn aiheuttamaa stressiä vastaan. Liikunnan hyödyistä on kyllä tehty kattavasti tutkimuksia yleisellä tasolla, mutta etenkin suomalaisten opettajien kohdalla tietoa oli haastava löytää. Tutkimus opettajien liikuntaaktiivisuudesta voisi tuoda arvokasta lisätietoa täydentämään opettajien työhyvinvointitutkimuksen kenttää.

Arvokasta olisi myös tutkia enemmän opettajien merkityssuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttämistä pitkittäistutkimuksen avulla. Tutkimuskirjallisuus aiheeseen liittyen on suhteellisen vähäistä tunne- ja ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen dominoidessa työhyvinvointia koskevaa tutkimuskenttää. Koronaviruspandemia on luonut täysin uudenlaisen, pitkittynyttä stressiä aiheuttavan tilanteen, jollaista ei ole ennen nähty. Juuri siksi se tarjoaa oivan kontekstin selvittää, kuinka opettajien stressinkäsittely on jalostunut pandemian

edetessä. Merkityssuuntautuneet selviytymiskeinot painottavat stressinkäsittelyprosessin positiivisempia аспекteja, ja tieto niiden voimavaroja lisäävistä vaikutuksista olisi tarpeen opetushenkilöstön työhyvinvoinnin parantamiseksi.

8 LÄHTEET

- Abulibdeh, A. (2020). Can COVID-19 mitigation measures promote telework practices? *Journal of Labor and Society*, 23(4), 551-576.
<https://doi.org/10.1111/wusa.12498>
- Akava Works -selvitys (2020). Koronapandemia muutti työn teon tapoja ja työn kuormitusta. Saatavilla: <https://akavaworks.fi/julkaisut/muut-julkaisut/koronaselvitys/>
- Akour, A., Al-Tammemi, A. B., Barakat, M., Kanj, R., Fakhouri, H. N., Malkawi, A., & Musleh, G. (2020). The Impact of the COVID-19 Pandemic and Emergency Distance Teaching on the Psychological Status of University Teachers: A Cross-Sectional Study in Jordan. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 103(6), 2391-2399. 10.4269/ajtmh.20-0877.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.
- Aulén, A.-M., Pakarinen, E., Feldt, T., & Lerkkanen, M.-K. (2021). Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: a mixed method approach. *Teaching and Teacher Education*, 102, Article 103323. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323>
- Austin, V., Shah, S., & Muncer, S. (2005). Teacher Stress and Coping Strategies Used to Reduce Stress. *Occupational Therapy International*, vol 12. no 2, pp 63-80.
- Botwinik, R. (2007). Dealing with Teacher Stress. *The Clearing House*, 80(6), 271-272.
- Chan, A. H. S., Chen, K. & Chong, E. Y. L., (2010). Work Stress of Teachers from Primary and Secondary Schools in Hong Kong.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education*. Routledge.
- Duodecim. (2021). Uusi koronavirus (COVID-19). Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>

- Elo, S. & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62 (1), 107-115.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino, Tampere.
- Feld, T. & Mäkikangas, A. (2009). Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa R-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process, *Anxiety, Stress, and Coping*, 21:1, 3-14, DOI:10.1080/10615800701740457
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. Teoksessa M. Hewstone, H. A. W. Schut, J. B. F. De Wit, K. Van Den Bos & M. S. Stroebe (toim.), *The scope of social psychology: Theory and applications* (s. 193-208). New York, NY: Psychology Press.
- Freed. (2020). Koronakevät 2020 -kyselytutkimus. Saatavilla: <https://www.freed.com/articles/1298/koronakevat-2020-kyselytutkimuksen-tulokset>
- Gillham, B. (2000). *Research interview*. Bloomsbury Publishing.
- Griffith, J., Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 69(4), 517-531.
- Hakanen, J. & Mäkikangas, A. (2017). Työstä hyvinvointia, mutta millaista? Teoksessa *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*.
- Hirsjärvi, S. & Sinivuori, E. (2009). *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hakanen, J. & Kaltiainen, J. (8.2.2021). Miten Suomi voi? – tutkimushanke. Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuodesta 2019 loppuvuoteen 2020. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tutkimushanke/mitensuomi-voi/>
- Huhtinen, A-M. & Tuominen, J. (2020). Fenomenologia: Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus.

- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005a). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178-187.
10.1108/02683940510579803
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005b). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178-187.
10.1108/02683940510579803
- Judén-Tupakka, S. (2007). Askelia fenomenologiseen analyysiin. Teoksessa Syrjäläinen, E., Eronen, A. & Värrä, V-M (toim.). Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin.
- Juuti, P. (2010). Työhyvinvoinnin strategia – mitä sillä tarkoitetaan? Teoksessa M. Suutarinen & P-L. Vesterinen (toim.). Työhyvinvoinnin johtaminen. Helsinki: Otava.
- Kim, G., & Gurvitch, R. (2020). The effect of Sports-based Physical Activity programme on teachers' relatedness, stress and exercise motivation. *Health Education Journal*, 79(6), 658–670. <https://doi.org/10.1177/0017896920906185>
- Kim, L., Leary, R. & Asbury, K. (2021). Teachers' narratives during COVID-19 partial school reopenings: an exploratory study, *Educational Research*, 63:2, 244-260, DOI: 10.1080/00131881.2021.1918014
- Kim, L, Oxley, L. & Asbury, K. (2021). "My brain feels like a browser with 100 tabs open": A longitudinal study of teachers' mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Educational Psychology*. pp. 1-20. ISSN 0007-0998 <https://doi.org/10.1111/bjep.12450>
- Kinnunen, U. (2019). Työstressi ja siitä palautuminen: katsaus alan tutkimuksen kehitykseen. Teoksessa T. Heiskanen, S. Syvänen & T. Rissanen (toim.), *Mihin työelämä on menossa? – tutkimuksen näkökulmia*. Tampere: Tampere University Press. 217-244.
- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444-452. <https://doi.org/10.33902/JPR.2020062805>

- Kuula, A. (2011). Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino.
- Kwatubana, S., & Molaodi, V. (2021). Leadership Styles that Would Enable School Leaders to Support the Wellbeing of Teachers during COVID-19. New Challenges to Education: Lessons from Around the World. BCES Conference Books, 2021, Volume 19. Sofia: Bulgarian Comparative Education Society.
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978) A Model of Teacher Stress. Educational Studies. DOI: [10.1080/0305569780040101](https://doi.org/10.1080/0305569780040101)
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for future research. Educational Review (Birmingham), 53(1), 27-35. 10.1080/00131910120033628
- Laine, P. (2013). Työhyvinvoinnin kehittäminen: hyvän kehittämisen reunaehdot tutkimassa. Väitöskirja. Turun yliopisto.
- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. Springer Publishing Company.
- Leavy, P. (2014). The Oxford Handbook of Qualitative Research. Oxford University Press.
- Manka, M. (2015). Stressikirja. Mistä virtaa? Talentum, Helsinki.
- Manka, M-L & Manka, M. (2016). Työhyvinvointi. Talentum Pro, Helsinki.
- McInerney, D. M., Korpershoek, H., Wang, H., & Morin, A. J. S. (2018). Teachers' occupational attributes and their psychological wellbeing, job satisfaction, occupational self-concept and quitting intentions. Teaching and Teacher Education, 71, 145-158. 10.1016/j.tate.2017.12.020
- MacIntyre, P., Gregersen, T. & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, well-being and negative emotions. System 94, 1-13.
- Merriam, S. & Tisdell, E. (2015). Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation. Wiley.

- Morse, J.M. (2000). Determining Sample Size. *Qualitative Health Research*;10(1):3-5. doi:10.1177/104973200129118183
- Niemi, H. M., & Kousa, P. (2020). A case study of students' and teachers' perceptions in a Finnish high school during the COVID pandemic. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 4(4), 352-369
- OAJ. (2020a). Opetusalan henkilöstö on työuupumuksen partaalla. Saatavilla: <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutisetja-tiedotteet/2020/opetusalan-henkilosto-on-tyouupumuksen-partaalla/>
- OAJ. (2020b). Yksittäisillä oppijoilla vaikeuksia, opetus sujuu etänä pääosin hyvin. Saatavilla: <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2020/koronavirus-kysely/>
- OAJ. (2021). Dramaattinen muutos: Jo kuusi kymmenestä opettajasta harkitsee alanvaihtoa. Saatavilla: <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2021/alanvaihtokysely-09-21/>
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine* (1982), 159, 30-37. 10.1016/j.socscimed.2016.04.031
- Petrakova, A., Kanonire, T., Kulikova, A. & Orel, E. (2021). Characteristics of Teacher Stress during Distance Learning Imposed by the COVID-19. *Educational Studies Moscow, National Research University Higher School of Economics*, issue 1, pages 93-114. doi: 10.17323/1814-9545-2021-1-93-114.
- Piha, K. & Poussa, L. (2012). *Dialogi: paremman työelämän puolesta*. Helsinki: Talentum.
- Piirainen, A. (2006). *Asiakkaan ja asiantuntijan pedagoginen suhde: Fenomenologinen tutkimus fysioterapiatilanteista asiakkaiden ja fysioterapeuttien kokemana*. Monografia. Helsingin yliopisto.
- Pozo-Rico, T., Gilar-Corbí, R., Izquierdo, A., & Castejón, J. L. (2020). Teacher Training Can Make a Difference: Tools to Overcome the Impact of COVID-19 on Primary Schools. An Experimental Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8633. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228633>

- Pulkkinen, S. (2010). Husserlin fenomenologinen menetelmä. Teoksessa T. Miettinen, S. Pulkkinen & J. Taipale (toim.). Fenomenologian ydinkysymyksiä, Gaudeamus, Helsinki.
- Puusa, A. (2020). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus.
- Raatikainen, P. (2005). Ihmistieteet - tiedettä vai tulkintaa? Teoksessa A. Meurman-Solin & I. Pyysiäinen, (toim.) Ihmistieteet tänään. Gaudeamus.
- Rasku, A., & Kinnunen, U. (2003). Job Conditions and Wellness among Finnish Upper Secondary School Teachers. *Psychology & Health*, 18(4), 441-456. 10.1080/0887044031000147184
- Richards, J. (2012). Teacher Stress and Coping Strategies: A National Snapshot. *The Educational Forum (West Lafayette, Ind.)*, 76(3), 299-316. 10.1080/00131725.2012.682837
- Roffey, S. (2012). Pupil wellbeing - Teacher wellbeing: Two sides of the same coin? *Educational & Child Psychology Vol. 29 No. 4*, 8–17
- Ruohonen, V. (2020). Etätyöoloikka ja hyvinvointi koronakriisin alussa. Teoksessa Työpoliittinen aikakauskirja 2/2020, vsk. 63. vol. Työ- ja elinkeinoministeriö: Helsinki. Saatavilla: www.tem.fi/aikakauskirja
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla: <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., & Hietajärvi, L. (2021). Rehtorien ja opettajien työhyvinvointi koronapandemian aikana. Teoksessa Työn tuuli - aikakauskirja, 1/2021. Kustantaja: Henkilöstöjohdon ryhmä – HENRY ry. 30. vuosikerta.
- Sonnentag, S., Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire : Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work. In: *Journal of Occupational Health Psychology*. 12(3), pp. 204-221. doi: 10.1037/1076-8998.12.3.204.

- Stolz, S. (2020). Phenomenology and phenomenography in educational research: A critique, *Educational Philosophy and Theory*, 52:10, 1077-1096, DOI: 10.1080/00131857.2020.1724088
- Stone, C. & Springer, M. (2019). Interactivity, connectedness and "teacher-presence": Engaging and retaining students online. *Australian Journal of Adult Learning*, 59(2), 146-169.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015a). Job satisfaction, stress, and coping strategies in the teaching profession. What do the teachers say? *International Education Studies*, 8(3)10.5539/ies.v8n3p181
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015b). Job satisfaction, stress, and coping strategies in the teaching profession. What do the teachers say? *International Education Studies*, 8(3)10.5539/ies.v8n3p181
- Soini, T., Pyhältö, K., & Pietarinen, J. (2010). Pedagogical well-being: reflecting learning and well-being in teachers' work. *Teachers and Teaching, Theory and Practice*, 16(6), 735-751. 10.1080/13540602.2010.517690
- Sokal, L., Trudel, L. E., Babb, J. (2020). Canadian teachers' attitudes toward change, efficacy, and burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, Volume 1,2020. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100016>.
- Spencer, J., Pryce, M. & Walsh, J. (2014). *Philosophical Approaches to Qualitative Research*. Teoksessa: P. Leavy (toim.). *The Oxford Handbook of Qualitative Research*.
- STM (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö). (2021). Työhyvinvointi. Saatavilla: <https://stm.fi/tyohyvinvointi>
- THL. (2020a). Koronaviruksen tarttuminen ja itämisaika. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika>
- THL. (2020b). Oireet ja hoito – koronavirus. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus>
- THL. (2020c). Tarttuminen ja suojaus - koronavirus. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus>

- THL. (2020d). Tilannekatsaus koronaviruksesta.
<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tilannekatsaus-koronaviruksesta>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.
- Tuominen, S. & Pohjakallio, P. (2013). Työkirja. Työelämän vallankumouksen perusteet. Helsinki: WSOY.
- Työterveyslaitos. (2021). Työhyvinvointi. Saatavilla:
<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>
- Tökkäri, V. (2018). Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Toikkanen & I.A. Virtanen (toim.). Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Lapland university press.
- UNESCO. (2020a). Education: From disruption to recovery. UNESCO.
Saatavilla: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- UNESCO. (2020b). With over 63 million teachers impacted by the COVID-19 crisis, on World Teachers' Day, UNESCO urges increased investment in teachers for Learning Recovery. Saatavilla:
<https://en.unesco.org/news/over-63-million-teachers-impacted-covid-19-crisis-world-teachers-day-unesco-urges-increased>
- Valtioneuvosto. (2020). Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Saatavilla: <https://minedu.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>
- Varto, J. (2005). Laadullisen tutkimuksen metodologia. Saatavilla:
http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf
- Veldman, I., Tartwijk, J.v., Brekelmans, M. & Wubbels, T. (2013). Job satisfaction and teacher–student relationships across the teaching career: Four case studies. Teaching and Teacher Education, vol. 32, 55-65.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2013.01.005>.
- Vilka, H. (2017). Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkman, U. (2016). Etäjohtaminen: tulosta joustavalla työllä. Talentum oyj.

- Virolainen, H. (2012). Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: Books on Demand.
- Warinowski, A., Metsäpelto, R.-L., Heikkilä, M., & Mikkilä-Erdmann, M. (2021). Korona opettajan osaamisen haastajana. *Kasvatus & Aika*, 15(2), 73–78. <https://doi.org/10.33350/ka.107351>
- WHO. (2010). What is a pandemic? Saatavilla: https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/
- WHO. (2020). Timeline: WHO's COVID-19 response. Saatavilla: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/interactive-timeline>
- Wood & MacCarthy. (2002). ED477726 2002-12-00 Understanding and Preventing Teacher Burnout. ERIC Digest.
- YLE. (2020). Tutkimus: Yksinäinen puurtaminen etätöissä alkanut kaihertaa suomalaisia – kokoukset liian organisoituja ja spontaanius puuttuu. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-11695874>
- YLE. (2021). Tuore tutkimus: Yli puolet haikailee etätöiden jatkamisesta koronapandemian jälkeen. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-11877319>