

Toiminko sääntöjen tai arvojeni vastaisesti?
Koulupsykologien kokemien eettisten dilemmojen ja niiden
ratkaisemisen yhteys työstä palautumiseen

Anna-Kaisa Jarkko
Pirjo Kuitunen
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Toukokuu 2015

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
Psykologian laitos

JARKKO, ANNA-KAISA ja KUITUNEN, PIRJO: Toiminko sääntöjen tai arvojeni vastaisesti?
Koulupsykologien kokemien eettisten dilemموjen ja niiden vatvomisen yhteys työstä palautumiseen

Pro gradu -tutkielma, 32 s.

Ohjaaja: Taru Feldt

Psykologia

Toukokuu 2015

Tavoite: Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, eroaako koulupsykologien viikonlopun aikainen työstä palautuminen heidän viikon aikana kokemiensa eettisten dilemموjen ja niiden vatvomisen suhteen.

Menetelmät: Päiväkirjatutkimukseen osallistui 133 koulupsykologia. He täyttivät peruskyselyn (huhtikuu 2014) ja sen jälkeen päiväkirjakyselyn, joka toteutettiin kolmena perättäisenä perjantaina ja maanantaina (toukokuu 2014). Perjantaisin kysyttiin sääntöjen ja arvojen vastaiseen toimintaan liittyvien eettisten dilemموjen kokemiseen ja vatvomiseen sekä unenlaatuun liittyviä asioita. Maanantaisin kysyttiin viikonlopun aikaista unenlaatua erikseen jokaiselta viikonlopun yöltä sekä psykologista irrottautumista ja palautumisen kokemusta viikonlopun aikana.

Tulokset: Koulupsykologeista noin kolmannes ei kokenut lainkaan eettisiä dilemموja tutkimusviikkojen aikana (44 % ja 33 %) ja hieman pienempi osuus koki ja vatvoi niitä yhtenä viikkona kolmesta (23 % ja 32 %). Viikoittain eettisiä dilemموja koki ja vatvoi 14–17 % tutkituista koulupsykologeista. Suurin osa (67 % ja 72 %) heistä, jotka kokivat eettisiä dilemموja työviikon aikana, myös vatvoi niitä vapaa-ajallaan. Nuoremmat ja vähemmän aikaa nykyisen työnantajansa palveluksessa työskennelleet psykologit kokivat ja vatvoivat enemmän sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemموja kuin vanhemmat ja pidempään työskennelleet. Arvojen vastaisia dilemموja kokivat ja vatvoivat enemmän he, joilla oli vähemmän työtunteja. Psykologisessa irrottautumisessa ja palautumisen kokemuksessa ei ollut eroja eettisten dilemموjen kokemisen ja vatvomisen suhteen. Sen sijaan sekä viikon että viikonlopun aikainen unen laatu oli paras heillä, jotka eivät kokeneet lainkaan eettisiä dilemموja kolmen tutkimusviikon aikana.

Johtopäätökset: Johtopäätöksensä voidaan todeta, että dilemموjen kokeminen ja vatvominen voi olla työn riskitekijä koulupsykologeilla, koska enemmän eettisiä dilemموja kokeneiden ja vatvoneiden unenlaatu oli heikompaa kuin muiden psykologien.

Avainsanat: eettiset dilemmat, vatvominen, psykologinen irrottautuminen, palautumisen kokemus, unenlaatu, koulupsykologit

Sisällys

1 JOHDANTO	1
1.1 Eettiset dilemmat koulupsykologien työssä	1
1.2 Eettisten dilemmojen vatvominen	4
1.3 Psykologinen irrottautuminen ja unenlaatu työstä palautumisen kuvaajina	5
1.4 Tutkimuksen tavoitteet	7
2 MENETELMÄT	9
2.1 Tutkittavat	9
2.2 Muuttujat	10
2.3 Aineiston analysointi	13
3 TULOKSET	14
3.1 Taustatekijöiden erot suhteessa eettisten dilemmojen kokemiseen ja vatvomiseen	15
3.2 Taustatekijöiden yhteydet palautumiseen	18
3.3 Palautumisen erot suhteessa eettisten dilemmojen kokemiseen ja niiden vatvomiseen ..	20
4 POHDINTA	22
4.1 Vähemmän työkokemusta – enemmän sääntöjen vastaisia eettisiä dilemmoja	24
4.2 Eettisiä dilemmoja kokeneet ja vatvoneet nukkuvat huonommin	25
4.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset	26
4.4 Johtopäätökset ja suositukset	27
LÄHTEET	29

1 JOHDANTO

Koulupsykologi joutuu työssään pohtimaan eettisiä kysymyksiä ja toimimaan ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Kouluyhteisön ei kuitenkaan voida olettaa tuntevan koulupsykologin ammattieettisiä ohjeistuksia tai tietävän tarkalleen, mitä koulupsykologi saa tai ei saa tehdä (Puhakka, 2007). Tietämättömyyden ja eri tahoilta tulevien ristiriitaisten odotusten vuoksi koulupsykologi voikin joutua eettisesti kestävämmien ratkaisujen välikappaleeksi ja tilanteisiin, joissa joutuu toimimaan sääntöjen tai omien arvojen vastaisesti. Nämä eettisesti vaikeat tilanteet, eettiset dilemmat, voivat jäädä painamaan mieltä myös työpäivän jälkeen. Työasioiden vatkominen taas voi vaikeuttaa työstä palautumista ja vaikuttaa jopa yönen laatuun.

Työstä palautuminen ja siitä irrottautuminen on kuitenkin tärkeää, jotta työn kuluttamat voimavarat voisivat uusiutua. Psykologin työssä palautuminen on erityisen tärkeää tehdyn työn laadun kannalta. Aiheen tärkeydestä huolimatta koulupsykologien työstä palautumista ei ole tutkittu paljoa, lisäksi tutkimukset eettisesti haastavien tilanteiden vaikutuksesta työstä palautumiseen puuttuvat täysin. Tällä tutkimuksella pyrimmekin paikkaamaan tätä tutkimuksellista aukkoa kysyen, kuinka usein koulupsykologit kokevat eettisiä dilemmoja viikon aikana ja jäävätkö nämä dilemmat vaivaamaan heidän mieltään. Vastamme myös kysymykseen, eroaako koulupsykologien työstä palautuminen viikonlopun aikana sen suhteen, miten he ovat kohdanneet ja vatkoneet eettisiä dilemmoja edeltävän työviikon aikana.

1.1 Eettiset dilemmat koulupsykologien työssä

Eettisyys ja sen pohtiminen on olennainen osa koulupsykologin työtä (Nevalainen, 2007). Etiikka tarkoittaa oman toiminnan sekä omien moraalikäsitteiden reflektointia ja tiedostamista (Juujärvi, Myyry, & Pessa, 2007). Moraali, etiikan lähikäsite, taas viittaa yksilön käsityksiin oikeasta ja väärästä, joiden mukaan tehdään valintoja ja toimitaan (Juujärvi ym., 2007). Psykologeille on muotoiltu lisäksi ammattieettiset periaatteet, jotka toimivat eettisen pohdinnan tukena tilanteissa, joissa yleinen etiikka ei riitä ohjenuoraksi (Suomen psykologiliitto ry., n.d.). Nevalaisen (2007) mukaan koulupsykologien ammattieettisten periaatteiden tavoitteena on turvata niin asiakkaan kuin työntekijänkin oikeudet ja

eettisesti kestävä toiminta koulu yhteisössä. Ammattieettisten periaatteiden neljä pääkohtaa ovat 1) yksilön oikeuksien ja arvon kunnioittaminen, 2) ammatillinen pätevyys, 3) vastuu ja 4) ammatillinen riippumattomuus (Suomen psykologiliitto ry., n.d.).

Ammattieettisistä ohjeistuksista huolimatta psykologit kohtaavat työssään usein tilanteita, joissa ei ole yhtä oikeaa toimintatapaa tai selkeää ohjeistusta, kuinka tilanteessa tulisi toimia. Jacob-Timmin (1999) mukaan eettisesti haastavia tilanteita koulupsykologin työssä aiheuttavat kilpailevat eettiset periaatteet, arvioinnin ja testauksen vaikeudet, tietosuojakysymykset, sekä eri asiakkaiden keskenään ristiriitaiset käsitykset parhaasta toimintatavasta. Dailorin ja Jacobin (2011) tutkimuksessa taas suurimmiksi eettisiksi dilemmoiksi koulupsykologin työssä mainittiin epäily lapsen pahoinpitelystä, vanhempien informointi lapsen riskikäyttäytymisestä sekä hallinnollinen paine käyttäytyä epäeettisesti. Tutkimuksessaan Dailor ja Jacob (2011) havaitsivat myös, että uransa alussa olevat koulupsykologit (työkokemusta viisi vuotta tai vähemmän) kokivat enemmän hallinnollista painetta käyttäytyä epäeettisesti. He olivat myös epävarmimpia oikeista toimintatavoista eettistä pohdintaa vaativissa tilanteissa. Oikeiden toimintatapojen löytämistä eettisesti haastavissa tilanteissa vaikeutti entisestään se, että tilanteet olivat usein monimuotoisia ja vaikeasti tulkittavia varsinaisten selkeiden eettisten rikkomusten sijaan (Dailor & Jacob, 2011).

Eettisiä dilemmoja on Nashin (1990) määritelmän mukaan kahdenlaisia: A-tyyppin dilemmoissa ei tiedetä, mikä on oikea tapa toimia. B-tyyppin dilemmoissa taas tiedetään oikea toimintatapa, mutta syystä tai toisesta toimitaan vastoin sääntöjä, normeja tai omia arvoja. Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena ovat B-tyyppin dilemmat. Tutkimuksessamme B-tyyppin dilemmat on jaettu vielä käsitteellisesti kahdeksi eri dilemmaksi niin, että sääntöjen vastainen sekä omien arvojen vastainen toiminta on erotettu toisistaan, sillä Grönroosin, Hirvosen ja Feldtin (2012) mukaan on mahdollista, että omien arvojen vastainen toiminta kuormittaa enemmän kuin sääntöjen vastainen toiminta. Vaikkakaan eettisten dilemmojen useutta tai niiden aiheuttamaa stressiä ei ole Nashin (1990) määritelmän mukaan tutkittu koulupsykologien joukossa, on opettajia, koulunkäyntiavustajia sekä hoito-alan henkilöstöä koskevissa tutkimuksissa todettu, että A-tyyppin eettisiä dilemmoja koetaan useammin kuin B-tyyppin dilemmoja (Grönroos ym., 2012). B-tyyppin eettiset dilemmat taas koetaan kuormittavampina kuin A-tyyppin dilemmat (Grönroos ym., 2012).

Kohdatessaan eettisen dilemman koulupsykologi joutuu eettiseen päätöksentekotilanteeseen. Eettiseen päätöksentekoon vaikuttavia tekijöitä on tutkittu paljon ja niiden perustalta on luotu erilaisia teorioita sekä malleja. Kaikissa malleissa eettinen päätöksentekotilanne etenee moraalisen ongelman

havaitsemisesta sen arviointiin ja aikomusten suunnitteluun sekä viimeiseksi toimintaan (Jones, 1991). Trevinon (1986) interaktionaalisen mallin mukaan eettisessä päätöksenteossa kietoutuu yhteen yksilöön ja tilanteeseen liittyviä tekijöitä. Hänen mallissaan yksilö reagoi tilanteeseen oman kognitiivisen moraalisen kehitystasonsa mukaan. Moraalinen kehitystason lisäksi muita selittäviä tekijöitä ovat hallintakyky, egon vahvuus ja riippuvuus sosiaalisista vihjeistä (Trevino, 1986). Trevinon (1986) mukaan eettisessä päätöksentekotilanteessa tilanteeseen liittyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat toimintaan, ovat työn konteksti, vallitseva organisaatiokulttuuri sekä työn luonne. Huhtalan, Feldtin, Lämsän, Maunon ja Kinnusen (2011) johtajia koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että sekä ikä ja tehdyt työtunnit olivat yhteydessä eettisten dilemموjen kohtaamiseen siten, että nuoremmat kohtasivat niitä enemmän, samoin he, jotka tekivät enemmän työtunteja.

Jones (1991) kritisoi aiempia eettisen päätöksenteon malleja siitä, että ne eivät ole ottaneet huomioon eettisen dilemman luonnetta ja sen vaikutusta päätöksentekotilanteeseen. Hän määrittää eettisen dilemman luonnetta käsitteellä *moraalinen intensiteetti*, joka koostuu kuudesta osa-alueesta. 1) Seurausten laajuudella Jones (1991) tarkoittaa sitä haittaa, jonka kyseessä oleva moraalinen teko aiheuttaa muille. 2) Sosiaalinen konsensus tarkoittaa yksimielisyyttä siitä, miten hyvänä tai pahana aiottua tekoa pidetään. 3) Seurausten todennäköisyys pitää sisällään todennäköisyyden siitä, että aiottu teko todella toteutuu ja johtaa ennustettuihin positiivisiin tai negatiivisiin seurauksiin. 4) Seurausten ajallinen välittömyys tarkoittaa aikaväliä päätöksenteon ja sen seurausten ilmenemisen välillä. 5) Läheisyydellä Jones (1991) tarkoittaa sitä, kuinka läheinen päätöksentekijä kokee olevansa niiden henkilöiden kanssa, joihin päätös vaikuttaa. 6) Seurausten keskittyminen taas viittaa siihen, kuinka suurta ihmisjoukkoa teon seuraukset mahdollisesti koskettavat. Moraalinen intensiteetti vaikuttaa etenkin moraalisten ongelman havaitsemiseen siten, että mitä korkeampi moraalinen intensiteetti dilemmalla on, sitä herkemmin tilanne tulkitaan eettistä pohdintaa vaativaksi (Jones, 1991).

Koulupsykologien eettistä päätöksentekoa koskevissa tutkimuksissa (Klose, Lasser, & Reardon, 2012; Lasser & Klose, 2007) on havaittu, että koulupsykologin työssä on läsnä monia sosiaalisen psykologian ilmiöitä, jotka ilman tiedostamista voivat vääristää eettistä päätöksentekoa. Koulupsykologit tekevät töitä usein tiimeissä, joissa vaarana on ryhmäajattelu sekä mukautuvuus enemmistön mielipiteeseen (Lasser & Klose, 2007). Lisäksi työympäristön sosiaaliset roolit ja valta-asetelmat ovat vaikuttamassa siihen, miten koulupsykologi perustelee päätöksiään (Klose ym., 2012). Myös pelko voi estää koulupsykologia tekemästä eettisesti oikeita ratkaisuja (Lasser & Klose, 2007). Jotta

koulupsykologi voi tulla tietoisiksi toiminnan taustalla vaikuttavista ilmiöistä, vaaditaan eettistä herkkyyttä eli taitoa tunnistaa eettistä pohdintaa vaativa tilanne arjessa (Juujärvi ym., 2007).

1.2 Eettisten dilemموjen vatvominen

Mikäli koulupsykologi kohtaa työssään eettisiä dilemموja, voi hän jäädä vatvomaan niitä vapaa-ajallaan. *Työasioiden vatvominen* (rumination) tarkoittaa työhön liittyvien asioiden toistuvaa ajattelua (Querstret & Cropley, 2012). Vatvominen on kognitiivinen prosessi, jossa ihminen jää itsepintaisesti märehtimään stressaavia tai negatiivisia tunteita herättäviä asioita ja kokee, ettei pysty irtautumaan häiritsevistä ajatuksista (Brosschot, Pieper, & Thayer, 2005). Työasioista mieleen saattavat jäädä tekemättömät työt, ratkaisemattomat ongelmat, ihmissuhteet tai negatiiviset odotukset ja pelot tulevasta (Querstret & Cropley, 2012). Kuten tekemättömät työt, voivat koulupsykologin päivän aikana kohtaamat eettiset kysymykset jäädä painamaan mieltä työpäivän ja -viikon jälkeen. Tässä tutkimuksessa eettiset dilemmat nähdäänkin mahdollisina työn stressitekijöinä, jotka voivat kuormittaa kokijaansa psyykkisesti ja sen vuoksi johtaa niiden vatvomiseen vapaa-ajalla.

Querstretin ja Cropleyn (2012) mukaan vatvominen voidaan jakaa kahteen käsitteeseen, *affektiiviseen vatvomiseen* (affective rumination) ja *ongelmanratkaisuun keskittyvään pohdintaan* (problem-solving pondering), jotka eroavat toisistaan emotionaalisen vireystilan suhteen. Affektiivinen vatvominen vaikeuttaa työstä palautumista vireystilan pysyessä korkealla ja negatiivisten ajatusten pyöriessä mielessä, kun taas ongelmanratkaisutilassa vireystila laskee ja voi auttaa työstä palautumisessa (Querstret & Cropley, 2012). Ongelmanratkaisuun keskittyvä työasioiden vatvominen ei siis sisällä haitallisia toistuvia ajatuksia, vaan johtuu useimmiten aidosta innostuksesta omaa työtä kohtaan. Querstretin ja Cropleyn (2012) vatvomisen, unenlaadun ja väsymyksen välisiä yhteyksiä selvittävän tutkimuksen mukaan affektiivinen vatvominen ennustikin lisääntyneitä väsymystä työssä, kun taas ongelmanratkaisuun keskittyvä pohdinta vähensi sitä. Taustatekijänä he tutkivat muun muassa iän ja viikkotyötuntien vaikutusta vatvomiseen. Ikä oli yhteydessä affektiiviseen vatvomiseen siten, että mitä vanhempia tutkittavat olivat, sitä vähemmän he harjoittivat affektiivista vatvomista. Työtuntien määrän lisääntyessä lisääntyi myös affektiivinen vatvominen. Tässä tutkimuksessa vatvomisen käsitettä

käytetään viitaten affektiiviseen vatvomiseen, eli liiallista vireystilaa ja stressaavia ajatuksia ylläpitävään toimintaan.

Vaikkakin taipumus vatvomiseen voidaan nähdä eräänlaisena luonteenpiirteenä, voivat myös stressaavalle tilanteelle annetut merkitykset lisätä vatvomista vapaa-ajalla (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Watkinsin (2004) mukaan suuren henkilökohtaisen merkityksen omaavat tilanteet tai tarve ymmärtää tapahtuneita asioita paremmin, lisäsivät taipumusta vatvoa niitä myöhemmin. Myös kielteinen, pakonomainen intohimo työtä kohtaan lisäsi vatvomista (Donahue ym., 2012). Työasioiden vatvomisen on yleisempää työssä, jossa vaatimukset ovat suuria ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhön vähäiset (Cropley & Millward-Purvis, 2003).

1.3 Psykologinen irrottautuminen ja unenlaatu työstä palautumisen kuvaajina

Koulupsykologien työhyvinvointiin vaikuttaa se, mitä tapahtuu työpaikalla, mutta myös se, kuinka hyvin he pystyvät palautumaan työstään vapaa-ajalla. Yleensä työ ja lepo vuorottelevat niin, että lepo ja palautuminen tapahtuvat vapaa-ajalla (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Koulupsykologit tekevät suurimmaksi osaksi säännöllistä viikkotyötä, jolloin heidän vapaa-aikaansa ovat tyypillisesti arki-illat ja viikonloput. Viikon aikana työn aiheuttamat ponnistelut aiheuttavat lyhytaikaisesti sekä psyykkisiä että fyysisiä reaktioita ja väsymystä niin, että työntekijä tuntee palautumisen tarvetta (Meijman & Mulder, 1998). *Palautuminen* on näille työn kuormituksen aiheuttamille stressireaktioille vastakkainen prosessi (Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag, Binnewies, & Mojza, 2008; Tirkkonen & Kinnunen, 2013).

Palautumisprosessiin vaikuttavat työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet, olosuhteet ja hänen käyttämänsä palautumisen mekanismit. Palautumisen mekanismeja (recovery experiences) ovat psykologinen irrottautuminen (psychological detachment), rentoutuminen (relaxation), taidon hallintakokemukset (mastery experiences) ja kontrolli vapaa-ajalla (control during leisure time) (Sonnentag & Fritz, 2007). Psykologinen irrottautuminen ja rentoutuminen viittaavat vapaa-aikana tapahtuvaan työasioiden unohtamiseen ja vireystilan laskuun, kun taas taidon hallintakokemukset ja kontrolli tarkoittavat vapaa-ajalla tehtäviä asioita, jotka antavat yksilölle hallinnan ja onnistumisen kokemuksia myös työstä erillään.

Tässä tutkimuksessa tutkimme koulupsykologien työstä palautumista psykologisen irrottautumisen avulla, koska sitä pidetään tärkeimpänä palautumisen mekanismina (Kinnunen, Feldt, Siltaloppi, &

Sonnentag, 2011; Kinnunen & Feldt, 2013; Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag & Fritz, 2007; Sonnentag ym., 2008; Sonnentag, Kuttler, & Fritz, 2010; Tirkkonen & Kinnunen, 2013). Pelkkä fyysinen poissaolo työstä ei riitä palautumiseen työhön liittyvästä kuormasta, vaan työstä on irrottauduttava myös henkisesti. Kun työntekijä irrottautuu psyykkisesti työstään, hän ei tee työtä, ajattele sitä eikä vatvo työhön liittyviä asioita (Sonnentag & Bayer, 2005). Psykologinen irrottautuminen välittää akuutin työperäisen kuormituksen vaikutusta terveyteen pitkällä aikavälillä (Tirkkonen & Kinnunen, 2013). Psykologisen irrottautumisen on todettu olevan yhteydessä vähäiseen palautumisen tarpeeseen, vähäiseen psyykkiseen oirehtimiseen ja hyvään unen laatuun (Sonnentag & Fritz, 2007). Lisäksi heikon psykologisen irrottautumisen on todettu välittävän muun muassa työstressin ja heikon rajojen hallinnan vaikutusta stressireaktioihin (Sonnentag ym., 2010) ja työn vaatimusten vaikutusta väsymykseen työssä (Kinnunen ym., 2011). Hyvä psykologinen irrottautuminen on myös yhteydessä positiiviseen mielialaan illalla ja alhaiseen väsymykseen (Sonnentag & Bayer, 2005). Psykologiseen irrottautumiseen on yhteydessä muun muassa tehdyt viikkotyötunnit siten, että mitä enemmän takana on tehtyjä tunteja, sitä heikompaa on psykologinen irrottautuminen (Querstret & Cropley, 2012).

Viikonloppu on tärkeää aikaa työstä palautumiselle. Silloin on mahdollisuus tehdä muita kuin työhön liittyviä toimintoja ja paremmin irrottautua psykologisesti työstään. Työn vaatimusten, voimavaratekijöiden ja palautumisen mallin (Job Demand-Resources-Recovery model, JD-R-R; Kinnunen ym., 2011) mukaan viikonlopun voidaan olettaa tarjoavan mahdollisuuden työstä irrottautumiseen ja sitä kautta työn vaatimusten viemien voimavarojen uusintamiseen. Binnewiesin, Sonnentagin ja Mojzan (2010) pitkittäistutkimuksen mukaan psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen ja hallinnan kokemukset viikonlopun aikana ennustivat työntekijöiden palautumisen astetta työviikon taas alkaessa. Viikonlopun aikainen palautuminen puolestaan ennusti työviikonaikaista selviämistä työtehtävistä, aloitteellisuutta, organisaatiokansalaiskäyttäytymistä (organizational citizenship behavior) ja tunnetta siitä, että työ ei vaadi suuria ponnistuksia.

Unen laatu on tärkeä tekijä siinä, miten työnteko seuraavana päivänä sujuu ja miltä töissä tuntuu olla. Tässä tutkimuksessa käytetään psykologisen irrottautumisen lisäksi unen laatua yhtenä palautumisen kuvaajana, koska unen laadun on todettu olevan unen määrää enemmän yhteydessä terveyteen, tunteiden säätelyyn, tyytyväisyyteen, jännittyneisyyteen, masennukseen, vihan tunteisiin, väsymykseen ja hämmennykseen (Pilcher, Ginter, & Sadowsky, 1997) sekä työstä palautumiseen (Rook & Zijlstra, 2006). Myös psykologisen irrottautumisen on havaittu olevan yhteydessä unen laatuun ja sekä väsymykseen ja tunnetilaan seuraavana aamuna. Sonnentagin ja kumppaneiden (2008) tutkimus osoitti,

että mikäli psykologinen irrottautuminen jäi huonoksi illan aikana, olivat tutkittavat väsyneempiä ja huonotuulisempia seuraavana aamuna, kun taas rentoutuminen ja hallinnan kokemukset olivat yhteydessä aamuiseen tyyneyden tunteeseen ja aktiivisuuteen. Unen laatu oli heidän tutkimuksessaan voimakkaimmin yhteydessä tuntemuksiin seuraavana aamuna. Unen laatuun vaikuttavia taustatekijöitä on muun muassa ikä siten, että unen laadun on todettu heikentyvän iän myötä (Garrick ym., 2014; Åkerstedt ym., 2002). Myös heillä, jotka tekevät enemmän kotitöitä, uni häiriintyy enemmän kuin vähemmän kotitöitä tekevillä (Garrick ym., 2014; Åkerstedt ym., 2002).

Eettisten dilemموjen kokemisen vaikutusta työstä palautumiseen ei ole ennen tutkittu. Työasioiden vatvomisen on sen sijaan todettu vaikuttavaan kielteisesti yöunen laatuun (mm. Berset, Elfering, Lüthy, Lüthi, & Semmer, 2011; Cropley, Dijk, & Stanley 2006; Kompier, Taris, & van Veldhoven, 2012; Vahle-Hinz, Bamberg, Dettmers, Friedrich, & Keller, 2014). Tuoreen päiväkirjatutkimuksen mukaan työviikon aikana koettu stressi lisäsi työasioiden vatvomista iltaisin ja vatvomisen heikensi viikonlopun aikaisen unen rauhallisuutta (Vahle-Hinz ym., 2014). Myös Cropleyn, ja kumppaneiden (2006) opettajia koskevassa päiväkirjatutkimuksessa vatvomisen todettiin heikentävän unenlaatua. Bersetin ja kumppaneiden (2011) tutkimus puolestaan tuki havaintoa, että stressi johtaa lisääntyneisiin uniongelmiin vatvomisen kautta. Työasioiden vatvomisen on todettu myös lisäävän emotionaalista uupumusta, joka on yksi loppuun palamisen oireista (Donahue ym., 2012). Vatvomisen yhteys epäonnistuneeseen työstä palautumiseen voi liittyä pitkittyneeseen stressiin. Vatvomisen on todettu ylläpitävän ylivireystilaa ja voivan johtaa pitkittyneisiin stressireaktioihin (Brosschot ym., 2005).

1.4 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, eroaako koulupsykologien viikonlopun aikainen työstä palautuminen heidän viikon aikana kokemien eettisten dilemموjen ja niiden vatvomisen suhteen. Tutkimuksemme on tehty päiväkirjamenetelmällä ja se perustuu koulupsykologien kolmen viikon aikana perjantaisin ja maanantaisin vastaamiin kysymyksiin. Perjantaina tutkittavat arvioivat viikon aikana kohtaamiensa eettisten dilemموjen määrää ja sitä, kuinka paljon ne jäivät vaivaamaan mieltä (taulukko 1). Lisäksi heiltä kysyttiin, kuinka usein he kokivat unensa laadun häiriintyneen työviikon aikana. Maanantaisin he taas arvioivat kokemustaan työstä palautumisesta, psykologisesta irrottautumisesta sekä

unen laadusta viikonlopun aikana (taulukko 1). Tämän asetelman avulla vastaamme seuraaviin tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuskysymykset:

1. Eroavatko koulupsykologien eettisten dilemموjen kokeminen, niiden vatvominen ja työstä palautuminen taustatekijöiden (ikä, työvuodet, viikkotyötunnit, valmistumisvuosi, toimialueeseen kuuluvien oppilaiden luokka-aste, kotitalouden rakenne ja nuorimman lapsen ikä) suhteen?

H1: Eettisiä dilemموja kokevat ja vatvovat enemmän nuoremmat koulupsykologit ja myös he, jotka tekevät enemmän viikkotyötunteja tai joilla on takanaan vähemmän työvuosia. Oletamme myös, että vastavalmistuneet kokevat ja vatvovat enemmän eettisiä dilemموja kuin he, joilla valmistumisesta on jo pidempi aika.

H2: Ikä, perheolosuhteet (kotitalouden rakenne ja nuorimman lapsen ikä) ja toimialueeseen kuuluvien oppilaiden luokka-aste ovat yhteydessä palautumiseen siten, että palautuminen ja unenlaatu ovat heikompia heillä, joiden perheessä on pieniä lapsia.

2. Onko työstä palautumisessa (psykologinen irrottautuminen, unenlaatu ja palautumisen kokemus) eroa eettisiä dilemموja kokeneiden ja vatvoneiden sekä kokemattomien koulupsykologien suhteen?

H3: Eettisiä dilemموja kokeneiden ja vatvoneiden koulupsykologien unen laatu on heikompaa työviikon aikana.

H4: Eettisiä dilemموja kokeneet ja vatvoneet koulupsykologit palautuvat huonommin työstään viikonlopun aikana.

2 MENETELMÄT

2.1 Tutkittavat

Tässä tutkimuksessa käytetty peruskysely kerättiin internet-pohjaisena kyselynä Psykologiliiton rekisteriin kuuluvilta koulupsykologeilta toukokuussa 2014. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Psykologiliiton sekä koulupsykologien työryhmän kanssa. Sähköinen kyselylomake lähetettiin sähköpostitse koulupsykologien toimikunnan toimesta Psykologiliiton rekisteriin kuuluville koulupsykologeille ($N = 548$). Lisäksi tutkimuksesta tiedotettiin linkin kera koulupsykologien Facebook-ryhmässä. Kymmentä rekisteriin kuulunutta henkilöä ei tavoitettu sähköpostitse, eli peruskyselyn lopulliseksi otokseksi muodostui 538. Peruskyselyyn vastasi 270 (vastausprosentti 50.2 %) koulupsykologia. Kyselyn vastaukset tulivat suoraan tutkijoille. Peruskyselyn yhteydessä vastaajilta tiedusteltiin halukkuutta osallistua kolmen viikon pituiseen päiväkirjatutkimukseen. Päiväkirjatutkimukseen halukkuutensa ilmaisivat 136 vastaajaa. Halukkaat ilmoittivat sähköpostiosoitteensa, johon lähetettiin kyselyt kolmena perättäisenä perjantaina ja maanantaina (taulukko 1). Tutkimusviikoiksi valittiin sellaiset 3 peräkkäistä työviikkoa, joille ei ajoittunut arkivapaita. Kolme ilmoittautuneista jätti vastaamatta päiväkirjatutkimukseen. Tämän tutkimuksen aineisto koostuu 133:n (25 %) päiväkirjatutkimukseen osallistuneen koulupsykologin vastauksista. Vastanneiden määrä vaihteli päivästä riippuen 123:n ja 129:n välillä.

Vastaajista naisia oli 126 (95 %) ja miehiä 7 (5 %). Vastaajat olivat iältään 25–64 -vuotiaita (keskiarvo (ka) = 38.0, keskihajonta (kh) = 9.5). Vastaajista 123 (93 %) toimi vastaushetkellä koulupsykologina. He olivat olleet nykyisen työnantajan palveluksessa keskimäärin 5.6 vuotta (kh = 6.8). Suurin osa vastaajista oli koko-aikatyössä ($n = 120$, 90 %), osa-aikatyötä teki 13 (10 %) vastaajaa. Vastaajien keskimääräinen viikkotyötuntimäärä oli 37.0 (kh = 4.1) vaihdellen 8 tunnista 50 tuntiin. He olivat valmistuneet psykologeiksi 1-37 vuotta sitten vastaushetkestä lukien (ka = 10.2, kh = 8.9). Noin kolmannes vastaajista ($n = 51$, 38 %) oli valmistunut alle viisi vuotta sitten.

Suurin osa ilmoitti toimialueekseen luokka-asteet 1-6 ($n = 113$, 85 %), 95 vastaajista ilmoitti toimialueekseen luokka-asteet 7-9 (71 %), 68 (50 %) esiopetuksen, 35 lukion (26 %), 8 ammattikoulun (6 %) sekä 6 (5 %) jonkin muun (esimerkiksi erityisopetus, neuvola). Osa psykologeista toimii usealla

eri luokka-asteella. Vastuualueelle kuuluvia oppilaita vastaajilla oli 80–5000 ($ka = 1154.8$, $kh = 645.2$). Vastaajista noin puolet ($n = 71$, 53 %) asui vastaushetkellä yhdessä kumppanin ja/tai lasten kanssa, 39 (30 %) kumppanin kanssa ilman lapsia, 22 (17 %) yksin. Kotona asuvia lapsia vastaajilla oli keskimäärin 1.84 ($kh = 0,88$), lasten lukumäärän vaihdellen nolasta neljään. Nuorin kotona asuva lapsi oli keskimäärin 6.7-vuotias ($kh = 5.0$), vaihteluvälin ollessa 0-20 vuotta.

Aineistossa painottuvat kokoaikatyötä tekevät koulupsykologit. Vain peruskyselyyn vastanneiden joukossa heitä oli 67 % ja päiväkirjatutkimukseen osallistuneiden joukossa 90 % ($\chi^2 = 21.5$, $p < 0.001$). Muiden taustatekijöiden suhteen päiväkirjatutkimukseen osallistuneet eivät eronneet vain peruskyselyyn vastanneista.

2.2 Muuttujat

Eettisiä dilemmoja mitattiin kolmena peräkkäisenä perjantaina (taulukko 1) kysymällä kuinka usein tutkittavat olivat joutuneet toimimaan sääntöjen tai arvojensa vastaisesti työviikon aikana. Kysymykset muotoiltiin Nashin (1990) teorian pohjalta jaotteleamalla Huhtalan ja kumppaneiden (2011) B-tyypin dilemmoja koskeva kysymys kahteen erilliseen kysymykseen seuraavasti: ”Oletko tämän työviikon aikana kohdannut työssäsi tilanteita, joissa jouduit toimimaan sääntöjen vastaisesti?” ”Oletko tämän työviikon aikana kohdannut työssäsi tilanteita, joissa jouduit toimimaan omien arvojesi vastaisesti?” Molempien kysymysten vastausvaihtoehdot olivat: 1 = en lainkaan, 2 = kerran viikon aikana, 3 = useamman kerran viikon aikana, 4 = päivittäin. Muuttujista muodostettiin kaksiluokkaiset muuttujat (1 = ei kokenut dilemmoja, 2 = koki dilemmoja) kullekin viikolle ja dilemmatyypille erikseen.

Eettisten dilemموjen vatvomista kysyttiin kummankin eettisiä dilemmoja koskevan kysymyksen jälkeen kolmena perättäisenä perjantaina (taulukko 1) seuraavalla tavalla: ”Koitko, että nämä tilanteet jäivät painamaan mieltäsi myös työajan ulkopuolella?” Molempien kysymysten vastausvaihtoehdot olivat 1 = en kohdannut tällaisia tilanteita, 2 = en lainkaan, 3 = kerran viikon aikana, 4 = useamman kerran viikon aikana, 5 = päivittäin. Näistä muuttujista muodostettiin kullekin viikolle vatvomisen suhteen kolmiluokkaiset muuttujat (1 = ei kokenut dilemmoja, 2 = koki dilemmoja, mutta ei vatvonut niitä, 3 = koki dilemmoja ja vatvoi niitä).

Psykologista irrottautumista arvioitiin kolmena perättäisenä maanantaina (taulukko 1) neljällä väittämällä, jotka koskivat kulunutta viikonloppua (perjantai- ja sunnuntai-illan välinen) aika. Väittämät perustuivat Sonnentagin ja Fritzin (2007) psykologisen irrottautumisen mittariin, josta valittiin neljä osiota: ”Unohdin työn”, ”En ajatellut työtä lainkaan”, ”Siirsin työasiat pois mielestäni” ja ”Irrottauduin työn vaatimuksista”. Vastausten asteikko oli 1–5: 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en eri enkä samaa mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Vastauksien perusteella muodostettiin psykologisen irrottautumisen summamuuttujaksi väittämien saamien arvojen keskiarvo kullekin viikonlopulle (taulukko 2). Mitä korkeamman arvon psykologisen irrottautumisen keskiarvosummamuuttuja sai, sitä parempi oli koettu psykologinen irrottautuminen viikonlopun aikana ollut.

TAULUKKO 1. Päiväkirja-asetelma ja mitatut muuttujat

	Psyko- loginen irrottau- tuminen	Palautumisen kokemus	Unenlaatu pe–la, la–su, su–ma	Eettisten dilemموjen kokeminen	Eettisten dilemموjen vatvominen	Unenlaatu viikolla	
				Pe 9.5.	x	x	x
Ma 12.5.	x	x	x	Pe 16.5.	x	x	x
Ma 19.5.	x	x	x	Pe 23.5.	x	x	x
Ma 26.5.	x	x	x				

Unenlaatua työviikon ja viikonlopun aikana mitattiin pyytämällä vastaajia arvioimaan seuraavia kokemiaan nukkumiseen liittyviä ongelmia: 1) nukahtamisvaikeudet, 2) toistuvat yöheräämiset ja 3) tunne, ettei ole virkistynyt aamulla herätessään (taulukko 2). Vastaajat arvioivat viikonlopun unenlaatua koskevia väittämiä asteikolla 1–5 (1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en eri enkä samaa mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä 5 = täysin samaa mieltä) ja viikon aikaista unenlaatua koskevia väittämiä neliportaisella asteikolla (1 = en lainkaan, 2 = kerran viikon aikana, 3 = useamman kerran viikon aikana, 4 = päivittäin). Summamuuttujat muodostettiin kullekin viikolle ja viikonlopun osalta myös kullekin yölle erikseen (taulukko 2). Unenlaadun summamuuttujien Cronbachin alfan suhteellisen alhaiseen arvoon vaikuttaa se, että unen laatua kysyttiin vain kolmella kysymyksellä. Alfan arvoa voidaan pitää riittävän korkeana summamuuttujan käytölle. Summamuuttujan korkeampi arvo viittaa heikompaan unenlaatuun.

Viikonlopun aikaista palautumisen kokemusta kysyttiin kolmena perättäisenä maanantaina Sonnentagin ja Kruelin (2006) mittaria (palautumisen kokemus iltaisin työpäivän jälkeen) mukaillen kysymyksellä ”Kuinka hyvin koit palautuneesi työsi aiheuttamasta kuormituksesta viikonlopun aikana?” Vastausvaihtoehdot olivat 1 = huonosti, 2 = melko huonosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = melko hyvin ja 5 = hyvin.

TAULUKKO 2. Tutkimuksessa käytetyt muuttujat ja niiden vaihteluvälit, keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh) ja Cronbachin alfat (α) eri tutkimusviikoilla (vko 1-3).

Muuttujat	Teoreettinen vaihteluväli	Havaittu vaihteluväli	ka	kh	α
Psykologinen irrottautuminen, vko 1	1-5	1.0-5.0	3.60	.96	.87
Psykologinen irrottautuminen, vko 2	1-5	1.0-5.0	3.52	1.02	.88
Psykologinen irrottautuminen, vko 3	1-5	1.5-5.0	3.79	.91	.87
Unenlaatu viikolla, vko 1	1-4	1.0-3.3	1.79	.60	.57
Unenlaatu viikolla, vko2	1-4	1.00-4.0	1.81	.62	.59
Unenlaatu viikolla, vko 3	1-4	1.0-3.3	1.86	.64	.60
Unenlaatu viikonloppuna, pe-la, vko 1	1-5	1.0-4.7	1.75	.76	.60
Unenlaatu viikonloppuna, pe-la, vko 2	1-5	1.0-4.3	1.77	.85	.64
Unenlaatu viikonloppuna, pe-la, vko 3	1-5	1.0-4.7	1.73	.84	.72
Unenlaatu viikonloppuna, la-su, vko 1	1-5	1.0-4.3	1.65	.73	.63
Unenlaatu viikonloppuna, la-su, vko 2	1-5	1.0-4.0	1.72	.77	.62
Unenlaatu viikonloppuna, la-su, vko 3	1-5	1.0-4.7	1.69	.89	.80
Unenlaatu viikonloppuna, su-ma, vko 1	1-5	1.0-5.0	2.19	.90	.57
Unenlaatu viikonloppuna, su-ma, vko 2	1-5	1.0-5.0	2.21	1.02	.70
Unenlaatu viikonloppuna, su-ma, vko 3	1-5	1.0-5.0	2.15	1.05	.75
Palautumisen kokemus, vko 1	1-5	2.0-5.0	3.71	.90	
Palautumisen kokemus, vko 2	1-5	1.0-5.0	3.63	1.04	
Palautumisen kokemus, vko 3	1-5	1.0-5.0	3.94	1.03	

Taustamuuttujina tarkasteltiin ikää, työvuosia nykyisen työnantajan palveluksessa, viikkotyötunteja, valmistumisvuotta, toimialueeseen kuuluvien oppilaiden luokka-astetta, kotitalouden rakennetta ja nuorimman lapsen ikää.

2.3 Aineiston analysointi

Aineiston tilastolliset analyysit tehtiin IBM SPSS Statistics 22.0 – ohjelmalla. Eettisten dilemموjen kokemisen useutta, niiden vatvomista sekä työstä palautumista tarkasteltiin jakaumatietojen avulla. Taustamuuttujien yhteyttä tutkittaviin muuttujiin tarkasteltiin ristiintaulukoinnin, riippumattomien otosten t-testin, varianssianalyysien ja korrelaatiokertoimien avulla. Analyysit tehtiin kullekin viikolle erikseen. Näiden tulosten perusteella valittiin kontrolloitavat muuttujat jatkoanalyysiin.

Tutkittavat jaettiin ryhmiin, jotka erosivat toisistaan eettisten dilemموjen sekä viikoittaisen kokemisen ja vatvomisen suhteen että koko kolmen viikon aikaisen kokemisen ja vatvomisen suhteen. Viikoittaisia tarkasteluja varten tutkittavat jaettiin *jokaiselle viikolle erikseen* eettisten dilemموjen kokemisen (kokenut/ei kokenut) ja vatvomisen (ei kokenut dilemموja/kokenut, mutta ei vatvonut/kokenut ja vatvonut) suhteen kahdella tavalla (ryhmittely 1): Pelkän dilemman kokemisen suhteen sekä dilemman kokemisen ja vatvomisen suhteen. *Dilemman kokemisen suhteen* ryhmät olivat: 1) Ei kokenut tämän tyyppisiä (sääntöjen- tai arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä dilemموja kyseisen tutkimusviikon aikana ja 2) Koki tämän tyyppisiä eettisiä dilemموja kyseisen tutkimusviikon aikana. *Dilemman kokemisen ja vatvomisen suhteen* ryhmät olivat: 1) Ei kokenut tämän tyyppisiä (sääntöjen- tai arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä dilemموja kyseisen tutkimusviikon aika 2) Koki tämän tyyppisiä dilemموja, mutta ei vatvonut niitä kyseisen tutkimusviikon aikana ja 3) Koki ja vatvoi tämän tyyppisiä eettisiä dilemموja kyseisen tutkimusviikon aikana. Näissä ryhmissä tutkittiin viikoittaisia eroja taustamuuttujissa t-testillä, varianssianalyysillä ja χ^2 -analyysillä.

Lisäksi tutkittavat jaettiin ryhmiin koskien *koko kolmen viikon aikaista* (ryhmittely 2) eettisten dilemموjen kokemista ja vatvomista. Sääntöjen mukaiseen toimintaan liittyvien eettisten dilemموjen ja arvojen vastaiseen toimintaan liittyvien eettisten dilemموjen sekä niiden vatvomisen perusteella muodostettiin ryhmät kummankin dilemman suhteen erikseen: 1) Ei kokenut tämän tyyppisiä eettisiä dilemموja kolmen viikon aikana ollenkaan, 2) Koki tämän tyyppisiä dilemموja jonakin viikkona, mutta ei vatvonut niitä, 3) Koki tämän tyyppisiä eettisiä dilemموja ja vatvoi niitä yhtenä kolmesta viikosta ja 4) Koki tämän tyyppisiä eettisiä dilemموja ja vatvoi niitä useana (kahtena tai kolmena) viikkona. Eroja palautumisessa suhteessa eettisten dilemموjen kokemiseen ja niiden vatvomiseen tarkasteltiin näissä ryhmissä kovarianssianalyysillä, jossa aiemmassa analyysissä todettujen merkitsevien taustamuuttujien vaikutus kontrolloitiin. Kontrolloitavina taustamuuttujina käytettiin aluksi niitä, joilla oli merkitsevä

yhteys palautumiseen tai joiden suhteen palautuminen erosi merkitsevästi tutkittavien ryhmissä. Mikäli kovarianssianalyyssissä taustamuuttujan osuus varianssin vaihtelusta ei ollut tilastollisesti merkitsevä, jätettiin se pois kovariaateista.

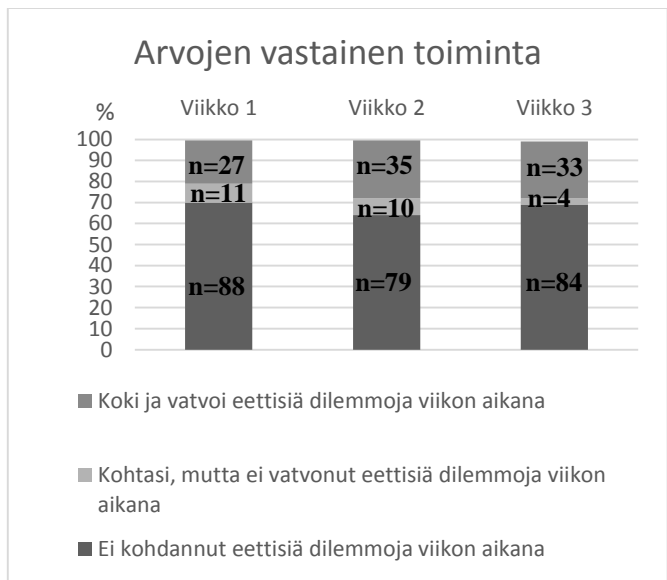
3 TULOKSET

Tarkasteltaessa tutkimusviikkoja erikseen runsas kaksi kolmasosaa vastaajista ei kohdannut sääntöjen (71–77 %) tai arvojen (64–70 %) vastaisia eettisiä dilemmoja tutkimusviikkojen aikana (kuviot 1 ja 2). Heistä, jotka kokivat eettisiä dilemmoja työviikkonsa aikana, suurin osa myös vatvoi niitä vapaa-ajallaan.

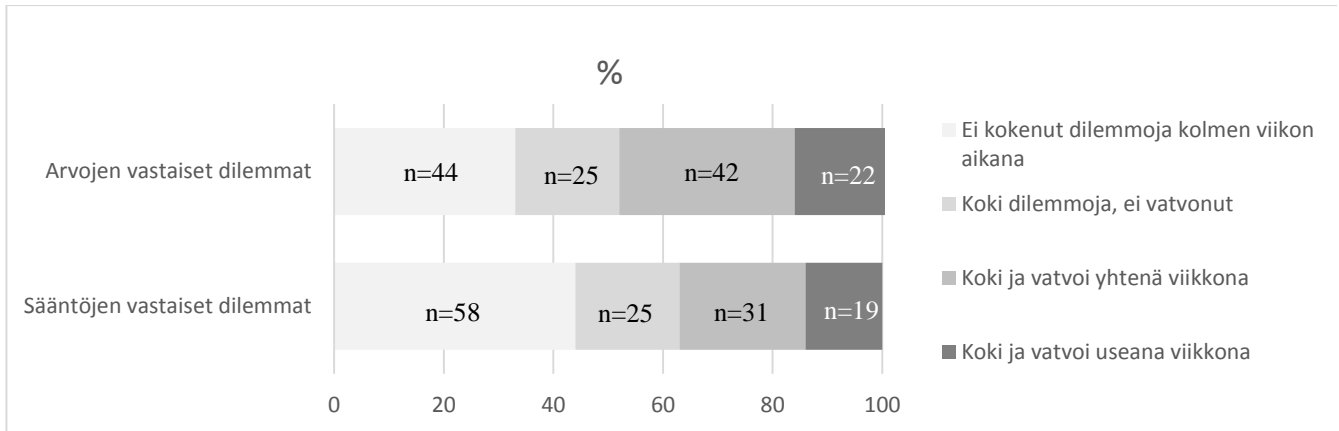
Eettisten dilemmojen kokeminen ja vatvominen koko kolmen tutkimusviikon aikana oli hyvin samanlaista sekä sääntöjen että arvojen vastaiseen toimintaan liittyen (kuvio 3). Suurin osa vastaajista ei ollut kokenut eikä vatvonut sääntöjen (44 %) tai arvojen (33 %) vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemmoja lainkaan. Toiseksi eniten (23 % ja 32 %) oli heitä, jotka olivat kokeneet ja vatvoneet eettisiä dilemmoja yhtenä viikkona kolmesta. Pienempi osuus oli heitä, jotka kokivat ja vatvoivat eettisiä dilemmoja vähintään kahtena tutkimusviikkona (14 % ja 17 %) tai kokivat dilemmoja vain satunnaisesti, mutta eivät vatvoneet niitä (19 % ja 19 %).



KUVIO 1. Sääntöjen vastaisten eettisten dilemmojen kokeminen ja niiden vatvominen.



KUVIO 2. Arvojen vastaisten eettisten dilemmojen kokeminen ja niiden vatvominen



KUVIO 3. Eettisten dilemmojen kokeminen ja vatvomisen kolmen tutkimusviikon aikana

Koulupsykologien palautumisen kokemus oli kaikilla tutkimusviikoilla melko korkea (keskimäärin 3.63–3.94), kuten myös psykologinen irrottautuminen (keskimäärin 3.52–3.79). Kolmantena viikonloppuna psykologit kokivat palautuneensa työstä muita viikonloppuja paremmin niin palautumisen kokemuksen ($F(2,230) = 6.012, p < 0.01$) kuin psykologisen irrottautumisenkin ($F(2,230) = 4.106, p < 0.05$) osalta. Univaikeuksia kuvaavan summamuuttujan arvo oli kolmen työviikon aikana keskimäärin 1.79–1.86 ja viikonlopun kahtena ensimmäisenä yönä 1.65–1.77. Sunnuntain ja maanantain välisenä yönä univaikeuksia kuvaavan summamuuttujan arvo oli keskimäärin 2.15–2.21. Sunnuntain ja maanantain välisen yön unenlaatu olikin kaikkina kolmena viikonloppuna keskimäärin muita viikonlopun öitä heikompi (1. viikonloppu: $F(2,256) = 34,048, p < 0.01$; 2. viikonloppu: $F(2,242) = 24,080, p < 0.01$; 3. viikonloppu: $F(2,244) = 23,972, p < 0.01$).

3.1 Taustatekijöiden erot suhteessa eettisten dilemmojen kokemiseen ja vatvomiseen

Koulupsykologien erot sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyvien eettisten dilemmojen kokemisessa, vatvomisessa ja työstä palautumisessa vaihtelivat viikoittain (taulukot 3 ja 4). He, jotka kokivat dilemmoja vatvomatta niitä viikoilla 1 ja 3, olivat nuorempia kuin he, jotka eivät tämän tyyppisiä eettisiä dilemmoja kokeneet. Toisaalta he, jotka kokivat tämän tyyppisiä eettisiä dilemmoja kolmannella viikolla,

olivat työskennelleet vähemmän aikaa nykyisen työnantajansa palveluksessa kuin he, jotka eivät niitä kokeneet.

TAULUKKO 3. Taustamuuttujien (ikä, työvuodet ja viikkotyötunnit) erot *sääntöjen vastaiseen* toimintaan liittyvien eettisten dilemموjen kokemisen suhteen jokaisella tutkimusviikolla erikseen (ryhmittely 1).

	(1) Ei kokenut dilemموja <i>n</i> = 100		(2) Koki dilemموja <i>n</i> = 26		t	p
Viikko 1 Taustamuuttuja	ka	kh	ka	kh		
Ikä	38.7	9.60	34.1	8.82	2.164	.032
Työvuodet	6.0	6.86	4.3	6.78	1.090	.278
Työtunnit	37.3	2.48	34.9	7.14	1.716	.098
Viikko 2 Taustamuuttuja	<i>n</i> = 88		<i>n</i> = 37			
	ka	kh	ka	kh		
Ikä	38.3	9.57	37.8	10.32	.243	.809
Työvuodet	5.2	5.73	6.9	9.11	-1.051	.299
Työtunnit	37.7	2.82	35.7	6.23	1.825	.075
Viikko 3 Taustamuuttuja	<i>n</i> = 92		<i>n</i> = 29			
	ka	kh	ka	kh		
Ikä	39.2	10.06	34.2	7.45	2.435	.016
Työvuodet	6.4	7.52	3.6	3.87	2.664	.009
Työtunnit	37.3	4.13	36.3	3.43	1.306	.194

TAULUKKO 4. Taustamuuttujien (ikä, työvuodet ja viikkotyötunnit) erot sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyvien eettisten dilemموjen kokemisen ja vatvomisen suhteen jokaisella tutkimusviikolla erikseen (ryhmittely 1).

	(1) Ei kokenut dilemموja		(2) Koki dilemموja, ei vatvonut		(3) Koki dilemموja, vatvoi		F	p	pari-vertailu
Viikko 1	<i>n</i> = 100		<i>n</i> = 8		<i>n</i> = 21				
Taustamuuttuja	ka	kh	ka	kh	ka	kh			
Ikä	38.7	9.60	29.4	3.34	36.1	9.91	3.998	.021	1 > 2
Työvuodet	6.0	6.86	2.8	3.01	5.0	7.42	.955	.388	
Työtunnit	37.3	2.48	36.7	5.13	34.7	7.40	4.012	.021	(1 > 3) ^a
Viikko 2	<i>n</i> = 88		<i>n</i> = 8		<i>n</i> = 28				
Taustamuuttuja	ka	kh	ka	kh	ka	kh			
Ikä	38.3	9.57	39.4	9.41	37.4	10.87	.159	.853	
Työvuodet	5.2	5.73	6.4	6.50	7.3	9.92	1.000	.371	
Työtunnit	37.7	2.82	35.6	4.34	35.6	6.83	3.022	.052	
Viikko 3	<i>n</i> = 92		<i>n</i> = 8		<i>n</i> = 23				
Taustamuuttuja	ka	kh	ka	kh	ka	kh			
Ikä	39.2	10.06	30.1	4.05	35.7	7.93	4.266	.016	1 > 2
Työvuodet	6.4	7.52	2.5	3.11	4.2	5.05	1.830	.165	
Työtunnit	37.3	4.13	37.3	1.67	36.1	3.79	.946	.391	

Parivertailu on tehty Bonferronin testillä merkitsevyytasolla 0.05

a=Parivertailu on suluissa, mikäli post hoc -testi ei ole antanut merkitseviä eroja ryhmien välille.

Koulupsykologin sääntöjen vastaiseen toimintaan eettisten dilemموjen kokeminen, vatvominen ja palautuminen erosivat sen suhteen, mitkä luokka-asteet kuuluvat psykologin toimialueeseen. Ne psykologit, joiden toimialueeseen kuului esiopetus, kokivat ensimmäisellä viikolla useammin tällaisia eettisiä dilemموja kuin muilla luokka-asteilla toimivat ($\chi^2 = 4.45$, $df = 1$, $p < 0.05$). Psykologeilla, joiden toimialueeseen kuuluu esiopetus, esiintyy myös enemmän sääntöjen vastaisen toiminnan eettisiin dilemموihin liittyvää vatvomista ($\chi^2 = 6.57$, $df = 2$, $p < 0.05$).

Koko kolmen viikon tutkimusjaksoa koskevien *arvojen* vastaiseen toimintaan liittyvien eettisten dilemموjen kokemisen ja vatvomisen ryhmissä (ryhmittely 2) oli eroa ainoastaan suhteessa viikon aikana tehtyjen työtuntien määrään ($F(3,129) = 3.321$, $p < 0.05$): Tällaisia eettisiä dilemموja kahtena tai useampana viikkona kokeneiden psykologien viikkotyötuntimäärä ($ka = 35.6$, $kh = 0.86$) oli

vähäisempi kuin niiden psykologien, jotka olivat kokeneet vain satunnaisesti arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemmoja, mutta eivät vatvoneet niitä ($ka = 39.0$, $kh = 0.80$).

3.2 Taustatekijöiden yhteydet palautumiseen

Taustamuuttujien välillä oli voimakkaita keskinäisiä yhteyksiä (taulukko 5). Tutkittujen ikä ja valmistumisvuosi eivät olleet yhteydessä palautumiseen (taulukko 6). Työvuosien määrä oli yhteydessä unenlaatuun: mitä pidempään koulupsykologit olivat työskennelleet nykyisen työnantajansa palveluksessa, sitä huonompi oli heidän unenlaatunsa. Yhteys tuli merkitseväksi ensimmäisen ja toisen viikon aikaisessa unenlaadussa sekä perjantain ja lauantain välisenä yönä kolmantena viikonloppuna. Työvuosien suuri määrä oli yhteydessä heikkoon psykologiseen irrottautumiseen kolmantena viikonloppuna ja vähäiseen palautumisen kokemukseen ensimmäisenä ja kolmantena viikonloppuna. Ne psykologit, jotka olivat tehneet enemmän viikkotyötunteja, nukkuivat paremmin. Yhteys löytyi ensimmäiseltä viikolta, toisen ja kolmannen viikonlopun perjantain ja lauantain väliseltä yöltä sekä ensimmäisen ja toisen viikonlopun lauantain ja sunnuntain välisestä yöstä. Lisäksi enemmän viikkotyötunteja tehneet psykologit kokivat myös palautuneensa työstään paremmin kolmantena viikonloppuna.

TAULUKKO 5. Taustamuuttujien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet

	1.	2.	3.	4.
1. Ikä				
2. Työvuodet	.67***			
3. Viikkotyötunnit	-.01	-.22*		
4. Valmistumisvuosi	-.93***	-.73***	.11	
5. Nuorimman ikä	.84***	.28*	.36**	-.62**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Ne psykologit, joiden toimialueeseen kuului esiopetus ($n = 67$), nukkuivat ensimmäisen viikonlopun aikana paremmin (pe-la: $ka = 1.62$, $kh = 0.68$; la-su: $ka = 1.49$, $kh = 0.62$; su-ma: $ka = 2.04$, $kh = 0.77$) kuin he, joiden toimialueeseen esiopetus ei kuulunut ($n = 62$; pe-la: $ka = 1.90$, $kh = 0.81$, $t = 2.219$, $p < 0.05$; la-su: $ka = 1.82$, $kh = 0.80$, $t = 2.607$, $p < 0.05$; su-ma: $ka = 2.36$, $kh = 0.99$, $t = 2.056$, $p < 0.05$).

Heidän psykologinen irrottautumisensa ensimmäisenä viikonloppuna oli heikompaa ($ka = 3.44$, $kh = 0.93$) kuin muilla luokka-asteilla toimivien psykologien. ($ka = 3.77$, $kh = 0.97$, $t = 1.986$, $p < 0.05$).

Ne psykologit, joiden toimialueeseen kuului alakoulu ($n = 110$), nukkuivat paremmin ensimmäisen viikonlopun kahtena ensimmäisenä yönä (pe–la: $ka = 1.69$, $kh = 0.74$; la–su: $ka = 1.58$, $kh = 0.66$) kuin he, joiden toimialueeseen alakoulu ei kuulunut ($n = 19$; pe–la: $ka = 2.09$, $kh = 0.78$, $t = 2.125$, $p < 0.05$; la–su: $ka = 2.05$, $kh = 0.94$, $t = 2.666$, $p < 0.01$). Psykologit erosivat toisistaan viikonaikaisen unenlaadun suhteen myös siten, että ne, joiden toimialueeseen kuului lukio, nukkuivat ensimmäisen ja toisen viikon aikana paremmin (viikko 1: $ka = 1.62$, $kh = 0.52$; viikko 2: $ka = 1.59$, $kh = 0.48$) kuin muilla luokka-asteilla toimivat (viikko 1: $ka = 1.86$, $kh = 0.61$, $t = 2.016$, $p < 0.05$; viikko 2: $ka = 1.90$, $kh = 0.65$, $t = 2.546$, $p < 0.05$).

Ensimmäisen viikonlopun perjantain ja lauantain välisen yön unen laatu erosi kotitalouden rakenteen mukaan ($F(3, 127) = 2.887$, $p < 0.05$). Ne psykologit, jotka asuivat puolison kanssa ilman lapsia, nukkuivat ensimmäisenä viikonloppuna perjantain ja lauantain välisenä yönä paremmin ($ka = 1.80$, $kh = 0.60$) kuin ne, jotka asuivat yksin ($ka = 2.22$, $kh = 0.61$). Nuorimman lapsen ikä oli yhteydessä kolmannen viikonlopun palautumisen kokemukseen sekä perjantain ja lauantain väliseen unenlaatuun toisena viikonloppuna siten, että mitä vanhempi psykologin nuorin lapsi oli, sitä paremmin hän nukkui ja palautui työstään kyseisinä viikonloppuina (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Palautumisen muuttujien ja taustamuuttujien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet (n = 122–129).

Palautumisen muuttuja	Ikä	Työvuodet	Viikkotyötunnit	Valmistumisvuosi	Nuorimman lapsen ikä ^a
Psykologinen irrottautuminen, vko 1	-.06	-.15	.01	-.08	.01
Psykologinen irrottautuminen, vko 2	-.10	-.16	-.07	-.13	.11
Psykologinen irrottautuminen, vko 3	-.09	-.20*	.15	-.15	.22
Palautumisen kokemus, vko 1	.04	-.23*	.01	-.14	.16
Palautumisen kokemus, vko 2	.05	-.15	-.02	-.00	.24
Palautumisen kokemus, vko 3	-.06	-.21*	.21*	-.02	.32**
Unenlaatu, vko 1	-.07	.18*	-.18*	.02	-.18
Unenlaatu, vko 2	-.05	.24**	-.12	.02	-.18
Unenlaatu, vko 3	-.14	.07	-.15	-.09	-.28
Unenlaatu pe–la, vko 1	-.11	.02	-.11	-.09	-.14
Unenlaatu pe–la, vko 2	-.13	.10	-.23*	-.06	-.28*
Unenlaatu pe–la, vko 3	.02	.25*	-.21*	.07	-.18
Unenlaatu la–su, vko 1	-.05	.05	-.20*	-.05	-.10
Unenlaatu la–su, vko 2	-.05	.16	-.22*	.01	-.19
Unenlaatu la–su, vko 3	-.02	.15	-.12	-.01	-.15
Unenlaatu su–ma, vko 1	-.09	.14	-.12	-.04	-.09
Unenlaatu su–ma, vko 2	.04	.18	-.14	.13	-.08
Unenlaatu su–ma, vko 3	-.14	.01	-.14	-.12	-.15

*p<0.05, **p<0.01, a: n = 73

3.3 Palautumisen erot suhteessa eettisten dilemموjen kokemiseen ja niiden vatvomiseen

Palautumisessa ei ollut eroja koko kolmen viikon aikaisen dilemموjen kokemisen ja vatvomisen muodostamissa ryhmissä (ryhmittely 2, taulukot 7 ja 8). Sen sijaan näiden ryhmien välillä oli eroja viikon ja viikonlopun aikaisen unen laadussa.

Ne psykologit, jotka eivät kokeneet sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemموja lainkaan kolmen tutkimusviikon aikana, nukkuivat muita ryhmiä paremmin (taulukko 7). Ero löytyi ensimmäiseltä ja toiselta viikolta sekä ensimmäisen ja kolmannen viikonlopun perjantain ja lauantain välisestä yöstä verrattuna niihin psykologeihin, jotka kokivat ja vatvoivat tällaisia dilemموja usein (kahtena tai kolmena viikkona). Lisäksi viitteellinen ero löytyi kolmannen viikonlopun lauantain ja sunnuntain välisestä yöstä verrattuna niihin psykologeihin, jotka olivat kokeneet ja vatvoneet eettisiä dilemموja yhtenä viikkona. Sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemموja yhtenä viikkona kokeneet ja vatvoneet psykologit nukkuivat myös kolmannen viikonlopun sunnuntain ja maanantain

välisenä yönä huonommin kuin he, jotka eivät olleet kokeneet eettisiä dilemmoja lainkaan ja he, jotka olivat kokeneet eettisiä dilemmoja satunnaisesti, mutta eivät olleet vatvoneet niitä.

TAULUKKO 7. Palautumisen muuttujien (psykologinen irrottautuminen, palautumisen kokemus, unenlaatu viikolla ja unenlaatu viikonlopun eri öinä) arvot sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyvien eettisten dilemmojen koko kolmen viikon aikaisen kokemisen ja vatvomisen ryhmissä (ryhmittely 2).

Palautuminen	(1) Ei kokenut dilemmoja <i>n</i> = 58		(2) Koki dilemmoja, ei vatvonut <i>n</i> = 25		(3) Koki ja vatvoi yhtenä viikkona <i>n</i> = 31		(4) Koki ja vatvoi useana viikkona <i>n</i> = 19		F	<i>df</i>	p	pari-vertailu
	ka	kh	ka	kh	ka	kh	ka	kh				
Psyk. irrot. vko 1 ^a	3.68	.13	3.43	.20	3.69	.17	3.41	.22	.744	3, 124	.528	
Palaut. kok. vko 1 ^b	3.76	.12	3.50	.18	3.82	.16	3.59	.20	.807	3, 124	.492	
Uni viikolla 1 ^c	1.67	.08	1.87	.13	1.79	.10	2.11	.13	2.796	3, 119	.043	1 < 4
Uni, pe-la vko 1 ^d	1.65	.10	1.78	.15	1.62	.13	2.16	.17	2.732	3, 123	.047	1 < 4
Uni, la-su vko 1	1.52	.10	1.78	.15	1.60	.13	1.95	.17	1.962	3, 125	.123	
Uni, su-ma vko 1 ^a	2.08	.12	2.23	.19	2.22	.16	2.42	.20	.743	3, 124	.529	
Psyk. irrot. vko 2	3.60	.14	3.22	.24	3.47	.19	3.65	.24	.771	3, 118	.512	
Palaut. kok. vko 2	3.74	.14	3.47	.24	3.64	.20	3.44	.25	.532	3, 118	.661	
Uni viikolla 2 ^c	1.71	.08	1.66	.13	1.93	.11	2.13	.13	3.380	3, 117	.021	1 < 4
Uni, pe-la vko 2	1.64	.11	1.95	.20	1.83	.16	1.87	.20	.835	3, 118	.477	
Uni, la-su vko 2 ^e	1.68	.10	1.85	.18	1.74	.15	1.68	.19	.267	3, 117	.849	
Uni, su-ma vko 2	2.17	.14	2.05	.23	2.16	.19	2.61	.24	1.138	3, 118	.337	
Psyk. irrot. vko 3 ^b	3.78	.12	3.90	.21	3.64	.17	3.96	.21	.600	3, 118	.616	
Palaut. kok. vko 3 ^f	3.91	.15	3.70	.30	3.75	.20	4.33	.24	1.387	3, 65	.255	
Uni viikolla 3 ^g	1.71	.08	1.88	.15	2.00	.12	2.10	.15	2.477	3, 116	.065	
Uni, pe-la vko 3 ^b	1.54	.11	1.67	.18	1.86	.15	2.13	.19	2.833	3, 118	.041	1 < 4
Uni, la-su vko 3	1.43	.12	1.77	.20	2.03	.16	1.82	.20	3.455	3, 119	.019	(1 < 3)
Uni, su-ma vko 3	1.89	.13	1.88	.23	2.73	.18	2.30	.24	5.332	3, 119	.002	1 < 3, 2 < 3

Parivertailu on tehty Bonferronin testillä merkitsevyydellä 0.05

a = kontrolloitu toimialueen luokka-asteet: esiopetus, b = kontrolloitu työvuodet nykyisen työnantajan palveluksessa, c = kontrolloitu toimialueen luokka-asteet: lukio ja työvuodet nykyisen työnantajan palveluksessa, d = kontrolloitu kotitalouden rakenne, e = kontrolloitu viikkotyötunnit, f = nuorimman lapsen ikä, g = kontrolloitu toimialueen luokka-asteet: lukio

Ne psykologit, jotka eivät kokeneet arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemmoja lainkaan kolmen tutkimusviikon aikana, nukkuivat paremmin kuin he, jotka kokivat ja vatvoivat näitä dilemmoja usein (taulukko 8). Merkitsevä ero löytyi ensimmäiseltä ja toiselta tutkimusviikolta sekä ensimmäisen viikonlopun jokaiselta yöltä. Lisäksi perjantain ja lauantain välisenä yönä eettisiä dilemmoja kokemattomat psykologit nukkuivat paremmin kuin he, jotka kokivat ja vatvoivat näitä eettisiä dilemmoja vain yhtenä tutkimusviikosta. Kolmannella viikolla unenlaadussa ei ollut eroja arvojen vastaisten eettisten dilemmojen kokemisen ja vatvomisen ryhmissä.

TAULUKKO 8. Palautumisen muuttujien (psykologinen irrottautuminen, palautumisen kokemus, unenlaatu viikolla ja unenlaatu viikonlopun eri öinä) arvot *arvojen vastaiseen toimintaan liittyvien eettisten dilemموjen* koko kolmen viikon aikaisen kokemisen ja vatvomisen ryhmissä (ryhmittely 2).

Palautuminen	(1) Ei kokenut dilemموja <i>n</i> = 44		(2) Koki dilemموja, ei vatvonut <i>n</i> = 25		(3) Koki ja vatvoi yhtenä viikkona <i>n</i> = 42		(4) Koki ja vatvoi useana viikkona <i>n</i> = 22		F	<i>df</i>	p	pari-vertailu
	ka	kh	ka	kh	ka	kh	ka	kh				
Psyk. irrot. vko 1 ^a	3.58	.15	3.67	.19	3.75	.15	3.28	.20	1.181	3, 128	.320	
Palaut. kok. vko 1 ^b	3.77	.13	3.74	.18	3.86	.14	3.26	.19	2.458	3, 128	.066	
Uni viikolla 1 ^c	1.67	.09	1.64	.13	1.85	.09	2.08	.12	3.035	3, 124	.032	1 < 4
Uni, pe-la vko 1 ^d	1.64	.11	1.62	.14	1.67	.11	2.12	.15	3.714	3, 127	.013	1 < 4, 3 < 4
Uni, la-su vko 1	1.50	.11	1.51	.14	1.68	.11	2.06	.15	3.462	3, 128	.018	1 < 4
Uni, su-ma vko 1 ^a	2.04	.13	2.08	.18	2.19	.14	2.65	.19	2.599	3, 128	.055	(1 < 4)
Psyk. irrot. vko 2	3.41	.16	3.71	.24	3.59	.17	3.45	.22	.454	3, 121	.715	
Palaut. kok. vko 2	3.52	.15	4.00	.23	3.79	.17	3.24	.22	2.433	3, 121	.078	
Uni viikolla 2 ^c	1.63	.09	1.88	.12	1.85	.10	2.06	.13	3.015	3, 124	.033	1 < 4
Uni, pe-la vko 2	1.58	.13	1.67	.19	1.97	.14	1.89	.18	1.640	3, 121	.184	
Uni, la-su vko 2 ^e	1.63	.12	1.65	.18	1.84	.12	1.75	.17	.552	3, 121	.647	
Uni, su-ma vko 2	2.19	.15	1.77	.23	2.34	.16	2.44	.22	1.794	3, 121	.152	
Psyk. irrot. vko 3 ^b	3.64	.14	3.97	.19	3.87	.15	3.75	.21	.813	3, 122	.489	
Palaut. kok. vko 3 ^f	3.70	.17	4.15	.22	3.81	.20	4.18	.22	1.516	3, 69	.219	
Uni viikolla 3 ^g	1.80	.10	1.73	.15	1.89	.10	2.05	.14	1.095	3, 120	.354	
Uni, pe-la vko 3 ^b	1.64	.12	1.65	.17	1.71	.13	2.03	.19	1.141	3, 122	.335	
Uni, la-su vko 3	1.49	.14	1.64	.19	1.90	.14	1.75	.20	1.538	3, 122	.208	
Uni, su-ma vko 3	1.93	.16	2.07	.22	2.45	.17	2.16	.24	1.722	3, 122	.166	

Parivertailu on tehty Bonferronin testillä merkitsevyystasolla 0.05

a = kontrolloitu toimialueen luokka-asteet: esiopetus, b = kontrolloitu työvuodet nykyisen työnantajan palveluksessa, c = kontrolloitu toimialueen luokka-asteet: lukio ja työvuodet nykyisen työnantajan palveluksessa, d = kontrolloitu kotitalouden rakenne, e = kontrolloitu viikkotyötunnit, f = nuorimman lapsen ikä, g = kontrolloitu toimialueen luokka-asteet: lukio

4 POHDINTA

Tulokset osoittivat, että koulupsykologit kokivat sääntöjen tai arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemموja melko usein. Joka viikko noin neljäsosa vastaajista ilmoitti kokeneensa viikon aikana sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemموja ja noin kolmasosa arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemموja. Koko tutkimusjakson aikana 37 % vastaajista koki ja vatvoi sääntöjen vastaiseen toimintaan ja 49 % arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemموja vähintään yhtenä viikkona kolmesta. Enlundin, Luokkasen ja Feldtin (2013) tutkimuksen mukaan 23 %

opettajista kokee B-tyyppin (sääntöjen tai arvojen vastaisia) eettisiä dilemmoja vähintään muutaman kerran kuukaudessa. Vaikuttaakin siltä, että koulupsykologit kokivat enemmän B-tyyppin dilemmoja, verrattuna muihin ammattiryhmiin, kuten opettajiin, koulunkäyntiavustajiin, terveydenhoitajiin, lastentarhanopettajiin ja lastenhoitajiin (Grönroos ym., 2012).

Se, että koulupsykologit joutuvat työssään säännöllisesti toimimaan sääntöjen tai arvojensa vastaisesti voi johtua esimerkiksi psykologisiin kohdistuvista ristiriitaisista odotuksista. Koulupsykologin ympärillä oleva työyhteisö ei välttämättä ole tietoinen koulupsykologin työhön liittyvistä säännöistä ja rajoitteista. Lisäksi kiire ja suuret oppilasmäärät voivat vaikuttaa siihen, että koulupsykologi joutuu toimimaan omien arvojensa vastaisesti. Tulosta voi selittää myös Jonesin (1991) moraalisen intensiteetin teoria, jonka mukaan korkean moraalisen intensiteetin asiat tunnustetaan helpommin eettistä pohdintaa vaativiksi kuin alhaisemman moraalisen intensiteetin. Arvojen ja sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyvät eettiset dilemmat voidaan nähdä olevan intensiteetiltään voimakkaita, muun muassa siksi, että seurausten laajuus voi olla merkittävä ja vahvaa sosiaalinen konsensususta päätöksen oikeellisuudesta ei välttämättä saavuteta. Näin ollen tällaisia tilanteita myös tunnustetaan työn arjessa herkästi. Merkittävää oli, että koulupsykologien dilemmojen kokemiseen liittyi suurimmassa osassa tapauksista myös vatvomista vapaa-ajalla. Myös tämä havainto tukee oletusta dilemmojen korkeasta intensiteetistä. Korkean intensiteetin dilemmat voidaan nähdä suurempina stressitekijöinä, jotka herkemmin aiheuttavat vatvomista (Berset ym., 2011).

Aineistostamme löytyi koulupsykologeja, jotka kokivat ja vatvoivat eettisiä dilemmoja usein (14 % sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyviä ja 17 % arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä). Toisaalta löytyi myös niitä koulupsykologeja, jotka eivät kokeneet lainkaan eettisiä dilemmoja tutkimusviikkojen aikana (33 % sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyviä ja 44 % arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä). Tätä havaintoa voi selittää Trevinin (1986) interaktionaalinen malli, jonka mukaan eettisen päätöksentekotilanteeseen työssä kietoutuu niin yksilöön, tilanteeseen kuin työhönkin liittyviä tekijöitä. Työympäristöt eettisine haasteineen poikkeavat toisistaan. Esimerkiksi työssä koetut aikapaineet, työn vaatimukset sekä organisaation arvot vaihtelevat työpaikoittain, joka osaltaan selittänee eroja eettisten dilemmojen kokemisessa ja vatvomisessa. Voi myös olla, että yksilölliset erot, kuten eettinen herkkyys, eli herkkyys tunnistaa eettistä pohdintaa vaativia tilanteita, vaikuttaa siihen, kuinka usein dilemmoja kohdataan.

4.1 Vähemmän työkokemusta – enemmän sääntöjen vastaisia eettisiä dilemmoja

Oletuksemme mukaisesti (H1) nuoremmat koulupsykologit kokivat enemmän sääntöjen vastaisia dilemmoja kuin vanhemmat. Tämä tulos on samansuuntainen aiempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan mukaisesti nuoremmat vatvovat enemmän sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemmoja (Querstret & Cropley, 2012). Samoin ne koulupsykologit, joilla oli takanaan vähemmän työvuosia, kokivat enemmän sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyviä dilemmoja kuin pidempään työskennelleet. Tutkittujen iän ja työvuosien välillä oli voimakas yhteys, joten sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyvien eettisten dilemmojen kokemisen ja vatvomisen voi katsoa olevan yhteydessä kokemukseen koulupsykologin työstä: mitä enemmän on takana kokemusta, sitä vähemmän psykologi kohtaa sääntöjen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemmoja ja jää pohtimaan niitä. Tulos on yhtenevä Dailorin ja Jacobin (2011) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan uransa alussa olevat koulupsykologit kokivat enemmän hallinnollista painetta käyttäytyä epäeettisesti.

Odotustemme vastaisesti (H1) arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemmoja kohtasivat enemmän ne koulupsykologit, jotka tekivät vähemmän työtunteja viikossa. Huhtalan ym. (2011) johtajiin kohdistunut tutkimus osoitti päinvastaista: mitä pidempää työviikkoa johtajat tekivät, sitä enemmän he raportoivat työssään eettisiä dilemmoja. Sama tulos on saatu myös useaa eri ammattiryhmää koskevassa tutkimuksessa, jonka mukaan pidempää työviikkoa tekevät työntekijät myös vatvovat enemmän (Querstret & Cropley, 2012). Työvuosien määrä ei myöskään selitä sitä, että lyhyttä työviikkoa tekevät koulupsykologit vatvoivat enemmän arvojen vastaisia dilemmoja, sillä heillä, jotka olivat työskennelleet ammatissaan pidempään, oli vähemmän viikkotyötunteja.

Koulupsykologien ikä ei ollut yhteydessä työstä palautumisen kokemukseen, psykologiseen irrottautumiseen tai unenlaatuun, joten oletuksemme (H2) ei saanut tukea. Aiemmissä tutkimuksissa unenlaadun on todettu heikentyvän iän myötä (Garrick ym., 2014; Åkerstedt ym., 2002). Havainnot eivät kuitenkaan ole yhdenmukaisia. Sveitsiläisessä työntekijöiden viikonlopun aikaista psykologista irrottautumista koskevassa tutkimuksessa ei löydetty yhteyttä iän ja nukkumisen tai psykologisen irrottautumisen välille (Pereira & Elfering, 2014).

Koulupsykologien tekemät viikkotyötunnit olivat yhteydessä unenlaatuun ja palautumiseen siten, että he, jotka tekivät enemmän töitä, joinakin viikonloppuina nukkuivat paremmin tai kokivat palautuneensa paremmin kuin vähemmän töitä tehneet. Havainto oli ennako-oletuksemme (H2)

vastainen. Aikaisemmissa tutkimuksissa suuremman viikkotyötuntien määrän on todettu olevan yhteydessä heikompaan psykologiseen irrottautumiseen (Querstret & Cropley, 2012). Tutkimustuloksemme on looginen siihen nähden, että viikoittain vähemmän töitä tehneillä oli myös enemmän arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemmoja ja niiden vatvomista. Vähäisemmän viikkotyömäärän taustalla voi olla tekijöitä, jotka lisäävät näiden eettisten dilemموjen kohtaamista, niiden vatvomista ja johtavat huonompaan palautumiseen. Kyse voi olla siitä, että osa-aikaisilla työmäärää ei ole mitoitettu oikein käytettävissä olevaan aikaan nähden, jolloin työ on kuormittavampaa. Osa-aikaisella koulupsykologilla voi myös olla työyhteisössään vähemmän mahdollisuuksia vaikuttaa tilanteisiin ja ratkaisuihin. Lisäksi osa-aikaisuuden taustalla voi olla myös perheeseen ja lapsien hoitoon liittyviä syitä, jolloin huononaisuuden taustalla ovatkin perheestä eikä työstä johtuvat syyt. Osa-aikaisuuden yhteyksiä eettisiin dilemmoihin ja työstä palautumiseen tulisikin jatkossa tutkia enemmän.

4.2 Eettisiä dilemموja kokeneet ja vatvoneet nukkuvat huonommin

Unen laadussa näkyi eroja sen mukaan, kuinka paljon koulupsykologit kokivat työssään eettisiä dilemموja ja vatvoivat niitä kolmen tutkimusviikon aikana. Odotustemme mukaisesti (H3) sekä sääntöjen että arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemموja kokeneet ja vatvoneet nukkuvat muita huonommin. Tutkimustuloksemme on hyvin linjassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Vatvomisen on todettu vatvomisen vaikuttavan kielteisesti yöunen laatuun (Berset ym., 2011; Cropley ym., 2006; Kompier ym., 2012; Vahle-Hinz ym., 2014). Työn vaatimusten, voimavaratekijöiden ja palautumisen mallin (JR-R-R, Kinnunen ym., 2011) mukaisesti voidaan ajatella, että eettiset dilemmat (työn vaatimukset) vaarantavat viikonlopun aikaista palautumista huonontamalla unenlaatua.

Odotustemme vastaisesti (H4) koulupsykologeilla eettisten dilemموjen kokeminen ja vatvominen ei ollut yhteydessä siihen, kuinka hyvin koulupsykologit irrottautuvat psykologisesti työstään ja kokivat palautuvansa siitä. Aiemmissa, muihin ammattiryhmiin kohdistuneissa, tutkimuksissa ei ole tutkittu eettisten dilemموjen kokemisen ja vatvomisen yhteyttä työstä palautumiseen, vaan enemmän joko työn kuormituksen vaikutusta palautumiseen tai eettisten dilemموjen kuormittavuutta eli eettistä stressiä. Näyttääkin siltä, ettei eettisten dilemموjen kokeminen ja niiden vatvominen vaikuta suoraan psykologiseen irrottautumiseen työstä tai palautumisen kokemukseen. Koulupsykologien tosin voidaan

ajatella olevan poikkeuksellinen työntekijäryhmä, jolla on voimavaratekijänä tavanomaista suurempi määrä tietoa työn stressitekijöistä, palautumisesta ja psykologisesta irrottautumisesta.

4.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tämän tutkimuksen ansiona voidaan pitää sen tarjoamaa uutta tietoa koulupsykologien työn haasteista ja työstä palautumisesta. Uutta tietoa saatiin paitsi siitä, miten koulupsykologit kokevat ja vatvovat eettisiä dilemmoja, mutta myös siitä, miten dilemموjen kokeminen ja vatvominen vaikuttaa palautumiseen viikonlopun aikana. Aiempia tutkimuksia liittyen koulupsykologien ammattikuntaan Suomessa on hyvin vähän. Koulupsykologien kokemia eettisiä dilemموja ja niiden yhteyttä palautumiseen ei liene tutkittu Suomessa lainkaan. Tutkittavat myös edustivat hyvin perusjoukkoa, jonka ansiosta tutkimustulos on yleistettävissä koulupsykologien ammattikuntaan. Tutkimuksen vahvuutena voidaan nähdä myös päiväkirja-asetelma. Päiväkirjatutkimus tarjoaa luotettavampaa tietoa arkikokemuksista ja sen avulla saatiin monipuolinen kuva palautumisen, unenlaadun ja eettisten dilemموjen kokemisen vaihtelusta tutkimusviikkojen aikana.

Tuloksia tulkittaessa on syytä pitää mielessä tutkimuksen rajoitukset. Tutkimuksemme ei kerro, aiheuttavatko ainoastaan tietynlaiset eettiset dilemmat vatvomista ja heikentävät palautumista, vai onko kyse erilaisesta eettisestä herkkyydestä ja taipumuksesta vatvomiseen. Eettisten dilemموjen erilaisten sisältöjen yhteyttä vatvomiseen ja työstä palautumiseen lieneekin tarvetta tutkia tulevaisuudessa tarkemmin. Lisäksi tutkimuksemme vastausprosentti oli melko matala (25 %). Aineiston ryhmittely kahdella tavalla eettisten dilemموjen ja vatvomisen mukaan oli tutkimuksessamme vahvuus. Tutkittavat jaettiin ryhmiin, jotka erosivat toisistaan eettisten dilemموjen sekä viikoittaisen kokemisen ja vatvomisen suhteen (ryhmittely 1) että koko kolmen viikon aikaisen kokemisen ja vatvomisen suhteen (ryhmittely 2). Näin saimme esiin sekä viikoittaisen vaihtelun että arvokasta tietoa ilmiön esiintymisestä tutkittavien joukossa.

Jatkotutkimuksissa voitaisiin pureutua vielä tarkemmin niihin koulupsykologeihin, jotka kohtaavat viikoittain sääntöjen tai arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemموja. Silloin olisi hyvä kiinnittää erityistä huomiota niihin sääntöihin tai ohjeistuksiin, joiden rikkomiseen koulupsykologit

kokevat painetta, samoin kuin muihin eettisiä dilemmoja aiheuttaviin tekijöihin, kuten organisaatiokulttuurin eettisyyteen sekä paikkakuntaakohtaisiin eroihin koulupsykologin työssä.

4.4 Johtopäätökset ja suositukset

Tämä tutkimus antoi uutta ja arvokasta tietoa koulupsykologien työssään kohtaamista eettisistä dilemmoista, vatvomisesta sekä näiden vaikutuksesta työstä palautumiseen. Sääntöjen ja arvojen vastaiseen toimintaan liittyviä eettisiä dilemmoja koettiin kokonaisuudessaan melko usein ja dilemموjen kokemiseen liittyi suurimmassa osassa tapauksista niiden kertautuvaa negatiivista ajattelua eli vatvomista vapaa-ajalla. Tutkimuksemme nosti esiin, että dilemموjen kokeminen ja vatvominen on työn riskitekijä, sillä enemmän eettisiä dilemموja kokeneiden ja vatvoneiden unenlaatu oli heikompa kuin muiden koulupsykologien.

Eettiset dilemmat ovat läsnä koulupsykologin arjessa vaikuttaen heikentävästi työstä palautumiseen. Koulupsykologien keinoja ratkaista eettisiä dilemموja tulisi pyrkiä lisäämään esimerkiksi tarjoamalla erityisesti koulupsykologeille suunnattu, kattava eettinen toimintaohjeisto päätöksenteon tueksi. Myös jo olemassa olevia sääntöjä olisi hyvä selkiyttää ja arvioida uudelleen vastaamaan paremmin työn todellisuutta, jotta tilanteet, joissa koulupsykologi joutuu toimimaan sääntöjen vastaisesti, vähenisivät. Voi kuitenkin olla, että eettisten dilemموjen monimuotoisuudesta johtuen niiden kokemiseen ei voida vaikuttaa pelkästään sääntöjen selkiyttämällä. Koulupsykologeille olisi myös hyvä järjestää aktiivista työnohjausta ja mahdollisuuksia keskustella koetuista eettisistä dilemموista työajalla, jotta tilanteet eivät jäisi painamaan mieltä työpäivän jälkeen. Tutkimuksemme mukaan eettisiä dilemموja koetaan enemmän uran alkuvaiheessa. Siksi jo työhön perehdyttäessä ja esimerkiksi koulupsykologin täydennyskoulutuksissa olisi hyvä käsitellä työssä väistämättä eteen tulevia eettisiä dilemموja ja niiden tehokasta käsittelyä.

Tutkimuksemme perusteella olisi tärkeää löytää myös keinoja, joilla työntekijöitä autettaisiin vähentämään työasioiden vatvomista vapaa-ajalla. Työasioiden vatvominen heikentää unenlaatua. Uniongelmien ennaltaehkäisy on tärkeää sekä työntekijän että työnantajan kannalta, sillä se edistää työntekijän hyvinvointia ja työkykyä pitkällä tähtäimellä ja tuo taloudellisia säästöjä työnantajalle muun muassa vähentyneiden sairauspoissaolojen muodossa (Lallukka, 2011). Työntekijä on itse vastuussa

vapaa-ajastaan, eli työnantajan keinot vähentää vatvomista ovat rajalliset. Työnantaja voi kuitenkin tukea työstä irrottautumista esimerkiksi huolehtimalla työmäärästä sekä tarjoamalla koulutusta ja tukea siihen, miten käsitellä vatvomista. Myös selkeä työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan voi auttaa jättämään työhön liittyvät ajatukset työpaikalle. Tärkeintä olisi kuitenkin tukea vatvomista aiheuttavien asioiden käsittelyä jo työpaikalla, jotta työasioista onnistutaan irtautumaan vapaa-ajalla ja työstä palautuminen pääsee alkamaan.

LÄHTEET

- Berset, M., Elfering, A., Lüthy, S., Lüthi, S., & Semmer, N. (2011). Work stressors and impaired sleep: Rumination as a mediator. *Stress and Health, 27*(2), 71-82.
- Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. (2010). Recovery during the weekend and fluctuations in weekly job performance: A week-level study examining intra-individual relationships. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 83*(2), 419–441.
- Brosschot, J., Pieper, S., & Thayer, J. (2005). Expanding stress theory: Prolonged activation and perseverative cognition. *Psychoneuroendocrinology, 30*(10), 1043-1049.
- Cropley, M., Dijk, D., & Stanley, N. (2006). Job strain, work rumination, and sleep in school teachers. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 15*(2), 181-196.
- Cropley, M., & Millward Purvis, L. (2003). Job strain and rumination about work issues during leisure time: A diary study. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 12*(3), 195-207.
- Dailor, A., & Jacob, S. (2011). Ethically challenging situations reported by school psychologists: Implications for training. *Psychology in the Schools, 48*(6), 619–631.
- Donahue, E., Forest, J., Vallerand, R., Lemyre, P., Crevier-Braud, L., & Bergeron, É. (2012). Passion for work and emotional exhaustion: The mediating role of rumination and recovery. *Applied Psychology: Health and Well-being, 4*(3), 341-368.
- Enlund, E., Luokkanen, M., & Feldt, T. (2013). Opettajien eettinen kuormittuneisuus ja eettisten dilemmojen sisällöt. *Psykologia, 48*(3), 176–195.
- Garrick, A., Mak, A., Cathcart, S., Winwood, P., Bakker, A., & Lushington, K. (2014). Psychosocial safety climate moderating the effects of daily job demands and recovery on fatigue and work engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 87*(4), 694-714.
- Grönroos, M., Hirvonen, A., & Feldt, T. (2012). Yhteenveto tutkittujen ammattiryhmien eettisestä kuormittuneisuudesta ja eettisistä dilemmoista. Teoksessa Grönroos, M., Hirvonen, A. & Feldt, T. (toim.), *Eettinen kuormittuneisuus ja eettisten dilemmojen sisällöt kaupunkiorganisaation eri ammattiryhmillä* (s. 156–162). Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston psykologian laitos.
- Huhtala, M., Feldt, T., Lämsä, A.-M., Mauno, S., & Kinnunen, U. (2011). Does the Ethical Culture of Organisations Promote Managers' Occupational Well-Being? Investigating Indirect Links via Ethical Strain. *Journal of Business Ethics, 101*(2), 231–247.
- Jacob-Timm, S. (1999). Ethically challenging situations encountered by school psychologists. *Psychology in the Schools, 36*(3), 205-217.
- Jones, T. (1991). Ethical decision making by individuals in organizations: An issue-contingent model. *Academy of Management Review, 16*(2), 366-395.

- Juujärvi, S., Myyry, L., & Pessa, K. (2007). *Eettinen herkkyyden ammatillisessa toiminnassa*. Helsinki: Tammi.
- Kinnunen, U., & Feldt, T. (2013). Job characteristics, recovery experiences and occupational well-being: Testing cross-lagged relationships across 1 year. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 29(5), 369-382.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Siltaloppi, M., & Sonnentag, S. (2011). Job demands–resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(6), 805–832.
- Klose, L., Lasser, J., & Reardon, R. (2012). Effects of social psychological phenomena on school psychologists' ethical decision-making: A preliminary empirical analysis. *Educational Psychology in Practice*, 28(4), 411–424.
- Kompier, M., Taris, T., & van Veldhoven, M. (2012). Tossing and turning - insomnia in relation to occupational stress, rumination, fatigue, and well-being. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 38(3), 238-46.
- Lallukka, T. (2011). Uniongelmien yhteys sairauspoissaoloihin ja työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 48(2), 128–143.
- Lasser, J., & Klose, L. (2007). School psychologists' ethical decision making: Implications from selected social psychological phenomena. *School Psychology Review*, 36(3), 484-500.
- Meijman, T., & Mulder, G. (1998). Psychological aspect of workload. Teoksessa P.J. Drenth & Thiery (toim.), *Handbook of work and organizational psychology*, Vol. 2: Work psychology (s.5–33). Hove, England: Psychology Press.
- Nash, L. (1990). *Good intentions aside: A manager's guide to resolving ethical problems*. Boston (Mass.): Harvard Business School Press.
- Nevalainen, V. (2007). Ammattietiikka ja koulupsykologi. Teoksessa Raninen, S. & Takalo, T. (toim.), *Psykologina koulussa* (s. 26–39). Helsinki: Edita.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Pereira, D., & Elfering, A. (2014). Social stressors at work and sleep during weekends: The mediating role of psychological detachment. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(1), 85–95.
- Pilcher, J., Ginter, D., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: Relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(6), 583–596.

- Puhakka, E. (2007). Työssä jaksaminen ja kehittyminen -yksin ja yksinäisenä. Teoksessa Raninen, S. & Takalo, T. (toim.), *Psykologina koulussa* (s. 242–257). Helsinki: Edita.
- Querstret, D., & Cropley, M. (2012). Exploring the relationship between work-related rumination, sleep quality, and work-related fatigue. *Journal of Occupational Health Psychology, 17*(3), 341-353.
- Rook, J., & Zijlstra, F. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 15*(2), 218-240.
- Sonnentag, S., & Bayer, U. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*(4), 393-414.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 674-684.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204-221.
- Sonnentag, S., & Krueger, U. (2006). Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 15*(2), 197-217.
- Sonnentag, S., Kuttler, I., & Fritz, C. (2010). Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment. *Journal of Vocational Behavior, 76*(3), 355–365.
- Suomen psykologiliitto ry. (n.d.). Psykologien ammattieettiset periaatteet. http://www.psyli.fi/tietoa_psykologeista/psykologin_ammattietiikka. Viitattu 23.11.2014.
- Tirkkonen, M., & Kinnunen, U. (2013). Palautumisen tehostaminen kasvattaa työhyvinvointia. *Psykologia, 48*(3), 197–210.
- Trevino, L. (1986). Ethical decision making in organizations: A person-situation interactionist model. *Academy of Management Review, 11*(3), 601-617.
- Vahle-Hinz, T., Bamberg, E., Dettmers, J., Friedrich, N., & Keller, M. (2014). Effects of work stress on work-related rumination, restful sleep, and nocturnal heart rate variability experienced on workdays and weekends. *Journal of Occupational Health Psychology, 19*(2), 217-230.
- Watkins, E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences, 37*(4), 679-694.
- Zijlstra, F., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 15*(2), 129–138.

Åkerstedt, T., Knutsson, A., Westerholm, P., Theorell, T., Alfredsson, L. & Kecklund, G. (2002). Sleep disturbances, work stress and work hours: A cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(3), 741-748.