

Erityisopettajien kokema hyvinvointi ja resilienssi
koronapandemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa
Hanna Sinkkonen

Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma
Artikkelimuotoinen
Kevätlukukausi 2022
Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Sinkkonen, Hanna. 2022. Erityisopettajien kokema hyvinvointi ja resilienssi koronapandemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 50 sivua

COVID-19 viruksen aiheuttama koronapandemia muutti opettajien työtä merkittävästi. Poikkeuksellinen ajanjakso kuormitti opettajia monella tavalla. Tässä tutkimuksessa selvitettiin erityisopettajien kokemuksia ammatillisesta hyvinvoinnista ja resilienssistä sekä sitä, miten koronapandemia-aika muutti niitä. Tutkimuksen tavoitteena oli myös selvittää mitkä tekijät vahvistavat erityisopettajien kokemusta resilienssistä. Tämän tutkimuksen teoreettisessa viitekehityksessä resilienssi käsitetään yhtenä ammatillisen hyvinvoinnin osana, jonka merkitys korostuu muutostilanteissa.

Tämän laadullisen tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Informantteina toimi yhdeksän perusopetuksessa työskentelevää erityisopettajaa. Tutkimusaineisto analysoitiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia hyödyntäen.

Tämän tutkimuksen mukaan koronapandemia-aika muutti erityisopettajien ammatillisen hyvinvoinnin ja resilienssin kokemusta. Tämän tutkimuksen mukaan erityisopettajien resilienssin kokemusta vahvistivat erityisesti yksilölliset persoonallisuuden ominaisuudet ja henkilökohtainen elämänsenne. Kontekstuaaliset tekijät kuten sosiaaliset suhteet toimivat resilienssiä ylläpitävinä tekijöinä.

Tämän tutkimuksen mukaan resilienssi muodostuu sekä yksilöllisistä että kontekstuaalisista tekijöistä. Näiden tekijöiden yhteisvaikutus vahvistaa koettua resilienssiä. Resilienssi korostuu etenkin epävarmuutta aiheuttavissa muutostilanteissa. Se kehittyy vastoinkäymisistä ja vahvistuu koko elämän ajan.

Asiasanat: Ammatillinen hyvinvointi, resilienssi, koronapandemia, erityisopettaja

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	4
1.1 Opettajien ammatillisen hyvinvoinnin rakentuminen.....	5
1.2 Resilienssi osana ammatillista hyvinvointia.....	8
1.3 Resilienssiä vahvistavat tekijät	10
1.4 Opetustyö koronapandemia-aikana.....	12
1.5 Tutkimustehtävä	14
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
2.1 Laadullinen tutkimusote.....	15
2.2 Tutkimukseen osallistujat.....	16
2.3 Tutkimusaineiston keruu.....	17
2.4 Aineiston analyysi	19
2.5 Eettiset ratkaisut.....	22
3 TULOKSET	24
3.1 Muutokset ammatillisen hyvinvoinnin kokemuksessa	24
3.2 Muutokset resilienssin kokemuksessa.....	28
3.3 Kokemuksia resilienssiä vahvistavista tekijöistä	31
4 POHDINTA	35
LÄHTEET	42
LIITTEET	49

1 JOHDANTO

Viimeaikaisten tutkimusten perusteella tiedetään monen opettajan harkitsevan alan vaihtoa (Opettajien ammattijärjestö, 2021; Räsänen ym., 2020). Vuonna 2021 tehdyn selvityksen mukaan yli puolet peruskoulun opettajista on korona-aikana pohtinut alan vaihtoa tyypillisimmin juuri työn kuormittavuuden vuoksi (Opettajien ammattijärjestö, 2021). Korona-ajan lisäksi koulumaailmassa on ollut viime vuosina paljon opettajien työtaakkaa lisääviä muutoksia (Collie & Martin, 2017; Gu & Day, 2007; Räsänen ym., 2020) joiden johdosta opettajien rooli on muuttunut aiempaa monimutkaisemmaksi (Richards ym., 2016). Suihkonen (2021) listaakin tuoreessa kirjoituksessaan opettajien arvokkaan ammatin olevan myllerryksessä ja muuttuneen professionaalista työstä Tanssii tähtien kanssa -ohjelman termejä mukaillen hankehumpaksi, kirjaamisrumbaksi, kolmiportaiseksi tukifoksiksi, inklusiojenkaksi, arviointitangoksi ja tiedonkeruutwistiksi, joita suoritetaan kasvatuksen ja opetuksen parketeilla samanaikaisesti, puutteellisin tukitoimin (Suihkonen, 2021). Ennen korona-aikaa alan vaihtoa harkitsevia opettajia on ollut huomattavasti vähemmän.

COVID-19 viruksen aiheuttama koronapandemia on muuttanut monia työn tekemisen käytänteitä. Keväällä 2020 koronapandemian alkaessa Suomen kouluissa siirryttiin etäopetukseen muutaman päivän varoitusajalla ja tämä muutti opettajien työtä perustavanlaatuisesti (Warinowski ym., 2021). Pandemian seurauksena kouluopetuksen siirtäminen etäopetukseksi asetti monenlaisia haasteita opettajille ja opetuksen järjestämiselle (Anderson ym., 2021; Heikkilä & Mankki, 2021; Pöysä ym., 2021). Viime aikoina onkin tutkittu opettajien kokemaa hyvinvointia erityisesti koronapandemian aikana (Lerikkanen ym., 2020; Pöysä ym., 2021). Aiheesta on tehty kansainvälistäkin tutkimusta (Anderson ym., 2021; Hascher ym., 2021). Vallitsevassa tilanteessa on tärkeää selvittää mitkä tekijät vahvistavat opettajien ammatillista hyvinvointia ja ylläpitävät heidän sitoutumistaan työhönsä.

Tämän tutkimuksen kohderyhmänä ovat erityisopettajat. Olen kiinnostunut juuri heistä, koska valmistun itse erityisopettajaksi ja tiedän, kuinka monita hoista heidän työnsä on. He työskentelevät tukea tarvitsevien oppilaiden parissa ja koronapandemia on muuttanut heidän työnkuvaansa suuresti myös muiden ammattilaisten kanssa tehtävän yhteistyön näkökulmasta. Erityisopettajista ei ole tästä näkökulmasta aiempaa tutkimustietoa, joten aihe on ajankohtainen ja merkittävä. Tutkimuksen teoreettisena jäsentäjänä toimii tutkimusperusteinen OVET-hankkeessa kehitetty moniulotteinen opettajan osaamisen prosessimalli (MAP). Erityisesti tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on mallissa kuvattu opettajan ammatillinen hyvinvointi ja resilienssi. Tässä mallissa opettajien resilienssi on määritelty taidoksi vastata työhön liittyviin vaatimuksiin selviytymistä tukevilla strategioilla, kyvyksi sopeutua muutostilanteisiin ja omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistamista haastavissakin ammatillisissa tilanteissa. Resilienssin merkitys korostuu muutostilanteissa. (Metsäpelto ym., 2020.) Resilienssi käsitteenä liittyy läheisesti myös kutsumuksen kokemiseen, itseohjautuvuuteen sekä motivaatioon opettaa (Gu & Day, 2007).

Tämän laadullisen tutkimuksen tavoitteena onkin kuvata erityisopettajien kokemaa hyvinvointia ja erityisesti resilienssiä koronapandemian aiheuttaneessa poikkeustilanteessa. Haastatteleamalla erityisopettajia saadaan selville heidän kokemuksiaan resilienssiin liittyvistä tekijöistä ja tuodaan näkyväksi sen merkitys yhtenä ammatillisen hyvinvoinnin osa-alueena. Tutkimuksella halutaan myös selvittää, mitkä tekijät vahvistavat resilienssin kokemusta. Asiaa tarkastellaan sekä yksilön henkilökohtaisena kokemuksena että kontekstuaalisista lähtökohdista, koska myös ympäristö ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat resilienssin kokemukseen merkittävästi (Gu & Day, 2007; Lipponen, 2020; Poijula, 2018).

1.1 Opettajien ammatillisen hyvinvoinnin rakentuminen

Räsänen ym. (2020) mukaan opettajien vaihtuvuus nähdään maailmanlaajuisena ongelmana. Tehdyn pitkittäistutkimuksen mukaan noin 50 % suomalaisista peruskoulun opettajista on harkinnut alan vaihtoa. (Räsänen ym., 2020.) Myös

Opettajien ammattijärjestö (2021) on päätyneet samansuuntaisiin lukuihin selvittäessään opettajien ammatinvaihtoajatusta tärkeimpien syiden liittyessä kuormittumisen kokemukseen. Perusteita opettajien alanvaihtoajatuksille olivat esimerkiksi tyytymättömyys koulujärjestelmää kohtaan, vuorovaikutuksen haasteet, työmäärä ja sitoutumisen puute (Räsänen ym., 2020). Työhyvinvointia kokevat opettajat ovat kuormittuneita opettajia sitoutuneimpia työhönsä. Opettajien sitoutumista työhönsä korreloi positiivisesti se, kuinka he kykenevät hyödyntämään työtään tukevia resursseja, kuten työn ohjausta tai esihenkilöiden tukea (Hakanen ym., 2006). Opettajien ammatilliseen hyvinvointiin onkin kiinnitettävä huomiota, koska koettu hyvinvointi on positiivisesti yhteydessä työhön sitoutumiseen (Collie & Martin, 2017; Skaalvik & Skaalvik, 2011).

Tämän tutkimuksen teoreettisena jäsenyyksenä toimii Metsäpellon ja kumppaneiden (2020) OVET-hankkeessa kehitetty tutkimusperustainen moniulotteinen opettajan osaamisen malli (MAP). Kaikkien Suomen yliopistojen opettajankoulutusyksiköiden kanssa laaditun mallin tavoitteena on tunnistaa opettajan työssä tarvittavan laajan osaamisen keskeiset tiedot, taidot ja osaamisalueet. (Metsäpelto ym., 2020.) Malli perustuu myös kansainvälisiin tutkimuksiin ja tutkimusartikkeleihin. OVET-mallissa yksi keskeinen alue on opettajien ammatillinen hyvinvointi, joka on jaettu kolmeen eri osa-alueeseen; työhyvinvointiin, stressinhallintaan ja resilienssiin (Metsäpelto ym., 2020).

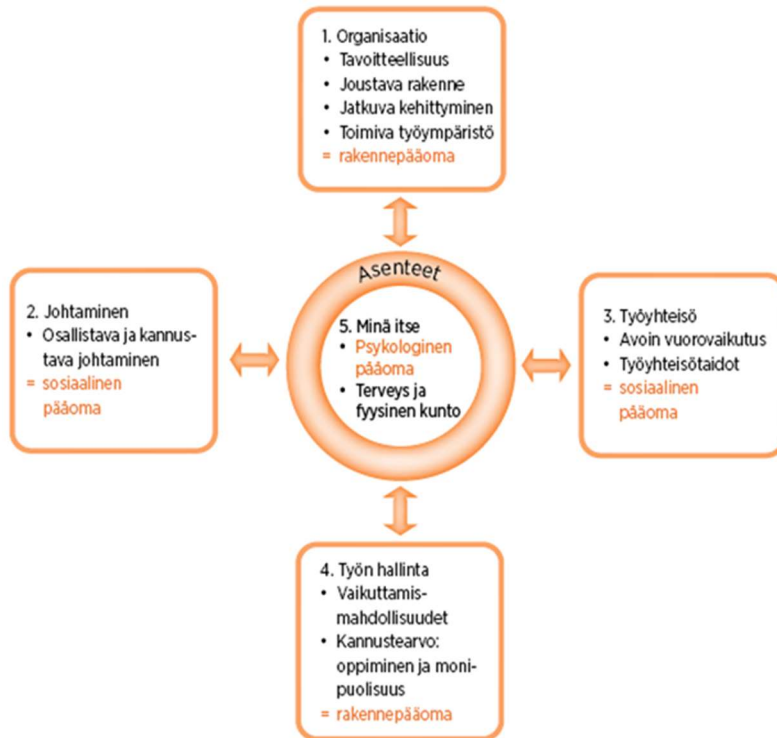
Opettajien ammatillinen hyvinvointi on merkityksellistä myös oppilaille. Lerkkasen ja kumppaneiden (2020) mukaan aiempienkin tutkimusten tulosten perusteella tiedetään, että opettajien hyvinvointi heijastuu suoraan myös oppilaiden hyvinvointiin (Lerikkanen ym., 2020) ja opettajien hyvinvoinnilla on positiivinen vaikutus myös oppilaiden oppimiseen (Collie & Martin, 2017). Opettajien kokema ammatillinen hyvinvointi on siis tärkeää heille itselleen sekä oppilaille, koska se heijastuu suoraan myös oppilaisiin ja näkyy heidän oppimistuloksissaan (Gu, 2014).

Työhyvinvointi on laaja-alainen käsite. Sen syntymiseen vaikuttavat organisaation toiminta ja johtaminen, ilmapiiri sekä työ ja työntekijä itse. Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä voidaan Manka & Mankan (2016) mukaan kuvata

organisaation, johtamisen, työyhteisön, työn hallinnan ja työntekijän henkilökohtaisista näkökulmista käsin (kuvio 1).

Kuvio 1

Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät (Manka & Manka, 2016, 76).



Työyhteisön jäsenet tulkitsevat työyhteisöään omien asenteidensa perusteella ja henkilökohtainen psykologinen pääoma vaikuttaa työntekijän kokemukseen työhyvinvoinnista. (Manka & Manka, 2016). Opettajien työhyvinvointiin sisältyy tyytyväisyys ja sitoutuminen omaan työhönsä sekä motivaatio- ja tunnetilat, joita luonnehtivat tarmokkuus, omistautuminen ja työhön uppoutuminen (Metsäpelto ym., 2020). Myös yhteisten arvojen ja tavoitteiden selkiyttäminen työyhteisössä on merkityksellistä hyvinvoinnin näkökulmasta (Skaalvik & Skaalvik, 2011) ja opettajien taito hyödyntää koulu-yhteisön sosiaalisia resursseja edistää henkilökohtaista hyvinvointia (Metsäpelto ym., 2020). Olisi tärkeää auttaa opettajia hyväksymään työhön liittyviä kuormittavia seikkoja, koska epävarmuus sekä riittämättömyyden tunne sisältyvät jokaisen opettajan arkeen (Lerikkanen ym., 2020). Kouluorganisaatioiden tulisi osaltaan huolehtia työntekijöittensä hy-

vinvoinnista, ja työuupumuksen ehkäisyn tulisi olla organisaatioiden huolenaiheena samalla kun pidetään huolta työntekijöistä tukemalla heidän sitoutumista työhönsä (Hakanen ym., 2006).

1.2 Resilienssi osana ammatillista hyvinvointia

Englannin kielessä resilienssi on arkikielen sana, joka kuvaa inhimillisen kesto-
kyvyn lisäksi myös materiaalin kestävyyttä sekä yhteisön kykyä kestää vaikeuk-
sia (Lipponen, 2020). Käsite on peräisin fysiikasta, jossa se käsitetään materiaalin
iskunkestävyytenä ja kimmoisuutena. Suomessa resilienssi käsitteenä on ollut
suhteellisen vieras ja se on kuvattu usein tutummalla käsitteellä sisu (Poijula,
2018.) Suomenkielisiä resilienssiin liittyviä käsitteitä ovat mm. psyykkinen sie-
tokyky, kimmoisuus, toipumiskyky ja joustavuus (Joutsenniemi & Lipponen,
2015; Poijula, 2018). Sillä voidaan kuvata yksilön, perheen, organisaation tai sys-
teemin kykyä suuntautua uudelleen (Poijula, 2018). Se viittaa yksilön kykyyn pa-
lautua vastoinkäymisestä toimintakykyiseksi (Korkeila, 2017). Ungarin (2011)
mukaan resilienssi voi viitata yksilön ominaisuuteen, johon ympäristö vaikuttaa
ja se sisältää joukon prosesseja, joiden avulla sisäiset ja ulkoiset voimavarat, eli
vahvuudet, voidaan hyödyntää koettaessa vastoinkäymisiä.

Resilienssi on moniulotteinen ja sosiaalisesti rakentunut kokonaisuus, joka
on dynaaminen ja kehittyvä (Gu & Day, 2007; Ungar, 2011). Se ilmenee yksilön ja
häntä ympäröivän ympäristön välillä (Lipponen, 2020). Usein resilienssi ilmenee
vaiheissa, jotka vaativat sopeutumaan muutokseen. Resilienssin määritelmät
vaihtelevat, mutta tutkijoiden mukaan siinä on kysymys selvitymisvoimava-
roista. Resilienssi tarkoittaa ihmisen sopeutumiskykyä hänen kohdatessaan jon-
kin muutoksen; stressaavan kokemuksen, trauman tai muun kielteisen tapahtu-
man. (Poijula, 2018.) Resilienssi kehittyy vastoinkäymisistä ja niistä oppimisesta
(Lipponen, 2020; Poijula, 2018; Ungar, 2011). Resilienssi tarkoittaakin tässä yhteydessä myönteistä pärjäämistä vastoinkäymisistä huolimatta. Se rakentuu ih-
misen kyvystä sopeutua muuttuviin tilanteisiin. (Joutsenniemi & Lipponen,

2015; Ungar, 2011.) Resilienssi vaikuttaa siihen, miten vaikeudet hyväksytään sekä siihen, miten omat ja ympäristön selviytymiskeinot saadaan käyttöön niin, että vaikeuksista päästään yli (Lipponen, 2020). Elämäkokemukset vahvistavat resilienssiä ja se muokkaantuu koko eliniän ajan (Gu, 2014).

Tässä tutkimuksessa resilienssiä tarkastellaan etenkin OVET-hankkeessa olevan MAP- mallin pohjalta. Siinä opettajan resilienssi kuvataan taitona vastata työhön liittyviin vaatimuksiin selviytymistä tukevilla strategioilla, kykyä sopeutua muutostilanteisiin sekä omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistamista haastavissakin ammatillisissa tilanteissa. (Metsäpelto ym., 2020). Resilienssin merkitys korostuu muutostilanteissa, joten se on vallitsevassa koronapandemia-tilanteessa merkityksellinen ammatillisen hyvinvoinnin osa-alue. Opettajien vahvuuksiksi onkin koronatilanteessa noussut joustavuus sekä mukautumiskyky (Karvi, 2020). Yksilön resilienssi tukee sopeutumista ja pärjäämistä olosuhteiden muuttuessa (Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Resilienssi on ajattelua, toimintaa ja käyttäytymistä, jota kaikki voivat oppia ja kehittää (Pojjula, 2018).

Resilienssin vahvistaminen on terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta mahdollista kaikille; aina yksilötasolta organisaatiotasolle ulottuen (Pojjula, 2018). Jo 1990- alkupuolella tehdyissä tutkimuksissa havaittiin, että yksilön henkilökohtaisten vahvuuksien lisäksi resilienssiin vaikuttavat myös ympäristön rakenteet sekä sosiaalisiin suhteisiin liittyvä tekijät (Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Resilienssiä käsittelevä tutkimus on tärkeä myös työelämän haittavaikutusten ymmärtämiseksi (Morgan, 2011). Resilienssitutkimuksessa on kaksi suuntausta, prosessorientoitunut suuntaus, joka tutkii miten eri tekijät vaikuttavat yksilön kykyyn selvitä vastoinkäymisistä ja muutoksista. Henkilöorientoitunut lähestymistapa tutkii resilienttejä ja sitä, mitkä ominaisuudet erottavat heidät vähemmän resilienteistä yksilöistä. (Pojjula, 2018.) Ungarin (2011) mukaan resilienssi muodostuu sosiaalisesti ja kontekstuaalisesti, jolloin ympäristön merkitys on huomattava. Tutkimuksessa olisikin huomioitava ne ekologiset olosuhteet, jotka edistävät resilienssin kehittymistä vastoinkäymisissä. Olemassa oleva tutkimus vahvistaa resilienssin käsitteen tunnistamista tärkeänä osana ammatillista hyvinvointia.

1.3 Resilienssiä vahvistavat tekijät

Resilienssin syntyyn liittyvät monet tekijät, jotka ovat merkityksellisiä myös resilienssin kokemuksessa. Positiivinen asenne vahvistaa resilienssin kokemusta (Hakenen ym., 2006) ja resilienssi vahvistuu usein elämäkokemuksen lisääntyessä (Gu, 2014).

Resilienssin muodostuminen ja resilienssiä vahvistavat tekijät. Resilienssi on dynaaminen prosessi ja se muuntuu sekä muokkaantuu koko ihmisen eliniän ajan (Gu, 2014; Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Sisäiset suojaavat ja hankalissa tai stressaavissa tilanteissa resilienssiä ylläpitävät ominaisuudet ovat sekä henkilökohtaisia että sosiaalisesti rakentuneita. Usein myös ympäristöolosuhteet vaikuttavat niihin. (Gu & Day, 2007.) Stewart ja Yue (2011) havaitsivat tutkiessaan fyysisesti sairaita ihmisiä resilienssiä vahvistavina psykologisina tekijöinä muun muassa minäpystyvyyden, itsetunnon, sisäisen hallintakäsityksen, optimismin, toivon ja sairauden hyväksymisen tunteiden merkityksen. (Stewart & Yue, 2011, viitattu Poijula 2018.) Myös yksilön kokema sosiaalinen tuki nähdään tärkeänä resilienssiä vahvistavana tekijänä (Brunetti, 2006; Poijula, 2018).

Opettajan motivaatio, sitoutuminen ja tehokkuus ovat yhteydessä resilienssiin (Gu & Day, 2007). Hyvinvointia kokevat opettajat sitoutuivat työhönsä keskimäärin muita paremmin (Collie & Martin, 2017). Esimiehiltä saatu tuki vaikuttaa myönteisesti opettajiin (Brunetti, 2006; Collie & Martin, 2017; Gu, 2014) ja positiiviset suhteet työtovereihin ovat merkityksellisiä (Gu, 2014; Skaalvik & Skaalvik, 2011). Työyhteisön lisäksi vapaa-ajalla olevat sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä ja resilienssiä vahvistavia tekijöitä (Lerikkanen ym., 2020).

Morgan (2011) keskittyi tutkimuksessaan uraansa aloittelevien opettajiin ja siihen, mitkä tekijät vahvistivat heidän kokemaansa resilienssiä sekä helpottivat toipumista arkisista vastoinkäymistä. Tutkimuksessa havaittiin, että resilienssiin vaikuttivat muun muassa sitoutuminen opetukseen ja kouluun, erityisesti kollegoilta saatu sosiaalinen tuki sekä henkilökohtainen elämä ja vapaa-aika. Selviytymisstrategioissa korostui se mihin opettaja suuntasi ajatuksensa. (Morgan, 2011.) Brunettin (2006) resilienssiä käsittelevässä tutkimuksessa ilmeni, että ko-

keneita opettajia sitoutti työhönsä haastavissakin olosuhteissa opiskelijat, ammatillinen ja henkilökohtainen koettu tyytyväisyys sekä työkaverien ja koulun organisaatiolta saamansa tuki.

Opettajan kokemus ja positiivisuus resilienssin tukena. Opettajan iällä ja kokemuksella on usein positiivisia yhteyksiä hyvinvointiin (Brunetti, 2006; Collie & Martin, 2017). Resilienssi vahvistuukin usein elämäkokemuksen karttuessa (Gu, 2014). Tutkimuksissa painopisteen siirtäminen opettajien stressistä ja uupumuksesta resilienssiin tarjoaa näkökulmia niiden tapojen ymmärtämiseen, joilla opettajat hallitsevat ja ylläpitävät motivaatiotaan ja sitoutumistaan muuttuvissa olosuhteissa (Gu & Day, 2007). Positiivisella suhtautumisella on merkitystä myös resilienssin kokemiseen. Positiivisuutta korostava näkökulma esimerkiksi työn tärkeyttä ja sitoutumista korostaen on koettu tulokselliseksi (Hakanen ym., 2006).

Positiivinen psykologia sisältää tieteellisesti muotoiltuja näkökulmia, jotka tekevät elämästä elämisen arvioista. Siinä keskitytään muun muassa onnellisuuden johtavien inhimillisten piirteiden tutkimiseen ja se pohjautuu Martin Seligmanin 1990-luvulla aloittamaan tutkimukseen, jossa hän siirsi tutkimuksensa painopisteen voimavaratekijöihin, erityisesti myönteisen ajattelutavan oppimiseen. (Manka & Manka, 2016.) Resilienssi psykologisena rakenteena sisältää määritelmän, jonka mukaan hyvä opetus sisältää positiivisia tunteita. Hyvä opettaja onkin emotionaalinen ja on yhteydessä oppilaisiinsa sekä täyttää luokkansa ilolla, luovuudella ja haasteilla. (Gu & Day, 2007.) Myönteisten voimavarojen korostaminen on vahvistunut viime vuosina, kun tutkimuksissa on pyritty selvittämään mistä tekijöistä työntekijöiden työnilo syntyy ja millainen vaikutus sillä voi olla organisaation tuloksellisuuteen (Manka & Manka, 2016). Olemassa olevan tutkimustiedon perusteella olisi ryhdyttävä toimiin opettajien resilienssin vahvistamiseksi tukemalla opettajia sekä auttamalla heitä tuntemaan itsensä tärkeäksi osaksi kouluyhteisöä (Richards ym., 2016).

1.4 Opetustyö koronapandemia-aikana

Suomessa opettajan työtä sekä koulutusjärjestelmää arvostetaan (Fornaciari, 2019). Husun ja Toomin (2016) mukaan opettajan työ on moninaista ja sen kuvaan olevan samanaikaisesti tietointensiivistä asiantuntijatyötä ja vaativaa ihmishuhtedetyötä vaihtuvissa tilanteissa. Opettaja tarvitsee työssään monipuolista sisällöllistä ja pedagogista osaamista, erityisesti oppimis- ja opetusosaamiseen keskittyen, vuorovaikutusosaamista, hyvinvointiosaamista sekä työyhteisöjen kehittämisaamista.

Erityisopettajien työ perusopetuksessa. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan erityisopettajia, jotka työskentelevät osa-aikaisessa erityisopetuksessa toimien luokan- ja aineenopettajien sekä oppilashuollon kanssa tiiviissä yhteistyössä. Perusopetuslain 16 § mukaan osa-aikainen erityisopetus on määritelty kaikille oppilaille mahdolliseksi tukimuodoksi. Opetuksen ja tuen järjestämisen keskeisenä tehtävänä on oppimisvaikeuksien ennaltaehkäisy, oppilaiden tuen tarpeiden tunnistaminen ja opetuksen suunnittelu oppilaan tuen tarpeet ja vahvuudet huomioiden (Opetushallitus, 2014). Nämä keskeiset tehtävät määrittävät erityisopettajien työtä. Oppimisen ja koulunkäynnin tuen kolme tasoa ovat yleinen, tehostettu sekä erityinen tuki (Opetushallitus, 2014). Puhekielessä näitä tasoja kutsutaan nimellä kolmiportainen tuki. Siinä etenkin osa-aikainen erityisopetus nähdään keskeisenä (Takala, 2016). Erityispedagogisen osaamisen merkitys kouluissa on olennainen, koska erityistarpeita omaavia oppilaiden määrän nähdään lisääntyvän (Saloviita, 2009; Takala, 2016). Tilastojen mukaan noin 30 prosenttia peruskoululaisista sai jonkinlaista tukea lukuvuonna 2018-2019, joka viides peruskoululainen sai tehostettua tai erityistä tukea (Tilastokeskus, 2020). Oppilaan saaman tuen tuleekin olla joustavaa, pitkäjännitteisesti suunniteltua sekä tuen tarpeen mukaan muuttuvaa (Karhu ym., 2018; Opetushallitus, 2014).

Erityisopettajat vastaavat erityisopetuksen toteutumisesta omassa koulussaan ja heidän työllään onkin merkittävä vaikutus koko koulun toimintakulttuuriin (Vitka, 2018). Heiltä vaaditaan laaja-alaista osaamista, koska he työskentelevät moninaisissa tehtävissä ja kohtaavat työssään oppilaita, joilla on erilaisia

haasteita (Takala, 2016). He suunnittelevat ja kehittävät opetustaan opetussuunnitelman puitteissa. Erityisopettajat työskentelevät myös pedagogisten päätösten ja oppilaiden arvioinnin parissa sekä voivat osallistua myös koulun kehittämistyöhön (Heikonen ym., 2016). Erityisopettajien työnkuva on moninainen ja se muuttui suuresti koronapandemian aikana, joten on kiinnostavaa ja tärkeää tarkastella miten he ovat kokeneet tilanteen vaikuttaneen ammatilliseen hyvinvointiinsa ja sen yhteen osa-alueeseen, resilienssin kokemiseen.

Koronapandemian aiheuttamat muutokset opetustyöhön. COVID -19 viruksen aiheuttaman koronapandemian alkaessa maaliskuussa 2020 koulujen sulkemiset keskeyttivät normaalin, fyysisen koulunkäynnin ja vain muutaman päivän varoitusaikalla opetus siirrettiin verkkoympäristöön (Hascher ym., 2011; Heikkilä & Mankki, 2021). Nopea etäopetukseen siirtyminen tarkoitti hybridiopetuksen järjestämistä, koronatoimista huolehtimista ja oppilaiden oppimisen ja hyvinvoinnin tukemista (Warinowski ym., 2021). Koronapandemian myötä opettajat ovat joutuneet kohtaamaan paljon muutoksia lyhyessä ajassa (Anderson ym., 2021; Hascher ym., 2021).

Poikkeuksellisessa tilanteessa opettajat ovat pyrkineet jatkamaan opetusta niin normaalisti kuin mahdollista noudattamalla normaaleita rutiineja sekä aikatauluja (Heikkilä & Mankki, 2021). Hascher ym. (2021) tutkimuksen mukaan opettajat ovat kohdanneet vakavia ammatillisia haasteita varsinkin koronapandemian alkuvaiheessa, mutta kokeneensa haasteista huolimatta hyvinvoinnin taansa säilyneen suhteellisen muuttumattomana. Tähän kokemukseen ovat vaikuttaneet yksilölliset tekijät, kuten itsetehokkuus ja motivaatio, sekä työkontekstiin liittyvät subjektiiviset tekijät, kuten esimerkiksi kollegiaaliset suhteet työpaikalla. (Hascher ym. 2021.) Myös henkilökohtainen resilienssi vaikuttaa siihen, miten opettajat ovat kyenneet selviytymään haastavasta ja kuormittavasta korona-ajasta. Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan resilienssi voi auttaa opettajia selviytymään kokemistaan stressitekijöistä sekä vähentämään uupumuksen tunteita varsinkin olosuhteiden muuttuessa (Richards ym., 2016). Opettajien resilienssi auttaakin heitä voittamaan haasteita sekä toistuvia vastoin käymisiä ja pysymään tarmokkaasti työssään (Brunetti, 2006).

1.5 Tutkimustehtävä

Keväällä 2020 koronapandemian alkaessa Suomen kouluissa siirryttiin etäopetukseen muutamassa päivässä ja tämä muutti opettajien työtä perustavanlaatuisesti (Warinowski ym., 2021). Koronapandemia-aika on kuormittanut opettajia monin tavoin, ja vaikutukset ovat olleet hyvinvointia heikentäviä (Lerikkanen ym., 2020; Pöysä ym., 2021). Resilienssin merkitys onkin merkittävä koronapandemian aiheuttaneessa poikkeustilanteessa. Tämän laadullisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää erityisopettajien kokemuksia ammatillisesta hyvinvoinnista sekä resilienssistä ja siitä, miten koronapandemia-aika on niitä muuttanut.

Varsinaisten tutkimuskysymysten ohessa tutkittavilta kysytään mitä ammatillinen hyvinvointi ja resilienssin käsite heille merkitsevät. Näin voidaan selvittää heidän kokemusmaailmansa rakentumista ja luodaan yhteistä ymmärrystä aiheesta. Haastatteleamalla erityisopettajia kuullaan heidän subjektiivisia kokemuksiaan resilienssiin vaikuttavista tekijöistä, ja voidaan tuoda näkyväksi sen merkitys yhtenä ammatillisen hyvinvoinnin osa-alueena. Tutkimuksella halutaan myös selvittää, mitkä tekijät vahvistavat resilienssiä. Asiaa tarkastellaan sekä yksilön henkilökohtaisena kokemuksena että kontekstuaalisista lähtökohdista, koska ympäristöllä on merkittävä vaikutus ammatilliseen hyvinvointiin ja resilienssin kokemiseen (Gu, 2014; Manka & Manka, 2016). Aiheesta ei ole juuriakaan erityisopettajien näkökulmasta tehtyä tutkimusta, joten aihe on ajankohtainen ja merkittävä.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Mitä ammatillinen hyvinvointi merkitsee erityisopettajille ja miten koronapandemian aiheuttama poikkeustilanne on muuttanut ammatillisen hyvinvoinnin kokemusta?
2. Mitä resilienssin käsite merkitsee erityisopettajille ja miten koronapandemian aiheuttama poikkeustilanne on muuttanut resilienssin kokemusta?
3. Millaiset vahvistavat tekijät ovat merkityksellisiä (henkilökohtaisena kokemuksena sekä kontekstuaalisista lähtökohdista) resilienssin kokemuksessa?

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä tutkimuksessa erityisopettajien resilienssiä koronapandemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa tutkittiin laadullisesti suoritettavalla puolistrukturoidulla teemahaastattelulla (ks. Puusa 2020a). Tutkimusaineiston analyysi toteutettiin tässä tutkimuksessa teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä (ks. Eskola ym., 2018). Seuraavissa alaluvuissa esitellään tämän tutkimuksen käytännön toteuttamiseen liittyviä ratkaisuja, joita ovat tutkimusote, tutkimuskonteksti, osallistajat, aineistonkeruu ja analyysi.

2.1 Laadullinen tutkimusote

Tämän tutkimuksen kohteena ovat erityisopettajien kokemukset, joten laadullinen tutkimusote sopii tämän ilmiön tarkasteluun. Tieteessä ja tutkimuksessa pyritään kuvaamaan, selittämään, tulkitsemaan tai ymmärtämään valikoituja ilmiöitä (Puusa & Juuti, 2020a). Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi ym., 2013; Mason, 2007). Siinä korostuu tutkimuksen perustuminen ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkasteluun, jolloin tarkastellaan yksittäisiä tapauksia. Tyypillisesti laadullinen tutkimus tuottaa syvällisiä kuvauksia yksittäisistä tapauksista, jotka ovat hankalasti yleistettäviä, mutta niiden avulla voidaan vaikuttaa käytäntöön sekä rakentaa teoreettista ymmärrystä aiheesta (Kallio & Palomäki, 2020). Tutkimuksen tehtävänä onkin muodostaa teoreettisesti mielekäs tulkinta kohteena olevasta ilmiöstä. (Puusa & Juuti, 2020a). Tutkimuksen päämääränä on tutkimuskohteen ymmärtäminen, joten tutkimalla yksittäisiä tapauksia huolellisesti nähdään myös se, mikä ilmiössä on merkittävää ja toistuvaa myös yleisemmällä tasolla (Hirsjärvi ym., 2013; Mason, 2007).

Tämän tutkimuksen lähestymistapa on fenomenologis-hermeneuttinen. Fenomenologisessa tutkimuksessa tarkastellaan ilmiötä peilaamalla niitä tutkimuksen kohdehenkilöiden kokemuksen kautta, jolloin tavoitellaan ymmärrystä

sellaisena kuin se tutkimuksessa mukana olevien henkilöiden kokemusmaailmassa esiintyy (Huhtinen & Tuominen, 2020). Fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena onkin lisätä ymmärrystämme inhimillisen elämän tutkittavasta kohteesta (Laine, 2015). Hermeneuttisen ajattelutavan mukaisesti kaikki ymmärtäminen pohjautuu yhteyksien ymmärtämiseen. Empiirinen tutkimustulos syntyy niiden taustalla olevien yhteyksien ja havaintojen keskinäisessä yhteisvaikutuksessa ja niiden tulkinnasta sekä selityksestä. (Puusa & Juuti, 2020b). Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa sopii tutkimuksiin, joissa tarkastellaan ihmisten käsityksiä todellisuudesta, mutta sen avulla ei voida löytää yhtä perustotuutta (Lindseth & Norberg, 2004). Tutkijan oma elämänselitys vaikuttaa hänen tekemiinsä tulkintoihin. Tätä nimitetään hermeneuttisessa kirjallisuudessa esiyymmärrykseksi (Laine, 2015). Minun esiyymmärrykseni on rakentunut oman elämän- ja työhistoriani yhteisvaikutuksesta sekä kaiken oppimani pohjalta.

2.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistui yhdeksän erityisopettajaa, jotka valittiin harkinnanvaraisen otannan keinoin. Harkinnanvaraisessa otannassa tutkimuksen teoreettinen perusta ohjaa aineiston hankintaa tutkittavien valikoitumisen osalta (Eskola & Suoranta, 2014). Kriteerinä tutkimukseen osallistumiselle oli erityisopettajan koulutus sekä työskentely perusopetuksessa laaja-alaisena erityisopettajana tai siihen rinnastettavissa tehtävissä koronapandemian aikana vuosina 2020-2021. Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen.

Osa tämän tutkimuksen osallistujista löytyi Facebookin kahteen erityisopettajien ryhmään tehdyn ilmoituksen perusteella (liite 1). Luontevia tapoja ensimmäisiin kontakteihin ovat esimerkiksi sähköposti ja sosiaalinen media, jolloin tutkittava voi päättää halukkuudestaan osallistua tutkimukseen (Eskola ym., 2018). Facebookissa julkaistujen ilmoitusten avulla ei tavoitettu tarpeeksi haastateltavia, joten kyselin kouluissa työskenteleviltä tuttaviltani, voisivatko he osal-

listua tutkimukseeni, tai onko heillä mielessään tutkimukseeni soveltuvia henkilöitä. Heille lähetettiin saatekirjeenä Facebookissa julkaisemani ilmoituksen tutkimuksesta. Tätä lähestymistapaa kutsutaan lumipallo-otannaksi. Siinä tutkija etsii muutamia avainhenkilöitä, jotka sopivat haastateltaviksi ja nämä avainhenkilöt voivat ehdottaa muita haastateltavia (Hirsjärvi & Hurme, 2014). Tutkimukseen osallistui erityisopettajia kaikilta perusopetuksen kouluasteilta (taulukko 1). Näin saatiin kattava otos eri kouluasteilla työskentelevistä erityisopettajista.

Taulukko 1

Osallistujien jakautuminen kouluasteittain (N=9)

Työpaikka	Osallistujat
Alakoulussa työskentelevät erityisopettajat	4
Yläkoulussa työskentelevät erityisopettajat	4
Yhtenäiskoulussa työskentelevät erityisopettajat	1
Yhteensä	9

Osallistujat omasivat monipuolisen työkokemuksen ja he sijoittuivat kaikille perusopetuksen asteille; alakouluun, yläkouluun sekä yhtenäiskouluun. Osa työskenteli yhdessä oppilaitoksessa, osalla työ sijoittui useammalle koululle. Kolme tutkimukseen osallistujista omasi yli 20 vuoden työkokemuksen erityisopettajan työstä, neljällä työkokemuksen kesto oli 6-14 vuotta ja kahden tutkinto oli tuore. Tosin moni osallistujista oli työskennellyt peruskoulussa resurssiopettajana, aineenopettajana- tai luokanopettajana ennen pätevöitymistään erityisopettajaksi. Valtaosa osallistujista työskenteli Etelä-Suomessa.

2.3 Tutkimusaineiston keruu

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto hankittiin haastatteleamalla yhdeksää perusopetuksessa työskentelevää erityisopettajaa. Haastattelu on laadullisessa tutkimuksessa hyvin tyypillisesti käytetty tiedonkeruumenetelmä (Puusa & Juuti, 2020b; Taylor, 2005). Haastattelu on joustava menetelmä, jota käyttämällä kuulan tutkittavien näkökulmia ja saadaan heidän äänensä kuuluviin (Puusa & Juuti,

2020b). Haastattelu on eräänlainen keskustelu, jossa tutkijan tavoitteena on kuulla haastateltavilta tutkimukseensa liittyvistä kokemuksista (Eskola ym., 2018). Fenomenologian lähtökohtana on kokemus (Lindseth & Nordberg, 2004). Fenomenologinen haastattelu onkin mahdollisimman avoin, luonnollinen sekä keskustelunomainen tapahtuma, jossa haastateltava saa mahdollisimman paljon tilaa, koska tutkimuksella tavoitellaan toisen kokemuksen tavoittamista (Laine, 2015). Haastattelu on joustava menetelmä, koska tutkija voi haastattelutilanteessa tarkentaa ja kysyä lisäkysymyksiä (Puusa, 2020a). Haastattelutilanteissa tutkija pyrkii omalla olemuksellaan edistämään mahdollisimman välitöntä ja rauhallista ilmapiiriä, jossa osallistujan on luontevaa kertoa haluamistaan asioista.

Tämän tutkimuksen aineistonkeruumentelmänä hyödynnettiin puolistrukturoidun teemahaastattelun peruseräiteitä. Teemahaastattelussa tutkijalla on mielessään teemoja, joista hän haluaa haastateltavan kanssa keskustella (Eskola ym., 2018). Puolistrukturoidun haastattelun aikana tutkija kuulee osallistujien kokemuksia tutkimuksensa keskeisiin teemoihin liittyen. Sen lisäksi tutkittavat voivat kertoa myös omia näkemyksiään ja kokemuksiaan. (Puusa, 2020a.) Näin tutkijan ymmärrys käsiteltävästä asiasta laajenee ja syventyy. Tämän tutkimuksen haastattelutilanteet perustuivat ennalta tehtyyn haastattelurunkoon (Liite 2). Puolistrukturoidussa haastattelutilanteessa kaikilta tutkittavilta kuultiin kokemuksia samoista aiheista. Tämä oli merkityksellistä analyysivaihetta ennakoiden. Haastattelurunko laadittiin tutkimustehtävän ja tutkimuksen tavoitteen ympärille teemoittain niin, että haastattelurunko toimii haastattelutilanteessa tutkijan tukena. Hyvässä tutkimuksessa tutkija tuntee aihepiirinsä ja siihen liittyvän teoreettisen viitekehyksen, mutta haastattelutilanteissa on myös tilaa luovuudelle (Eskola ym., 2018). Haastattelun kulkua on tarpeellista pohtia mahdollisimman monipuolisesti jo etukäteen ja suositeltavaa on tehdä koehaastattelu ennen varsinaista aineiston keräämistä (Puusa, 2020a). Tutkimuksen haastattelurunkoa testattiin yhdellä henkilöllä, joten esihaastattelun jälkeen oli mahdollista muokata vielä hiukan varsinaista haastattelurunkoa.

Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastatteluina joulukuussa 2021. Koronapandemian johdosta verkkohaastattelu Teams- alustalla oli turvallinen haastattelu ympäristö, jossa kasvokkainen vuorovaikutus oli mahdollista. Verkkohaastattelut ovatkin yleistyneet jo ennen koronapandemiaa, koska verkkoyhteys helpottaa haastattelujen käytännön toteutusta ja on kustannustehokas (O'Connor & Madge, 2017). Yhden haastateltavan toiveesta hänen haastattelunsa toteutettiin puhelinhaastatteluna. Haastattelut kestivät 30-42 minuuttia ja ne tallennettiin yliopistosta lainatulle tallentimelle litterointia varten hyviä tietosuojakäytäntöitä noudattaen (joista lisää alaluvussa 2.5 Eettiset ratkaisut). Yhdeksän haastattelutallenteen yhteiskestoksi muodostui 5 tuntia 17 minuuttia ja litteroitua tekstiä niistä kertyi 87 sivua (fontti Book Antiqua, fonttikoko 12, riviväli 1.5).

2.4 Aineiston analyysi

Analyysin päämääränä on olennaisen tuloksen esiin tuominen tutkimuksen tavoitteet huomioiden (Puusa, 2020b). Analyysin päämääränä onkin kuvailla, ymmärtää ja tulkita tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä sekä lisätä lukijan ymmärrystä tutkimusprosessista (Juuti & Puusa, 2020a). Laadullisen tutkimuksen analyysivaihteessa tutkija pilkkoo aineiston valitun menetelmän mukaan, jonka jälkeen hän tekee synteesejä ja kokoaa sen uudestaan kokonaisuudeksi tehden siitä tutkimuksensa lopputulemia, tieteelliseen pohjaan perustuvina johtopäätelminä. (Puusa, 2020b).

Tämän tutkimuksen aineisto analysoitiin laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysin menetelmällä. Se soveltuu käytettäväksi laadulliseen tutkimukseen ja sitä käyttämällä on mahdollista muodostaa haastatteluaineistosta sellainen kokonaisuus, josta voidaan tehdä yhteenvetoja ja johtopäätöksiä (Graneheim ym., 2017; Puusa, 2020b). Sisällönanalyysi on monivaiheinen prosessi, jossa aluksi järjestellään, tiivistellään ja pelkistetään aineistoa, sillä rikaskin aineisto on sellaiseen hajanaista. Sisällönanalyysi onkin keino järjestää empiiristä aineistoa tulkittavaan muotoon. (Puusa, 2020b.)

Analyysin lähestymistapa on teoriaohjaava, koska ymmärrykseni aiheesta on muodostunut lukemalla aiheesta teoriaa, seuraamalla aiheen käsittelyä mediassa sekä tekemieni haastattelujen pohjalta. Teoriaohjaava analyysi sisältää teoriaan pohjautuvia kytkentöjä, mutta ei pohjaudu pelkästään teoriaan (Eskola, 2015; Tuomi & Sarajärvi, 2011). Tällöin on luontevaa käyttää abduktiivisen päätelyn logiikkaa. Siinä voidaan yhdistää sekä aineistolähtöisyyttä että teoreettisia käsityksiä aiheesta (Graneheim ym., 2017).

Analyysivaiheen aluksi haastattelujen äänitallenteet litteroitiin sanatar-kasti. Litterointi on oivallinen tapa tutustua aineistoon (Ruusuvuori ym., 2010). Usein sisällönanalyysiin riittää, että kaikki sanottu puretaan tekstimuotoon (Eskola ym., 2018). Litteroinnin yhteydessä suoritettiin aineiston anonymisointi, eli poistettiin haastateltavien tunnistetiedot ja haastateltavat saivat aineistossa tunnistet H1, H2 jne. Näin turvattiin haastateltavien tietosuojaa. Aineiston tutustuminen sisälsi monta lukukertaa, joiden seurauksena litteroitu aineisto tuli tutuksi ja siitä muodostui yhtenäinen kokonaiskuva.

Litteroinnin jälkeen aloitettiin varsinainen analyysi siirtämällä kaikki haastattelulitteraatit yhdeksi tiedostoksi ja järjestelemällä haastattelut aiheittain eteneväksi kokonaisuudeksi. Analyysivaiheessa tutkittava aineisto pilkotaan osiin ja sitä tarkastellaan aiempaa yksityiskohtaisemmin. Aineisto ryhmitellään ja luokitellaan erilaisiin teemoihin, jotka ovat rakentuneet jo aineiston keruuvaiheessa määriteltyjen teemojen mukaisesti, mutta analyysivaiheessa voidaan myös löytää uusia, aineistolähtöisiä teemakokonaisuuksia (Puusa, 2020b). Aineisto järjesteltiin tutkimuskysymysten mukaan ja aihealueittain eteneväksi kokonaisuudeksi. Aineiston pelkistäminen tutkimustehtävän mukaisesti auttaa rajaamaan laajaa aineistoa (Puusa, 2020b). Aineiston pelkistämässä eli redusoinnissa aineistoa karsitaan niin, että aineistosta karsitaan pois epäolennaiset osat (Puusa, 2020b; Tuomi & Sarajärvi, 2011). Aineiston pelkistäminen aloitettiin koodaamalla eri väreillä eri tutkimuskysymyksiin liittyviä ilmaisuja. Pelkistämisen jälkeen käsiteltävänä oli 30 sivua tekstiä (fontti Book Antiqua, fonttikoko 12, riviväli 1.5).

Taulukko 2

Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
H7: Mun hyvinvointiin vaikuttaa huoli oppilaista, joista näen, että he ovat putoamassa niin se ahdistaa.	Huoli oppilaista.
H5: Minua huolestuttaa oppilaiden psyykkinen pahoinvointi.	

Sisällönanalyysissä pelkistämistä seuraa aineiston ryhmittely, jota kutsutaan myös kategorisoinniksi. Siinä aineisto tiivistyy, koska yksittäiset pelkistetyt ilmaukset sisällytetään yleisimpiin käsitteisiin, alaluokkiin (Tuomi & Sarajärvi, 2011). Aineistosta etsittiin tutkimuskysymys kerrallaan samaa tarkoittavia pelkistettyjä ilmauksia ja niistä muodostettiin alaluokkia. Analyysia jatkettiin abstrahoidulla aineiston tutkimuskysymys kerrallaan. Abstrahointi tarkoittaa raakahavaintojen yhdistämistä metahavainnoiksi, teoreettisiksi käsitteiksi (Puusa, 2020b). Alaluokat tehtiin ryhmittelemällä aineistoa samankaltaisuuksien mukaan, mutta yläluokat muodostettiin teorian perusteella. Teoriaohjaavassa analyysissä alaluokat muodostetaan aineistolähtöisesti, mutta yläluokat muodostuvat teoriasta käsin (Tuomi & Sarajärvi, 2011). Lopuksi samankaltaisia alakategorioita tai teemoja yhdistetään jälleen yläkategorioiksi ja ne yhdistetään. (Puusa, 2020b). Lopuksi yhdistettiin pääluokat yhdistäviin luokkiin tutkimuskysymysten mukaisesti. Sisällönanalyysia käyttämällä aineistosta voidaan luoda tutkittavasta ilmiöstä sellainen kokonaisuus, josta voidaan tehdä perusteltuja tulkintoja ja johtopäätöksiä (Puusa, 2020b). Analysoinnin jälkeen tulokset tulkitaan ja selitetään. Tulkinnan päämääränä on aineiston analyysissä nousevien merkitysten selittäminen ja pohdinta. Analyysi itsessään ei kerro vielä tutkimuksen tuloksia vaan tuloksista laaditaan synteesejä, joissa pääseikat kootaan yhteen ja joista voi laatia johtopäätöksiä. (Puusa, 2020b.)

Taulukko 3

Esimerkki analyysin kulusta

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Yhteistyö	Työyhteisön tuki	Kontekstuaaliset tekijät
Arvostus		
Ilmapiiri		
Tavoitettavuus	Esihenkilön tuki	
Positiivinen palaute		
Arvostus		
Ilmapiirin luominen		

Analyysitaulukkoesimerkissä (taulukko 3) on kuvattu erityisopettajien resilienssiä vahvistavia kontekstuaalisia tekijöitä niin, että aineistolähtöisesti on luotu seitsemän (7) alaluokkaa, joista on muodostettu teoriaohjaavasti kaksi (2) yläluokkaa ja pääluokka perustuu teoriaan.

2.5 Eettiset ratkaisut

Hyväksyttävä ja luotettava tieteellinen tutkimus edellyttää tutkimuksen suorittamista hyvän tieteellisen käytännön määrittelemällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Juuti & Puusa (2020b) kiteyttävät tutkimuksen eettisyyden tarkoittavan sitä, että tutkija on noudattanut eettisiä periaatteita koko tutkimuksen ajan ja hänen käyttämänsä menettelytavat täyttävät sen kriteerin, että ne voisivat toimia minkä tahansa tutkimuksen ohjenuorina. Hyvään tieteelliseen käytännön mukaan tutkimuksessa noudatetaan tarkkuutta, huolellisuutta ja rehellisyyttä koko tutkimusprosessin ajan ja kaikki tutkimuksessa käytettävät tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät ovat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisesti kestäviä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012).

Tähän tutkimukseen osallistuminen on perustunut vapaaehtoisuuteen ja tutkittavilla on ollut mahdollisuus halutessaan jättäytyä milloin vain pois tutkimuksesta. Tutkittavien suostumus onkin ehdoton edellytys tutkimukselle (Kuula, 2015; Mäkinen, 2006). Tutkittavat ovat ennen tutkimukseen osallistumista allekirjoittaneet kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimusetiikan mukaisesti tutkijan tulee huolehtia tutkittavien henkilöllisyyden suojelemisesta ja kunnioittamisesta (Mäkinen, 2006). Myös perustuslaissa (10§) kirjataan yksityiselämän suojasta. Tutkija onkin pääasiallisessa vastuussa tekemästään julkaistusta tekstistä ja tämä vastuu koskee raportoitua tutkimusprosessia kokonaisuudessaan sekä tuloksia ja niiden luotettavuutta (Mäkinen, 2006).

Kaikkien tutkittavien tunnistamiseen liittyvät seikat on huomioitu asianmukaisesti, hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Litteroinnin yhteydessä tutkittavien tunnistetiedot on häivytetty ja tutkittavat anonymisoitu niin, että jokaiselle on kirjattu oma koodi, jota tekstimuotoisessa aineistossa käytetään. Tekstiaineisto säilytetään tietoturvallisesti tutkimuksen ajan. Tämän jälkeen aineisto hävitetään haittaohjelman avulla.

3 TULOKSET

Tässä luvussa tutkimuksen tulokset esitellään tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä kolmessa alaluvussa. Ensimmäiseksi tarkastellaan ammatillista hyvinvointia. Aluksi esitellään lyhyesti se, miten osallistujat käsittävät ammatillisen hyvinvoinnin ja sitten pureudutaan koronapandemian aiheuttamiin muutoksiin ammatillisen hyvinvoinnin kokemuksessa. Toinen ja kolmas tutkimuskysymys koskevat resilienssin kokemusta. Ensin esitellään lyhyesti se, miten osallistujat käsittävät resilienssin käsitteen, sitten pureudutaan koronapandemian aiheuttamiin muutoksiin resilienssin kokemuksessa. Tämän jälkeen käsitellään resilienssiä vahvistavia tekijöitä.

3.1 Muutokset ammatillisen hyvinvoinnin kokemuksessa

Ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli ammatillisen hyvinvoinnin merkitystä erityisopettajille ja sitä, miten koronapandemian aiheuttama poikkeustilanne on muuttanut ammatillisen hyvinvoinnin kokemusta. Kun halutaan selvittää tutkittavien kokemusmaailmaa ja maailmankuvan rakentumista on merkityksellistä selvittää mitä ammatillinen hyvinvointi käsitteenä heille merkitsee ja tämä pohjustikin varsinaista tutkimuskysymystä.

Ammatillisen hyvinvoinnin käsite. Osallistujat kertoivat ammatillisen hyvinvoinnin käsitteen perustuvan omaan ajattelumaailmaansa ja liittyvän siihen, miten omaan työhönsä suhtautuu. Siihen liittyy myös oman työn merkitykselliseksi kokeminen ja työn rajaaminen ylläpitää sitä. Yksi osallistuja kertoi, että hänelle on ollut hyödyllistä pyrkiä pohtimaan omaa työtään realistisesti ja analyttisesti siitä näkökulmasta, mitä omalla työllään tavoittelee ja mihin asioihin voi omassa työssään vaikuttaa. Osallistujat kertoivat ammatillisen hyvinvoinnin käsitteen yhteydessä myös työyhteisön merkityksestä.

Taulukko 4

Miten koronapandemian aiheuttama poikkeustilanne on muuttanut kokemusta ammatillisesta hyvinvoinnista?

Yläluokat	Pääluokat	Yhdistävä luokka
Työn muutos	Käytännön haasteet	Koronapandemian aiheuttamat muutokset ammatilliseen hyvinvointiin
Pandemian alku		
Etäopetus		
Huoli oppilaista	Muutokset henkilökohtaisessa ammatillisessa hyvinvoinnissa	
Vaikutus henkilökohtaiseen hyvinvointiin		
Vaikutus työpaikan sosiaalisiin suhteisiin		

Käytännön haasteet. Osallistujat kokivat COVID-19 viruksen aiheuttaman koronapandemia-ajan vaikuttaneen ammatilliseen hyvinvointiinsa varsinkin käytännön näkökulmasta. Lähes kaikki osallistujat kertoivat etenkin kevään 2020 etäopetusjakson olleen ammatilliseen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavaa aikaa. Tätä aikaa erityisopettajat muistelivat kuormittavana ajanjaksona, jonka jälkeen moni oli väsynyt ja tuota kevättä muisteltiinkin monin tavoin haasteellisena ajanjaksona.

H 9: Kevät 2020 oli sokkihoito kun koronakuvio vyöryi niin nopeasti päälle ja etäkuvio rakennettiin ja ihan lähtien vaikka teknologian käyttöön otosta, vaikka toki oltiin tietokoneita käytetty ja lasten kanssa toimittu niitten kautta... Kevät 2020 ravistelikin voimakkaasti omaa ammatillista hyvinvointia ja kesällä oli aika väsyksissä ja mietti, että miten toimia syksyllä, jos tilanne jatkuu samanlaisena.

Käytännön vaikutuksina kolme osallistujaa mainitsi keväällä 2020 työpäivien pitenemisen ja alkuun teknologisten sovellusten käyttöönotto koettiin työlääksi. Myös liikkuvan työtavan muuttuminen koneen äärellä tapahtuvaksi istumatyöksi kuormitti. Uuden työnkuvan, sekä oman paikan löytäminen ja oman roolin uudelleen miettiminen ovat pohdituttaneet osallistujia ammatillisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Yhteistyö esimerkiksi yhteisopettajuuteen perustuvana mallina muuttui ja uusia tapoja tehdä yhteistyötä piti opetella verkkoympäristössä. Etäopetusajaksi on pakottanut osallistujia miettimään omaa pedagogista lähestymistapaa uudestaan opetettaviin aihealueisiin ja erityisopettajan työssä

olennaisena osana oleva yhteistyö luokanopettajien sekä aineenopettajien kanssa vaikeutui. Etäopetusjakso keväällä 2020 koettiin raskaana ajanjaksona, joka ei neljän osallistujan mukaan palvellut varsinkaan tukea tarvitsevien oppilaiden oppimista parhaalla mahdollisella tavalla.

H4: Etäopetuksessa varsinkin tukea tarvitsevien oppilaiden ohjaaminen ja oppimisen seuraaminen on hankalaa. Opetus ei ole oikea-aikaista kun opettajana en pysty katsomaan esim. vihkosta mitä oppilas on tehnyt.

Henkilökohtaisen ammatillisen hyvinvoinnin muutokset. Osallistajat kertoivat koronapandemia-ajan aiheuttaneen monenlaisia muutoksia hyvinvointiinsa. Etäopetuksen haasteiden lisäksi osallistujia kuormitti myös huoli oppilaista, ja he kertoivat sen vaikuttaneen omaan ammatilliseen hyvinvointiinsa. Vastauksista ilmeni, että koronapandemia vaikutti myös siihen, että oppilaat eivät välttämättä saaneet tarvitsemaansa tukea yhteistyöverkostoilta, joten huoli oppilaiden oppimisesta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista oli aiempaa vahvemmin koulun työntekijöiden harteilla. Kaikkia oppilaita etäopetus ei lukuisista yrityksistä huolimatta tavoittanut, ja sekin kuormitti tutkimukseen osallistujia.

H5: Huoli oppilaista on tosi iso, niistä, jotka on tipahtanut niin, niin pohtii, että miten niitä voisi auttaa ja hoitaa. Se on ollut se isoin asia, kun näkee niitä ihmiskohtaloita, sellaista en ole ennen ottanut hartioilleni. Toki oon ottanut siis ammatillisesti samalla tavalla, mutta sillei, että se on tullut mulle paljon syvällisemmin mietintään nyt.

H4: Jos niillä kohdin kun on ollut etäopetusta niin se oppilaiden ohjaaminen ja sen näkeminen, että voin nähdä ja seurata miten ne oppilaat edistyy... niin se on vaikeeta, se ei oo sitä oikea-aikaista.... Sitteen tulee sellainen voimattomuuden tunne, kun en pysty auttamaan oppilaita niin, että ne edistyisivät etäopetuksessa.

Viisi osallistujista koki työpaikan sosiaalisten suhteiden ylläpitävän merkittävästi oman ammatillisen hyvinvoinnin kokemustaan. Siihen vaikuttavat myös muut ihmiset, etenkin oman työyhteisön jäsenet. Usea korostikin työyhteisönsä merkitystä omalle ammatillisen hyvinvoinnin kokemukselleen. Osallistujat korostivat työilmapiiriä, hyvää yhteishenkeä ja asioiden jakamista ammatillisen hyvinvoinnin perustana. Ammatilliseen hyvinvointiin vaikuttivat työyhteisön yhteistyön ja asioiden hoidon muuttuminen kokoontumisrajoituksista johtuen. Vaikka osallistujat korostivat työyhteisön ja esihenkilön tukea koronapandemian aikana nousi vastauksista esiin myös sosiaalisen kanssakäymisen haasteet, jotka

ovat nähtävissä edelleen, vaikka kouluissa on siirrytty lähiopetukseen. Koronapandemia-ajan koettiin vaikuttaneen asioiden hoitamiseen negatiivisesti.

H6: Harmittaa ja omaa hyvinvointia on vähentänyt kun ei näe ihmisiä. On vähän ankeaa kun kaikki vetäytyvät omiin luokkiinsa ja moni kiva juttu on jäänyt pois....Mutta kyllä mä myös kaipasin sitä sellaista draivia mitä täällä arjessa on, että semmoista niin kuin työn imua mikä vetää tähän hommaan. Et niitä kohtaamisia.

H8: Keväällä 2020 kun siirryttiin etäopetukseen niin ne tekijät, mitkä vahvistavat omaa työhyvinvointia hävisivät, eli se yhteisö siitä ympäriltä katos kokonaan kun sitten olikin vaan kotona ja oli vaan etänä yhteydessä niihin omiin kollegoihinsa. Tavallaan se oli sellainen niin kuin romahdus siinä työhyvinvoinnissa.

Esihenkilön tuesta mainitsi kolme osallistujaa, ja tässä yhteydessä koettiin, että esihenkilön kannustus ja luottamus ovat tärkeitä ammatillisen hyvinvoinnin kokemukselle. Kaksi osallistujaa koki tärkeänä sen, että häneen luotetaan ja on mahdollista tehdä työtä omalla tyylillä, mahdollisimman autonomisesti. Esihenkilöltä odotettiin tukea tähän, mutta hänen tukeaan vastavuoroisessa yhteydenpidossa tai jakamisen merkityksessä ei nähty vuorovaikutuksellisesta näkökulmasta yhtä merkityksellisenä ammatillisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä kuin työyhteisön tuen merkitystä.

Vaikka monessa puheenvuorossa koettiin negatiivisia vaikutuksia omaan ammatilliseen hyvinvointiin niin yksi erityisopettaja kertoi, etteivät etäkoulujaksot kuormittaneet häntä kohtuuttomasti, koska hälinä ja riitoihin puuttuminen jäivät arjesta pois. Oma elämäntilanne ja työuran pituus vaikuttivat myös osallistujien kuormittumisen kokemukseen ja he kertoivat sillä olevan merkityksen myös ammatillisen hyvinvoinnin kokemukseen.

H3: Oma elämäntilanne on sellainen, että itsen kanssa on hyvä olla ja kaikki perusasiat ovat hyvin. Jos olisin jossain toisessa elämänvaiheessa, ja olisi pieniä lapsia tai yksityiselämässä tuulista, niin olisi aika kuormittavaa. Kun oma muu henkinen hyvinvointi on kohdallaan niin tämänkin ajan on sietänyt paremmin.

Osallistajat kertoivat koronapandemia-ajan muuttaneen kokemustaan ammatillisesta hyvinvoinnistaan monin eri tavoin. Varsinkin pandemia-ajan alku keväällä 2020 oli kuormittava ajanjakso, jolloin tapahtui paljon lyhyessä ajassa ja opettajien työ muuttui etäopetuksen johdosta perustavasti. Osallistajat kokivatkin ammatillisen hyvinvointinsa olleen koetuksella koronapandemian aikana.

3.2 Muutokset resilienssin kokemuksessa

Osallistujille oli esitelty jo tutkimuskutsussa Metsäpellon ym. (2020) määritelmä resilienssistä. Ennen kuin heitä pyydettiin kertomaan, miten COVID-19 viruksen aiheuttama koronapandemia on muuttanut resilienssin kokemusta heiltä kysyttiin, mitä käsite resilienssi heille merkitsee. Olisi ollut kyseenalaista kysyä resilienssin kokemuksen muutoksista, ellei olisi selvitetty miten he resilienssin käsitteen ymmärtävät. Seuraavaksi esitellään lyhyesti osallistujien ajatuksia resilienssin käsitteestä, jonka jälkeen paneudutaan siihen, miten koronapandemia on muuttanut heidän kokemustaan resilienssistä.

Resilienssin käsite. Jokainen osallistuja määritteli resilienssin käsitteen liittyvän itseensä. Se määriteltiin omista psyykkisistä voimavaroistaan kumpuavaksi ominaisuudeksi, josta on hyötyä elämässä. Vastauksissa korostui minäpystyvyyden, selviytymiskyvyn ja palautumisen merkitys resilienssin keskeisenä tekijänä. Yksi tutkittava kuvasi tiivistä monessa vastauksessa esiintyneitä ajatuksia kertoen resilienssin olevan sisältäpäin kumpuavaa hyvinvointia mikä kantaa ihmistä, vaikka tulisi haasteita. Resilienssi koettiin myös muutoksetteryytinä ja kykyä vastata ympäristön tai olosuhteiden asettamiin vaatimuksiin ja taidoksi muovautua ympäristöolosuhteiden mukaan. Kaikissa vastauksissa korostui resilienssin liittyvän omiin henkilökohtaisiin voimavaroihin, kun taas ammatillisen hyvinvoinnin rakennusaineina tutkittavat kertoivat monista kontekstuaalisista tekijöistä, etupäässä työyhteisöön liittyen. Resilienssin jokainen osallistuja määritteli itsestään ja omista psyykkisistä voimavaroistaan lähteväksi, joskin ympäristö ja sosiaaliset kontaktit vaikuttavat siihen.

Taulukko 5

Miten koronapandemian aiheuttama poikkeustilanne on muuttanut resilienssin kokemusta?

Yläluokat	Pääluokat	Yhdistävä luokka
Työn muutos	Negatiivinen vaikutus	Koronapandemian aiheuttamat muutokset resilienssin kokemuksessa
Vaikutus käytännön työhön		
Epätietoisuus		
Henkinen kuormitus		
Tilanteen tilapäisyys	Positiivinen vaikutus	
Itsetuntemuksen merkitys		
Oma elämäntilanne		

Negatiiviset vaikutukset. Osallistujien oli helpompi kuvata koronapandemia-ajan aiheuttamia muutoksia omaa resilienssin kokemukseensa verrattuna siihen, miten he kuvasivat muutoksia ammatillisessa hyvinvoinnissaan. Osallistujat kuvasivat konkreettisen työn muuttumista ja varsinkin etäopetusajan haastaneen omaa resilienssin kokemustaan.

H8: Keväällä 2020 työ muuttui toiseksi ja ne asiat, jotka tekivät työstä tekemisen arvoisen ja joista sai energiaa hävisivät. Sitten sitä mielti, ettei tässä oo mitään järkeä ja tätä ei tavallaan jaksaa ollenkaan....Sen lisäksi sitten huomasin, että se henkinen muutos oli tosi suuri kun ne asiat, jotka arjessa kannatteli, kovastikin, ja joista ammensi sitä energiaa ja jaksamista ja muuta hävisivät sitten kokonaan.

Kolme osallistujaa kuvasi kokeneensa epävarmuutta ja epätietoisuutta. Kenelläkään ei ole tietoa siitä kauanko poikkeustilanne tulee kestämään ja se haastaa osallistujia. Toisaalta jotkut osallistujista kokivat helpotusta siitä, ettei pandemian kesto ole ollut tiedossamme.

H2: Onneksi ei ole alussa tiennyt kauan tämä tilanne tulee kestämään, se olisi ollut ihan murskaavaa.....Niin, tavallaan kun ehkä tarkoituksellakin on hallituksen viestintä ja kuntien ja muiden ylhäältä tulevien viestintä niin kuin se sävy ollut sellainen, että jaksetaan vielä hetki, että pari kuukautta vielä niin toisaalta se on ollut ihan hyväkin, että koska sitten on vähän niin kuin palastunut se jaksaminen.

Osallistujat kertoivat tässäkin yhteydessä kokevansa epätietoisuutta siitä, mitä heiltä vaaditaan poikkeustilanteessa. Neljä osallistujaa koki huolta siitä, miten

varsinkin erityisen tai tehostetun tuen oppilaat vallitsevassa tilanteessa kykenevät oppimaan. Tämä huoli heijastui myös omaan resilienssin kokemukseen ja tässä yhteydessä kaksi osallistujaa kertoi kokevansa huolen lisäksi myös turhautumista. Varsinkin etäopetusaikana kaikkia oppilaita ei tavoitettu sovitusti, eivätkä kaikki osallistuneet etäopetukseen. Muutenkaan sopimukset eivät aina pitäneet ja kaksi osallistujista kuvasikin, että vaikka opettajat ovat jotenkin selvinneet ajasta niin aikamoinen velka tästä jää oppilaille osaamisvajeena ja opetuksesta ”tipahtaneina” oppilaina.

H3: Ollaan siitä puhuttu, että ihan hyvin ollaan selvitty, mutta kyllähän tästä aikamoinen velka jää kyllä, että tota noille oppilaille kyllä. Ainakin täällä mun kunnassa (mainitsee nimen) kaikki ainakin on hidastunut hirveästi näitä prosesseja näissä lasten asioissa, että miten asioita viedään eteenpäin, että niihin saattaa tulla sellaisia vuosien viiveitä.

H7: Uuvuttaa kun on niin paljon tukea tarvitsevia oppilaita. Eikä tuki tavoita heitä kun he eivät tule kouluun tai sovitusta asioista ei pidetä kiinni.....ja sieltä pompsahtelee koko ajan jotain ongelmia tai muuta ja sit pitää järjestää ja pitää palaveria ja miettiä ja sopia niitä asioita.

Koronapandemia-ajan aiheuttamat muutokset resilienssin kokemukseen osallistujat kokivat osin samoina kuin ammatillisen hyvinvoinnin muutokset. Kysyttäessä käytännön työhön liittyvistä muutoksista neljä osallistujista kuvasi työpäivien pidentyneen ja tietoteknisten asioiden haltuunoton itseään ja resilienssin kokemusta kuormittaviksi tekijöiksi. Yhteistyö työyhteisön jäsenten ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa koettiin normaalitilannetta haastavammaksi, eivätkä asiat aina edenneet oppilaan edun mukaisesti. Maskin käyttö aiheutti epämiellyttäviä tuntemuksia. Opetus vaikeutui maskin käytön estäessä oppilaiden kasvojen näkemisen. Kolme osallistujaa kuvasi maskien käytöllä olevan suuren vuorovaikutusta heikentävä vaikutuksen. Oma jaksaminen on ollut koetuksella ja se on vaikuttanut esimerkiksi siihen, että itseä kehittävä omaehtoiseen opiskeluun ei ole ollut voimavaroja tai vapaa-ajalla on pitänyt miettiä miten suojella itseä esimerkiksi koronaan liittyvän informaation suhteen.

H4: Semmoinen ihan fyysinen asia, joka vaikuttaa joka päivä on toi maskien käyttö.... Se on niin epämiellyttävä fossa kasvoilla ja kun hengittää sen läpi tuntuu siltä, että siellä ei ole happea tarpeeksi. Sitten päivät on väsyttävämpiä, tai sitä väsyä jotenkin sillai, päivän mittaan.

H9: Olen joutunut miettimään käytännön asioita; miten seuraan uutisia, ihan oman jaksamisen kannalta. On pitänyt löytää väylät siihen, miten päästä hetkeksi irti koko tilanteesta

ja miten operoida koronaan liittyvää tiedotusta....Alkuunhan sitä seurasi ihan jokaisen uutislähetysten mistä tahansa kanavasta, mutta sitten huomasi, että se ei oo kovinkaan järkevää omaa jaksamista ajatellen.

Positiiviset vaikutukset. Osallistujat kokivat koronapandemia-ajalla olleen moninaisia negatiivisia vaikutuksia omaan resilienssin kokemukseen. Viidessä haastattelussa osallistujat kertoivat negatiivisten asioiden yhteydessä myös onnistumisien kokemuksista, jotka toimivat resilienssiä vahvistavina tekijöinä. Tässä yhteydessä osallistujat kertoivat olevansa tyytyväisiä siihen, miten henkilökohtaisesti ovat selvinneet poikkeusajasta sekä siitä, miten hyvin työyhteisö on joustanut ja pärjännyt pitkään kestäneestä poikkeusajasta huolimatta.

3.3 Kokemuksia resilienssiä vahvistavista tekijöistä

Viimeinen tutkimuskysymys käsittelikin resilienssiä vahvistavia tekijöitä, koska optimismilla on keskeinen merkitys resilienssin kokemisessa. Resilienssi muodostuu sekä henkilökohtaisista että kontekstuaalisista tekijöistä, joten asiaa lähestytään sekä yksilön ominaisuuksista että kontekstuaalisista tekijöistä käsin.

Taulukko 6

Mitä tekijät ovat vahvistaneet resilienssin kokemusta?

Yläluokka	Päälukokka	Yhdistävä luokka
Oma asenne	Persoonalliset ominaisuudet / valinnat	Resilienssiä vahvistavat tekijät
Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen		
Työn rajaaminen		
Yhteistyö työyhteisössä	Kontekstuaaliset tekijät	
Työyhteisön tuki		
Esihenkilön tuki		

Persoonalliset ominaisuudet. Kysyttäessä millaiset henkilökohtaiset tekijät ovat merkityksellisiä resilienssiä vahvistavina tekijöinä osallistujat kertoivat omista resilienssiä vahvistavista ominaisuuksistaan. Joidenkin oli aluksi vaikea vastata

tähän kysymykseen omaan kokemukseensa perustuen, ja muutama osallistuja aloitti vastaamisen kertomalla siitä, millaiseksi toiset ovat hänet kuvanneet ennen kuin kertoi siitä mitä itse omista persoonallisuuden piirteistään ajatteli. Osallistujat korostivat mm. toisiin suhtautumisen ja ratkaisukeskeisyyden merkitystä. Kaikki osallistujat kertoivat myös iän ja elämäkokemuksen myötä vahvistuneensa kohtaamaan erilaisia negatiivisiakin muutoksia työssään. Tässä yhteydessä eteenpäin suuntautuminen, optimismi ja positiivinen asenne koettiin vahvistavina tekijöinä, jotka mahdollistivat positiivisen vireen säilymisen myös poikkeusolosuhteissa.

H6: No jos mulla nyt kierrokset nousee, niin en ainakaan näytä sitä ulospäin, vaan oon aika hyvä pitää semmoisen peruspositiivisen, rauhallisen vireen, myönteisen ulosannin vaikka sitten sisällä ajattelin ihan jotain muuta. Ehkä sellainen ratkaisukeskeisyys, ylipäättään niin kuin positiivinen asenne ja mulla ei mene tunteisiin jutut

H1: Mä oon varmaan aika joustava ihminen, kuvittelisin, että se on varmaan hyvä juttu. Ja sitten ehkä mä oon oppinut tuossa työssäni, oppinut taistelemaan sitä kiirettä vastaan omilla ajatustavoillani. Ja tota, öö, sitten mä oon aika iloinen ja toimeen tarttuva ja huumorintajuinenkin, että sillä pärjää jo aika pitkälle.

Osallistujat kertoivat vapaa-ajan olevan tärkeä voimavara ja vapaa-aikaan liittyvien valintojen vahvistavan resilienssin kokemusta. Neljässä haastattelussa korostui työn ja vapaa-ajan rajaamisen merkitys resilienssiä vahvistavana tekijänä. Työn rajaaminen työpaikalle koettiin tärkeänä ja omaa hyvinvointia tukevana.

H7: Semmoinen tosi iso muutos minkä oon päättänyt muutama vuosi sitten, että en tee kotona töitä niin, että rajaan ihan kokonaan sen, ...että se on kyllä auttanut tosi paljon. Hetken, että kun puhutaan sellaisesta unihygieniasta niin mulla on sellainen työhygieniä. Kotona ei ole työasioita.

H9: No mä liikun mielelläni luonnossa, ulkona, että se on semmoinen mistä mä saan jakamista ja voimaa ja se on ollut tietysti sillä tavalla lohdullista, että se on ollut aikaisemminkin se tapa liikkua, että siihen ei oo tullut kovasti mitään muutoksia sitten niin tän koronan keskellä.

Mielekkäistä ja itselle tärkeistä harrastuksista kertoivat kaikki, ja esimerkiksi liikunnasta neljä osallistujaa kertoi saavansa hyvää oloa sekä voimavaroja arkeen. Tosin pandemia-aika on vaikuttanut harrastusmahdollisuuksiinkin. Omasta hyvinvoinnista huolehdittiin monin eri tavoin. Ravinnon ja levon merkityksestä kertoi viisi osallistujaa, koska nekin lisäävät hyvinvointia ja sen myötä vahvistavat henkilökohtaista resilienssiä. Vapaa-aika kuvattiin sekä henkilökohtaista että

kontekstuaalista resilienssiä vahvistavana tekijänä. Vapaa-ajalla resilienssiä vahvistivat myös kannattelevat ihmissuhteet, joita osallistujat kertoivat perhe- ja ystäväpiiriinsä sisältyvän.

Kontekstuaaliset tekijät. Työyhteisöön liittyvät resilienssiä vahvistavat tekijät keskittyivät tässä tutkimuksessa lähinnä työyhteisöön sekä esihenkilöön, koska osallistujilta kysyttiin siitä millainen merkitys esihenkilöillä ja työyhteisöllä oli resilienssin kokemisessa ja sen vahvistamisessa. Toki haastatteluissa nousi vahvasti esille myös osallistujien sitoutuminen työhönsä ja oppilaiden merkitys voimavaratekijänä ja työn merkitykselliseksi kokemisen perustana.

Työyhteisö oli osallistujille monin tavoin merkityksellinen. Työyhteisöllä käsitetään tässä tutkimuksessa kollegoita ja muuta työyhteisöä, esihenkilöitä ja oppilashuollon henkilöstöä. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että on tärkeä tavata myös muita kunnan / kaupungin erityisopettajia, koska arjen työ oli usein yksinäistä. Muiden erityisopettajien tapaaminen koettiin ammatillista identiteettiä sekä resilienssiä vahvistavana tekijänä. Työyhteisön kanssa koettiin tärkeänä ylläpitää avoimen vuorovaikutuksen ilmapiiriä, jossa oli turvallista ja hedelmällistä jakaa omia ajatuksiaan. Ratkaisujen yhdessä miettimisen koettiin lisäävän voimavaroja omaan työhön. Osallistujien mukaan hyvässä työyhteisössä sen jäsenet tukevat toinen toistaan ja vertaistukea on saatavilla. Joskus myös asioiden tuulettaminen on tarpeen ja turvallisessa työyhteisössä sekin on mahdollista. Kannustavan palautteen tärkeydestä mainitsi useampi osallistuja. Monessa haastattelussa osallistujat kertoivat työyhteisön merkityksen korostumisesta, koska koronapandemian aikaan työ on muuttunut aiempaa yksinäisemmäksi. Hyvät vuorovaikutussuhteet työyhteisössä vahvistivat omaa resilienssin kokemusta.

H6: No just tää että on hyvä mieli tulla työpaikalle, että voi luottaa siihen, että asiat hoideaan asioina, ja että on sellainen positiivinen vire koko ajan siinä, ja että yhdessä tehdään tätä hommaa. Ja ehdottomasti se, että ollaan yksi yhteisö, eikä olla semmoinen kuppikuntainen yhteisö, että se on musta sellainen tosi lannistava juttu. Että me ei olla sellainen onneks niin se, ettei ole kuppikuntia niin se vahvistaa tosi paljon. Se että mulla ihan ylipääntään on hyviä työkavereita, joiden kanssa jutella. Jutella asiat halki, ja ettei ole hampaiden välissä mitään niin se on tosi tärkeä.

Esihenkilöiden vaikutus näkyy myös monin tavoin työyhteisöön liittyvissä vastauksissa, vaikka esihenkilöitä ei varsinaisesti näissä vastauksissa nimetty. Esihenkilön toivottiin olevan tavoitettavissa, jos osallistujilla oli tarvetta keskustella

omaan työhönsä liittyvistä asioista ja häneltä toivottiin myös tukea. Moni osallistuja toivoi, että esihenkilö luottaa alaisiinsa ja antaa tämän hoitaa mahdollisimman autonomisesti työnsä.

H9: No esihenkilö on muistanut nyt kyllä aina sanoa kannustavia sanoja ja antanut selkeää, että tuonut sellaista hyvää ilmapiiriä: "Että paljon te teette ja hyvin te teette ja hyvin te yritätte." Mikä on ollut kyllä ihan tärkeää kuulla sitten. Sinällään esihenkilö on ollut varmaan ihan yhtä hämmentynyt tässä uudessa tilanteessa. Että ei oo semmoisia konkreettisia ehdotuksia sit niin kauheesti tullut, tai jos on tullut niin ne ei oo aina ollut välttämättä niin kauhean toimivia sitten. Mut toisaalta esihenkilö on antanut nyt sitten paljon vapautta sitten suunnitella miten sitä tukea tarjoaa. Että antanut vapaat kädet ja luottanut, että se on ollut kyl tärkeää.

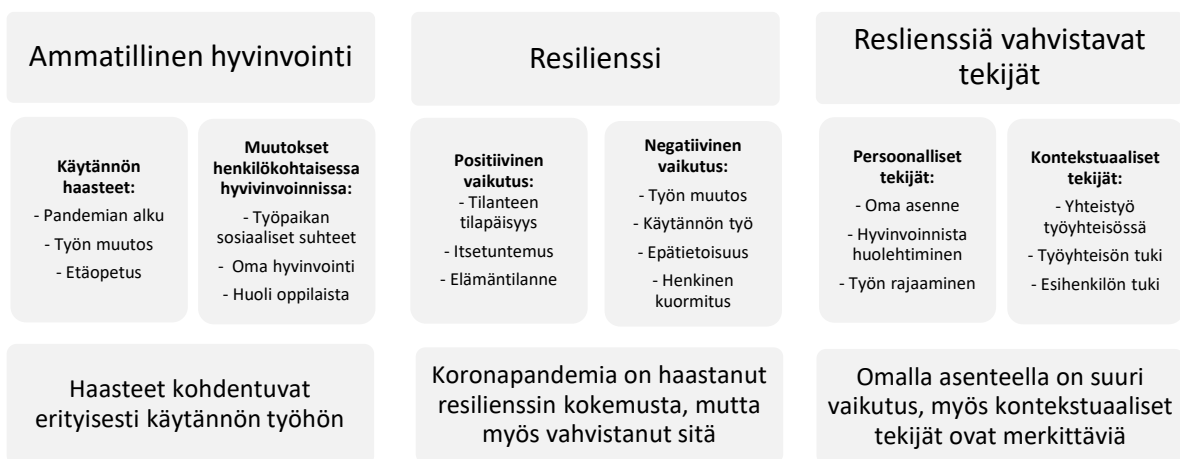
Osallistajat kertoivat monista resilienssin vahvistamiseen liittyvistä tekijöistä. Haastatteluissa korostui henkilökohtainen elämänsäsenne sekä oma elämäntapa. Elämäntapaa koettiin merkittävänä resilienssiä vahvistavana tekijänä. Osallistajat kertoivat resilienssin perustuvan omaan ajatteluunsa, mutta ympäristöllä oli merkittävä vaikutus resilienssin vahvistamisessa sekä ylläpidossa.

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää erityisopettajien kokema hyvinvointia ja resilienssiä koronapandemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa. Lisäksi selvitettiin millaiset vahvistavat tekijät ovat merkityksellisiä sekä henkilökohtaisista- että kontekstuaalisista lähtökohdista resilienssin kokemuksessa. Tämän tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että koronapandemian aiheuttama poikkeustilanne on aiheuttanut erityisopettajille monenlaista kuormitusta, joka on heijastunut sekä ammatilliseen hyvinvointiin että resilienssin kokemukseen. Erityisopettajien resilienssiä vahvistavat tämän tutkimuksen mukaan etenkin yksilölliset persoonalliset piirteet ja henkilökohtainen elämänasenne. Omilla ajatustavoilla ja positiivisuudella sekä optimismilla on suuri vaikutus omaan resilienssin kokemukseen. Niiden merkitys korostuu resilienssiä koettelevissa muutostilanteissa. Persoonallisten ominaisuuksien ja ajatustapojen lisäksi myös omilla omaa elämää koskevilla valinnoilla on merkitys resilienssiä vahvistavana tekijänä ja resilienssin koetaan kehittyvän dynaamisesti koko elämän ajan. Myös kontekstuaaliset tekijät koettiin sekä ammatillisen hyvinvoinnin että resilienssin suhteen merkityksellisinä. Kuviossa 2 esitellään yhteenveto tutkimuksen tuloksista.

Kuvio 2

Koronapandemian aiheuttamat muutokset ammatillisen hyvinvoinnin ja resilienssin kokemuksessa



Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä selvitettiin ammatillisen hyvinvoinnin merkitystä erityisopettajille ja sitä, miten koronapandemian aiheuttama poikkeustilanne on muuttanut ammatillisen hyvinvoinnin kokemusta. Aluksi selvitettiin miten osallistujat käsittävät ammatillisen hyvinvoinnin heille merkitsevän. Tämän pohjustuksen avulla voitiin syventää ymmärrystä ja paneutua osallistujien kokemusmaailmaan. Usein ilmiön ymmärtämiseen tarvitaankin myös tietoa taustalla olevista, niihin vaikuttavista tekijöistä (Puusa & Juuti, 2020a).

Työhyvinvointi ja resilienssi sisältyvät opettajien ammatillisen hyvinvoinnin OVET-malliin (Metsäpelto ym., 2020). Tutkimuksen osallistujat määrittelivät ammatillisen hyvinvoinnin käsitteen perustuvan omaan ajattelumaailmaansa ja siihen, miten omaan työhönsä suhtautuu ja kuinka merkitykselliseksi työnsä kokee. Ammatillista hyvinvointia ei voi ajatella vain ihmisen persoonallisena ominaisuutena vaan siihen liittyvät läheisesti muut ihmiset, esimerkiksi oma työyhteisö sekä kokemus työn hallinnasta (Manka & Manka, 2016). Tämän tutkimuksen osallistujat korostivat työilmapiiriä, hyvää yhteishenkeä ja asioiden jakamista ammatillisen hyvinvoinnin perustana. Nämä tulokset ovatkin yhteneväisiä tutkimuksen teoreettiseen jäsentelyyn.

Opettajien työ on muuttunut viime vuosina (Collie & Martin, 2017; Gu & Day, 2007; Räsänen ym., 2020) ja koronapandemia-aika on muuttanut perustavasti opettajien työtä (Pöysä ym., 2021; Warinowski ym., 2021). Merkittävä oli, että tämän tutkimuksen osallistujat kertoivat moninaisista kuormittavista tekijöistä, jotka ravistelivat ammatillisista hyvinvointia, mutta kukaan ei kertonut pohtineensa alan vaihtoa. Tämä tulos ei tukenut tutkimuksia, joiden mukaan moni opettaja kokee kuormitusta ja on pohtinut alan vaihtoa (Opettajien ammattijärjestö, 2021; Räsänen ym., 2020). Ammatillinen hyvinvointi on edellytys työstä selviytymiselle. Tämän tutkimuksen osallistujat kertoivat ammatillisen hyvinvointinsa olleen koetuksella varsinkin kevätlukukaudella 2020 koulujen siirtymässä etäopetukseen. Myös Hascherin ym. (2021) tutkimuksessa ilmeni, että monenlaisista haasteista huolimatta opettajat eivät kokeneet hyvinvointinsa muuttuneen merkittävästi monenlaisista työn rakenteen muutoksista huolimatta.

Erityisopettajien työ on moninaista ja vaikuttaa koko koulun toimintakulttuuriin (Heikonen ym., 2016; Vitka, 2018). Osallistujat kertoivat koronapandemia-ajan vaikuttaneen perustavanlaatuisesti omaan opettajauuteensa sekä työn tekemisen käytäntöihin. Varsinkin etäopetusjakso koettiin raskaana aikana, ja moni kertoi myös kokeneensa huolta erityisesti tukea tarvitsevista oppilaista. Huoli oppilaista heijastui oman ammatillisen hyvinvoinnin kokemukseen. Huolimatta suuristakin ammatillisista hyvinvointia koetelleista muutoksista osallistujien kertomuksissa heijastui omien ajatustapojen suojaava merkitys ammatillisen hyvinvoinnin kokemuksessa. Myös aihetta käsittelevässä kirjallisuudessa korostuu henkilökohtaisten tekijöiden merkitys ammatillisen hyvinvoinnin perustana (Manka & Manka, 2016; Metsäpelto ym., 2020) ja koronapandemia-aikaan sijoittuvan tutkimuksen mukaan opettajan työhyvinvointi rakentuu yksilöllisesti (Pöysä ym., 2021). Tässäkin tutkimuksessa osallistujat kertoivat yksilöllisistä kokemuksistaan ammatilliseen hyvinvointiinsa liittyen.

Toinen tutkimuskysymys käsitteli resilienssiä. Osallistujia pyydettiin kertomaan mitä resilienssin käsite heille merkitsee ja miten koronapandemian aiheuttama poikkeustilanne on muuttanut resilienssin kokemusta. Osallistujat kuvasivat resilienssin käsitteenä liittyvän omiin psyykkisiin voimavaroihinsa ja sen merkityksen korostuvan muutostilanteissa. Tähän pohdintaan saattoi vaikuttaa se, että osallistujille oli kerrottu Metsäpellon ym. (2020) teoreettinen jäsentely aiheesta, jossa nämä teemat esiintyivät. Kaikki osallistujat kertoivat myös sosiaalisten suhteidensa sekä ympäristön merkityksestä resilienssin kokemukselle. Tämä tukee Ungarin (2011) resilienssin sosio-ekologista näkemystä, jossa korostetaan myös resilienssin sosiaalista ja kontekstuaalista perustaa.

Resilienssin merkitys korostuu muutostilanteissa (Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Poijula, 2018) ja se kehittyy yksilön kohdatessa vastoinkäymisiä (Lipponen, 2020; Poijula, 2018; Ungar, 2011). Tutkimuksen osallistujat kertoivat koronapandemia-ajan aiheuttaneen monista resilienssin kokemukseen liittyvistä muutoksista erityisesti kevään 2020 etäopetusjaksoon liittyen. Osin nämä tunteukset olivat samoja kuin ammatillisessa hyvinvoinnin kokemuksessa, mutta erityisesti resilienssiin liittyen osallistujat kertoivat tässä yhteydessä tuntevansa

epätietoisuutta, epävarmuutta ja turhautumista. Tämä kokemus aiheutui etupäässä tilanteen ennakoimattomuudesta ja epätietoisuudesta siitä kauanko tilanne tulee jatkumaan sekä omaan työhön aiheutuneista muutoksista. Resilienssi liittyykin oleellisesti muutostilanteisiin, joissa koetaan stressiä ja kuormitusta (Richards ym., 2016). Huolimatta koronapandemia-ajan aiheuttamasta kuormituksesta moni osallistujista koki resilienssin vahvistuneen kuluneena aikana.

Kolmas tutkimuskysymys koski resilienssiä vahvistavia tekijöitä. Henkilökohtaisina resilienssiä vahvistavina ominaisuuksina osallistujat kertoivat omilla ajattelutavoillaan olevan vahva merkitys resilienssin kokemuksessa. Tässä yhteydessä he kertoivat esimerkiksi minäpystyvyyden, optimismin, positiivisen ajattelun ja toivon merkityksestä. Stewartin & Yuen (2011) tutkimuksissa ilmenee näiden samojen ominaisuuksien merkitys resilienssiä vahvistavina tekijöinä (Stewart & Yue, 2011, viitattu Poijula, 2018). Positiivinen suhtautuminen on merkittävä resilienssiä vahvistava tekijä (Hakanen ym., 2006; Manka & Manka, 2016) ja tässäkin tutkimuksessa osallistujat kertoivat sen merkityksestä. Myös elämäkokemuksella nähtiin olevan merkittävä vaikutus sekä ammatillista hyvinvointia että resilienssiä edistävänä tekijänä. Aiheesta tehdyt tutkimukset tukevat tätä näkemystä (Collie & Martin, 2016; Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Osallistujat kertoivat tekevänsä elämässään paljon työkykyä ylläpitäviä ja vahvistavia valintoja, jotka olivat oleellisia myös resilienssin vahvistamisen näkökulmasta. Nämä valinnat liittyivät esimerkiksi työn ja vapaa-ajan rajaamiseen sekä ravintoa ja lepoa koskeviin valintoihin. Monessa haastattelussa korostui, että osallistujat olivat valmiita monenlaisiin toimenpiteisiin ylläpitääkseen työkykyään. Osallistujat myös kertoivat sekä työ- että vapaa-aikaan sijoittuvista heitä vahvistavista ihmissuhteista, joiden kokivat lisäävän omaa hyvinvointiaan sekä toimivan myös resilienssiä vahvistavina tekijöinä. Näistä teemoista on olemassa tutkimustietoa. Useiden tutkimusten mukaan sosiaaliset suhteet vahvistavat resilienssiä (Brunetti, 2006; Poijula, 2018), ja myös ympäristöolosuhteet vaikuttavat siihen (Gu & Day, 2007; Ungar, 2011).

Tässä tutkimuksessa oli paikoin hankalaa erottaa ammatillisen hyvinvoinnin ja resilienssin käsitettä toisistaan. Molemmat käsitteet sisälsivät paljon samoja elementtejä. Metsäpellon ym. (2020) monialainen opettajan osaamismalli toimi jäsentelyä näiden käsitteiden määrittelylle. Ammatillinen hyvinvointi nähdään tässä tutkimuksessa ikään kuin sateenvarjokäsitteenä, johon resilienssi kuuluu. Tutkimuksessa korostui persoonallisten piirteiden sekä asenteen merkitys resilienssin kokemuksessa sekä sitä vahvistajana tekijänä. Tulokset noudattelivat pääpiirteittäin aiheesta tehtyä tutkimusta, joskaan juuri erityisopettajista ei ole juurikaan tässä asiayhteydessä aiempaa tutkimustietoa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta koskevat pohdinnat voidaan tiivistää kolmeen käsitteeseen, joita ovat uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys (Aaltio & Puusa, 2020). Laadullisen tutkimuksen arviointi perustuu tutkimusprosessin luotettavuuteen, jossa korostuu raportoinnin merkitys (Eskola & Suoranta, 2014). Tutkijan on osoitettava miten tutkimus on suoritettu ja tämä edellyttääkin tarkkaa kuvausta koko tutkimusprosessista (Nowell ym. 2017). Tämän tutkimuksen teossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä (Juuti & Puusa, 2020b; Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012) ja siihen liittyviä menetelmällisiä ratkaisuja on kuvattu tarkemmin luvussa 2.

Tämän tutkimuksen uskottavuutta on pyritty vahvistamaan perustelemalla valintoja teoreettisesti ja raportoimaan niistä tarkasti. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi ym., 2013; Mason, 2007) ja tutkimuksen tehtävänä onkin muodostaa mielekäs tulkinta kohteena olevasta ilmiöstä (Puusa & Juuti, 2020a). Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline ja pääasiallinen luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse (Eskola & Suoranta, 2014). Toinen tutkija olisi tuonut tähän tutkimukseen lisää syvyyttä ja tiedostankin tutkimusta tehdessäni oman esiyymmärrykseni merkityksen tässä prosessissa.

Huolellinen tutkimusprosessin raportointi toimii lähtökohtana menetelmällisen luotettavuuden tarkastelulle (Aaltio & Puusa, 2020; Hirsjärvi ym. 2013; Nowell ym., 2017; Ruusuvuori ym., 2010). Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin

lisäämään huolellisella perehtymisessä aihetta käsittelevään teoriaan sekä haastattelutilanteiden suunnitteluun ja toteutukseen, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen sekä tulkintaan. Tutkimusprosessi on esitelty konkreettisia esimerkkejä käyttäen ja menetelmälliset valinnat pohjautuvat aihetta käsittelevään teoriaan. Tutkimuksen ohjenuorana on totuudellisuuden pyrkimys, joka koskee myös tutkimusprosessia kokonaisuudessaan sekä tutkimuseettisiä kysymyksiä (Aaltio & Puusa 2020). Eettiset ratkaisut on esitelty luvussa 2.5 ja tutkijana olen koko prosessin ajan tiedostanut oman esiymmärrykseni merkityksen tässä tutkimuksessa ja siinä tehdyissä valinnoissa.

Tähän tutkimukseen osallistui yhdeksän erityisopettajaa. Harkinnanvaraisella otannalla saavutettiin tutkimuksen suhteen haluttu otos (Eskola & Suoranta, 2014). Haastattelutilanteessa tutkijan on mahdollista pyytää haastateltavia täydentämään vastauksiaan (Puusa, 2020a) ja näin varmistaa ymmärtävänsä haastateltavan kokemusmaailmaa. Luotettavuutta lisää, että jos haastatteluiden aikana tai jälkikäteen voidaan varmistaa, että tutkija ja tutkittavat ovat ymmärtäneet keskustelun aikana esiin tulleet seikat yhteneväisesti (Aaltio & Puusa, 2020). Tähän ymmärtämiseen pyrittiin myös kysymällä mitä osallistujat ymmärsivät tutkimuksen keskeisten käsitteiden merkitsevän.

Tähän tutkimukseen liittyy myös rajoituksia. Tulosten yleistettävyyteen vaikuttaa pieni aineisto. Vastausten määrä eri vastaajaryhmistä on suhteellisen pieni ja näin ollen tulokset eivät ole laajasti yleistettävissä (Lincoln & Guba, 2000) Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoitus on tuottaa syvällisiä kuvauksia yksittäisistä tapauksista, joskin ne ovat hankalasti yleistettäviä (Kallio & Palomäki, 2020). Tämän tutkimuksen haastattelut käytiin joulukuussa ja osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista. Haastattelun ajankohta varmasti vaikutti osallistujien valikoitumiseen. Jos erityisopettajan voimavarat ovat vähäiset voi kynnyks ilmoittautua vapaaehtoisesti tutkimukseen olla suuri. Tutkimusajankohta toimi tässä tutkimuksessa siirrettävyyteen ja yleistettävyyteen vaikuttavana tekijänä.

Erityisopettajien kokema resilienssi koronapandemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa on ajankohtainen ja tärkeä tutkimuskohde. Tutkimuksen merki-

tys on lisätä tietoa ammatillisesta hyvinvoinnista ja resilienssistä ja tuottaa ymmärrystä niihin liittyvistä tekijöistä. Tutkimus vahvistaa resilienssin merkitystä ammatillisen hyvinvoinnin osa-alueena, johon vaikuttavat suuresti henkilökohdaiset tekijät. Tähän tutkimukseen valikoitui suhteellisen pitkän työkokemuksen omaavia erityisopettajia. He korostivat kokemuksen merkitystä resilienssiä vahvistavana tekijänä. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia poikkeaisivatko urallaan aloittelevien / nuorten erityisopettajien kokemukset kokeneempien opettajien ajatuksista. Tämä tutkimus suoritettiin koronapandemia-aikana, joka on muuttanut merkittävästi opettajien työtä. Viime päivinä Euroopassa on alkanut turvallisuuden tunteeseemme vaikuttanut Ukrainaan kohdistuva hyökkäys. Opettajat ovatkin palanneet talvilomalta arkeen, jossa epävarmuuden siedon on jatkuttava. Resilienssin merkitys korostuukin tässä epätietoisuuden ajassa.

LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 177-188) Gaudeamus.
- Anderson, R., Boussetot, T., Katz-Buoincontro, J. & Todd, J. (2021). Generating buoyancy in a sea of uncertainty: Teachers creativity and well-being during the Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. 614774.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.614774>
- Brunetti, G. J. (2006). Resilience under fire: Perspectives on the work of experienced, inner city high school teachers in the United States. *Teaching and Teacher Education* 22(7), 812-825.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.04.027>
- Collie, R.J. & Martin, A.J. (2017). Teachers' sense of adaptability: Examining links with perceived autonomy support, teachers' psychological functioning, and students' numeracy achievement. School of Education, University of New South Wales, Sydney, Australia *Learning and Individual Differences Volume 55*, April 2017, 29-39.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.03.003>
- Graneheim, U. H., Lindgren B-M., & Lundan B. (2017). Methodological Challenges in Qualitative Content Analysis: A Discussion Paper. *Nurse Education Today* 56, 29-34.
- Gu, Q. (2014). The role of relational resilience in teachers' career-long commitment and effectiveness. *Teachers and Teaching: Theory and Practice* 20(5), 502-529. <https://doi.org/10.1080/13540602.2014.937961>
- Gu, Q. & Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and teacher education* 23(8), 1302-1316.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.006>
- Eskola, J. (2015). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. (s.185-206). PS-kustannus.

- Eskola, J., Lätti, J., & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelun lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. (s. 27-51) PS-kustannus.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino
- Fornaciari, A. (2019). A Lonely Profession? Finnish Teachers' Professional Commitments. Julkaisussa: *Schools* 01 September 2019, Vol. 16(2), pp.196-217. <https://doi.org/10.1086/705645>
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495-513.
- Hascher, T., Beltman, S. & Mansfield, C. (2021). Swiss primary teachers' professional well-being during school closure due to the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. 687512. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.687512>
- Heikonen, L., Pietarinen, J., Pyhältö, K., Toom, A., & Soini, T. (2016). Early career teachers' sense of professional agency in the classroom: Associations with turnover intentions and perceived inadequacy in teacher-student interaction. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 45(3), 250-266. <https://doi.org/10.1080/1359866X.2016.1169505>
- Heikkilä, M. & Mankki, V. (2021). Teachers' agency during the Covid-19 lockdown: A new materialist perspective. *Pedagogy, Culture & Society*. <https://doi.org/10.1080/14681366.2021.1984285>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2014). Tutkimushaastattelu: *Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus
- Hirsjärvi, S, Remes, P. & Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi
- Huhtinen, A-M., & Tuominen, J. (2020). Fenomenologia. Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s.296-307). Gaudeamus.

- Husu, J., & Toom, A. (2016). *Opettajat ja opettajankoulutus – suuntia tulevaan*. Selvitys ajankohtaisesta opettaja- ja opettajankoulutustutkimuksesta opettajankoulutuksen kehittämisohjelman laatimisen tueksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 33. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-425-2>
- Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. (2015). Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. *Suomen lääkirilehti* 39, VSK 70,2515-2519a.
- Juuti, P., & Puusa, A. (2020a). Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 141-144). Gaudeamus.
- Juuti, P., & Puusa, A. (2020b). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 173-176). Gaudeamus.
- Kallio, T., & Palomäki, J. (2020). Teoria, empiria ja käytäntö. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 86-98). Gaudeamus.
- Karhu, A., Närhi, V. & Savolainen, H. (2018). Inclusion of pupils with ADHD symptoms in mainstream classes with PBS. *International Journal of Inclusive Education* 22 (5), 475–489.
- Karvi (2020). Mitä poikkeukselliset opetusjärjestelyt opettivat? Poikkeustilanteen vaikutukset eri koulutusasteilla. *Kansallinen koulutuksen arviointikeskus*.
<https://karvi.fi/app/uploads/2020/12/Poikkeustilanteen-vaikutusten-arviointi-tulokset.pdf>
- Korkeila, J. (2017). Terve mieli terveissä aivoissa. *Duodecim* 2017;133:209–14. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13528>
- Kuula, A. (2015). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*.
Vastapaino

- Laine, T. (2015). Miten kokemuksia voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (s. 29-51). PS-kustannus.
- Lerikkanen, M., Pakarinen, E., Messala, M., Penttinen, V., Aulén, A. & Jögi, A. (2020). *Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 358.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8324-6>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2000). The only generalization: There is no generalization. Teoksessa R. Gomm, M. Hammersley & P. Foster (toim.) *Case study method key issues, key texts* (s.27-44). SAGE
- Lindseth, A. & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* (145-153) volume 18, issue 2. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>
- Lipponen, K. (2020). *Resilienssi arjessa*. Printon
- Manka, M-L. & Manka, M. (2016). *Työhyvinvointi*. Alma Talent Oy.
- Mason, J. (2007). *Qualitative researching*. Sage Publications.
- Metsäpelto, R., Poikkeus, A., Heikkilä, M., Heikkinen-Jokilahti, K., Husu, J., Laine, A., ... Warinowski, A. (2020). Conceptual Framework of Teaching Quality: A Multidimensional Adapted Process Model of Teaching. *OVET/DOORS working paper February 2020*.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/52tcv>
- Morgan, M. (2011). Resilience and recurring adverse events: Testing an assetsbased model of beginning teachers' experiences. *The Irish Journal of Psychology*, 32(3-4), 92-104.
<https://doi.org/10.1080/03033910.2011.613189>
- Mäkinen, O. (2006). *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E. & Moules, N. J. 2017. Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International journal of qualitative methods*, 16(1), 1-13.

- OAJ (9.10.2021). *Alanvaihtokysely*. Opettajien ammattijärjestö.
<https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2021/alanvaihtokysely-09-21/>
- O'Connor, H. & Madge, C. (2017). Online interviewing. Teoksessa N. G. Fielding, R. M. Lee, & G. Blank. *The SAGE Handbook of online research methods*, 416- 434. SAGE Publications Ltd
<https://dx.doi.org/10.4135/9781473957992>
- Opetushallitus, (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*.
Määräykset ja ohjeet 2014:96. Opetushallitus
- Patton, M.Q. 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. Third edition.
Thousand Oaks: SAGE.
- Perusopetuslaki (2010).
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L8P38>.
- Perustuslaki (1999). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Pojjula, S. (2018). *Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito*. Kirjapaja.
- Puusa, A. (2020a). Haatattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet.
Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 103-117). Gaudeamus.
- Puusa, A. (2020b). Näkökulmia laadullisen tutkimuksen aineiston analysointiin.
Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 145-156). Gaudeamus.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020a). Laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta.
Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 25-40). Gaudeamus.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020b). Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 75-85). Gaudeamus.

- Pöysä, S., Pakarinen, E., & Lerkkanen, M. K. (2021). Patterns of teachers' occupational well-being during the COVID-19 pandemic: Relations to experiences of exhaustion, recovery, and interactional styles of teaching. *Frontiers in Education*, 6. 699785.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2021.699785>
- Richards, K. A. R., Levesque-Bristol, C., Templin, T. J., & Graber, K. C. (2016). The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teachers. *Social Psychology of Education*, 19(3), 511–536.
<https://doi.org/10.1007/s11218-016-9346-x>
- Ruusuvuori, J. (2010). Vuorovaikutus ja valta haastattelussa - keskusteluanalyttinen näkökulma. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. (s. 269-299). Vastapaino.
- Räsänen, K., Pietarinen, J., Pyhältö, K., Soini, T. & Väisänen, P. (2020). Why leave the teaching profession? A longitudinal approach to the prevalence and persistence of teacher turnover intentions. *Social Psychology of Education* (2020) 23:837–859 <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09567-x>
- Saloviita, T. (2009). Antaako opettajankoulutus liian vähän tietoa erityiskasvatuksesta? *Kasvatus* 4/2009. 359–364. Lyhyempiä kirjoituksia. <http://users.jyu.fi/~saloviit/tutkimus/Saloviita.Kasvatus.4.2009.pdf>
- Skaalvik, E. & Skaalvik, S. (2011). Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: Relations with school context, feeling of belonging, and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 27(6), 1029–1038. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.04.001>
- Suihkonen, T. (6.12.2021). Opettajuuden arvostuksen loppukiri. *Keski-Uusimaa* (s. 15)
- Takala, M. (2016). Tuen eri muodot perusopetuksessa. Teoksessa M. Takala (toim.) *Erityispedagogiikka ja kouluikä*. (s. 60-73). Gaudeamus.
- Taylor, M. C. (2005). Interviewing. Teoksessa I. Holloway (toim.) *Qualitative Research in Health Care*. (s. 39–55) McGraw-Hill Education.
- Tilastokeskus (2020). *Joka viides peruskoululainen sai tehostettua tai erityistä tukea*.
https://www.stat.fi/til/erop/2019/erop_2019_2020-06-05_tie_001_fi.html

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2011). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen

loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012*.

https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Ungar, M. (2011). The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and

Cultural Ambiguity of a Nascent Construct. *American Journal of*

Orthopsychiatry, 81(1), 1-17. [https://doi.org/10.1111/j.1939-](https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x)

[0025.2010.01067.x](https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x)

Vitka, T. (2018). *Laaja-alainen erityisopetus yläkoulussa*. PS-kustannus

Warinowski, A., Metsäpelto, R-L., Heikkilä, M. & Mikkilä-Erdmann, M. (2021).

Korona opettajan osaamisen haastajana. *Kasvatus & Aika* 15 (2) 2021, 73–78.

<https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/107351/64326>

LIITTEET

Liite 1. Facebookin erityisopettajien ryhmissä julkaistu ilmoitus

Hei perusopetuksessa työskentelevä laaja-alainen erityisopettaja. Olisiko sinulla hetki aikaa keskustella kanssani resilienssistä?

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunnassa erityispedagogiikan maisteriohjelmassa. Etsin haastateltavia Pro gradu -tutkielmaani, jonka aihe on **”Erityisopettajien kokema resilienssi koronapandemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa”**. Tämän tutkimukseni tavoitteena on tutkia erityisopettajien resilienssin kokemista koronapandemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa sekä selvittää erityisopettajien kokemuksia resilienssiin vaikuttavista tekijöistä ja tuoda sen merkitys esille yhtenä ammatillisen hyvinvoinnin osa-alueena. Tutkimuksella halutaan myös selvittää, mitkä tekijät vahvistavat sitä.

Tässä tutkimuksessa resilienssi määritellään Metsäpellon ym. (2020) mukaan *taidoksi vastata työhön liittyviin vaatimuksiin selviytymistä tukevilla strategioilla, kykyä sopeutua muutostilanteisiin sekä omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistamista haastavissakin ammatillisissa tilanteissa*.

Olisit sopiva tutkimukseeni, jos olet koulutukseltasi erityisopettaja ja olet työskennellyt koronapandemia-aikana (v.2019–2021) perusopetuksessa laaja-alaisena erityisopettajana. Tutkimukseeni tarvitaan 8–10 henkilöä ja tavoitteenani on suorittaa haastattelut vielä tämän vuoden 2021 aikana.

Tutkimusaineisto kerätään puolistrukturoiduilla teemahaastatteluluilla, joissa keskustellaan resilienssistä sekä ammatillisesta hyvinvoinnista koronapandemian aikana. Haastattelut toteutetaan Teams-/ Zoom-palvelimien välityksellä ja yhden haastattelun arvioitu kesto on noin 30–45 min. Haastattelut tallennetaan ja litteroidaan, jonka jälkeen aineisto analysoidaan sisällönanalyysillä. Valmiista Pro gradu- tutkielmasta ei voida tunnistaa yksittäisiä henkilöitä ja tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen.

Jos haluat osallistua tutkimukseeni, tai haluat siitä lisätietoa, otathan yhteyttä minuun mahdollisimman pian. Voit myös välittää viestin sopiville haastateltaville.

Ystävällisin terveisin

Hanna Sinkkonen

hanna.m.sinkkonen@student.jyu.fi

Liite 2. Haastattelurunko

Erityisopettajien kokema resilienssi koronapandemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa.

Haastattelussa on kolme teema. Ensimmäinen teema liittyy kokemukseesi ammatillisesta hyvinvoinnista ja sen rakentumisesta. Toinen ja kolmas teema liittyvät resilienssiin, joka tutkimuksessani määritellään Metsäpellon (2020) mukaan yhdeksi ammatillisen hyvinvoinnin osaksi ja se on *opettajan taitoa vastata työhön liittyviin vaatimuksiin selviytymistä tukevilla strategioilla, kykyä sopeutua muutostilanteisiin sekä omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistamista haastavissakin ammatillisissa tilanteissa*. Toisessa ja kolmannessa teemassa kysymykseni liittyvät kokemustasi resilienssistä sekä siitä millaisten tekijöiden koet vahvistavan Sinun resilienssin kokemustasi.

Taustatietoja

- Valmistumisvuosi
- Työkokemus peruskoulusta
- Korona-ajan työsuhde: Kuinka monessa koulussa? Millä luokka-asteilla? Miten käytännön työ on toteutunut keväällä 2019, entäpä kevättalvella 2020 kun opetusjärjestelyt ovat olleet moninaisia?

Teema 1: Ammatillinen hyvinvointi koronapandemia-aikana

-Mistä tekijöistä koet ammatillinen hyvinvointisi rakentuvan?

-Miten koronapandemian aika on vaikuttanut ammatilliseen hyvinvointiisi?

Teema 2: Resilienssi osana ammatillista hyvinvointia

-Mitä käsite resilienssi sinulle merkitsee? (Tutkittavalle on näytetty Metsäpellon resilienssin käsite, joka on tämän tutkimuksen taustateorianana.)

-Miten koronapandemia on vaikuttanut kokemaasi resilienssiin?

-Millaiset asiat ovat haastaneet sinua?

-Miten koet selvinneesi haasteista huolimatta?

-Millaisilla adjektiiveilla kuvailisit tämänhetkisiä tunnelmiasi suhteessa työhösi?

Teema 3: Resilienssiä vahvistavat tekijät

Tutkimusten mukaan resilienssiin vaikuttavat ja sitä vahvistavat henkilökohtaiset ominaisuudet ja ympäristöllä on myös merkittävä vaikutus siihen.

-Millaisia persoonallisia vahvuuksia omaat?

-Mitkä tekijät vahvistavat työssä jaksamista?

-Millaista tukea saa työyhteisöltä?

-Miten esimies tukee sinua työssäsi?

-Millaiset tekijät vapaa-ajallasi tukevat jaksamistasi?

Teema 4: Täydentävä teema

Tällä hetkellä julkisuudessa on esillä koulumaailman muutokset, muuttuva opettajuus ja pohditaan paljon opettajien jaksamista ja sitä, että moni opettaja harkitsee alan vaihtoa.

-Miten sinä koet erityisopettajan työn muuttuneen urasi aikana?

-Mistä mielestäsi johtuu se, että osa opettajista uupuu tai vaihtaa alaa?

-Mikä auttaisi opettajia pysymään työssään?

-Onko jotain muuta, josta haluat keskustella tai haluatko täydentää jotain vastauksiasi?