

**Sisällönanalyysi opettajien hyvinvointia käsittelevistä
Instagram-julkaisuista**
Selina Virtanen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Monografiamuotoinen
Kevätlukukausi 2024
Opettajankoulutuslaitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Virtanen, Selina. 2024. Sisällönanalyysi opettajien hyvinvointia käsittelevistä Instagram-julkaisuissa. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 54 sivua.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia opettajille suunnatuissa Instagram-julkaisuissa esiintyy. Tämän lisäksi tarkasteltiin, miten hyvinvoinnista kyseisissä Instagram-julkaisuissa puhutaan.

Tutkimus toteutettiin laadullisin tutkimusmenetelmin, ja analyysimenetelmänä toimi teorialähtöinen sisällönanalyysi. Hyvinvointiin liittyvien Instagram-julkaisujen luokittelu toteutui hyödyntäen Martelan (2022) hahmotelmaa hyvinvoinnin ulottuvuuksia ja niiden indikaattoreista, jotka hän on laatinut Allardtin (1976) teoriaa päivittämällä. Aineistona toimi kolmen viime vuoden aikana laaditut 530 humoristista julkaisua valitulta julkiselta Instagram-tililtä. Analyysin kohteena olivat Instagram-julkaisujen tekstit ja ristikkomerkillä merkatut avainsanat.

Julkaisuista nousi eniten esille hyvinvoinnin ulottuvuudet ihminen kokevana olentona (being) sekä ihminen aktiivisena olentona (doing). Julkaisuissa hyvinvoinnin indikaattoreista negatiiviset tunteet, fyysinen ja henkinen toimintakyky, kykenevyyden kokemukset ja kontaktit paikallisyhteisön kanssa painottuivat. Suurin osa julkaisuissa kuvatuista opettajuuteen liittyvistä kokemuksista oli negatiivisia. Opettajan työ saatetaan kokea kuormittavana, jos fyysinen ja henkinen toimintakyky on heikko ja kykenevyyden kokemus on huono. Saadut tulokset ovat linjassa aiempien hyvinvointitutkimusten tulosten kanssa.

Asiasanat: hyvinvointi, sosiaalinen media, opettajuus, sisällönanalyysi

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	5
2 SOSIAALINEN MEDIA	7
2.1 Sosiaalisen median määritelmä.....	7
2.2 Opettajien sosiaalisen median käyttö.....	9
3 HYVINVOINTI	12
3.1 Hyvinvoinnin määritelmiä.....	12
3.2 Martelan päivittämä Allardtin hyvinvoinnin teoria.....	14
3.3 Opettajien hyvinvointi.....	17
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	21
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
5.1 Tutkimuksen lähestymistapa.....	22
5.2 Tutkimuskonteksti.....	22
5.3 Tutkimusaineisto ja sen keruu.....	23
5.4 Aineiston analyysi.....	25
5.5 Eettiset ratkaisut.....	31
6 TULOSTEN TARKASTELU	33
6.1 Mitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia opettajien hyvinvointia käsittelevissä Instagram-julkaisuissa esiintyy?.....	33
6.1.1 Having.....	33
6.1.2 Loving.....	35

6.1.3 Doing.....	36
6.1.4 Being	37
6.2 Miten opettajien hyvinvoinnista puhutaan Instagram-julkaisuissa?	38
7 POHDINTA	43
LÄHTEET	46

1 JOHDANTO

Sosiaalinen media yhdistää ihmisiä ympäri maailmaa ja mahdollistaa viestinnän kuvien, videoiden ja tekstin avulla. Miljardit ihmiset käyttävät eri palveluita kuukausittain (Statista, 2024) tuottaen sisältöä, vuorovaikuttaen keskenään ja tullakseen itse viihdytetyksi. Sosiaalisen median palveluihin muodostuu omia yhteisöjä, jotka kehittävät omia toimintatapoja ja vastaavat erilaisiin tarpeisiin. Myös suomalaisille opettajille on olemassa monenlaisia yhteisöjä eri palveluissa: Facebookista löytyy resurssien ja ideoiden jakamiseen tarkoitettuja ryhmiä, Instagramissa on humorisesti opettajan työtä kommentoivia tilejä ja X:ssä on esimerkiksi virallisia tiedotteita julkaiseva OAJry (Opettajan ammattijärjestö).

Opettajien sosiaalisen median käyttöä on tutkittu muun muassa ammatillisen oppimisen sekä kokemusten ja resurssien jakamisen näkökulmasta (Carpenter ym., 2020; Torphy ym., 2020). Opettajien median tuottamisen haasteita ammatillisen ja henkilökohtaisen minän rajojen asettamisessa on myös tutkittu jonkin verran (esim. Fox & Bird, 2017). Sosiaalista mediaa voidaan käyttää tietojen jakamisen lisäksi myös voimakkaana viestinnän keinona, ja sitä käytetäänkin tutkitusti usein kansalaistoimintaan ja vaikuttamiseen (Comunello ym., 2016). Sosiaalisen median kanava valitaankin usein sen mukaan, missä julkaisujen formaatti palvelee parhaiten toimintaa.

Opettajien Instagramin käytöstä on tehty hyvin vähän tutkimusta Suomessa. Aiheesta on valmistunut tiettävästi vain muutamia pro gradu - tutkielmia (esim. Hakkarainen & Hentilä, 2023; Kontkanen, 2022). Kansainvälistä tutkimusta opettajien Instagramin käytöstä on tehnyt esimerkiksi Carpenter kollegoineen (2020), jotka tarkastelivat opettajien henkilökohtaisen sosiaalisen median käytön ja ammatillisen käytön rajoja. Enemmän on sen sijaan tutkittu opettajien ammattiin tai ammatilliseen kehittymiseen liittyvää sosiaalisen median käyttöä muissa palveluissa, kuten Facebookissa - ja tutkimuksen kohteina ovat olleet niin nettiyhteisöjen toiminta (esim. Ghamrawi, 2021) kuin

opettajien kokemukset yhteisön kuulumisesta (esim. Hernández-Soto ym., 2021). Facebookin käyttöä on tutkittu myös paljon opettajien yhteisöllisten, työskentelyä tukevien ja resurssien jakamista tarkoitettujen tilien osalta (Nelimarkka ym., 2021). Vähemmän tutkimusta on tehty siitä, miten opettajat keskustelevat omasta työstään. Vaikka siitäkin on valmistunut pro gradu -tutkielma (Hakkarainen & Hentilä, 2023), tehty tutkimus ei keskity sosiaalisessa mediassa käytyyn keskusteluun, vaan yksittäisten ylläpitäjien omiin motivaatioihin sosiaaliseen mediaan julkaistessaan.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, miten tutkimuksellisesti ajankohtaisesta aiheesta eli opettajien hyvinvoinnista (esim. Goodall ym., 2022; Carpenter ym., 2020) keskustellaan Instagramissa. Opettajien henkilökohtaisia tilejä sekä julkisia ryhmiä ja niiden toimintatapoja on tutkittu aikaisemmin, mutta ei tietävästi kuitenkaan hyvinvoinnin näkökulmasta. Tämän tutkimuksen kohteena on julkinen Instagram-tili, joka julkaisee opettajien työhön liittyviä julkaisuja meemien, eli vitsien avulla. Tutkimuksessa pureudutaan etenkin siihen, mitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia näissä julkaisuissa on nähtävissä, sekä miten opettajien hyvinvoinnista puhutaan.

2 SOSIAALINEN MEDIA

2.1 Sosiaalisen median määritelmä

Sosiaalinen media on tietotekniikkaa hyödyntävä viestinnän muoto, joka tapahtuu internetin välityksellä ja ihmisten välillä (Obar & Wildman, 2015). Perinteinen media, kuten radio tai televisio, on usein kaupallisten ja ei-kaupallisten institutionaalisten toimijoiden tuottamaa suhteellisen passiivisesti sitä kuluttaville katsojille. Sosiaalinen media sen sijaan mahdollistaa jokaiselle sekä sisällön tuottamisen että sen kuluttamisen. Sen erilaiset palvelut mahdollistavat monipuolisen viestimisen niin perheen kuin ystävien kesken kuin myös yhteisöille suljetusti tai julkisesti kaikille nettiin pääseville. Internetin laaja levinneisyys ja sen käytön hinnan lasku 1990-luvulta on mahdollistanut internetin maailmanlaajuisen käytön (Obar & Wildman, 2015).

Sosiaaliseen mediaan voidaan laskea kuuluvaksi iso määrä erilaisia palveluita, joita eri palvelijat netissä tarjoavat. Näihin lukeutuvat muun muassa blogit, työverkotot, yhteistyöprojektit, yritysten sosiaaliset verkostot, foorumit, kuvien jakaminen, tuotteiden arvostelut, sosiaaliset kirjanmerkit, sosiaaliset pelit, sosiaaliset verkostot, videon jakaminen ja virtuaaliset maailmat (Aicher ym., 2021). Kaikkea sosiaalista mediaa yhdistää kuitenkin vuorovaikutus ihmisten välillä jossain muodossa tekstistä kuviin ja videoihin.

Suurimpia sosiaalisen median palveluita tällä hetkellä ovat muun muassa Facebook, Instagram ja Whatsapp, jotka kaikki ovat Meta-nimisen yhtiön omistuksissa ja joilla on miljardeja käyttäjiä (taulukko 1). Muut suurimmat palvelut ovat Youtube 2,5 miljardilla käyttäjällä ja Tiktok 1,5 miljardilla käyttäjällä kuukaudessa (taulukko 1). Näissä palveluissa käyttäjät pääsevät jakamaan kuvia ja videoita elämästään, sekä julkaisemaan ajatuksiaan joko julkisesti tai viestimään yksityisten suorien viestiketjujen sisällä. Näiden lisäksi netissä on saatavilla myös palveluita, jotka ovat erikoistuneet tietyn palvelun

tarjoamiselle. Esimerkiksi LinkedIn on työhön ja yrittämiseen keskittyvä sekä etenkin verkostoitumiseen painottuva sosiaalisen media.

Taulukko 1

Isoimmat sosiaalisen median palveluntarjoajat kuukausittaisen käyttäjämäärän mukaan (Statista, 2024)

Palvelu	Käyttäjää (miljardeissa)
Facebook	3.065
Youtube	2.504
Instagram	2.000
Whatsapp	2.000
Tiktok	1.582

Sosiaalisessa mediassa voi käydä vuorovaikutusta monella eri tavalla palvelun tarjoajasta riippuen. Palvelujen käyttäjät yleensä tuottavat palveluihin julkaisuja, joissa voi olla tekstiä, tekstiä ja kuvaa tai jopa video. Julkaisuja voidaan usein kommentoida tai niihin voi reagoida. Julkaisuihin reagoiminen, kuten Instagramissa sydämen antaminen tai Facebookissa peukuttaminen, on itsessään usein binäärinen valinta: joko se annetaan tai ei. Sille on kuitenkin lisäksi syntynyt paljon muitakin merkityksiä. Julkaisuihin reagoiminen tai reagoimatta jättäminen voi viestiä monipuolisesti sosiaalisten suhteiden kehittymistä, ylläpitoa tai lopettamista, tai vain ilmaista, että reagoija on osana keskustelua ja on sen lukenut, vaikka ei siihen aktiivisesti osallistuisikaan (Eranti & Lonkila, 2015). Eri tavoin viestiminen mahdollistaakin monipuolisen vuorovaikutuksen netin välityksellä, sekä yhteisöjen muodostumisen ja niiden sisäisten omien toimintatapojen syntymisen.

Meemit ovat netissä kiertäviä humoristisia kuvia ja videoita, joita muokkaamalla kuka vain saa vitsin kaavaa seuraamalla sisällytettyä siihen oman ideansa (Huntington, 2013; Kuipers, 2005). Meemin mallipohjaa käyttämällä jokainen voi itse muokata vitsiin sopivan tilanteen tai henkilökohtaisen kokemuksensa ja jakaa sen edelleen sosiaalisessa mediassa. Huntington (2013)

on tutkinut meemien käyttöä osana valtamedian vastaista viestintää. Hän ohjeistaa artikkelissaan, miten meemejä tutkitaan symbolisina ja vaikuttavina teksteinä, erityisesti otettaessa huomioon, mitä meemit edustavat tai miten ne haastavat odotuksia. Meemejä voidaan käyttää esimerkiksi vastapuolen argumentin heikentämiseen vitsien ja parodian avulla, minkä takia esimerkiksi ääriliikkeet käyttävät niitä rassistisen ja seksistisen retoriikan perustelemiseen (Lametichs ym., 2018). Meemit voivatkin olla voimakas viestinnän väline ja myös näennäisen harmitonta vitsien kerrontaa, jota käytetään valtavirran ajatusten vastustamiseen ja omien näkemysten ylläpitämiseen.

2.2 Opettajien sosiaalisen median käyttö

Opettajat osallistuvat sosiaalisen median yhteisöjen toimintaan saadakseen vertaistukea, ideoidakseen yhdessä, hyödyntääkseen nettiympäristön etuja, auttaakseen opettajien yksinäisyyden poistamista ja jakaakseen tunteita (Won Hur & Brush, 2009). Opettajat kääntyvätkin yleensä toistensa puoleen saadakseen vertaisiltaan resursseja ja laadukkaita materiaaleja opettamiseen (Trophy ym., 2020). Instagramia opettajat käyttävät ammatillisen tiedon ja viisauden jakamiseen, sekä myös tunnetukeen (Carpenter ym., 2020). Opettajien ammatillisen kehittymisen kurseja suunniteltaessa tai toteuttaessa olisikin hyvä ottaa huomioon opettajien itsetunnon kohentaminen ja tunteiden jakaminen (Won Hur & Brush, 2009). Yksi sosiaalisen median tärkeimmistä anneista opettajille onkin vertaisyhteisön löytäminen ja emotionaalinen tuki. Jos opettajat eivät saa tarpeeksi tukea omasta kouluyhteisöstään, he pystyvät hakemaan sitä internetin välityksellä.

Sosiaalista mediaa on pidetty helppona metodina kehittää opettajien ammatillista osaamista, ja sen avulla voidaan poistaa rahaa ja aikaa vaativia logistisia ongelmia, kuten miten tuoda kouluttajat ja opettajat yhteen (Goodyear & Casey Kirk, 2014). Nettiyhteisöt on koettu hyödylliseksi ammatillisen kehittymisen työkaluksi niin yleisesti kuin erityisesti Covid-19 pandemian

aikana (Ghamrawi, 2021). Sosiaalisen median yhteisöt voivat auttaa opettajia kehittämään muun muassa TVT-taitoja (tieto- ja viestintäteknologia), kun yhteisön kesken jaetaan parhaita vinkkejä työskentelyyn (Nelimarkka ym., 2021). Toisaalta yhteisön koon kasvaessa liian suureksi saattaa aktiivisten osallistujien määrä vähentyä ja ryhmästä kehittyä ennemminkin ideapankki, jossa jaetaan työkaluja eikä osaamista (Nelimarkka ym., 2021). Nettiyhteisön elinvoimaisuudelle materiaalista palkkiota tai maineen saamista tärkeämpää on epäitsekkäs ja yhteisöä rakentava käyttäytyminen, kuten tiedon jakaminen tietäen, että muiltakin saa vastavuoroisesti tietoa takaisin (Hernández-Soto ym., 2021). Nettiyhteisöissä yhteistyötä tekevät opettajat voivat rakentaa ja ovatkin rakentaneet monia yhteisöjä eri alustoille. Suomessa yksi suurimmista opetusalan resurssien jakamiseen tarkoitettuista yhteisöistä on Facebookin Alakoulun Aarreaitta -ryhmä, jossa on tällä hetkellä 44 000 osallistujaa.

Opettajilla, kuten kenellä tahansa, on oikeus osallistua sosiaalisen median käyttöön ja itseilmaisuun, mutta työstään eivät opettajat saa kertoa julkisesti mitään. Opettajien sosiaalisen median käyttämisen määriä ja rajoja henkilökohtaisen ja ammatillisen käytön välillä on tutkittu, ja käyttötavoista löytyykin paljon vaihtelua ja eettisiä rajoitteita (Fox & Bird, 2017; Warmick ym., 2016). Opettajilla on esimerkiksi perusopetuslain (628/1998) 40 §:ssä määrätty salassapitovelvollisuus oppilaiden ja heidän perheenjäsentensä henkilökohtaisista ja taloudellisista oloista. Tämän lisäksi kuvien ottaminen oppilaista tai heidän muista henkilötiedoistaan, kuten nimestä pulpetissa tai taidetyöstä, ei ole sallittua ilman asianmukaista lupaa lapselta itseltään ja alle 15-vuotiaan tapauksessa huoltajalta (Opetushallitus, 2017). OAJ ja Opetushallitus tarjoavat opettajille Suomessa ohjeistuksia siihen, mitä internetiin saa ja ei saa julkaista.

Opettajien tulee siis sosiaalista mediaa käyttäessään pohtia, missä menee henkilökohtaisten profiilien ja elämän jakamisen raja. Opettajat toimivat virassa ja ovat julkista valtaa käyttäviä henkilöitä. Tämän takia on pohdittava, voiko henkilökohtaisia tilejä pitää julkisena niin, että oppilaat ja heidän huoltajansa

voivat nähdä kaikki julkaisut. On myös pohdittava keskusteluun osallistuessaan, milloin on keskustelussa mukana yksityishenkilönä ja milloin voi ottaa osaa keskusteluun opettajana.

Opettajien ammatillisen identiteetin on todettu kasvavan ja muuttuvan opettajaksi opiskellessa myös sosiaalisessa mediassa niin institutionaalisten sääntöjen kuin mediankin takia (Kaplan ym, 2014). Opettajat ottivat X:ssä ammatillisen asenteen ja jakoivat vain rajoitetusti henkilökohtaisia tietoja (Carpenter ym., 2019). Kasvatusala ei kuitenkaan aina tunnu pysyvän ajan tasalla kohdentaessaan opettajille henkilökohtaisen ja ammatillisen identiteetin rajoja käsitteleviä ohjeistuksia (Fox & Bird, 2017).

Jotkut opettajat niin kansainvälisesti kuin Suomessakin ovat alkaneet jopa oman seuraajaverkon muodostaviksi opettaja-influenssereiksi, eli sosiaalisessa mediassa vaikuttaviksi henkilöiksi. Influensserit ovat henkilöitä, jotka omaavat enemmän seuraajia kuin yksityishenkilöt ja tuottavat seuraajilleen sisältöä säännöllisesti. Opettaja-influensserit julkaisevat tileillään usein ideoita oppitunneille tai luokan koristeluun, kokemuksia työstään tai pieniä pätkiä oppitunneistaan ilman, että oppilaat näkyvät videolla. Opettaja-influensserit voivat jakaa työnsä tekoa julkisesti keräten seuraajia ja jopa kaupallisia kumppaneita, joiden tuotteita influensserit mainostavat seuraajille (Carpenter ym., 2022). Opettaja-influensserit voivat vaikuttaa muiden opettajien käytänteisiin, filosofiaan ja ammatilliseen identiteettiin (Carpenter ym., 2022). Tämän takia voi olla aiheellista kriittisesti tarkastella, mitä sisältöä sosiaalisessa mediassa tuotetaan opettajien kulutettavaksi.

3 HYVINVOINTI

3.1 Hyvinvoinnin määritelmiä

Hyvinvointi on alati ajankohtainen aihe, joka puhuttaa niin Suomessa kuin maailmallakin. Hyvinvoinnista puhutaan monilla eri käsitteillä, kuten hyvinvointi (well-being tai wellness), elämänlaatu (quality of life), elämäntyytyväisyys (life satisfaction, satisfaction with life), itsetunto (self-esteem), terveys (health) tai onnellisuus (happiness) (Minkkinen 2015, 20). Jo käsitteiden määrästä on nähtävissä, miten laaja ja moniulotteinen aihe hyvinvointi oikeastaan on. Veenhoven (1991, 19) kokosi tutkielmassaan hyvinvoinnin käsitteitä taulukkoon, jossa hän jaotteli niiden koskevan joko yksittäisen ihmisen, kollektiivin tai molempien hyvinvointia. Esimerkiksi elämäntyytyväisyyden ja terveyden hän laski yksilön hyvinvointia käsitteleväksi konseptiksi, kun taas kollektiivista hyvinvointia kuvasivat yhteiskunnalliset ominaisuudet kuten oikeus ja yhtäläiset mahdollisuudet (s. 21). Tämän lisäksi Veenhoven (1991) jakoi termit objektiivisten, eli määrällisesti mitattavien, ja subjektiivisten, eli yksilöiden arvioiden ja kokemusten, mukaan. Esimerkiksi toimeentuloa voitaisiin objektiivisesti määrällisesti mitata, kun taas kokemus toimeentulon riittävydestä on subjektiivinen arvio, jota voitaisiin kysyä yksilöiltä. Subjektiivista hyvinvointia tai onnellisuutta mitatessa huomio siirtyy ihmisten omiin kokemuksiin hyvinvoinnistaan, ja se on suhteellisen uusi näkökulma hyvinvoinnin tutkimuksessa (Saari, 2012).

Hyvinvointia voidaan lähestyä ihmisten perustarpeiden, kuten sosiaalisten tarpeiden (Fadjukoff ym. 2022) tai materiaalistien tarpeiden (Gasper, 2007) toteuttamisen näkökulmasta. Maslow'n (1943) tarvehierarkia on yksi tunnetuimmista teorioista ihmisten tarpeista, joiden nähdään olevan yhteydessä hyvinvointiin; Kun ihmisen perustarpeet on toteutettu, voi hän paremmin ja saa mahdollisuuden toteuttaa itseään. Maslow'n teoriaa on kuitenkin kritisoitu sen lineaarisuudesta (Yang, 2003) sekä sen epäluotettavasta teoriapohjasta (Geller,

1982). Hyvinvointia voidaan tutkia tarpeiden täyttymisen lisäksi muun muassa psykologisesta (Adler ym. 2017), fyysisestä (Capiro ym., 2014) tai vaikka hengellisestä (Teinonen, 2007) näkökulmasta.

Hyvinvoinnin määritelmästä ollaan eri mieltä, mutta erilaisissa määritelmässä on nähtävissä asenteita siitä, mikä ihmisille koetaan hyväksi ja tavoiteltavaksi (Martela, 2022; Veenhoven 1991). Kaikkialla maailmassa tunnettu ja laaja terveyden määritelmä, jota myös hyvinvoinnin määritelmänä on käytetty, on julkaistu WHO:n (World Health Organization) perustamisasiakirjassa (Minkkinen 2015, 21). Siinä hyvinvoinnin määritelmään sisältyy fyysinen, sosiaalinen sekä henkinen hyvinvointi: ”Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO, 1946). Nämä samat ulottuvuudet ovat nähtävissä myös Colombon (1986, 288) ja Schorin (1995, 413) hyvinvoinnin määritelmässä.

Hyvinvointia voidaan tarkastella myös materiaalisesta näkökulmasta, jolloin tutkimisen kohteena voi olla esimerkiksi ihmisten subjektiivinen kokemus käytettävissä olevista varoistaan (Main ym., 2019), sosiopoliittinen tutkimus materiaalsen hyvinvoinnin mittaamisesta (Kavonius, 2018) tai materiaalsen hyvinvoinnin psykologiset tekijät (Sirgy, 2018). Myös koulutus nähdään tärkeänä väylänä kohti hyvinvointia (Ahtola, 2016; Eilola, 2012). Hyvinvointia voidaan tutkia työhyvinvoinnin näkökulmasta, jolloin keskitytään ihmisen työnteon mahdollisuuksiin (Manka & Manka, 2023). Konkka (2018) on kuitenkin ytimekkäästi todennut: “[S]ellaiselle käsitteelle kuin hyvinvointi ei voida esittää yhtä määritelmää, joka tavoittaisi kaikki sen erilaiset piirteet.” Tässä tutkimuksessa hyvinvointi määritellään Martelan (2022) hyvinvoinnin teorialle esittämien suuntaviivojen mukaisesti. Hänen päivittämänsä hahmotelma hyvinvoinnin ulottuvuuksista ja avainindikaattoreista pohjaa osin Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksien teoriaan. Martelan (2022) mallin avulla pyritään mittaamaan niin objektiivista kuin subjektiivistakin hyvinvointia neljän ulottuvuuden näkökulmasta.

3.2 Martelan päivittämä Allardtin hyvinvoinnin teoria

Hyvinvoinnin kartoittamiseen on todettu tarve yhtenevälle, väestöjen hyvinvointia monipuolisesti mittaavalle mittarille, sillä nykyiset ovat epäjohdonmukaisia keskenään (Bautista ym., 2023). Hyvinvointia voidaan mitata erilaisilla mittareilla, kuten esimerkiksi OECD:n (The Organization for Economic Cooperation and Development) mittarilla, joka on rakennettu ajankohtaisen mittarin mittaamiseen (OECD, vierailtu 19.3.2024). Halutessaan vastata teoriaan pohjautuvan hyvinvoinnin mittarin tarpeeseen, Martela (2022) kirjoitti artikkelin, jossa hän esitteli Allardtin (1976) hyvinvoinnin teoriaa hyvinvoinnin ulottuvuuksista ja sen päivitystarpeesta. Martela pohjustaakin artikkelissaan oman hyvinvoinnin avainindikaattorimallinsa osin Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksien teoriaan. Martelan hahmotelma hyvinvoinnin avainindikaattoreista pyrkii antamaan vahvan teoriapohjan kansalaisten hyvinvoinnin mittaamiselle, jonka tulosten pohjalta voitaisiin tehdä perusteltuja poliittisia päätöksiä. Esimerkiksi OAJ:n työolobarometri keskittyy enemmän opettajien työolosuhteisiin, kun taas Martelan hyvinvoinnin avainindikaattorien hahmotelma on kokonaisvaltaisempi kansalaisten hyvinvoinnin kartoitusta varten.

Allardtin hyvinvointikäsitys yhdistää sekä subjektiivisia että objektiivisia indikaattoreita, kuten Martela (2022) artikkelissaan esittelee. Kumpikin indikaattori Allardtin mukaan antaisi yksinään liian kapean kuvan hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuuudesta tutkimusta tehtäessä (Martela, 2022, 566). Martela kertoo Allardtin sanoneen, että ihmisten pitää saada itse määrittää onko heidän elämänsä hyvää, minkä takia subjektiivisia kokemuksia elämän hyvydestä on kuunneltava. Allardt Martelan (2022) mukaan jatkaa, että ihmisellä voi kuitenkin olla väärä käsitys omasta tilanteestaan, jonka takia sen arvioiminen voi olla vaikeaa tehdä objektiivisesti. Tämän takia ihmisen käytettävissä olevia resursseja on mitattava objektiivisten myös mittarien avulla, kuten Allardt Martelan (2022) mukaan kertoo ja hän jatkaa, että resurssien olemassaolo ei kuitenkaan tarkoita,

että ihmiset haluaisivat tai kykenisivät käyttämään niitä, joten pelkästään niidenkään mittaaminen ei riitä selvittämään todellista hyvinvoinnin tasoa.

Subjekttiivisten halujen ja objektiivisten resurssien väliin Martela (2022, 268) kertoo Allardtin nostaneen esiin ihmisen tarpeet - tämän takia teorit hyvinvoinnista ottavat kantaa ihmisen tarpeisiin, eli mitä ihmiset tarvitsevat elääkseen hyvää elämää ja voidakseen hyvin. Tältä pohjalta Martela kertoo artikkelissaan Allardtin teorian rakentavan synteesiä psykologisten koetun hyvinvoinnin teorioiden ja resursseihin keskittyvien toimintamahdollisuusteorioiden välillä. Martela toteaa, että objektiivista tarpeentyydytystä ei voida mitata, mutta tarpeentyydytystä tarjoavien objektiivisten resurssien olemassaoloa ihmisen elämässä voi. Hän jatkaa, että tämän lisäksi voidaan myös arvioida ihmisten subjektiivista arviota tarpeidensa täyttymisestä. Martela (2022) painottaa, että ihmisten perustavat tarpeet tulee tunnistaa, jotta niille voidaan rakentaa subjektiiviset ja objektiiviset indikaattorit. Tarpeiden tunnistamista varten hän toteaa, että pitää määrittää mikä ihmiselämässä on arvokasta ja itseisarvoista.

Martela (2022) nostaa Allardtin tärkeimmäksi perinnöksi ymmärryksen siitä, että subjektiiviset ja objektiiviset hyvinvoinnin indikaattorit perustuvat aina johonkin näkemykseen ihmisluonteesta. Martela (2022) kertoo Allardtin (1976) määritelleen ihmisen tarpeita kolmen ulottuvuuden avulla: Having, Loving ja Being. Näiden ulottuvuuksien avulla Allardt esittää, että ihminen on ainakin biologis-materiaalinen olento (Having), sosiaalinen olento (Loving) ja kokeva olento (Being). Having-ulottuvuus käsittelee ihmisten tarvetta perustarpeille, kuten ravintoon ja turvalliseen asuinsijaan, joita ilman ei voi selviytyä hengissä. Näiden lisäksi Having-ulottuvuus käsittelee ihmisten kokemusta toimeentulosta, tyytyväisyyttä materiaalisiin olosuhteisiin ja turvallisuuden tunteeseen. Loving-ulottuvuuden keskiössä on ihmisen tarve yhteisyydelle, eli vastavuoroisiin ihmissuhteisiin (Martela, 2022, s. 566). Tässä tutkimuksessa Loving-ulottuvuus näkyy keskusteluna vuorovaikutteisen työn haasteista sekä kokemuksista työyhteisön kanssa. Muita indikaattoreita Loving-ulottuvuudesta

näkyä taulukosta 2. Being-ulottuvuuden tarpeet ovat muun muassa itsensä toteuttamisen tarve ja kokemus hyvästä elämästä. Being-ulottuvuus on muita laajempi, sillä siihen lukeutuvat positiiviset ja negatiiviset tunteet sekä yleinen arvio elämän hyvydestä (Martela, 2022).

Martelan (2022) mukaan Allardt (1976) kuitenkin korosti, että listausta tarpeista ei pidä asettaa aloilleen, ja että hänen teoriaansa tulisikin vielä päivittää. Martela lisäsi mittariin neljännen ulottuvuuden: Doing. Allardtin teoria päivitettiin näin käsittelemään ihmistä myös aktiivisena olentona (Doing), joka on oleellinen toimintamahdollisuuksien teorian näkökulmasta (Martela, 2022). Martelan (2022) mittarissa ihmisten toimijuus korostuu, ja ihmisten tarve ohjata ja hallita omaa elämäänsä sekä tarve tehdä omia päätöksiä on keskiössä. Tässä tutkimuksessa Doing-ulottuvuus näkyy keskusteluna työolosuhteista ja kykenevyyden kokemuksista. Muita Doing-ulottuvuuden indikaattoreita näkyy taulukossa 2.

Taulukko 2

Martelan (2022, 570) hahmotelma hyvinvoinnin indikaattoreista.

	Objektiiviset indikaattorit	Subjektiiiviset indikaattorit
Having	Käytettävissä olevat tulot Ruoka ja puhdas vesi Köyhyyssaste Työllisyysaste Asumisolosuhteet	Kokemus toimeentulosta Tyytyväisyys materiaalsiin olosuhteisiin Turvallisuuden tunne
Loving	Ystävien lukumäärä Kontaktit paikallisyhteisössä Perhesuhteet	Yhteenkuuluvuuden kokemus Syrjinnän kokemus Yksinäisyyden kokemus Luottamus kanssaihmiin
Doing	Vapaa-ajan mahdollisuudet Poliittiset vapaudet Työolosuhteet Koulutusaste	Autonomian kokemus Kykenevyyden kokemus Osallisuuden kokemus Tulevaisuususkko
Being	Terveys Eliniänodote Fyysinen ja henkinen toimintakyky	Tyytyväisyys elämään Positiiviset tunteet Negatiiviset tunteet Elämän merkityksellisyys

Martela (2022) arvioi näiden ulottuvuuksien pohjalle rakennetun hyvinvoinnin mittarin olevan monipuolinen, ja ohjaavan karkeaan jäsenyykseen hyvinvoinnin eri ulottuvuuksista poliittisten päätösten ohjaamiseksi, kuten hänen tarkoituksensa olikin. Martelan (2022) laatima avainindikaattorimalli on kuitenkin yksilökeskeinen sekä nykyhetkeä korostava, eli sillä saa selvitettyä kansalaisten välitöntä hyvinvointia. Jotta mittarilla voisi seurata hyvinvointia yhteiskunnallisesti, tulisi siinä Martelan (2022, 569) mukaan ottaa huomioon myös muun muassa talouden toimivuus, luonnonympäristön tilan kehitys sekä yhteisöllisyys.

3.3 Opettajien hyvinvointi

Työhyvinvointiin vaikuttavat työkyky, työterveys, työn tekeminen, työympäristö, kollegat sekä johtajisto (Manka & Manka, 2023). Yleinen hyvinvointi on kuitenkin laajempi käsite kuin työhyvinvointi, kuten Martelan (2022) esittämässä avainindikaattorimallissa on nähtävillä. Siihen sisältyvät myös työn ulkopuoliset tekijät ja ihmisen kokonaisvaltaisemmat perustarpeet. Opettajat käsittelevät työn aiheuttamaa stressiä liikunnan, muiden harrastusten sekä kollegoiden ja läheisten tuen avulla (Lerikkanen ym., 2020), eli usein työn ulkopuolella. Työhyvinvointi on kuitenkin osa opettajien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opettajien työhyvinvoinnin on todettu heikentyneen viimeisimmän opetussuunnitelman (2016) käyttöönoton myötä (Kauppi ym., 2022). Tulos on merkittävä, sillä opettajien hyvinvoinnilla on työn vuorovaikutteisen luonteen takia suuri vaikutus. Työhyvinvoinnin muutokset näkyvät suoraan sekä oppilaissa että koulun toiminnassa (Yrttiaho & Posio 2021, 25). Mitä stressaantuneempi opettaja on sitä heikompaa tunnetuen, toiminnan organisoinnin ja ohjauksellisen tuen laatu on luokkahuoneessa (Lerikkanen ym., 2020). Näistä syistä opettajien hyvinvoinnin tukeminen on tärkeää koulujen

yleisen toiminnan sujuvoittamisen, laadukkaan opettamisen takaamisen sekä toki opettajien hyvinvoinnin itseisarvoisuuden kannalta.

Opettajuuteen liittyy käsitys ammatista niin sanottuna "kutsumustyönä". Sen mukaan opettajat tekevät työtä rakkaudesta lapsiin ja itse työhön, jonka takia he tekevät paljon uhrauksia ja toimeentulo ei ole useinkaan tärkein aspekti työn tekemisessä (Säntti, 2007, 296). Toisaalta toimeentulon riittävyys vaikuttaa opettajien elämän tyytyväisyyteen ja sitä kautta hyvinvointiin, jonka takia palkan riittävä suuruus on tärkeää (Honkkila, 2015). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan koulutus oli vuonna 2022 naisvaltainen ala 69 %:n enemmistöllä (THL, 2022). Naisvaltaisten alojen palkkaus on miesvaltaisiin aloihin verrattuna matalampi, eikä naisten korkea koulutustaso välttämättä edistä heidän etenemistensä johtotehtäviin (Teräsaho ym., 2023). Palkkaero konkretisoituu Tilastokeskuksen (2022) mukaan siten, että siinä missä miehet tienaaavat yhden euron, naiset tienaaavat vain 84.4 senttiä. Yksi tapa purkaa palkkauksen epätasa-arvoa on lisätä naisille tyypillisten töiden vaativuuden ja vastuun arvostusta (Viitamaa-Tervonen ym., 2019, 32). Pelkkä arvostuksen muuttaminen ei kuitenkaan riitä, vaan muutos pitää tulla keskeisiltä poliittisilta toimijoilta, jotka voivat aktiivisesti vaikuttaa palkanmuodostukseen (Viitamaa-Tervonen ym., 2019, 66).

Opettajien työolosuhteita seuratakseen Opetusalan ammattijärjestö (OAJ) toteuttaa opetusalan työolobarometrin kahden vuoden välein. Viimeisimmän OAJ:n kyselyn (2021) mukaan opettajat kokevat töitä olevan liikaa, stressi ja väsyminen on kasvussa sekä työnilo laskusuunnassa. Tämä on samansuuntainen tulos verrattuna Lerkkasen (2020) vuotta aikaisemmin saamaan tutkimustulokseen, jonka mukaan opettajat kuormittuvat suuresta työmäärästä siitä huolimatta, että työn imu on vahva. Lisäksi OAJ:n barometrin (2021) mukaan opettajien ja esihenkilöiden työviikko jatkuu noin puolella viikonlopulle, ja "työaika ylitti edelleen palkansaajien normaalin työviikon". Opettajien onkin usein vaikeaa erottaa työ- ja vapaa-aikaa toisistaan, sillä työnkuva koetaan joustavana ja tilanteesta riippuvana (Ekström & Silventoinen,

2016). Opettajien työ on siis luonteeltaan usein kuormittavaa ja hyvinvointia heikentävää, jolloin työn laatu jälleen kärsii.

Opettajien hyvinvoinnista ja jaksamisesta uutisoidaan paljon ja sitä tehtiin erityisesti koronan aikana. OAJ uutisoi koronan aikaan, kuinka "Opetusalan henkilöstö on työuupumuksen partaalla" (Eronen, 2020). Kymäläinen (2023) kirjoitti opettajien hyvinvoinnista kolme vuotta myöhemmin Ylen uutisiin otsikolla "Opettajat löysivät koronan romahduttaman motivaationsa, mutta nyt alaa vaanii krooninen uusi uhka". Otsikon mukaisesti uutisessa kerrottiin opettajien työmotivaation palautuneen ennalleen, mutta pandemia-ajan väsymyksestä ei jutun mukaan oltu toivuttu: haastateltu opettaja Mäki kaipasi yhteisöllisyyttä ja hakeutui opettajien Facebook-ryhmiin sekä kuunteli podcasteja koronan aikana. Tämä viesti jälleen opettajien yhteisöllisistä tarpeista ja siitä, kuinka vastauksia haetaan sosiaalisesta mediasta. Pandemian aikainen etätyöskentely muuttikin opettajien työnkuvan vuorovaikutuksellisuutta, kun sitä ei voinutkaan enää toteuttaa kasvotusten, ja yhteisöllisyyttä jäätiin kaipaamaan (Vanhanen-Nuutinen & Penttinen, 2022). Tutkija Hietajärvi (Kymäläinen, 2023) puolestaan kommentoi uutisessa, kuinka koulun kehittäminen ja opettajille asetettujen vaatimusten määrä vähentää opettajien jaksamista ja vaikuttaa sitä kautta myös oppilaisiin.

Covid-19 pandemian aiheuttama etätyöskentely vaikutti opettajien työnkuvaan, kun vuorovaikutuksellisuus vaihtui suurempaan työmäärään ja digiosaamisen äkilliseen opettelemiseen, mikä kuormitti monia opettajia (Vanhanen-Nuutinen & Penttinen, 2022). Toisaalta opettajien autonomiaa ja toimijuutta korostavan suomalaisen opettajankoulutuksen antamat valmiudet auttoivat osaltaan kriisitilanteessa toimimiseen (Warinowski ym., 2021). Etätyöskentely vaati myös oppilailta hyvää itseohjautuvuutta ja opiskeluvalmiuksia, joita kaikilla ei ollut (Goman ym., 2021) ja minkä opettajat joutuivat ottamaan huomioon etäopetuksessaan. Heikonen ja muut (2024, 91) raportoivat tutkimuksessaan, kuinka viidesosa kyselyyn vastanneista opettajista harkitsi alan vaihtoa korona-aikaan. Heidän mukaansa yhteisöllinen pystyvyys

on pandemian kaltaisten haasteiden aikana keskeinen hyvinvointiin liittyvä tekijä, ja jonka rakentumisessa johtajuus on tärkeässä osassa.

Muutoksien aikana rehtorin ja työyhteisön tuki on entistä tärkeämpää (Kauppi ym., 2022). Pelkkä luottamus johtoon ei kuitenkaan riitä, jos prosessit eivät toimi, opettajat eivät pääse osallistumaan koulun kehittämiseen ja käytännöt koetaan epätasa-arvoisina (Forssén & Kuusela, 2021). Opettajan työn kuormittuneisuuteen auttaisiikin, jos opettajan pystyvyysuskomuksia tuettaisiin, koulun resurssit olisivat riittäviä ja yhteistyö opettajien välillä sekä esimiehen tuki olisivat kunnossa (Lerkkanen ym., 2020). Erilaiset vertaistuen mallit onkin löydetty toimiviksi opettajien työhyvinvointia tukeviksi keinoiksi (Kauppi ym., 2022).

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia opettajille suunnatuissa Instagram-julkaisuissa esiintyy, ja miten hyvinvoinnista puhutaan opettajien työtä kommentoivissa Instagram-julkaisuissa aikavälillä 2021-2024.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

- Mitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia opettajien hyvinvointia käsittelevissä Instagram-julkaisuissa esiintyy?
- Miten opettajien hyvinvoinnista puhutaan Instagram-julkaisuissa?

Tämän tutkimuksen taustaoletuksena oli ihmisyyden läpinäkyvyys, ja hyvinvoinnin hahmotuksessa hyödynnettiin sen ulottuvuuksia laajasti tarkastelevaa Martelan (2022) hyvinvointihahmotelmaa (having-loving-doing-being), jonka hän laati Allardtin (1976) julkaisemia hyvinvoinnin ulottuvuuksia päivittämällä. Lisäksi taustaoletuksena oli, että jos subjektiivinen kokemus jostain Martelan (2022) päivittämän mallin mukaisesta hyvinvoinnin ulottuvuudesta on negatiivinen, kuten hyvinvoinnin ulottuvuus ei toteudu tai täyty kunnolla, se voi viitata heikentyneeseen hyvinvointiin. Jos keskustelu taas oli positiivista, se voisi viitata hyvään hyvinvointiin.

Tutkittavan Instagram-tilin julkaisut olivat aiheeltaan opettajien työtä, tekemistä ja kokemuksia kommentoivia. Julkaisut keskittyvät opettajan työn vaikeisiin ja kuormittaviin aiheisiin, joten oli odotettavissa, että negatiivisia aiheita kommentoidaan enemmän. Martelan (2022) päivittämä malli hyvinvoinnin ulottuvuuksista auttaa muun muassa selvittämään, mitä hyvinvoinnin osa-alueita kommentoidaan enemmän kuin toisia.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen lähestymistapa

Tämä tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien näkökulmasta (Puusa & Juuti, 2020). Tavoitteena on päästä käsiksi Instagram-julkaisujen avulla ihmisten esille tuomiin hyvinvointikokemuksiin ja niiden merkityksiin, jonka takia tähän tutkimukseen on valittu laadullinen tutkimistapa määrällisen sijaan.

Tämä tutkimus perustuu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen, jossa ihminen on tutkimuksen kohteena sekä tutkijana (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tämän tutkimuksen kohde tarkentuu erityisesti kokemusten tutkimiseen. Koska kaikki ilmiöt merkitsevät ihmisille jotain, kokemus rakentuu merkitysten mukaan. Fenomenologisessa tutkimuksessa kohteena on inhimillisten kokemusten merkitykset (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 34). Tutkijan on pyrittävä pääsemään tutkittavan ilmiön tilanteen sisään tarkastelemalla kokijan subjektiivisia havaintoja ja merkityksenantoja (Puusa & Juuti, 2020). Hermeneutiikka tarjoaa tutkimukselle ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa antamalla sääntöjä joita noudattamalla voitaisiin tehdä oikeita tulkintoja (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 35). Tavoitteena on siis analysoida jo tunnettu asia niin, että tuodaan esille itsestäänselvyyksiä tai tiedostamattomia aiheita esille.

5.2 Tutkimuskonteksti

Tässä tutkimuksessa tutkitaan, mitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia opettajien hyvinvointikokemuksista kertovissa julkaisuissa esiintyy sekä sitä, miten hyvinvoinnista kokemusten avulla puhutaan sosiaalisessa mediassa, erityisesti Instagramissa. Sosiaalisen median tutkimuksissa on otettava huomioon palvelun tarjoamat mahdollisuudet ja rajoitukset osana tekstilajia (Heikkinen, 2020).

Muun muassa Instagramia tutkittaessa on otettava huomioon kuvaa tai videota sekä kuvatekstiä yhdistävä tapa tehdä julkaisuja. Kuvatekstiin voi lisätä ristikkomerkillä (#) avainsanoja, joiden avulla muut sovelluksen käyttäjät voivat löytää helpommin julkaisuja aiheesta. Muut käyttäjät voivat tykkäyksien, kommenttien ja jakamisen avulla osallistua vuorovaikutukseen julkaisun sekä muiden käyttäjien kanssa. Instagramin käyttöä on tutkittu muun muassa kyselyiden avulla, jossa selvitettiin käyttävätkö opettajat Instagramia henkilökohtaiseen vai ammatilliseen käyttöön (Carpenter ym., 2020).

Sosiaalisen median sisältö tutkimuksen kohteena tuo omia haasteita tutkimukselle. Ihmiset saattavat julkaista omalla nimellään arkoja ja henkilökohtaisia asioita netissä, jolloin tulee kiinnittää erityistä huomiota tutkimusluvan kysymiseen sekä aineiston koodaamiseen (Turtiainen & Östman, 2013). Eri tavalla voi tutkia henkilöitä, jotka kertovat mielipiteitään julkisesti avoimilla alustoilla. Esimerkiksi X-palvelu tarjoaa jopa työkaluja, joiden avulla voi kerätä ja koota twiittejä analyysiä varten. Kokonaisia opettajien X-palvelun tilejä on analysoitu henkilökohtaisen ja ammatillisen käytön näkökulmasta, joista esimerkkinä on Carpenter kollegoineen (2020), jotka tarkastelivat jopa yli 30 000 tiliä tutkimuksessaan.

5.3 Tutkimusaineisto ja sen keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin opettajien hyvinvointia usein käsittelevältä Instagram-tili nimeltä *opeonvahanvasynyt*, joka tuottaa sosiaalisen median sisältöä opettajille. Tilillä oli Instagramissa tutkimuksen aineistonkeruun aikana eli vuoden 2024 tammikuussa 13 400 seuraajaa. Samankaltaisia humoristisia opettajan työtä kommentoivia tilejä on useampia niin Instagramissa kuin muillakin alustoilla, ja niillä on tutkittavan tilin tapaan monia tuhansia seuraajia. Valitulla tilillä oli näistä tileistä eniten seuraajia, julkaisuja tuotetaan säännöllisesti ja niihin reagoidaan aktiivisesti, joten se valittiin tutkimuksen kohteeksi.

Valittu Instagram-tili on verrattavissa Opettajien Ammattijärjestön viralliseen tiliin, jolla on 13 600 seuraajaa. OAJ:n virallinen tili julkaisee Instagramissa virallisia ja ajankohtaisia aiheita kuten tietoa opettajien lakoista. Kyseinen tili edustaa koko järjestöä julkaisuillaan, ja sen sisältöjä olisi ollut myös mahdollista tutkia. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuitenkin tarkastella erityisesti hyvinvointia, johon valittu *opeonvahanvoasynyt*-tili ottaa kantaa miltei jokaisella julkaisullaan. Julkaisuista käy myös selvemmin esille ylläpitäjien kokemukset julkaisujen aiheista, minkä takia tämä Instagram-tili valittiin aineistonkeruun kohteeksi.

Tutkimuksen aineistona oli *opeonvahanvoasynyt*-tilin kaikki 530 tutkimuksen aikaista julkaisua noin kolmen vuoden ajalta. Ensimmäinen tilille julkaistu kuva julkaistiin tammikuussa 2021. Tilille julkaistaan lähinnä tekstiä ja kuvaa yhdistäviä huumorisävytteisiä meemikuvia, jotka käsittelevät opettajia koskevia ajankohtaisia aiheita ja ilmiöitä kuten Pisa-tutkimuksien tuloksia ja koronapandemian aikaista etäopetusta. Julkaisuissa ilmenee myös kouluvuoden aikana esiin nousevat ajankohtaiset tapahtumat, kuten joulujuhla ja kesäloma, joista myös vitsaillaan. Julkaisut kerättiin kokonaisina aineistotiedostoina, mutta varsinainen analyysi kohdistui julkaisujen teksteihin, jotka usein kontekstualisoivat kuvia. Kuvatekstit kuvailevat usein opettajien ajatuksia töitä tehdessä, ja näyttävät, mitä tekisi välillä mieli sanoa tai tehdä kun asiat ärsyttävät, kuormittavat tai tuottavat hyvää oloa. Kuvissa olevat tekstit sekä kuvatekstit niiden alla muodostavatkin tutkimuksen kirjallisen aineiston, johon analyysi keskittyy.

Opeonvahanvoasynyt-tili on julkinen tili Instagramissa, joten kuka tahansa voi nähdä sen julkaisut tai seurata sitä. Tilin perustaja tai perustajat eivät julkaise mitään henkilökohtaisia yksityiskohtia tilillä. Julkaisujen perusteella ei ole myöskään varmuutta siitä, tekeekö julkaisuja yksi tai useampi henkilö. Oletuksena on, että tilin ylläpitäjä tai ylläpitäjät ovat opettajia, sillä he kommentoivat opettajan arkeen ja työhön liittyviä kokemuksia. Tilin oletettu seuraajakunta eli kohdeyleisö ovat muut opettajat, jotka osallistuvat tykkäyksien

ja kommenttien avulla keskusteluun. Aikaisemmassa tutkimuksessa on käynyt ilmi miten opettajat jakavat sekä hakevat tunnetukea nettiyhteisöistä (Carpenter ym., 2020). Osasta julkaisuja käy selville, että ideat käsitellyille aiheille ovat tulleet tiliä seuraavilta henkilöiltä, sillä kuvateksteissä välillä kiitetään heitä ideasta. Julkaisuilla on usein satoja ellei tuhansia tykkäyksiä sekä muutamia kommentteja joissa seuraajat toteavat usein kohdanneensa samankaltaisia tapauksia kuin mistä julkaisuissa keskustellaan.

Tutkimusaineisto kerättiin 17.-18.1.2024. Tilin kaikista julkaisuista otettiin kuvankaappaukset kuvatekstien kanssa ja ne kerättiin yhteen tiedostoon kronologiseen järjestykseen. Tämän jälkeen aineiston analyysi pystyttiin aloittamaan.

5.4 Aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla. Teorialähtöisessä tutkimuksessa tutkimusaineiston analyysi perustuu alusta asti olemassa olevan teorian tai mallin hyödyntämiseen. Tämän tutkimuksen teorialähtöistä sisällönanalyysia ohjasi Martelan (2022) teoria hyvinvoinnin avainindikaattoreista. Aineiston analyysin luokittelu toimi Martelan asettamien hyvinvoinnin ulottuvuuksien ja niiden avainindikaattorien avulla deduktiivisesti. Analyysi siis toteutettiin suhteutettuna aineiston ulkopuoliseen teoriaan ja näin pyrittiin etenemään yleisestä (hyvinvoinnin ulottuvuudet) yksittäisempään (opettajien kokemuksia hyvinvoinnin toteutumisesta). Martelan (2022) hyvinvoinnin malli tuli siis testattua uudessa kontekstissa (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Martelan (2022) teoriaa käytettiin aineiston rekonstruoivaan analyysiin. Analyysissä pyrittiin tuomaan aineistossa jo todettu esille luokittelemalla sitä hyvinvoinnin ulottuvuuksiin ja tarkastelemalla niitä esimerkkeinä näistä luokista (Nurmi, 2014). Näin pyrittiin vastaamaan siihen, mistä Martelan (2022)

päivittämän hyvinvoinnin mallin ulottuvuuksista puhuttiin Instagram-julkaisuissa.

Aluksi kaikki valitun Instagram-tilin 530 julkaisua käytiin läpi valikoiden analyysiin vain hyvinvoinnin ulottuvuuksiin liittyviä julkaisuja. Koska julkaisuista kävi ilmi vain julkaisijan omat kokemukset ja ajatukset, voi aineistosta analysoida ja kvantifioida vain subjektiivista hyvinvointia. Martelan (2022) mallia hyvinvoinnin avainindikaattoreista käytettiin kuitenkin niin objektiivisten kuin subjektiivistenkin indikaattoreiden osalta hyödyksi aineiston läpikäymiseen. Objektiivisen hyvinvoinnin henkilökohtaisia, taloudellisia, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia resursseja ei mitata tässä tutkimuksessa, mutta aineistosta käy ilmi ylläpitäjän subjektiiviset kokemukset kyseisistä aiheista. Aineisto käytiin läpi hyvinvoinnin yksi ulottuvuus kerrallaan ja jos indikaattoreita löytyi, niin julkaisu jätettiin analysoitavaksi. Yhdessä julkaisussa saatettiin käsitellä useampaa indikaattoria, jolloin se luokiteltiin useampaan indikaattoriin. Lisäksi aineistosta poistettiin julkaisut, jotka eivät koskeneet yhtäkään käsiteltävistä hyvinvoinnin ulottuvuuksista - eli indikaattoreita ei löytynyt.

Esimerkiksi Having-ulottuvuutta analysoidessa joissakin julkaisuissa indikaattoreihin otettiin selvemmin kantaa, kuten kuviossa 1 on nähtävissä. julkaisun kuvassa on nainen syli täynnä vessapaperia tekstillä *“kun hinnat nousee, mutta palkka pysyy samana, ratkaisukeskeiset opettajat alkavat hyödyntää opehuoneen tarjontaa aivan uudella tavalla”*. Kuvatekstinä julkaisussa lukee: *“juu minä otan nämä kahvipurut mukaani ja juon näistä kotona vielä makeiset iltakahvit”* #palkka #kohtuullinenkoroaus #etuuksia #opeonvähänväsynyt. Nämä tekstit ottivat huumorin avulla kantaa palkan määrään, joka koettiin liian vähäiseksi. Julkaisun aiheena oli selvästi kokemus toimeentulosta, joka on yksi Martelan asettamista Having-ulottuvuuden avainindikaattoreista.

Kuviot 1 ja 2

Having-ulottuvuuden julkaisuja

 opeonvahanvasynyt

kun hinnat nousee, mutta palkka pysyy samana, ratkaisukeskeiset opettajat alkaa hyödyntää opehuoneen tarjontaa aivan uudella tavalla



1 149 likes

opeonvahanvasynyt "juu minä otan nämä kahvinpurut mukaani ja juon näistä kotona vielä makoisat iltakahvit" #palkka #kohtuullinenkorvaus #etuuksia #opeonvähänväsynyt

[View all 3 comments](#)

25 October 2022 • [See translation](#)

 opeonvahanvasynyt

miten lähden töistä vikana päivänä kun tiedän ettei syksyllä enää tarvitse palata takaisin samaan kouluun



1 370 likes

opeonvahanvasynyt "juu juu late-lauraliina ei tarvii itkeä kyllä tänne tulee joku uusi määräaikainen kenelle ei tarvii maksaa kesäpalkkaa ja ketä voi polkea mielinmäärin ei hätää" #sillatpalaa #heippa #hyvästi #opeonvähänväsynyt

31 May 2023 • [See translation](#)

Joissakin julkaisuissa yhteys julkaisun ja hyvinvoinnin indikaattoriin oli enemmän tulkinnanvarasita. Kuvion 2 julkaisussa lukee isolla: *“miten lähden töistä vikana päivänä kun tiedän ettei syksyllä tarvi palata enää samaan kouluun”* Kuvassa Joker elokuvasta The Dark Knight on kävelemässä pois päin räjähdyksestä. Pelkästään kuvan avulla voi jo nähdä, miten koulusta lähtemisestä vitsaillaan kertomalla, että sinne ei halua mennä seuraavana lukuvuonna takaisin viestien mahdollisesti ongelmista joita koulussa tuli kohdattua. Julkaisun kuvatekstissä lukee: *“juu juu late-lauraliina ei tarvii itkeä kyllä tänne tulee joku uusi määräaikainen kenelle ei tarvii maksaa kesäpalkkaa ja ketä voi polkea mielinmäärin ei hätää”*. Julkaisussa siis kerrotaan kokemuksesta, jonka mukaan kesällä ei makseta palkkaa, mikä osoittaa Having-ulottuvuuden indikaattorin *“Kokemus toimeentulosta”* olevan nähtävissä.

Kuviossa 3 on nähtävillä esimerkki Loving-ulottuvuuteen lukeutuvasta julkaisusta. Kuvion 3 kuvassa lukee *“Kun rehtorilta tulee viestiä että nyt koko henkilökunta ja oppilaat osallistuu johonkin turhanpäiväiseen tutkimukseen”*. Kuvassa on mies joka itkee ja sanoo *“I’m tired, boss.”* Kuvatekstissä tässä julkaisussa lukee *“tässä tutkimuksessa halutaan nyt selvittää kuinka motivoituneita oppilaat sekä opettajat ovat ja kuinka paljon omasta vapaa-ajastaan opettajat käyttävät töiden pohtimiseen, vatvomiseen ja ahdistukseen”* #voimavarat #määräys #tiede #tutkimus #iloauttaa #opeonvähänväsynyt”. Kuvan ja siinä olevan tekstin perusteella on tulkittavissa, että kohtaamisesta rehtorin kanssa nousi negatiivisia tunteita ja julkaisussa kerrottiin kokemuksesta työyhteisöön kontaktissa olemisesta. Sanavalinnat *“turhanpäiväinen tutkimus”*, teksti väsymyksestä ja kuva itkevästä henkilöstä kertovat, mitä tunteita tämä vuorovaikutustilanne herättivät.

Kuvio 3

Loving-ulottuvuuden julkaisu



Aineistoa läpikäydessä Doing-ulottuvuuden näkökulmasta julkaisut keskittyivät usein opettajan työn arkeen, joten keskustelua työolosuhteista oli

paljon. Esimerkkinä tästä on julkaisu (kuvio 4), jossa kirjoitetaan vapaa-ajan mahdollisuuksista: *“minä kavereilleni kun työpäivän jälkeen pitää tehdä vähän enemmän töitä että kaikki on valmiina huomisen töitä varten että sitten on vähän helpompi tehdä taas töitä:.* Kuvassa Frodo elokuvasta Taru Sormusten Herrasta sanomassa *“What news of the outside world? Tell me everything”*. Kuvatekstissä lukee: *“täh en mä ole maksanut yle veroa viiteen vuoteen kun en ole kerennyt omistaa televisiota ja mitä eikö Kekkonen olekkaan enää presidentti? #omistautuminen #ulkomaailma #elämä #valinnat #opeonvähänväsynyt*. Julkaisu osoittaa huumorin avulla kuinka vähän vapaa-aikaa opettajalle jää töiden jälkeen: kokemus vapaa-ajan mahdollisuuksista tulee esille.

Kuvio 4

Doing-ulottuvuuden julkaisu



Being-ulottuvuus on Martelan (2022) päivittämän mallin hyvinvoinnin ulottuvuuksista laajin, sillä sen indikaattoreihin kuuluu yleisesti sekä positiiviset että negatiiviset tunteet. Monet Instagram-tilin julkaisuista käsittelevät työn herättämiä tunteita, joten aineistoon rajautui suurin osa tilin julkaisuista. Toinen Being-ulottuvuuden laaja-alaisista indikaattoreista on fyysinen ja henkinen

hyvinvointi, ja siitäkin löytyi laajasti mainintoja aineistosta. Osa tilin julkaisuita kertoi vain yleisesti asioita joita oppilaat tekevät, mutta kuvatekstit paljastivat oppilaiden tekemisten vaikuttavan opettajan hyvinvointiin. Esimerkkinä tästä on kuvio 5, jonka kuvassa lukee: *minä sulkemassa luokan ovea: "tulepas reippaasti kun tunti alkoi jo 10min sitten"* "oppilas": - ja kuvassa on kyllästyneen näköinen henkilö. Pelkästään kuvan perusteella julkaisu vaikuttaa vain kuvaavan arkista tilannetta, jossa oppilaat yritetään saada tunnille. Julkaisun kuvatekstissä lukee kuitenkin seuraavasti: *"Opellakin on kuule univaje ollu viimeset 10 vuotta ja vakavat stressireaktiot tästä maanantaista niin ei kelpaa selitykseksi"* #maanantai #reippaus #kiire #opeonvähänväsynyt. Tästä kuvatekstistä on nähtävissä, että oppilaan toiminta saa opettajan ajattelemaan omaa fyysistä ja henkistä hyvinvointiaan. Vaikka kokemus kerrotaan tapahtuneen vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa indikoi se kuitenkin selkeämmin Being-ulottuvuuden fyysistä ja henkistä toimintakykyä.

Kuvio 5


Being-ulottuvuuden julkaisu

 opeonvahanvasynyt

minä sulkemassa luokan ovea:
"tulepas reippaasti kun tunti
alkoi jo 10min sitten"

oppilas:



1 533 likes

opeonvahanvasynyt "Opellakin on kuule univaje ollu viimeset 10 vuotta ja vakavat stressireaktiot tästä maanantaista niin ei kelpaa selitykseksi" #maanantai #reippaus #kiire #opeonvähänväsynyt

Tämän jälkeen aineiston analyysiä jatkettiin siten, että aineistoon valikoituneet julkaisut luokiteltiin Martelan (2022) avainindikaattorimallin mukaan deduktiivisesti. Seuraavaksi pystyttiinkin selvittämään millaisia subjektiivisia kokemuksia tarvetyypeittäin nousi esille. Koska Being-ulottuvuus on astetta yleisemmällä tasolla kuin muut ulottuvuudet, käytettiin sen indikaattoreita positiivisista ja negatiivisista tunteista avuksi selvittämään olivatko kokemukset hyvinvoinnin eri osa-alueista positiivisia vai negatiivisia. Tämän avulla pyrittiin vastaamaan kysymykseen ”Miten hyvinvointia heikentäviä tai tukevia tekijöitä käsitellään opettajien hyvinvointia käsittelevissä julkaisuissa?”. Esimerkiksi kuvioista 5 voidaan nähdä, miten henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista puhutaan negatiivisesti kertomalla maanantain herättämistä vakavista stressireaktioista. Kaikki julkaisut käytiin samalla tavalla läpi, ja niiden pohjalta luotiin taulukko jokaisen hyvinvoinnin osa-alueen positiivisten ja negatiivisten julkaisujen määrästä.

5.5 Eettiset ratkaisut

Tutkimus suunniteltiin, toteutettiin ja dokumentoitiin huolellisesti hyvien tieteellisten menettelytapoja (Keiski ym., 2023) noudattaen. Muita tutkijoita ja tieteellisen toiminnan osa-puolia kohtaan koettu kunnioitus pyrittiin osoittamaan esimerkiksi tekemällä lähdeviittaukset huolellisesti ja asianmukaisella tavalla. Tutkimus toteutettiin myös siten, että tutkimuksesta ei aiheudu kenellekään merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja (Kohonen ym., 2019).

Tämä tutkimus perustui vain julkisesti löydettäviin tietoihin ja julkaisuihin. Tutkijan voi kuitenkin olla vaikea arvioida, kuinka julkiseksi verkkotila koetaan, joten avoimesti saatavilla oleva aineisto itsestään ei vielä välttämättä ole tutkimuseettisesti hyväksyttävää (Laaksonen, 2021). Turtiaisen ja Östmanin (2013, 59) mukaan sosiaalisen median tilin julkisuuden lisäksi ei-arkaluontoista tietoa tutkiessa tutkittavan suostumus ei kuitenkaan ole eettisesti

välttämätön. Jos tutkimus perustuu julkisiin aineistoihin, ei tarvita myöskään eettistä ennakoarviointilausuntoa ihmistieteiden eettiseltä toimikunnalta (Kohonen ym., 2019). Tämä mukaisesti myös toimittiin.

Tutkittavan tilin postauksissa käsiteltiin yleisiä kokemuksia opettajan työstä eikä tutkittavasta profiilista ole yhdistettävissä ylläpitäjiin mitään henkilökohtaisia tietoja, joten tietoturvariskejä ei tilin ylläpitäjän tunnistamiseksi ole. Tämän lisäksi tilin ylläpitäjät olivat anonymisoineet kokemuksia keksimällä julkaisuihinsa erikoisia nimiä oppilaille sekä kollegoille, jotta he eivät olisi tunnistettavissa. Näistä syistä aineistoa käsiteltiin tässä tutkimuksessa muiden julkisten teksti-aineistojen tapaisesti.

6 TULOSTEN TARKASTELU

6.1 Mitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia opettajien hyvinvointia käsittelevissä Instagram-julkaisuissa esiintyy?

Julkaisujen määrä hyvinvoinnin ulottuvuuksittain on nähtävissä taulukosta 3. Eniten julkaisuissa painottui Being-ulottuvuus, johon lukeutui analyysin mukaan suuri osa 530 alkuperäisestä julkaisusta.

Taulukko 3

Julkaisujen määrä hyvinvoinnin ulottuuksittain tarkasteltuna

Hyvinvoinnin ulottuvuus	Analysoitavan aineiston määrä
Having	35
Loving	278
Doing	365
Being	505

Kaikki Martelan (2022) mallin hyvinvoinnin ulottuvuudet esiintyivät julkaisuissa, mutta selvästi vähiten julkaisuja liittyi Having-ulottuvuuteen.

6.1.1 Having

Having-ulottuvuuteen lukeutuvissa julkaisuissa käsiteltiin eniten toimeentuloindikaattoriin liittyviä hyvinvointikokemuksia (taulukko 4). Yhteensä tällaisia julkaisuja oli 23. Esimerkkinä tästä on kappaleen 5.3 kuvio 2, jossa kommentoitiin kouluvuoden loppumista ja työttömyyttä. Tämän julkaisun voidaan tulkita ottavan kantaa opettajien kesätyöttömyyteen, eli miten opettajia palkataan määräaikaaisesti vain lukuvuoden kuukausille, joilla on aktiivista opettamista, mutta työaika loppuu ennen palkallisia kesälomia. Tämän lisäksi monet julkaisut kommentoivat vitsien avulla kokemusta siitä, että opettajan rahat eivät riitä esimerkiksi ruokaan, kuten kappaleen 5.3. kuviossa 1 on nähtävissä.

Taulukko 4

Having-ulottuvuuteen lukeutuvien julkaisujen määrä indikaattoreittain

Having-ulottuvuuden indikaattorit	Julkaisujen määrä
Kokemus toimeentulosta	26
Tyytyväisyys materiaaliin olosuhteisiin	7
Turvallisuuden tunne	5
Työllisyysaste	5
Ruoka ja puhdas vesi	3
Köyhyysaste	2
Asumisolosuhteet	2
Käytettävissä olevat tulot	1

Toiseksi eniten julkaisuja oli tyytyväisyydestä materiaaliin olosuhteisiin. Toisin kuin kerrottaessa toimeentulokokemuksista, jotka liittyivät usein kokemuksiin palkan riittämättömyydestä tai työttömyydestä, materiaaliin olosuhteisiin viitattaessa kerrottiin tarkemmin muun muassa, että televisiota ei ole "ehditty omistaa". Tämän lisäksi tähän indikaattoriin laskettiin myös maininnat työn tekemisen materiaalisista olosuhteista ja kokemuksesta, että resurssit eivät riitä.

Muista Having-ulottuvuuden indikaattoreihin liittyi vain satunnaisia mainintoja. Asumisolosuhteisiin viitattiin julkaisussa, jossa vitsailtiin, että opettajalla ei ole jaksamista imurointiin tai tiskaamiseen. Turvallisuuden tunteeseen liittyivät usein kokemukset kohtaamisista vanhempien kanssa, ja esimerkiksi yhdessä julkaisussa kerrottiin huoltajien uhkailevan oikeuskäsittelyllä tai tapolla. Nämä julkaisut eivät kuitenkaan välttämättä vastaa todellisuutta, sillä tapahtumia ja kokemuksia voidaan liioitella vitsin vuoksi. On kuitenkin huomioitavaa, että vitsien avulla käsitellään laajasti eri Being-ulottuvuuden indikaattoreita.

6.1.2 Loving

Loving-ulottuvuudessa painottui eniten indikaattori, joka kertoi kontakteista paikallisyhteisössä (taulukko 5). Paikallisyhteisön kontakteihin sisältyi julkaisuja kokemuksista rehtorin, kollegoiden ja koulusihteerin kanssa työskentelystä. Nämä kaikki henkilöt muodostivatkin oppilaiden kanssa opettajien tähän indikaattoriin kuuluvan työyhteisön, jonka takia tähän indikaattoriin todennäköisesti lukeutui niin monta julkaisua. Esimerkkinä kokemuksista rehtorin kanssa työskentelemisestä oli hetket, jolloin opettaja ei halunnut tehdä määrättyjä työtehtäviä, kuten luokan kanssa tutkimuskyselyihin osallistumista. Lisäksi moni paikallisyhteisön kontaktia kommentoiva julkaisu käsitteli kokemuksia perheen, oppilaiden tai huoltajien kanssa vuorovaikutuksesta niin viestintäohjelmisto wilman kautta kuin kasvokkainkin.

Taulukko 5

Loving-ulottuvuuteen lukeutuvien julkaisujen määrä indikaattoreittain

Loving-ulottuvuuden indikaattorit	Julkaisujen määrä
Kontaktit paikallisyhteisössä	186
Yhteenkuuluvuuden kokemus	46
Luottamus kanssaihmiisiin	21
Syrjinnän kokemus	12
Yksinäisyyden kokemus	11
Ystävien lukumäärä	8
Perhesuhteet	6

Aineistossa oli paljon myös Loving-ulottuvuuteen liittyviä kokemuksia yhteenkuuluvuudesta. Opettajan asema kasvattajana sekä kollegoiden kanssa sosiaalinen seurustelu nousivat julkaisuissa usein esille, kun kokemuksia opettajanhuoneesta tai koulun yhteisistä juhlista kerrottiin. Syrjinnän kokemukset kertyivät julkaisuissa esitellyistä oppilaiden kommentteista, jotka kritisoivat opettajan työtappaa tai persoonaa. Kuten taulukosta 5 on nähtävissä,

perhettä ja ystäviä mainittiin harvemmin kuin muita Loving-ulottuvuuden osalueita. Maininnat näistäkin liittyivät usein opettajan työhön, kuten julkaisut siitä, että kavereille ei jää aikaa pitkien työpäivien jälkeen.

6.1.3 Doing

Doing-ulottuvuuden tärkeimmiksi indikaattoreiksi nousivat vapaa-ajan mahdollisuudet, työolosuhteet ja kykenevyyden kokemukset (taulukko 6). Koulutusasteindikaattori nousi puolestaan julkaisuissa vain harvoin esille, ja niissäkin tapauksissa mainitaan ainoastaan opettajan työhön vaadittavan maisterin tutkinnon pituus.

Taulukko 6

Doing-ulottuvuuteen lukeutuvien julkaisujen määrä indikaattoreittain.

Doing-ulottuvuuden indikaattorit	Julkaisujen määrä
Kykenevyyden kokemus	150
Vapaa-ajan mahdollisuudet	85
Työolosuhteet	75
Osallisuuden kokemus	36
Autonomian kokemus	20
Tulevaisuususkko	17
Poliittiset vapaudet	5
Koulutusaste	3

Kykenevyyden kokemuksia olivat julkaisujen mukaan niin tunnilla onnistuminen ja oppilaiden kehu kuin oppituntien huonosti meneminen ja kykenemättömyyden tunteet. Doing-ulottuvuuden tärkeä aspekti onkin kokemus, että ihminen pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä ja tekemään itse valitsemiaan asioita. Monissa julkaisuissa vitsailtiin opettajan työn tuomista pakoista, kuten arvioinnista ja koulun juhlien suunnittelemisesta.

Vapaa-ajan mahdollisuuksia kommentoitiin monissa julkaisuissa. Aiheet vapaa-ajan mahdollisuuksista vaihtelivat työpäivän jälkeisestä viestimisestä viikonlopun viettoon ja lomien toimintamahdollisuuksiin. Pitkästä kesälomasta oli monia julkaisuja, ja sen ohella kommentoitiin myös halua välttää oppilaiden ja huoltajien tapaamista vapaa-ajalla. Julkaisuissa ilmeni myös kokemuksina työhyvinvointi-tapaamiset, ja kuinka opettajat haluavat mieluummin päästä vapaalle kuin jäädä viettämään aikaa kollegoiden kanssa.

6.1.4 Being

Being-ulottuvuuteen liittyi lähes kaikki aineiston julkaisuista, sillä niissä usein kommentoitiin joko positiivisia tai negatiivisia tunteita, joita erilaiset kokemukset herättivät. Kaikista tilin 530 julkaisuista 505 lukeutui osaksi Being-ulottuvuutta. Loput julkaisut eivät käsitelleet mitään Being-ulottuvuuden indikaattoria, ei edes positiivisia tai negatiivisia tunteita, joita kokemukset usein herättivät. Tämän ulottuvuuden ulkopuolelle jääneet julkaisut kertoivat sen sijaan neutraalisti aiheista. Tästä voidaankin havaita, että harvoin kokemuksista puhutaan neutraaliin sävyyn.

Fyysiseen ja henkiseen toimintakykyyn lukeutui paljon julkaisuja (taulukko 7). Tähän indikaattoriin liittyi julkaisut, joissa puhuttiin fyysisestä ja henkisestä jaksamisesta sekä väsymisestä, joista tilin nimen mukaisesti oli paljon mainintoja. Julkaisuissa usein nimettiin eri aiheita, jotka aiheuttivat väsymistä koulupäivän aikana. Näitä olivat useimmiten oppilaat, mutta kollegat ja rehtori mainittiin myös ajoittain. Resurssien puute nousi myös usein keskustelun aiheeksi jaksamisesta keskustellessa.

Taulukko 7

Being-ulottuvuuteen lukeutuvien julkaisujen määrä indikaattoreittain

Being-ulottuvuuden indikaattorit	Julkaisujen määrä
Negatiiviset tunteet	402
Fyysinen ja henkinen toimintakyky	262
Positiiviset tunteet	103
Elämän merkityksellisyys	52
Tyytyväisyys elämään	21
Terveys	10
Eliniänodote	-

Elämän merkityksellisyys nousi myös julkaisuissa esille. Siitä puhuttaessa viitattiin opettajan työhön usein kutsumustyönä hyödyntäen ristikkomerkkejä, joita käytetään tärkeimpien avainsanojen esille nostamiseen. Elämän merkityksellisyys nousi esille myös julkaisuissa, joissa vitsailtiin töiden jatkuvan 40 vuotta ennen eläkettä tai miten opettajat laskevat joka vuosi päiviä seuraavaan kesälomaan. Terveystä puhuttiin julkaisuissa niin mielenterveyden kuin fyysisen terveyden näkökulmista. Flunssakausia ja korona-ajan käsienpesua sekä kotitestailua kommentoitiin muutamissa julkaisuissa. Eräässä julkaisuissa kerrottiin myös, miten opettajaa pyydetään töihin, vaikka hän ilmoittaisi olevansa sairaana. Toisessa julkaisuissa taas vitsailtiin sairaslomista ja sen tuomista mahdollisuuksista levätä - ja antaa työt sijaisen hoidettaviksi.

6.2 Miten opettajien hyvinvoinnista puhutaan Instagram-julkaisuissa?

Toisen tutkimuskysymyksen avulla selvitettiin, miten opettajien hyvinvoinnista puhutaan Instagram-julkaisuissa. Julkaisuissa puhuttiin hyvinvoinnista pääasiassa positiivisia ja negatiivisia kokemuksia kuvailemalla. Julkaisuissa kerrotut kokemukset kaikkien hyvinvoinnin ulottuvuuksien osalta olivat

suurimmalta osin luonteeltaan negatiivisia, joka voi viestiä heikommasta hyvinvoinnista. Kaikissa ulottuvuuksissa oli kuitenkin myös joitakin mainintoja positiivisista hyvinvointikokemuksista, joten täysin negatiivisia julkaisut eivät olleet.

Having-ulottuvuuteen liittyvissä julkaisuissa eniten positiivisia kokemuksia kerrottiin toimeentulosta (taulukko 8). Nämä julkaisut käsittelivät esimerkiksi sitä, kuinka suurelta rahamäärältä täysipäiväisen opettajan palkka tuntui verrattuna opiskelijan varoihin. Toimeentulosta nousi kuitenkin enemmän negatiivisia kokemuksia. Julkaisuissa kerrottiin kokemuksista, että toimeentulo ei riitä tarvittaviin elinkustannuksiin, kuten ruokaan. Muihinkin Having-ulottuvuuden indikaattoreihin analysoituja negatiivisia kokemuksia oli enemmän, sillä positiivisia kokemuksia ei juurikaan mainittu.

Taulukko 8

Aineiston jaottelu positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin Having-ulottuvuudessa

Having-ulottuvuuden indikaattorit	Positiiviset kokemukset	Negatiiviset kokemukset
Kokemus toimeentulosta	22	4
Tyytyväisyys materiaaliin olosuhteisiin	7	-
Turvallisuuden tunne	5	-
Työllisyysaste	5	-
Ruoka ja puhdas vesi	2	1
Köyhyysaste	2	-
Asumisolosuhteet	2	-
Käytettävissä olevat tulot	1	-

Suurin osa Loving-ulottuvuuteen lukeutuneista kokemuksista oli negatiivisia (taulukko 9). Eniten negatiivisia kokemuksia oli julkaisujen mukaan paikallisyhteisön kontakteista. Monet näistä kokemuksista liittyvät muun muassa Wilmassa viestimiseen ja sen epämukavuuteen. Suurin osa kuitenkin

käsitteli kokemuksia oppilaiden kanssa työskentelystä, jota kuvattiin julkaisuissa usein negatiivisin tuntein. Tällaisia kokemuksia julkaisuissa oli esimerkiksi oppilaiden puhelimen käyttö tunnilla tai kuinka oppilaat eivät muista opettajan nimeä.

Monet positiiviset kokemukset kontakteista paikallisyhteisöissä olivat mainintoja työkavereiden kanssa vapaa-ajan viettämisestä. Positiivisia kokemuksia paikallisyhteisöstä olivat myös saadut kehut oppilailta tai kannustavat viestit huoltajilta. Positiiviset yhteenkuuluvuuden kokemukset liittyivät usein kollegoiden kanssa mielekkääseen tekemiseen. Vastaavasti negatiivinen yhteenkuuluvuuden kokemus, eli kun ei koe yhteenkuuluvuutta esimerkiksi työyhteisöönsä, liittyi julkaisuissa haluun vältellä kollegoja ja heidän kanssaan ajan viettämistä.

Taulukko 9

Aineiston jaottelu positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin Loving-ulottuvuudessa

Loving-ulottuvuuden indikaattorit	Positiiviset kokemukset	Negatiiviset kokemukset
Kontaktit paikallisyhteisössä	17	169
Yhteenkuuluvuuden kokemus	9	37
Luottamus kanssaihmiin	3	18
Syrjinnän kokemus	4	8
Yksinäisyyden kokemus	1	10
Ystävien lukumäärä	7	1
Perhesuhteet	1	5

Doing-ulottuvuuden julkaisuissa oli niin ikään hyvin paljon negatiivisia kokemuksia kaikkien sen indikaattorien osalta (taulukko 10). Eniten negatiivisia kokemuksia nousi vapaa-ajan mahdollisuuksien, työolosuhteiden ja kykenevyyden osalta. Julkaisuissa nostettiin esille, miten vapaa-aikaa ei ollut, kun töitä piti tehdä myös kotiinpaluun jälkeen, työolosuhteet olivat huonot

vähäisten resurssien takia, ja monet julkaisut kertoivat myös kyvyttömyyden kokemuksista liittyen työn tekoon.

Toisaalta myös positiivisia kykenevyyden kokemuksia nousi esille julkaisuissa. Julkaisuissa kerrottiin, että työkalut ja pelit, esimerkiksi verkossa sijaitseva pelipohjainen kahoot-oppimisympäristö, auttoivat hallitsemaan luokkaa, mikä toi opettajalle positiivisia kykenevyyden kokemuksia. Tämän lisäksi positiivisiin työolosuhteisiin lukeutui julkaisu, jossa koettiin kahootin musiikin parantavan työpäivää. Positiivisia kykenevyyden kokemuksia herätti myös lukukaudesta selviäminen ja huoltajien positiiviset viestit. Poliittisesta vapaudesta lakkoilla kerrottiin myös positiiviseen sävyyn.

Taulukko 10

Aineiston jaottelu positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin Doing-ulottuvuudessa

Doing-ulottuvuuden indikaattorit	Positiiviset kokemukset	Negatiiviset kokemukset
Kykenevyyden kokemus	23	127
Vapaa-ajan mahdollisuudet	12	73
Työolosuhteet	2	73
Osallisuuden kokemus	5	31
Autonomian kokemus	9	11
Tulevaisuususkko	-	17
Poliittiset vapaudet	2	3
Koulutusaste	-	3

Being-ulottuvuuteen luetuissa julkaisuissa oli muiden ulottuvuuksien mukaisesti enemmän negatiivisia kuin positiivisia kokemuksia. Taulukosta 11 on nähtävissä, että kuitenkin noin neljäsosa kaikista Being-ulottuvuuteen liittyneistä julkaisuista oli positiivisia. Being-ulottuvuuden positiiviset julkaisut liittyivät usein kokemuksiin hyvästä fyysisestä ja henkisestä toimintakyvystä

erityisesti lomilla. Myös elämäntyytyväisyyteen liittyvät, joskin pääasiassa negatiivisia tunteita ilmaisevat kommentit olivat lomiin liittyviä.

Taulukko 11

Aineiston jaottelu positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin Being-ulottuvuudessa

Being-ulottuvuuden indikaattorit	Positiiviset kokemukset	Negatiiviset kokemukset
Negatiiviset tunteet	-	402
Fyysinen ja henkinen toimintakyky	7	255
Positiiviset tunteet	103	-
Elämän merkityksellisyys	21	31
Tyytyväisyys elämään	1	20
Terveys	2	8
Eliniänodote	-	-

Negatiivisia tunteita nousi paljon fyysisestä ja henkisestä toimintakyvystä. Julkaisuissa mainittiin useasti burnout eli työuupumus. Myös stressistä, ahdistuksesta ja masennuksesta puhuttiin julkaisuissa usein. Näissä julkaisuissa käytettiin usein myös ristikkomerkkiä, joka selkeytti julkaisujen viestiä. Fyysiseen toimintakykyyn viitattiin kertomalla vaikeuksista nousta sängystä tai kieltäytymisestä tehdä itse kuperkeikkaa, jotta selkä ei menisi rikki. Monet tämän osion aiheet ovat päällekkäisiä kolmen edellisen ulottuvuuden kanssa, sillä fyysinen ja henkinen toimintakyky on niin laaja ja monitasoinen aihe.

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia opettajille suunnatuissa Instagram-julkaisuissa esiintyi *opeonvahanväsynyt*-nimisen Instagram-tilin julkaisuissa. Eniten julkaisuja lukeutui Being-ulottuvuuteen ja vähiten Having-ulottuvuuteen. Kaikkiin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin kuitenkin luokittui julkaisuja, ja melkein kaikista avainindikaattoreista löytyi mainintoja. Julkaisuissa oli eniten mainintoja Being-ulottuvuuden indikaattorista liittyen negatiivisiin tunteisiin ja Loving-ulottuvuuden indikaattorista liittyen kontakteihin paikallisyhteisössä. Julkaisuissa nousi esille kokemuksia muun muassa rehtorin määräämistä työtehtävistä, joita opettaja ei halunnut tehdä. Luottamus johtoon onkin heikkoa, jos käytännöt koetaan epätasa-arvoisina (Forssén & Kuusela, 2021).

Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, miten hyvinvoinnista puhutaan *opeonvahanväsynyt*-nimisen Instagram-tilin julkaisuissa. Julkaisuissa kuvatut kokemukset hyvinvoinnista olivat selvästi enemmän negatiivisia kuin positiivisia. Tämä on samansuuntainen tulos muun muassa OAJ:n barometrin (2021) kanssa, jonka mukaan opettajat kokivat töitä olevan liikaa, väsyminen ja stressi oli lisääntynyt ja työnilo oli laskusuunnassa. Noin neljäsosa aineiston julkaisuista käsitteli hyvinvoinnin ulottuvuuksia kuitenkin positiivisesti. Tämä on jopa yllättävän suuri osa julkaisuista huomioiden, että tilin tyylinä näyttäisi olevan vitsien julkaisu opettajia väsyttävistä aiheista. Osa julkaisuista oli myös neutraaleja, ja niissä kuvailtiin jotain ilmiötä ilman tunnelatausta. Näitä oli kuitenkin verrattain vähän.

Aineistosta nousi esille Martelan (2022) alustavien avainindikaattorien sisälle luettavia termejä, joita hän ei nimennyt, mutta joista moni julkaisu kertoi. Tällaisia olivat opettajan työhön liittyvät termit työyhteisö sekä opettaja-oppilassuhde, jotka analysoitiin osaksi Loving-ulottuvuuden indikaattoria kontaktit paikallisyhteisössä. Tämän johdosta yksittäisen avainindikaattorin alle luokittui määrällisesti reilusti enemmän julkaisuja kuin muihin

avainindikaattoreihin. Toisaalta huomionarvoista on, että julkaisuissa ei mainittu kertaakaan indikaattoria eliniänodote. Tämä voisi johtua esimerkiksi siitä, että opettajien täytyy hektisen työn luonteen takia keskittyä nykyhetkeen, eivätkä ehdi pohtimaan tulevaa.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaista on luotettava, rehellinen, arvostava ja vastuullinen tutkimus (Keiski ym., 2023). Tutkimusraportin tulee vakuuttaa lukijalle, että tehdyt tulkinnat ovat osuvia ja että tutkijan ratkaisuille on perusteet, hän tavoittelee totuutta ja on vilpitön (Puusa & Juuti, 2020). Tässä tutkimuksessa on pyritty avaamaan valitun Instagram-tilin julkaisujen analyysiprosessi mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Tutkimuksen luotettavuuden puolesta on tärkeää, että aineistoa on analysoitu niin, että tutkija ei vääristele aineiston alkuperäistä sanomaa. Aineiston analyysiesimerkkien avulla pitää osoittaa, miten aineistoa on analysoitu, jotta lukija voi arvioida onko se tehty luotettavasti (Peltola, 2015). Tästä syystä tämän tutkimuksen analyysistä on monta esimerkkiä kaikista hyvinvoinnin ulottuvuuksista, jotta lukija voi itse arvioida valittua menetelmää ja sen toteuttamista. Jonkun toisen analysoimana sama aineisto voisi kuitenkin tuottaa erilaisia tuloksia, jonka takia toisen tutkijan osallistuminen analyysiprosessiin olisi vahvistanut sen oikeellisuutta (Puusa & Julkunen, 2020). Tästä huolimatta tarkalla dokumentaatiolla ja perusteellisella raportoinnilla ollaan pyritty lisäämään luotettavuutta ja uskottavuutta.

Aineiston luokittelussa on käytetty Martelan (2022) vertaisarvioitua artikkelia, mutta tulkinnat ovat kuitenkin tutkijan omia. Laadullisen tutkimuksen avulla ei pyritä yleistettävyyteen. Yksittäisen Instagram-tilin tutkiminen useamman hyvinvoinnin ulottuvuuden näkökulmasta saattaa tuoda esille merkittävimmät osiot tutkittavasta ilmiöstä, jotka mahdollisesti toistuisivat myös yleisen tason tarkastelussa. Tekstejä ei kuitenkaan ole sellaisenaan tarkoitettu tutkimuskäyttöön, mikä voi asettaa rajoituksia tutkimukselle. Negatiiviset kokemukset jaksamisesta ja kykenemättömyydestä ovat kuitenkin samansuuntaisia muun muassa Lerkkasen (2020) tutkimustulosten kanssa, joissa

todettiin, että työnimusta huolimatta opettajat kuormittuvat suuresta työmäärästä.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin yksittäisen Instagram-tilin julkaisuja useamman vuoden ajalta hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimusta voisi helposti lähteä laajentamaan tarkastelemalla, käydäänkö muilla samantapaisilla Instagram-tileillä vastaavanlaisia keskusteluja opettajan hyvinvoinnista. Tutkimusta voisi myös kohdentaa useamman käyttäjän keskusteluihin tai jopa muihin sosiaalisen median palveluihin. Siten pääsisi todella näkemään, miten opettajat kokevat hyvinvoinnin toteutuvan työssään, ja miten he päättävät siitä kertoa muille. Vitsien avulla saa käsiteltyä vakavampiakin aiheita, ja niiden avulla voi rakentaa isojakin yhteisöjä saman tärkeän aiheen ympärille. Kuten luvussa 2.2 mainittiin, opettajat hakevat sosiaalisen median yhteisöistä usein yhteisöllisyyttä ja emotionaalista tukea. Mahdollisesti tämän takia työn kokemusten herättämistä tunteista julkaiseminen ja niihin reagoiminen on luonut oman keskustelukulttuurin sosiaalisessa mediassa.

LÄHTEET

- Heikkinen, H., Huttunen, R., Niglas, K., & Tynjälä, P. (2005). Kartta kasvatustieteen maastosta. *Kasvatus*, 36(5), 340–354.
- Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S., & Seligman, M. (2017). Psychological wellbeing. *Happiness*, 118.
- Ahtola, A. (2016). Koulu hyvinvoinnin rakentajana. Teoksessa A. Ahtola (toim.) *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 12-21.
- Aicher, T., Grünfelder, M., Maurer O. & Jegeni D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4).
<https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Bautista, T. G., Roman, G., Khan, M., Lee, M., Sahbaz, S., Duthely, L. M., Knippenberg, A., Macias-Burgos, M. A., Davidson, A., Scaramutti, C., Gabrilove, J., Pusek, S., Mehta, D. & Bredella, M. A. (2023). What is well-being? A scoping review of the conceptual and operational definitions of occupational well-being. *Journal of Clinical and Translational Science*, 7(1), e227. doi:10.1017/cts.2023.648
- Besley, T. (2022). *Wellbeing*. LSE Press.
- Carpenter, J., Kimmons, R., Short, C., Clements, K. & Staples, M. (2019). Teacher identity and crossing the professional-personal divide on twitter. *Teaching and Teacher Education*, 81, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.01.011>
- Carpenter J., Morrison S., Craft M. and Lee M. (2020). How and why are educators using Instagram? *Teaching and Teacher Education*, 96. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103149>
- Carpenter, J., Shelton, C. & Schroeder, S. (2022). The education influencer: A new player in the educator professional landscape. *Journal of Research on Technology in Education*, 55(5), 749–764.
<https://doi.org/10.1080/15391523.2022.2030267>

- Columbo, S. A. (1986). General well-being in adolescents: Its nature and measurement. *Dissertation Abstracts International*, 46, 2246B. Saint Louis University: Saint Louis.
- Comunello F., Mulargia S., & Parisi L., (2016). The 'Proper' Way to Spread Ideas through Social Media: Exploring the Affordances and Constraints of Different Social Media Platforms as Perceived by Italian Activists. *The Sociological Review*, 64(3), 515-532. <https://doi.org/10.1111/1467-954X.12378>
- Dixon, S. J. (2024). Most popular social networks worldwide as of April 2024, ranked by number of monthly active users. Global social networks ranked by number of users 2024. Statista. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Eilola, J. (2023). Hyvinvointiin omista lähtökohdista. Teoksessa Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta (toim.) *Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa? Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen* (s. 25–32). Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu, 6/2022.
- Ekström, I., & Silventoinen, K. (2016). "Kun elokuussa alottaa työt, niin sitä astuu sellaseen putkeen, josta tullaan sitte pois kesäkuun alussa" – Nuorten ja kokeneiden opettajien kokemuksia opettajuuden vaikutuksista vapaa-aikaan. Soveltavan kielentutkimuksen keskus, Jyväskylän yliopisto; Kielikoulutuspolitiikan verkosto.
- Eranti, V., & Lonkila, M. (2015). The social significance of the Facebook like button. *First Monday*, 20(6). <https://doi.org/10.5210/fm.v20i6.5505>
- Eronen, M. (2020). *Opetusalan henkilöstö on työuupumuksen partaalla* <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2020/opetusalan-henkilosto-on-tyouupumuksen-partaalla/> (käyty 21.3.2024)
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., & Vauhkonen, A. (2022). Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 59(3), 327-335. <https://doi.org/10.23990/sa.111453>

- Francke, L., Heikkilä, P., Lahtinen, M., Tyrkkö, T., Vanttaja, U. (2017). Tietokoneen, kännykän ja muiden mobiililaitteiden käyttöön liityvistä oikeuksista ja velvollisuuksista koulussa. *Oppaat ja käsikirjat* 2017:5a. Opetushallitus.
- Forssén, M., & Kuusela, S. (2021). *Luottamuskulttuuri: Työyhteisön voimavara*. Value Books.
- Fox A., Bird T., (2017). The challenge to professionals of using social media: teachers in England negotiating personal-professional identities. *Educ Inf Technol* 22, (s.647-675). <https://doi.org/10.1007/s10639-015-9442-0>
- Gasper, D. (2007). Conceptualising human needs and wellbeing. In wellbeing in developing countries: From theory to research. Teoksessa I. Gough & J. A. MacGregor (toim.) *Wellbeing in developing countries: New approaches and research strategies* (s. 47-70). <http://hdl.handle.net/1765/50678>
- Geller, L. (1982). The Failure of Self-Actualization Theory: A Critique of Carl Rogers and Abraham Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(2), 56-73. <https://doi.org/10.1177/00221678822222004>
- Ghamrawi, N. (2022). Teachers' virtual communities of practice: A strong response in times of crisis or just another Fad? *Education and Information Technologies*. 27, 5889-5915. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10857-w>
- Goman, J., Huusko, M., Isoaho, K., Lehikko, A., Metsämuuronen, J., Rumpu, N., Seppälä, H., Venäläinen, S. & Åkerlund, C. (2021). *Poikkeuksellisten opetusjärjestelyjen vaikutukset tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen. Osa III: Kansallisen arvioinnin yhteenveto ja suositukset*. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Julkaisut 08:2021. https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/KARVI_0821.pdf
- Goodall, S., Higgins, J. & Zouch, G. (2022). Seen, not heard: An interpretation of teacher wellbeing and the human need to be heard. *Wellbeing and equity: An International focus on valuing humanity as education Cultivating Equitable Education Systems for the 21st Century*, San Diego, California & Virtual. Holistic Education Roundtable.

- Goodyear, V., Casey, A. & Kirk, D. (2014). Tweet me, message me, like me: using social media to facilitate pedagogical change within an emerging community of practice. *Sport, education and Society*, 19(7), (s. 927–943).
<https://doi.org/10.1080/13573322.2013.858624>
- Hakkarainen, E., Hentilä, E. (2023) *Luokanopettajat sosiaalisen median sisällöntuottajina Instagramissa*. [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/86994>
- Heikkinen, V. (2020). *Tekstianalyysi: Miksi kielellisillä valinnoilla on merkitystä?* Gaudeamus.
- Heikonen, L., Ahtiainen, R., & Marjokorpi, J. (2024). Opettajat, rehtorit ja pandemia. Teoksessa Vainikainen, M.-P., Lintuvuori, Mergianian, C., Risto Hotulainen, R., Rimpelä A. (toim.), *Koronapandemia peruskoulussa – koulunkäynti, opetus ja hyvinvointi kouluuyhteisöissä 2020–2022* (s. 83-93). Koulutuksen, arvioinnin ja oppimisen tutkimuskeskus REAL.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (toim.). (2024). *World Happiness Report 2024*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre.
- Hernández-Soto, R., Gutiérrez-Ortega, M. & Rubia-Avi, B. (2021). Key factors in knowledge sharing behavior in virtual communities of practice: A systematic review. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 22, e22715–e22715.
- Honkkila, J. (2015). *Riittävä toimeentulo takaa hyvinvointia*. Tieto&trendit-talous- ja hyvinvointikatsaus, 1/2015.
- Huntington H., (2013). Subversive memes: Internet memes as a form of visual rhetoric. *AoIR selected papers of internet research* 3.
<https://spir.aoir.org/ojs/index.php/spir/article/view/8886>
- Kaplan, A. & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- Kimmons, R. & Veletsianos, G. (2014). The fragmented educator 2.0: Social networking sites, acceptable identity fragments, and the identity

constellation. *Computers & Education*, 72, (s.292–201).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2013.12.001>

Kauppi, M. Vesa, S., Kurki, A-L., Olin, N., Aalto, V., Evarsti, J. (2022) *Opettajat muuttuvassa koulumaailmassa : Opettajien työhyvinvoinnin kehitys opetussuunnitelmauudistuksen aikana*. Työterveyslaitos.

Kavonius, I. K. (2018). *Talouden ja materiaalsen hyvinvoinnin mittaaminen ja sen haasteet*. *Kulutus ja talous-näkökulmia yhteiskunnan muutokseen*.

Taloustieteen osasto ja Kuluttajatutkimuskeskus, Helsingin yliopisto, (s.145–160).

Keiski, R. L., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoof, S. K., Tarkiainen, T., Kaila, E., & Aittasalo, M. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Kohonen, I., Kuula-Luumi, A., & Spoof, S. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Kontkanen, A.-K. (2022) *Opettajana sosiaalisessa mediassa – Luokanopettajien kokemuksia Instagramin opettajatileistä*. [Pro gradu -tutkielma, Itsä-Suomen yliopisto]. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/28442>

Konkka, J. (2018) Hyvinvointi–yksi sana, monta mieltä. *Hyöty*, 26.

Kuipers, G. (2005). “Where was King Kong when we needed him?” Public discourse, digital disaster jokes, and the functions of laughter after 9/11. *The Journal of American Culture*, 28(1), (s.70-84). doi:10.1111/j.1542-734X.2005.00155.x

Kymäläinen, S. (13.3.2024). Opettajat löysivät koronan romahduttaman motivaationsa, mutta nyt alaa vaanii krooninen uusi uhka. *Yle uutiset*. <https://yle.fi/a/74-20012583>

Laaksonen, S-M., (2021). Sosiaalinen media tutkimusaineistona. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere:

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/sosiaalinen-media-tutkimusaineistona/> [Viitattu 24.05.2024.]

- Laaksonen, S., Matikainen, J., Tikka, M., Isomäki, H., Paasonen, S., Turtiainen, R., Suhonen, E. (2013). *Otteita verkosta: Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Vastapaino.
- Lamerichs, N., Böhmer, A., Nguyen, D., Melguizo, M., & Radojevic, R. (2018). "Elite male bodies: The circulation of alt-Right memes and the framing of politicians on Social Media." *Participations Journal of Audience and Perception Studies* 15(1), 180–206. <https://www.participations.org/15-01-11-lamerichs.pdf>
- Lerikkanen, M., Pakarinen, E., Messala, M., Soininen, V., Aulén, A., & Jögi, A. (2020). *Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun*. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.
- Main, G., Montserrat, C., Andresen, S., Bradshaw, J., & Lee, B. J. (2019). Inequality, material well-being, and subjective well-being: Exploring associations for children across 15 diverse countries. *Children and Youth Services Review*, 97, 3-13. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.06.033>
- Manka, M., & Manka, M. (2023). *Työhyvinvointi (3., uudistettu painos)*. Alma Talent.
- Martela F., (2022). Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa – Erik Allardt'n hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan. *Yhteiskuntapolitiikka* 87, 565-572.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Minkkinen, J. (2015). *Lapsen hyvinvointimalli: Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa*. Tampere University Press.
- Nelimarkka, M., Leinonen, T., Durall, E. & Dean, P. (2021). Facebook Is Not a Silver Bullet for Teachers' Professional Development: Anatomy of an

- Eight-Year-Old Social-Media Community. *Computers and Education*, 173. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104269>.
- Nurmi, K. (2014) *Systemaattinen tekstianalyysi*. Metodix.fi.
- Obar, J., Wildman, S. (2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunications Policy*, 39(9), 745-750. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2015.07.014>.
- OECD (2024, 19. maaliskuuta) *Measuring Well-being and Progress: Well-being Research*. <https://www.oecd.org/wise/measuring-well-being-and-progress.htm>
- Opetusalan ammattijärjestö. (2024, 17. maaliskuuta). *Opetusalan työolobarometri 2021*. OAJ. https://www.oaj.fi/contentassets/14b569b3740b404f99026bc901ec75c7/oaj_opetusalan_tyoolobarometri_2021.pdf
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 1287/2013 (2014), Annettu Helsingissä 30 päivänä joulukuuta 2013. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>
- Peltola, T. (2015). Empirian ja teorian vuoropuhelu. Teoksessa. M. Laine, J. Bamberg & P. Jokinen. (toim.) *Tapaustutkimuksen taito* (s. 111–129). Gaudeamus.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 25-40). Gaudeamus.
- Puusa, A. & Julkunen, S. (2020). Uskottavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 189–202). Gaudeamus.
- Schor, E. L. (1995). Developing communality: Family-centered programs to improve children's health and well-being. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 72(2), 413–442.
- Saari, J. (2012) *Onnellisuuspolitiikka. Kohti sosiaalisesti kestäväää Suomea*. Helsinki: Kalevi Sorsa -säätö

- Sirgy, M. J. (2018). The psychology of material well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 13(2), 273–301. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9590-z>
- Säntti, J. (2007). *Pellon pientareelta akateemisiin sfääreihin: Opettajuuden rakentuminen ja muuttuminen sotienjälkeisessä Suomessa opettajien omaelämäkertojen valossa.* (No. 31)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024, 29. maaliskuuta). *Ammattialojen sukupuolen mukainen segregatio.* <https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/tyo-ja-toimeentulo/ammattialojen-sukupuolen-mukainen-segregatio>
- Teräsaho, M., Tanhua, I., & Rantanen, E. (2023). *Tasa-arvon edistäminen työpaikoilla: Keinoja sukupuolen mukaisen segregatian purkamiseen.* Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Tilastokeskus. (2024). *Perustietoja naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta.* Tilastokeskus. <https://www.stat.fi/tup/tasaarvo/perustietoja-sukupuolten-tasa-arvosta.html>
- Torphy K., Hu S., Liu Y., and Chen Z., (2020). *Teachers turning to teachers: teacherpreneurial behaviors in social media.* The University of Chicago. <https://doi.org/10.1086/711012>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vanhanen-Nuutinen, L., & Penttinen, L. (2022). Korkeakouluopettajan pedagoginen hyvinvointi etätyössä. Teoksessa K. Mäki, & L. Vanhanen-Nuutinen (Toim.), *Korkeakoulupedagogiikka : ajat, paikat ja tulkinnat* (s. 246-260). Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Haaga-Helian julkaisut, 7/2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022090156974>
- Veenhoven, K. (1991). Question on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. Teoksessa F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (toim.), *Subjective Well-Being. An Interdisciplinary Perspective* (s. 7–26). Oxford: Pergamon Press.

- Viitamaa-Tervonen, O., Bruun, N., Nummijärvi, A., Nousiainen, K., Koskinen Sandberg, P. (2019). *Samapalkkaisuuden perusteet ja edistäminen*. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Warinowski, A., Metsäpelto, R. L., Heikkilä, M., & Mikkilä-Erdmann, M. (2021). Korona opettajan osaamisen haastajana. *Kasvatus ja aika*, 15(2).
- Warnick, B. R., Bitters, T. A., Falk, T. M., & Kim, S. H. (2016). Social Media Use and Teacher Ethics. *Educational Policy*, 30(5), 771-795.
<https://doi.org/10.1177/0895904814552895>
- WHO (1946). Constitution of the World Health Organisation. Basic Documents, Forty-ninth edition 2020.
https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf. Viitattu 30.5.2024.
- Won Hur, J. & Brush, T. (2009). Teacher Participation in Online Communities. *Journal of Research on Technology in Education*, 41(3), 279-303.
<https://doi.org/10.1080/15391523.2009.10782532>
- Yang, K. S. (2003, January). Beyond Maslow's culture-bound linear theory: a preliminary statement of the double-Y model of basic human needs. In *Nebraska symposium on motivation*. (Vol. 49, s. 175-255).
- Yrttiaho, R. & Posio, S. (2021). *Opettajan työhyvinvointikirja. Positiivisen psykologian työkaluja työhyvinvoinnin tueksi*. PS- kustannus.