

**Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemuksia työssä,  
vapaa-ajassa ja työhyvinvoinnissa tapahtuneista muutok-  
sista koronavirusepidemian aikana**

Anni Nurmi

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma  
Kevätlukukausi 2021  
Kasvatustieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Nurmi, Anni. 2021. Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemuksia työssä, vapaa-ajassa ja työhyvinvoinnissa tapahtuneista muutoksista koronavirusepidemian aikana. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 88 sivua.**

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkittiin sitä, miten koronavirusepidemia oli ammatillisen koulutuksen opettajien mukaan vaikuttanut heidän työhönsä, vapaa-aikaansa ja työhyvinvointiinsa. Kyseessä oli siis laadullinen tutkimus, jonka aineistona toimi seitsemän ammatillisen koulutuksen opettajan yksilöhaastattelut, jotka toteutettiin marraskuussa 2020 Microsoft Teamsissä.

Tutkimuksen aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti. Analyysin alussa edettiin aineistolähtöisesti ja analyysin loppuvaiheessa teoreettiset käsitteet luotiin aineiston sijaan mukaillen Demerou-tin, Bakkerin, Nachreinerin ja Schaufelin (2001) työn vaatimusten ja voimavarojen mallia sekä Dodgen, Dalyn, Huytonin ja Sandersin (2012) hyvinvoinnin tasapainomallia.

Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että ammatillisen koulutuksen opettajien mukaan koronavirusepidemialla oli ollut useita erilaisia vaikutuksia heidän työhönsä ja vapaa-aikaansa. Negatiivisia vaikutuksia ilmeni aineistosta positiivisia vaikutuksia enemmän. Suurin osa ammatillisen koulutuksen opettajista kuitenkin koki syksyllä 2020 olleensa hyvinvoivia koronavirusepidemian aiheuttamista vaikutuksista huolimatta.

Koronavirusepidemia ei ole kuitenkaan vielä ohi, vaan se on pitkittänyt entisestään. Tällä hetkellä olisikin erityisen tärkeää panostaa ammatillisen koulutuksen opettajien hyvinvointiin positiivisesti vaikuttaviin tekijöihin ja vähentää heidän hyvinvointiinsa negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä, jotta suuremmilta negatiivisilta vaikutuksilta vältytään myös jatkossa.

Asiasanat: ammatillinen koulutus, työ, vapaa-aika, työhyvinvointi, koronavirusepidemia.

# SISÄLTÖ

<b>TIIVISTELMÄ.....</b>	<b>2</b>
<b>SISÄLTÖ .....</b>	<b>3</b>
<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>5</b>
<b>2 COVID-19 ELI KORONAVIRUSTAUTI .....</b>	<b>9</b>
2.1 Koronaviruspandemia ja sen vaikutukset työhön ja hyvinvointiin aikaisempien tutkimusten mukaan.....	10
2.2 Koronavirusepidemia Suomessa .....	13
2.2.1 Koronavirustartuntojen leviämisen ehkäisytoimet Suomessa	14
2.2.2 Koronavirusepidemian vaikutuksia arkielämään, työhön ja hyvinvointiin Suomessa aikaisempien tutkimusten mukaan.....	18
<b>3 AMMATILLINEN KOULUTUS .....</b>	<b>20</b>
3.1 Opettajan työ ammatillisessa koulutuksessa .....	21
3.2 Koronavirusepidemian vaikutuksia ammatilliseen koulutukseen .....	24
<b>4 HYVINVOINTI - LAAJA-ALAINEN JA MONIULOTTEINEN ILMIÖ..</b>	<b>26</b>
4.1 Hyvinvointi käsitteenä.....	26
4.2 Hyvinvointi tässä tutkimuksessa = työhyvinvointi.....	27
4.2.1 Työn vaatimusten ja voimavarojen malli sekä hyvinvoinnin tasapainomalli.....	28
4.2.2 Opettajien työn vaatimukset ja voimavarat sekä työhyvinvointi aikaisempien tutkimusten mukaan .....	31
<b>5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....</b>	<b>33</b>
5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	33
5.2 Tutkimuksen toteuttaminen.....	33
5.3 Tutkittavat ja tutkimusaineiston keruu .....	35

5.4	Aineiston analyysi .....	36
5.5	Eettiset ratkaisut.....	40
<b>6</b>	<b>TULOKSET.....</b>	<b>44</b>
6.1	Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemukset koronavirusepidemian vaikutuksista heidän työhönsä.....	44
6.1.1	Koronavirusepidemian aikana koetut työn vaatimustekijät ...	45
6.1.2	Koronavirusepidemian aikana koetut työn voimavaratekijät.	53
6.2	Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemukset koronavirusepidemian vaikutuksista heidän vapaa-aikaansa.....	56
6.3	Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemukset työssä ja vapaa- ajassa tapahtuneiden muutosten vaikutuksesta heidän työhyvinvointiinsa 63	
<b>7</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>66</b>
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	66
7.2	Tutkimuksen arviointi.....	72
7.3	Jatkotutkimushaasteet ja käytännön sovellukset .....	75
	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>77</b>
	<b>LIITTEET.....</b>	<b>88</b>

# 1 JOHDANTO

Vuosi 2020 jää historiankirjoihin poikkeuksellisena vuotena. Vuotena, jolloin koko maailma pysähtyi hetkellisesti. Tuntematon uhka tyhjensi kaupungit ja turistikohteet ennennäkemättömällä tavalla. Useat maat tekivät matkustusrajoituksia, asettivat ulkonaliikkumiskieltoja, sulkiivat palveluitaan ja kielsivät joukkokoontumiset. Ihmiset lukittautuivat koteihinsa. Ilmassa oli pelkoa, huolta ja epävarmuutta. Miljardien ihmisten arkielämä mullistui hetkessä. Syynä kaiken tämän taustalla oli entuudestaan tuntematon koronavirus, joka lähti leviämään vuoden 2020 alussa ympäri maailmaa.

Koronaviruksen leviämisen takia useat maat rajoittivat kansalaistensa toimintaa suojellakseen heitä. Hallitukset ympäri maailmaa muun muassa pyysivät kansalaisiaan pitämään fyysistä etäisyyttä muihin ja eristämään itsensä omiin koteihinsa. Vaikka ihmisten etäännyttäminen toisistaan ja heidän toimintansa rajoittaminen oli välttämätöntä koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi, sillä on kuitenkin aina myös seurauksensa. Useat eri toimijat ovatkin ennustaneet, että koronaviruspandemian vaikutukset tulevat olemaan paljon laajemmat kuin vain koronaviruksen itsensä aiheuttamat terveysvaikutukset.

Esimerkiksi Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisun (2020) mukaan koronaviruksen leviäminen on toki ollut merkittävä kansanterveydellinen uhka, mutta on kuitenkin todennäköistä, että sen leviämistä pystytään lähivuosina hallitsemaan rokotteen avulla. Sen sijaan koronaviruspandemian taloudelliset, sosiaaliset ja poliittiset vaikutukset tulevat ulottumaan huomattavasti syvemmälle, eikä niiden korjaaminen tule olemaan helppoa. Myös maailman terveysjärjestö WHO on varoittanut, että koronaviruskriisi ja sen leviämisen ehkäisemiseksi tehdyt rajoittamistoimenpiteet voivat vaikuttaa negatiivisesti ihmisten mielenterveyteen ja hyvinvointiin (Sanchez Nicolas, 2020).

Tämänhetkisen tutkimustiedon valossa WHO:n varoitus on jo käynyt toteen. Esimerkiksi Vindegaardin ja Benrosin (2020) tekemän kirjallisuuskatsauksen mukaan useissa koronaviruspandemian aikana tehdyissä tutkimuksissa on

ilmennyt, että ihmiset ovat voineet psyykkisesti huonommin koronaviruspandemian aikana. Myös esimerkiksi Kiinassa, Italiassa, Isossa-Britanniassa sekä Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa ilmeni, että koronaviruspandemia oli vaikuttanut negatiivisesti ihmisten mielenterveyteen. (Wang ym., 2020; Rossi ym., 2020; Shevlin ym., 2020; Panchal, Kamal, Cox & Garfield, 2021). Edellä mainittujen syiden takia myös tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten koronaviruksen leviämisen ennaltaehkäisemiseksi tehdyt toimenpiteet ovat tutkitavan kohderyhmän mukaan vaikuttaneet heidän hyvinvointiinsa.

Koronaviruspandemialla on ollut vaikutuksensa myös työelämään. Osa työpaikoista on laitettu joko osittain tai jopa kokonaan kiinni. Lisäksi työn tekemisen tavat ovat muuttuneet, sillä koronaviruksen leviämisen myötä etätyöskentely kasvoi räjähdysmäisesti. Esimerkiksi Ylen Taloustutkimuksella teettämän kyselyn mukaan yli miljoona suomalaista oli siirtynyt etätöihin koronavirustilanteen vuoksi huhtikuussa 2020 (Yle uutiset, 5.4.2020). Etätyöskentelyllä on kuitenkin myös omat vaikutuksensa hyvinvointiin, etenkin kun koronatilanteen takia etätöihin on siirtynyt myös sellaisia työntekijöitä, joilla ei siitä aikaisempaa kokemusta ole.

Koulutus on yksi suomalaisen yhteiskunnan peruspilareista ja opetustyötä on tehty koronavirusepidemiasta huolimatta. Opettajat olivatkin yksi niistä ammattiryhmistä, joiden työ muuttui radikaalisti kertaheitolla. Koulujen ja oppilaitosten tilat esimerkiksi suljettiin keväällä 2020 ja opetus toteutettiin vaihtoehtoisilla tavoilla, kuten etäopetuksena (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020). OAJ:n (2021) mukaan etätyöhön siirtyminen kuitenkin lisäsi opettajien työn määrää ja työn kuormittavuutta. Myös Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisun (2020) mukaan osalle koulujen opettajista etäopiskeluun siirtyminen aiheutti suuren kuormituksen, ja erityisesti ammattikoulutukseen liittyi osioita, joita oli mahdoton toteuttaa etänä. Edellä mainituista syistä johtuen tämän tutkimuksen kohderyhmäksi valikoituivatkin juuri opettajat, ammatillisen koulutuksen opettajat.

Muutostilanteet ovat yleensäkin ihmisille hyvin ristiriitaisia tilanteita ja aiheuttavat epävarmuutta tulevaisuudesta. Muutostilanteissa olisikin ensiarvoisen tärkeää panostaa henkilöstön työhyvinvointiin. (Rauramo, 2013.) Muutostilanteissa olisi tärkeää huomioida ihmiset ja heidän työhyvinvointinsa sekä tehdä toimenpiteitä, joiden avulla heidän työhyvinvointiaan voitaisiin edistää. Työterveyslaitoksen (2021) mukaan työhyvinvoinnin turvaaminen olisi tärkeää paitsi opettajille itselleen, myös laadukkaan ja tasa-arvoisen opetuksen varmistamiseksi. Ammatillisen koulutuksen opettajien hyvinvointia tarkastellaankin tässä tutkimuksessa työhyvinvoinnin näkökulmasta.

Valtaosa koronaviruspandemian negatiivisista vaikutuksista ilmenee vasta koronaviruspandemian päätyttyä. Koronaviruspandemia ei kuitenkaan ole vielä päättynyt ja negatiivisiin seurauksiin voidaan täten vielä vaikuttaa. Tämän takia tilanteen ennakoiva kartoittaminen sekä ennaltaehkäisevien toimien käynnistäminen olisi äärimmäisen tärkeää. Tutkimusta siis tarvitaan, jotta koronaviruksen negatiivisia seurauksia voidaan lieventää ja suuremmilta negatiivisilta vaikutuksilta vältytään. Tässä tutkimuksessa onkin lähdetty vastaamaan edellä mainittuihin haasteisiin.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on siis kuvailla ammatillisen koulutuksen opettajien kokemusten kautta sitä, miten koronavirusepidemia Suomessa on vaikuttanut heidän työhönsä, vapaa-aikaansa ja työhyvinvointiinsa. Tämän tutkimuksen tulosten avulla saadaan tärkeää tietoa ammatillisen koulutuksen opettajien työhyvinvoinnin kokemuksista koronavirusepidemian aikana. Tulosten avulla ammatillisen koulutuksen opettajien työhyvinvointia voidaan tarvittaessa kehittää vielä nyt koronavirusepidemian aikana sekä mahdollisesti täten myös ennaltaehkäistä sen suurempia negatiivisia vaikutuksia tulevaisuudessa. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää myös tulevissa muutostilanteissa.

Tässä tutkimuksessa aihetta lähestytään siis seuraavanlaisen rakenteen kautta. Tutkielman alussa kerrotaan yleisesti, mitä koronavirustaudilla tarkoitetaan ja miten se on levinnyt sekä maailmalla että Suomessa vuoden 2020 aikana. Lisäksi samalla esitellään sen vaikutuksia työhön ja hyvinvointiin aikaisempien

tutkimusten mukaan. Seuraavaksi lukijalle kerrotaan, mitä ammatillisella koulutuksella tarkoitetaan ja miten koronavirusepidemia on vaikuttanut sen järjestämiseen. Teoriaosan viimeisessä luvussa puolestaan avataan hyvinvoinnin käsite sekä esitellään teoreettiset mallit, joiden avulla hyvinvointia tässä tutkimuksessa tarkastellaan. Teoriaosan jälkeen lukijalle esitetään tutkimuksen toteuttamiseen liittyvät ratkaisut sekä tutkimuksen tulokset. Tutkielman viimeisessä luvussa tarkastellaan saatuja tuloksia, arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta sekä esitetään lopuksi jatkotutkimusehdotuksia.



## 2 COVID-19 ELI KORONAVIRUSTAUTI

Joulukuussa 2019 Kiinassa Wuhanin kaupungissa, Hubein maakunnassa havaittiin joukko tuntemattomasta syystä johtuvia ja osin vakavia keuhkokuumeita. Tammikuussa 2020 taudin aiheuttajaksi paljastui aikaisemmin tuntematon koronavirus SARS-CoV-2. (Vuento, 2020, 290.) Uusi koronavirus nimettiin sukulaisviruksen, SARS-koronaviruksen mukaisesti, mutta sitä kutsutaan yleisesti nimellä COVID-19, joka tulee sanoista corona, virus ja disease (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Vuennon (2020, 292) mukaan koronavirus on zoonoosi eli tauti, jonka aiheuttaja on tarttunut eläimistä ihmisiin. Myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen eli THL:n (2020) mukaan koronavirus on todennäköisesti lähtöisin yksittäisestä tartunnasta, joka on tapahtunut eläimen ja ihmisen välillä, ja tämän jälkeen virus on alkanut levitä ihmisestä toiseen.

THL:n (2020) mukaan uusi koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut henkilö yskii tai aivastaa. Koronavirus voi tarttua myös kosketuksen välityksellä, esimerkiksi siten, että sairastunut yskii käsiinsä ja koskee sen jälkeen toiseen ihmiseen. Koronavirus voi tarttua lisäksi esimerkiksi kosketuksen kautta pinnoilta, joille on hiljattain päätynyt sairastuneen hengitystieeritteitä. Koronavirustautiin sairastunut henkilö on tartuttavimmillaan taudin alussa ja juuri ennen oireiden alkamista. Sairastunut henkilö voi olla tartuttava jo yksi tai kaksi päivää ennen oireiden alkamista. Tartuttava aika kestää viikosta kahteen viikkoon, riippuen tautimuodosta. (THL, 2020.)

Taudin itämisaika, eli aika tartunnasta oireiden alkuun on THL:n (2020) mukaan noin 1–14 päivää, keskimäärin 4–5 päivää. Tartunnan jälkeen koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Koronavirustartunnan oireita voivat olla esimerkiksi kuume, yskä, kurkkukipu, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi tai ripuli. Taudin yhteydessä on kuvattu myös maku- ja hajuaistin häiriöitä. Useimmat sairastavat taudin lievänä, mutta osa sairastuu vakavasti. Vakavalle koronavirustaudille altistavat ikä ja perussairaudet. Koronavirustartuntaan ei ole tällä hetkellä olemassa olevaa lääkehoitoa. (THL, 2020.)

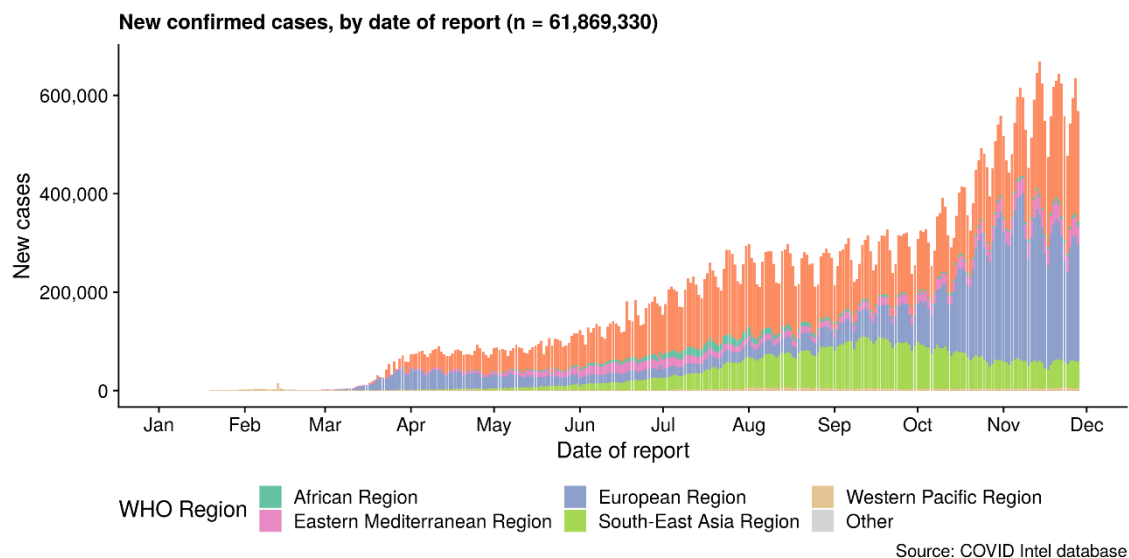
Koronavirukseen sairastuminen todetaan THL:n (2020) mukaan laboratoriotestillä. Jos testitulokset on positiivinen, asetetaan sairastunut henkilö kotieristykseen ja aloitetaan altistuneiden jäljitys, jonka jälkeen altistuneet asetetaan kotikaranteeniin. Kotieristyksellä tarkoitetaan sitä, että sairastunut henkilö eristetään terveistä, jotta mahdolliset jatkotartunnat vältetään. Kotikaranteeni puolestaan tarkoittaa sitä, että terveen henkilön liikkumisvapautta rajoitetaan, jotta vältetään mahdollisen oireettoman kantajan tartuntoja toisiin henkilöihin. (THL, 2020.)

Kotieristyksessä olevan henkilön pitää THL:n (2020) mukaan välttää lähikontaktia muihin ihmisiin, jopa samassa taloudessa asuviin. Kotieristyksessä tulee pysytellä niin kauan, kunnes tartunnan saanut on ollut oireeton kahden päivän ajan, eli tartunnan saaneella ei ole enää kuumetta ja muut oireet ovat vähenemässä. Lisäksi oireiden alusta tulee olla kulunut vähintään 7 vuorokautta. Kotikaranteenissa olevan henkilön tulee myös välttää lähikontaktia, mutta vain perheen ulkopuolisiin ihmisiin, esimerkiksi kauppaan, töihin tai kouluun ei saa karanteenin aikana mennä. Kotikaranteenissa tulee olla yhteensä kymmenen päivää. (THL, 2020.)

## **2.1 Koronaviruspandemia ja sen vaikutukset työhön ja hyvinvointiin aikaisempien tutkimusten mukaan**

Vuoden 2020 tammi-helmikuun vaihteessa koronavirustapauksia havaittiin Kiinan lisäksi myös ympäri maailmaa, muun muassa Euroopassa ja Yhdysvalloissa. Maaliskuun 11. päivänä Maailman terveysjärjestö WHO julistikin koronavirusepidemian muuttuneen koronaviruspandemiaksi, eli maailmanlaajuisesti levinneeksi epidemiaksi. (Vuento, 2020, 291.) Tätä kirjoittaessani syksyllä 2020, maailmanlaajuisesti todettuja tartuntoja oli marraskuun lopussa WHO:n (2020) mukaan yhteensä 62 195 274 ja vahvistettuja maailmanlaajuisia kuolemia 1 453 355. Eniten todettuja tartuntoja oli ollut Yhdysvalloissa, Intiassa ja Brasiliassa. Alla olevassa WHO:n (2020) tekemässä kuviossa (kuvio 1.) esitetään uudet vahvistetut tartunnat raportointipäivämäärän mukaan (30.11.2020). Kuvioista on

myös nähtävissä se, miten koronaviruspandemia on vuoden 2020 aikana edennyt globaalisti.



KUVIO 1. Uudet vahvistetut tartunnat raportointipäivämäärän (30.11.2020) mukaan (WHO, 2020).

Kuten yllä olevasta kuviosta ilmenee, koronaviruspandemia on vaikuttanut lyhyessä ajassa merkittävästi koko maailmaan. Koronaviruspandemia ei ole vaikuttanut vain ihmisten terveyteen, vaan se on vaikuttanut myös meidän jokaisen arkielämään. Tämä johtuu siitä, että useat maat ovat joutuneet torjumaan pandemiaa monilla erinäisillä toimilla, kuten erilaisilla suosituksilla, rajoituksilla ja määräyksillä. Suositukset, rajoitukset ja määräykset ovat sitten taas vaikuttaneet esimerkiksi ihmisten työhön ja hyvinvointiin. Seuraavaksi käsitelläänkin tähän mennessä tehtyjen tutkimusten tuloksia koronaviruspandemian vaikutuksista ihmisten työhön ja hyvinvointiin.

Huolimatta siitä, että koronaviruspandemia ei ole vielä ohi ja sen pitkäaikaiset vaikutukset jäävät nähtäväksi, aiheesta on jo tehty alustavia katsauksia ja tutkimuksia. Koronaviruspandemian vaikutuksia työhön ja hyvinvointiin on tutkittu eri puolilla maailmaa, kuten Yhdysvalloissa, Kiinassa ja Euroopassa (Brynjolfsson ym., 2020; Pieh, Budimir & Probst, 2020; Eurofound, 2020). Tutki-

mukset ovat pääasiallisesti olleet määrällisiä tutkimuksia ja tutkimusten aineistoja ei ole rajattu kuvaamaan vain tiettyä ammattiryhmää, toisin kuin tässä tutkimuksessa.

Kuten edellä mainitaan, koronaviruspandemian vaikutuksia työhön on tarkasteltu muun muassa Brynjolfssonin ja kollegoiden (2020) tekemässä katsauksessa. Heidän katsauksensa tarkoituksena oli selvittää huhtikuussa ja toukuussa lähetettyjen kyselyiden avulla sitä, miten koronaviruspandemia on vaikuttanut ihmisten töihin Yhdysvalloissa. Kyselyihin vastasi noin 25 000 ihmistä kummallakin tutkimuskerralla. Katsauksen tuloksista ilmeni, että etätöiden tekeminen, työttömyys ja lomautukset lisääntyivät koronaviruspandemian aikana.

Koronaviruspandemian vaikutuksia hyvinvointiin on puolestaan tutkittu muun muassa Piehin ja kollegoiden (2020) tutkimuksessa. Heidän tutkimukseensa tarkasteltiin iän, sukupuolen, tulojen, työn sekä fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin koronaviruspandemian rajoitusten aikana Itävallassa. Heidän tutkimuksensa tuloksista ilmeni, että masennusoireet ja ahdistusoireet sekä kohtalainen ja vaikea unettomuus lisääntyivät tutkittavilla koronaviruspandemian aikana. Lisäksi tutkimuksen tulosten mukaan koronaviruspandemia näytti olevan erityisen stressaavaa nuorille aikuisille (alle 35-v), naisille, työttömille ja henkilöille, joilla on matala tulotaso.

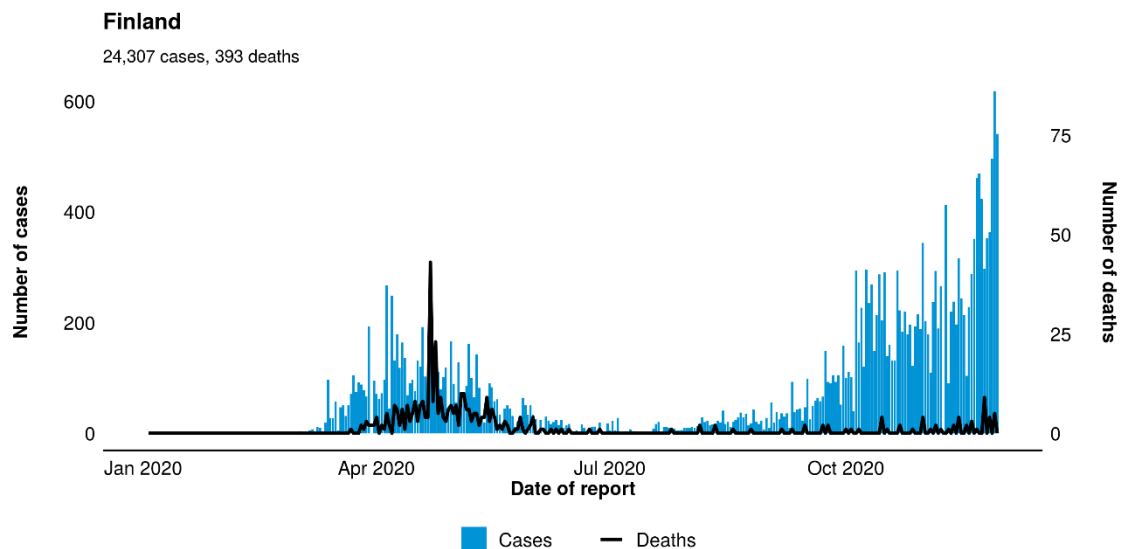
Tutkimukseni kannalta yksi merkittävimmistä aikaisemmista tutkimuksista, joka tutkii koronaviruspandemian vaikutuksia työhön ja hyvinvointiin on Euroopan työ- ja elinolojen kehittämissäätiö Eurofoundin (2020) tekemä laaja tutkimus koronakriisin välittömistä vaikutuksista eurooppalaisten työskentelyyn ja hyvinvointiin. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä 9.-30.4.2020. Kyselyyn osallistui yli 86 457 henkilöä 27 Euroopan maasta ja Isosta-Britanniasta. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että kyselyyn vastaajat arvioivat elämäntyytyväisyytensä, onnellisuutensa ja optimistisuutensa tulevaisuuden suhteen aiempaa matalammiksi. Yli 50-vuotiaat arvioivat kuitenkin elämäntyytyväisyytensä ja onnellisuutensa korkeammaksi kuin nuoremmat vastaajat. Sen sijaan nuoremmat vastaajat olivat optimistisempia tulevaisuutensa suhteen kuin vanhemmat vastaajat.

Myös psyykinen hyvinvointi arvioitiin tutkimuksessa suhteellisen matalaksi. Psyykkisen hyvinvoinnin suhteen nuoremmat ihmiset ja työttömät kokivat psyykkisen hyvinvointinsa heikoimmiksi. Tutkimuksessa tarkasteltiin lisäksi koronaviruspandemian vaikutuksia työhön. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että työttömyys ja lomautukset sekä etätyöskentely ja vapaa-ajalla työskentely lisääntyivät, työaika lyheni ja erityisesti pienten lasten vanhemmat kokivat työn ja vapaa-ajan erottamisen haastavaksi.

Aikaisempien tutkimusten perusteella voidaan siis havaita, että koronaviruspandemia on vaikuttanut ihmisten työhön ja hyvinvointiin ympäri maailmaa. Vaikutukset ovat myös olleet suhteellisen negatiivisia. Aikaisempien tutkimusten tulosten perusteella voitaisiin siis olettaa, että myös tässä tutkimuksessa ilmenisi samansuuntaisia tuloksia. Seuraavaksi kuitenkin siirrytään tarkastelemaan sitä, millainen koronavirustilanne on ollut vuoden 2020 aikana Suomessa. Lisäksi seuraavaksi tarkastellaan sitä, millaisia toimenpiteitä Suomessa on tehty koronavirustilanteen ennaltaehkäisemiseksi, ja millaisia vaikutuksia koronavirusepidemialla on ollut suomalaisten hyvinvointiin ja työhön.

## **2.2 Koronavirusepidemia Suomessa**

Suomen ensimmäinen koronavirustartunta todettiin tammikuussa 2020, mutta vasta maaliskuussa 2020 koronavirustartunnat lähtivät leviämään Suomessa laajemmin. Epidemiatilanne Suomessa vaihteli vuoden 2020 aikana ja esimerkiksi kesällä 2020 epidemiatilanne rauhoittui hetkellisesti, mutta syksyllä 2020 tilanne jälleen paheni. Tätä kirjoittaessani marraskuun 2020 lopussa THL:n (2020) mukaan tartuntoja oli todettu Suomessa yhteensä noin 24 037 ja tautiin liittyviä kuolemantapauksia noin 393. Alla olevassa WHO:n (2020) tekemässä kuviossa (kuvio 2.) esitetään, miten koronavirusepidemia on vuoden 2020 aikana edennyt Suomessa sekä kyseisen raportointipäivämäärän (30.11.2020) mukaiset tartuntojen ja kuolemien kokonaismäärät.



KUVIO 2. WHO:n (2020) yhteenveto Suomen koronavirusepidemiatilanteesta 30.11.2020.

Kuten yllä olevasta kuviosta voi päätellä, on koronaviruspandemialla ollut merkittävät vaikutukset myös Suomeen ja suomalaisten arkielämään. Koronaviruksen levitessä maailmalla ja lopulta myös Suomessa, jouduttiin Suomessakin tekemään useita suosituksia ja rajoitustoimenpiteitä koronaviruksen leviämisen hillitsemiseksi. Seuraavassa alaluvussa esitelläänkin tarkemmin Suomessa tehtyjä suosituksia ja rajoitustoimenpiteitä, sekä niiden vaikutuksia ihmisten arkielämään ja hyvinvointiin.

### 2.2.1 Koronavirustartuntojen leviämisen ehkäisytoimet Suomessa

Suomen hallitus totesi 16.3.2020 yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa, että Suomessa vallitsevat koronavirustilanteen takia poikkeusolot ja valmiuslaki päätettiin ottaa käyttöön (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020). Valmiuslailla tarkoitetaan siis väestön turvallisuuden, elinmahdollisuuksien sekä yhteiskunnan toimivuuden varmistamista poikkeusoloissa, muun muassa säätämällä erilaisten viranomaisten toimivaltuuksia (Oikeusministeriö, 2011). Lisäksi Suomen hallitus linjasi maaliskuussa 2020 useita erilaisia toimenpiteitä suojellakseen väestöä sekä turvatakseen yhteiskunnan ja talouselämän toiminnan.

Hallituksen linjaamia toimenpiteitä olivat keväällä 2020 (maaliskuusta kesäkuuhun) Sosiaali- ja terveysministeriön (2020) mukaan muun muassa alla esitettävät toimet. Työn tekemiseen ja opetukseen liittyen linjattiin esimerkiksi seuraavia toimenpiteitä. Julkisen sektorin työntekijät siirtyivät etätyöskentelyyn (ne, joille se oli mahdollista). Varhaiskasvatus ja esiopetus pidettiin toiminnassa, mutta niiden vanhempien ja huoltajien, jotka kykenivät mahdollistamaan lasten hoidon kotona, tuli toimia niin. Muiden koulujen, oppilaitosten, opistojen ja korkeakoulujen tilat suljettiin, lähiopetus lopetettiin ja opetus niissä toteutettiin vaihtoehtoisilla tavoilla, esimerkiksi etäopetuksena. Ylioppilastutkintojen kokeet suoritettiin tiivistetyssä aikataulussa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020.)

Hallituksen linjaamia toimenpiteitä vapaa-aikaan liittyen olivat Sosiaali- ja terveysministeriön (2020) mukaan sen sijaan seuraavat toimet. Julkiset kokoon-tumiset rajoitettiin kymmeneen henkilöön ja tarpeetonta oleskelua yleisillä pai-koilla suositeltiin välttämään. Lisäksi valtion ja kuntien tilat, kuten museot, teat-terit, kirjastot ja harrastus-, urheilu-, nuoriso-, kerho- ja kokoontumistilat suljet-tiin sekä erilainen toiminta niissä lakkautettiin. Yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden sekä uskonnollisten yhteisöjen suositeltiin toimivan samoin. (Sosi-aali- ja terveysministeriö, 2020.) Myös ravintolat suljettiin Valtioneuvoston (2020) mukaan kahdeksi kuukaudeksi.

Terveydenhuoltoon liittyviä hallituksen linjaamia toimenpiteitä olivat Sosi-aali- ja terveysministeriön (2020) mukaan sitten taas seuraavat toimet. Ensinnä-kin koronaviruskapasiteettia kasvatettiin ja yli 70-vuotiaita velvoitettiin pysy-mään karanteenia vastaavissa oloissa. Toiseksi vierailut vanhusten ja muiden ris-kiryhmien asumispalveluyksiköissä sekä muut vierailut hoitolaitoksissa, tervey-denhuollon yksiköissä ja sairaaloissa kiellettiin. Kolmanneksi sosiaali- ja tervey-denhuollon kapasiteettia lisättiin ja kiireetöntä toimintaa vähennettiin. Lisäksi sosiaali- ja terveysalan sekä turvallisuusalan ammattihenkilöitä varauduttiin velvoittamaan tarpeen vaatiessa töihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020.)

Matkustamiseen ja liikkumiseen liittyen hallitus teki Sosiaali- ja terveystmi-nisteriön (2020) mukaan puolestaan seuraavia toimenpiteitä. Suomen rajat suljet-tiin ja matkustaja- ja henkilöliikenne Suomeen keskeytettiin sekä matkustamista

kehotettiin välttämään. Lisäksi ulkomailta palaavia ohjattiin jäämään kahden viikon karanteeniin. Myös Uusimaa eristettiin hetkellisesti ja muutakin liikkumista varauduttiin rajoittamaan tarpeen vaatiessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020.)

Kesällä 2020 Suomen epidemiatilanne kuitenkin helpotti hetkellisesti ja 15.6.2020 Suomen hallitus antoi valmiuslain toimivaltuuksien käytön kumoamisasetukset ja totesi ettei Suomessa enää vallitse poikkeusoloja (Valtioneuvosto, 2020). Tilannetta kuitenkin edelleen hallittiin viranomaisten antamalla määräyksillä, ohjeilla ja suosituksilla. Laajamittaisista rajoitustoimenpiteistä siirryttiin toteuttamaan hybridistrategiaa, eli kohdennetumpia toimenpiteitä. Hybridistrategialla pyrittiin siirtymään kohti testaa, jäljitä, eristä ja hoida – toimintamallia, joka esitetään tarkemmin seuraavassa kappaleessa (Valtioneuvosto, 2020). Hybridistrategia hyväksyttiin kesäkuussa 2020 (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu, 2020, 7).

Sosiaali- ja terveysministeriön (2020, 7) julkaisun mukaan hybridistrategia muodostuu muun muassa kolmesta epidemiologisesta tilanteesta, joiden avulla kukin alue Suomessa voi arvioida suositusten ja rajoitusten tarvetta. Nämä kolme epidemiologista tilannetta ovat epidemian perustaso, kiihtymistaso ja leviämistaso. Epidemian perustasolla keskitytään korostamaan väestön hygieniasuosituksia, huolehditaan koronatartuntojen alkuperien selvityksestä, testaamisesta ja tartuntaketjujen katkaisusta. Kiihtymisvaiheessa sen sijaan tehostetaan edellä mainittuja toimia entisestään sekä otetaan käyttöön tarvittavia muita keinoja tartuntojen välttämiseksi, kun taas leviämisvaiheessa tehdään laajempia ja tiukempia suosituksia ja rajoituksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, 7.)

Edellä mainittujen epidemiologisten tilanteiden luokittelu perustuu Sosiaali- ja terveysministeriön (2020, 10) mukaan seuraaviin kriteereihin. Perustasosta voidaan puhua silloin, kun tartuntojen ilmaantuvuus on alhainen ja kotoperäisten tartuntojen osuus on pieni. Kiihtymisvaiheesta puhutaan sen sijaan silloin, kun:

1. seitsemässä vuorokaudessa tartuntojen määrä on 6-15 / 100 000 asukasta,
2. 14 vuorokaudessa tartuntojen määrä on 10-25 / 100 000 asukasta,



3. positiivisten näytteiden osuus on  $> 1\%$ ,
4. ajoittain ilmenee paikallisia ja alueellisia tartuntaketjuja, mutta tartuntalähteet ovat kuitenkin pääsääntöisesti vielä jäljitettävissä ja
5. kun sairaalahoidon tarpeeseen pystytään vastaamaan ilman erityistoimia. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, 10.)

Leviämisvaiheesta puhutaan Sosiaali- ja terveysministeriön (2020, 10) mukaan sitten taas silloin, kun:

1. tartuntojen määrä on seitsemässä vuorokaudessa 12-25 / 100 000 asukasta ja
2. 14 vuorokaudessa tapausten määrä on 18-50 / 100 000 asukasta,
3. tapausten päivittäinen kasvunopeus on  $> 10\%$  ja positiivisten näytteiden osuus on  $> 2\%$ ,
4. kun alle puolet tartunnanlähteistä on jäljitettävissä ja,
5. kun sairaalahoidon ja tehohoidon tarve kasvaa voimakkaasti. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, 10.)

Syksyllä 2020 Suomen epidemiatilanne sekä rajoitukset ja suositukset vaihtelivat eri alueiden välillä. Alueiden ja/tai yhteiskunnan toimivaltaiset viranomaiset, kuten ministeriöt, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, opetuksen järjestäjät, kunnat ja aluehallintovirastot tekivät rajoituksia ja päätöksiä sekä yhdessä että erikseen alueiden epidemiologisten tilanteiden mukaan. Syksyllä 2020 suosituksia ja rajoituksia annettiin eri puolilla Suomea tai koko Suomessa muun muassa etätyöskentelyyn, etäopetukseen, kasvomaskien käyttöön, ravitsemisliikkeiden aukioloon, anniskeluaikaan ja asiakaspaikkamääriin, yleisötilaisuuksien järjestämiseen sekä julkisten kokoontumisten rajoittamiseen liittyen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, 25-26.)

Vaikka koronavirusepidemian leviämisen ehkäisytoimilla on pyritty muun muassa suojelemaan väestöä ja turvaamaan yhteiskunnan toiminta, yhteiskunnan sulkeutuminen ja arkiympäristön rajoittaminen muuttavat luonnollisestikin ihmisten arkielämää ja vaikuttavat heidän hyvinvointinsa kokemiseen. Seuraa-

vassa alaluvussa tarkastellaankin sitä, miten koronavirusepidemia on vaikuttanut suomalaisten arkielämään, työhön ja hyvinvointiin aikaisempien tutkimusten perusteella.

### **2.2.2 Koronavirusepidemian vaikutuksia arkielämään, työhön ja hyvinvointiin Suomessa aikaisempien tutkimusten mukaan**

Edellä mainittujen suositusten ja rajoitustoimenpiteiden vaikutuksia on tutkittu muun muassa Elovainion, Tiuraniemen, Jormanaisen ja Partosen (2020) tekemässä tutkimuksessa. Heidän tekemässään tutkimuksessa tutkittiin siis sitä, miten koronavirusepidemian vuoksi tehdyt ohjeet ja rajoitukset ovat vaikuttaneet suomalaisten elämään, muun muassa arkirutiineihin ja liikkumiseen. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että koronarajoitukset ovat vaikuttaneet merkittävästi suomalaisten arkielämään, sillä valtaosa vastaajista koki, että koronavirusepidemiaan liittyvät yleiset ohjeet ja rajoitukset olivat vaikuttaneet heidän arkeensa ja elämäänsä joko erittäin tai melko paljon. Eniten rajoitusten vaikutukset olivat koskeneet naisia, keski-ikäisiä ja suurissa kaupungeissa asuvia. Tutkimuksen tuloksista ilmeni lisäksi, että yli kolmasosa tutkimukseen osallistuneista (n=1008) oli siirtynyt etätöihin, lähes kaikki olivat vähentäneet vierailujaan ystäviensä ja sukulaistensa luona, ja että liikunta, erityisesti ulkoliikunta oli lisääntynyt. (Elovainio ym., 2020.)

Koronavirusepidemian vaikutuksia työhön ja työhyvinvointiin on sen sijaan tutkittu Työterveyslaitoksen (2020) ”Miten Suomi voi?” - seurantatutkimuksessa, jonka toinen osa suoritettiin touko-kesäkuussa 2020. Tutkimuksen ennakkotuloksista ilmeni, että etänä tehdyn työn määrä lisääntyi ja suomalaisten työhyvinvointi jopa kehittyi lievän myönteisesti koronakevään aikana. Esimerkiksi työn imu lisääntyi ja krooninen väsymys väheni. Näitä hieman yllättäviä tuloksia selittää se, että etätöitä tehneet raportoivat tehneensä muita useammin päätöksiä itsenäisemmin ja oppineensa parempia työtapoja, mitkä olivat yhteydessä juuri tähän edellä mainittuun korkeampaan työn imuun. Toisaalta etätöntyöntekijät ra-

portoivat myös työyhteisön tuen vähentyneen, muun elämän ja työn yhteensovittamisen haasteita sekä pitäneensä vähemmän taukoja töistä. (Työterveyslaitos, 2020.)

Elovainion ja kollegoiden (2020) tekemän tutkimuksen ja Työterveyslaitoksen (2020) seurantatutkimuksen lisäksi Kestilä, Härmä ja Rissanen (2020) ovat arvioineet epidemian laajoja yhteiskunnallisia vaikutuksia syksyllä 2020 julkaisussa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntija-arviossaan. Asiantuntija-arviossa tarkasteltiin muun muassa epidemian vaikutuksia väestön terveyteen, hyvinvointiin ja elinoloihin. Asiantuntija-arvion tulokset perustuivat useista eri tietolähteistä saatuihin tietoihin. Asiantuntija-arvion mukaan väestön mielialassa ei ollut tapahtunut merkittävää muutosta aiempaan, mutta luottamus ja toiveisuus tulevaisuuden suhteen oli epidemian aikana vähentynyt.

Lisäksi epidemia oli lisännyt univaikeuksia ja yksinäisyyden tunnetta. Koronavirusepidemian aikana myös etättyö lisääntyi merkittävästi ja lomautukset sekä työttömyys yleistyivät. Vaikutukset arkielämään näyttivät olleen voimakkaimmillaan keväällä, jolloin epidemian ensimmäisen aallon rajoitustoimet olivat voimassa. Valta-osa asiantuntija-arvion tuloksista vaikutti olevan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta kielteisiä, mutta myös myönteisiä vaikutuksia oli arvion perusteella nähtävissä. Osa väestöstä oli esimerkiksi kohentanut elintapaansa koronaepidemian aikana. (Kestilä ym., 2020.)

Tässä tutkimuksessa tutkitaan aiemmista tutkimuksista poiketen koronavirusepidemian vaikutuksia tietyn ammattiryhmän, ammatillisen koulutuksen opettajien työhön ja hyvinvointiin. Tämän takia seuraavassa luvussa avataan ammatillisen koulutuksen käsite ja kuvataan sitä, millaista opettajan työ ammatillisessa koulutuksessa on, sekä sitä, miten koronavirusepidemian myötä tehdyt suositukset ja rajoitukset ovat vaikuttaneet ammatillisen koulutukseen ja sen järjestämiseen koronavirusepidemian aikana Suomessa.

### 3 AMMATILLINEN KOULUTUS

Perusopetuksen jälkeinen koulutus Suomessa koostuu ammatillisesta koulutuksesta ja lukiokoulutuksesta. Tästä käytetään nimitystä toinen aste. (Kotila, 2019, 9.) Ammatillinen koulutus sijoittuukin Brunilan, Hakalan, Lahelman ja Teittisen (2013, 9) mukaan koululuokituksessa yleensä peruskoulun jälkeen tulevalle nuorisosteelle, vaikka ammatilliseen koulutukseen siirrytään myös myöhemmällä iällä ja muiden koulutusten jälkeen. Ammatillisella koulutuksella tarkoitetaan siis Opetus- ja kulttuuriministeriön (2018, 160) mukaan koulutusta, jonka tarkoituksena on tuottaa ammatillista osaamista ja tukea elinikäistä oppimista sekä ammatillista kasvua.

Ammatillisessa koulutuksessa voi suorittaa ammatillisia perustutkintoja sekä ammatti- ja erikoisammattitutkintoja. Ammatillisessa koulutuksessa voi tutkinnon suorittamisen lisäksi suorittaa tutkinnon osia, valmentavia koulutuksia, valmentavien koulutusten osia sekä muuta ammatillista koulutusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2018, 160.) Ammatilliseen koulutukseen kuuluu useita eri koulutusaloja, kuten kasvatusala, humanistinen ja taideala, kauppa- ja hallintoala, luonnontieteiden ala, tietojenkäsittely- ja tietoliikenneala sekä yhteiskunnalliset alat, tekniikan alat, maa- ja metsätalousalat, terveys- ja hyvinvointialat ja palvelualat (Opintopolku.fi, 2020). Ammatillisia tutkintoja on tällä hetkellä runsaasti, reilut 160 (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020).

Ammatilliset tutkinnot muodostuvat Opetus- ja kulttuuriministeriön (2020) mukaan pakollisista ja valinnaisista ammatillisen tutkinnon osista. Pakollisilla tutkinnon osilla varmistetaan, että opiskelija saavuttaa tutkinnon keskeisen osaamisen, kun taas valinnaisilla tutkinnon osilla opiskelija voi laajentaa omaa osaamistaan eri työtehtävissä (Opetushallitus, 2020). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2020) mukaan pakollisten ja valinnaisten tutkinnon osien lisäksi ammatillisiin perustutkintoihin kuuluu yhteisiä tutkinnon osia. Yhteisillä tutkinnon osilla varmistetaan työssä ja elämässä tarvittavien perustaitojen omaaminen sekä valmius jatko-opintoihin ja elinikäiseen oppimiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö,

2020). Jokaisen ammatillisen koulutuksen opiskelijan opintopolku on omanlaisensa, sillä heidän opintonsa henkilökohtaistetaan. Kaikissa tutkinnoissa on kuitenkin yksi yhteinen tapa osoittaa ja arvioida osaaminen. Osaaminen osoitetaan näyttämällä se pääsääntöisesti käytännön työtilanteissa työpaikoilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020.)

Nyt kun tiedämme, mitä ammatillisella koulutuksella tarkoitetaan, millaisia erilaisia tutkintoja siihen sisältyy, ja millaisia rakenteita ammatillisilla tutkinnoilla on, voimme siirtyä seuraavaksi tarkastelemaan sitä, millaista opetus ammatillisessa koulutuksessa käytännössä on, ja sitä, millaista työtä ammatilliset opettajat käytännössä tekevät. Seuraavassa alaluvussa siirrymme lisäksi käsittelemään sitä, millaisia vaatimuksia lainsäädäntö asettaa ammatillisen koulutuksen opettajille ja sitä, millaisia oikeuksia ammattikoulun opiskelijoilla on, jotta ymmärrämme paremmin sen, miten haasteellisesta ammatista ylipäänsä on kyse ja sen, miten haasteellista ammatillisen koulutuksen järjestäminen on koronaviirus-epidemian aikana ollut.

### **3.1 Opettajan työ ammatillisessa koulutuksessa**

Opettajat tekevät yhteiskuntamme kannalta merkittävää asiantuntija- ja ihmisisuhdetyötä ja jotta opettajien osaaminen varmistetaan ja opetuksen taso turvataan, on ammatillisten opettajien kelpoisuudesta säädetty asetuksessa. Opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimus - asetuksen (1998/986, 13§) mukaan ammatillisten tutkinnon osien opetusta on kelpoinen antamaan henkilö:

1. joka on suorittanut koulutuksen järjestäjän päättämän opetustehtävän kannalta soveltuvan korkeakoulututkinnon,
2. jolla on vähintään 60 opintopisteen tai 35 opintoviikon laajuiset pedagogiset opinnot,
3. jolla on vähintään kolmen vuoden pituinen käytännön työkokemus opetustehtävän sisältöä lähinnä vastaavissa tehtävissä sekä
4. jolla on pätevyys- tai lupakirja, jos alan tehtävissä toimiminen niitä edellyttää.

Lainsäädäntö määrittää myös opettajan työtä. Ammatillisen koulutuksen laissa (11.8.2017/531) on muun muassa määritelty koulutuksen järjestäjän tehtävistä sekä opiskelijoiden oikeuksista, joita ammatillisen koulutuksen opettajien tulee työssään noudattaa. Ammatillisen koulutuksen lain (11.8.2017/531, 44§) mukaan koulutuksen järjestäjällä on muun muassa velvollisuus laatia koulutuksen aloitettavalle opiskelijalle henkilökohtainen osaamissuunnitelma, sekä päivittää sitä yhdessä opiskelijan kanssa opintojen edetessä. Koulutuksen järjestäjän tehtävänä on myös suunnitella opiskelijan tavoitteiden sekä aiemmin hankitun osaamisen perusteella, suorittaako opiskelija koko tutkinnon, tutkinnon osan tai tutkinnon osia. Koulutuksen järjestäjän tulee lisäksi selvittää, tunnistaa ja tunnustaa opiskelijan aiemmin hankittu osaaminen (Laki ammatillisesta koulutuksesta 11.8.2017/531, 44§, 45§, 46§, 47§).

Muita koulutuksen järjestäjän velvollisuuksia on ammatillisen koulutuksen lain (11.8.2017/531, 48§, 49§, 57§) mukaan muun muassa tutkinnon tai koulutuksen perusteissa edellytetyn ammattitaidon tai osaamisen hankkimisen ja osoittamisen suunnittelu sekä tutkintotodistuksen antaminen. Opiskelijoilla on ammatillisen koulutuksen lain (11.8.2017/531, 61§) mukaan puolestaan oikeus saada eri oppimisympäristöissä sellaista opetusta ja ohjausta, joka mahdollistaa tutkinnon tai koulutuksen vaatimusten ja tavoitteiden saavuttamisen. Lisäksi opiskelijalla on oikeus saada tarvitsemaansa opinto-ohjausta, saada palautetta osaamisensa kehittymisestä tutkinnon suorittamisen tai koulutuksen aikana sekä ennen kaikkea oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. (Laki ammatillisesta koulutuksesta 11.8.2017/531, 61§, 51§, 80§.)

Millaista työtä ammatilliset opettajat siis käytännössä tekevät? OAJ:n (2018) mukaan ammatillisen opettajan päätehtävänä on opettaa ja arvioida oppimista sekä osaamista. Lisäksi ammatillisten opettajien johdolla jokaiselle ammatillisen koulutuksen opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma (HOKS). Ammatillisten opettajien työtehtäviin kuuluu Opintopolun (2020) mukaan siis muun muassa opetuksen ja ohjauksen suunnittelu ja to-

teutus, opintojen henkilökohtaistaminen, uraohjaus, osaamisen arviointi sekä yksilön ja ryhmien ohjaaminen edellä mainittujen ammatillisen opettajan velvollisuuksien ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden oikeuksien mukaisesti.

Ammatillinen koulutus on viime vuosina kokenut muutoksia. Edellä mainittu uudistettu laki astui voimaan 1.1.2018, mutta myös muita muutoksia on tapahtunut, esimerkiksi Virolan, Rantakylän ja Laukian (2019, 15) mukaan opettajien työssä on tapahtunut selkeä muutos 2000-luvulla ja työnkuva on muun muassa monipuolistunut ja laajentunut perinteiseen opetustyöhön verrattuna. Lisäksi opettajan osaamiseen ja työtapoihin kohdistuu muutospaineita jatkuvasti. Mäen ja hänen kollegoidensa (2015, 27) mukaan toiminnalle on nykyään ominaista opiskelija- ja työelämälähtöisyys, ja työotteena on tutkiva ja kehittävä työtapaa. Enää opettaja ei vain opeta luokkahuoneessa, vaan opettaminen tapahtuu monenlaisissa toimintaympäristöissä. Opettaja ei ole enää vain opettaja, vaan työrooli vaihtelee ohjaajasta tutkijaan, kehittäjään sekä rinnalla kulkijaan. (Mäki ym., 2015, 27.)

Heinilän ja hänen kollegoidensa (2018) tekemän osaamistarveselvityksen mukaan ammatillisen koulutuksen opetus- ja ohjaushenkilöstön osaamisvaatimuksia ovat nykyään henkilökohtaisen osaamisen kehittämissuunnitelman (HOKS) ohjaaminen, työelämä-, verkosto- ja asiakkuusosaaminen, ohjausosaaminen, uudenlaiset oppimisen tavat ja mahdollisuudet, oman työn johtaminen ja kehittäminen sekä koulutuksen järjestäjän laadunhallinta. Näiden lisäksi kansainvälistyminen ja digitalisaatio asettavat lisähaasteita ammatillisten opettajien osaamiselle (Virola ym., 2019, 17). Nyt myös koronavirusepidemia on tuonut oman lisänsä jo entuudestaan haastavaan ammattiin. Jos opettajat uupuvat myös heidän työnsä laatu kärsii ja opiskelijoiden oppiminen heikkenee. Tämän takia tässä tutkimuksessa keskitytäänkin tarkastelemaan koronavirusepidemian vaikutuksia juuri opettajien työhön ja hyvinvointiin. Seuraavassa alaluvussa esitellään koronavirusepidemian vaikutuksia ammatilliseen koulutukseen, jonka jälkeen siirrytään käsittelemään hyvinvointia.

### 3.2 Koronavirusepidemian vaikutuksia ammatilliseen koulutukseen

Kuten edellä mainittiin, Suomessa tehtiin koronavirusepidemian alussa useita suosituksia ja rajoitustoimenpiteitä koronavirusepidemian pahenemisen ehkäisemiseksi. Osa näistä suosituksista ja rajoituksista koski myös ammatillista koulutusta. Keväällä 2020 ammatilliset koulut muun muassa suljettiin, lähiopetus niissä lopetettiin ja opetus järjestettiin muulla tavalla, kuten etäopetuksena. Lisäksi valmiuslain nojalla annettiin soveltamisasetus (17.3.2020/191) varhaiskasvatuksen sekä opetuksen ja koulutuksen järjestämisvelvollisuutta koskevista väliaikaisista rajoituksista. Valtioneuvoston asetuksen (17.3.2020/191, 6§) mukaan ammatillisen koulutuksen järjestäjällä oli velvollisuus järjestää koulutusta vain siltä osin kuin se oli mahdollista toteuttaa muissa oppimisympäristöissä kuin oppilaitoksessa.

Lisäksi koulutuksen järjestäjälle oli mahdollista asetuksen (17.3.2020/191, 6§) mukaan poiketa henkilökohtaisen osaamisen kehittämissuunnitelman laadintaa ja päivittämistä koskevista säännöksistä siltä osin kuin se oli tarpeellista. Koulutuksen järjestäjä oli myös velvollinen antamaan erityistä tukea vain siinä laajuudessa ja sellaisilla toteuttamistavoilla kuin se oli mahdollista toteuttaa. Lisäksi koulutuksen järjestäjällä oli velvollisuus järjestää näyttöjä vain siltä osin, kuin ne oli mahdollista toteuttaa. (17.3.2020/191, 6§.) Soveltamisasetus oli voimassa 13.5.2020 asti.

Syksyllä 2020 ammatillinen koulutus päätettiin aloittaa pääasiassa lähiopetuksena oppilaitoksessa, mutta koulutuksen järjestäjien tuli seurata koronatilannetta ja valmistautua siirtymään tarpeen vaatiessa etäopetukseen. Koulutuksen järjestäjällä oli päätäntävalta siitä, missä määrin se päätti toteuttaa lähi- ja etäopetusta toimintayksiköissään. Tartuntatautien torjunnasta vastaavalla toimielimellä oli kuitenkin päätäntävalta toiminta-alueellaan oppilaitosten tilojen sulkeamisesta joko osittain tai kokonaan tarpeen vaatiessa. (Opetushallitus, 2020.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö teki lisäksi päivitettyt ohjeet elokuussa 2020 varhaiskasvatukseen, kouluille, oppilaitoksille ja korkeakouluille koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi. Ohjeet sisälsivät muun muassa seuraavia ohjeita



koskien ammatillista koulutusta. Ensinnäkään kouluun ei saanut mennä hengitystieinfektio-oireisena, lisäksi tilat tuli järjestää väljemmin ja lähiopetuksessa tuli noudattaa turvavälejä. Toimintaa tuli rytmittää ja porrastaa, etäyhteyksien hyödyntämistä suositeltiin ja isoja kokoontumisia ei saanut järjestää. Lisäksi hyvää käsi- ja yskimishygieniaa korostettiin sekä siivousta tuli tehostaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020.)

Tämän tutkielman tulokset-osiossa ilmenee lisätiedot siitä, miten koronavirusepidemia oli konkreettisesti vaikuttanut ammatillisen koulutuksen opettajien mukaan heidän työhönsä ja esimerkiksi opetuksen järjestämiseen. Tässä tutkimuksessa kuitenkin tarkastellaan myös sitä, miten ammatillisen koulutuksen opettajat kokivat koronavirusepidemian vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa. Seuraavassa luvussa avataankin vielä hyvinvoinnin käsite, kuvataan sitä, mistä näkökulmasta hyvinvointia tässä tutkimuksessa tarkastellaan sekä sitä, millaiset tekijät opettajien hyvinvointiin yleensä vaikuttavat ja millaista opettajien hyvinvointi on aikaisten tutkimusten mukaan.

## 4 HYVINVOINTI - LAAJA-ALAINEN JA MONI- ULOTTEINEN ILMIÖ

### 4.1 Hyvinvointi käsitteenä

Hyvinvoinnin käsitteen määrittely ei ole yksinkertaista. Vaikka hyvinvoinnin tutkimus on Dodgen ja kollegoiden (2012) mukaan viime aikoina lisääntynyt, ei hyvinvoinnin käsitteelle ole vielääkään vain yhtä selkeää määritelmää. Myös Saaren (2011,11) mukaan hyvinvointi on käsitteenä laaja-alainen ja sillä tarkoitetaan moniulotteista ilmiötä. Lagerspetz (2011, 79) on Dodgen ja tämän kollegoiden (2012) sekä Saaren (2011,11) kanssa samoilla linjoilla ja hänen mukaansa on olemassa hyvin monenlaisia, keskenään ristiriitaisiakin käsityksiä siitä, mitä hyvinvointi on. Hyvinvoinnin käsitteen määrittely riippuu esimerkiksi tieteenalasta ja valitusta näkökulmasta.

Saaren (2011, 33) mukaan esimerkiksi taloustieteiden näkökulmasta tarkasteltuna hyvinvointi nähdään rahan ja resurssien käyttöön liittyvänä käsitteenä, kun taas psykologian näkökulmasta hyvinvointia tarkastellaan onnellisuuden kautta. Sen sijaan Lagerspetzin (2011, 79) mukaan suurin osa hyvinvointia käsittelevistä teoksista löytyy filosofian hyllyistä. Robertsonin ja Cooperin (2011, 3) mukaan hyvinvointia voidaan tarkastella kolmen hyvinvoinnin eri osa-alueen kautta. Nämä hyvinvoinnin kolme osa-aluetta ovat fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi. Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan elintapojen (liikunta-, nukkumis- ja ruokailutottumusten) kautta saavutettavaa hyvinvointia. Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan sosiaalisten suhteiden kautta saatavaa hyvinvointia ja psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan kykyä sietää stressiä ja ylläpitää positiivista asennetta elämää kohtaan. (Robertson & Cooper 2017, 4.)

Tässä tutkimuksessa hyvinvointia tarkastellaan työhyvinvoinnin näkökulmasta, sillä tässä tutkimuksessa ollaan erityisesti kiinnostuneita siitä, miten ammatillisen koulutuksen opettajat kokevat, että koronavirusepidemia on vaikuttanut heidän työhönsä, vapaa-aikaansa ja sitä kautta mahdollisesti myös heidän

työhyvinvointiinsa. Seuraavassa alaluvussa esitelläänkin työhyvinvoinnin käsite sekä tässä tutkimuksessa hyödynnettävät hyvinvoinnin teoreettiset mallit.

## 4.2 Hyvinvointi tässä tutkimuksessa = työhyvinvointi

Tässä tutkimuksessa hyvinvointia tarkastellaan siis työhyvinvoinnin näkökulmasta. Myös työhyvinvoinnin käsite on laaja ja moniulotteinen, eikä sen määrittely ole niin helppoa kuin voisi kuvitella. Mankan ja Mankan (2016) mukaan työhyvinvoinnin käsite liitetään usein vain työterveyteen ja työkykyyn. Mäkikankaan ja Hakasen (2017, 104) mukaan arkikielessä työhyvinvoinnilla tarkoitetaan myös usein vain työssä viihtymistä tai työssä jaksamista. Vartiainen (2017) mukaan työhyvinvointi on kuitenkin systeeminen ilmiö, joka rakentuu vuorovaikutuksessa muun elämän ja kokonaishyvinvoinnin kanssa.

Vartiainen (2017) viittaaakin Laineeseen (2013), jonka mukaan työhyvinvointi on subjektiivinen tila, johon vaikuttavat useat tekijät. Myös Kauko-Vallin ja Koirasen (2010) mukaan työhyvinvointi muodostuu useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta, kuten esimerkiksi erilaisten roolien välisestä tasapainosta, työn ja perheen tasapainosta sekä työn ja muun elämän koetusta tasapainosta. Myös tässä tutkimuksessa työhyvinvointi ymmärretään moniulotteisena ilmiönä, johon vaikuttaa työn lisäksi myös vapaa-aika ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Mäkikankaan ja Hakasen (2017, 103) mukaan työhyvinvointia on perinteisesti kuvattu kielteisten tuntemusten, kuten työstressin- ja uupumuksen näkökulmista, mutta viimeaikainen tutkimus on painottanut sitä, että työhyvinvointi ei ole vain pahoinvoinnin puuttumista, vaan kielteistä ja myönteistä työhyvinvointia tulee mitata omilla mittareillaan. Tässä tutkimuksessa työhyvinvointia tarkastellaankin seuraavassa alaluvussa esiteltävien työhyvinvointimallien avulla, sillä kyseiset työhyvinvointimallit tarkastelevat työhyvinvointia sekä kielteisesti että myönteisesti siihen vaikuttavien tekijöiden kautta.

#### 4.2.1 Työn vaatimusten ja voimavarojen malli sekä hyvinvoinnin tasapainomalli

Kuten edeltä ilmenee, työntekijöiden työhyvinvointiin vaikuttavat useat eri tekijät. Demerouti ja kollegat (2001) ovatkin luoneet työn vaatimusten ja voimavarojen mallin (Job demands-resources model eli JD-R malli), jonka avulla voidaan tunnistaa näitä työhön joko positiivisesti tai negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä, sekä täten vaikuttaa työntekijöiden työhyvinvointiin. Vaatimusten ja voimavarojen malli jakaa työssä suoriutumiseen vaikuttavat tekijät kahteen kategoriaan, jotka ovat työn vaatimukset ja työn voimavarat (Van Den Broeck, Van Ruysseveldt, Vanbelle & De Witte, 2013, 85).

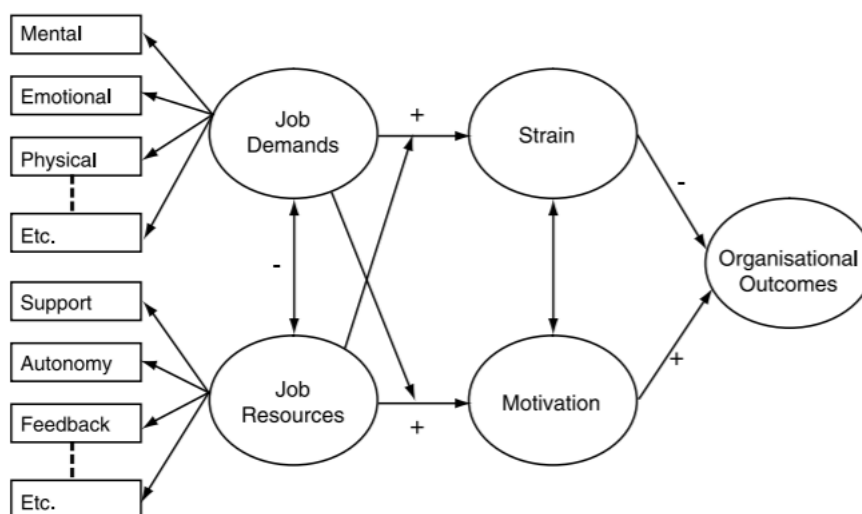
Työn vaatimuksilla tarkoitetaan Bakkerin, Schaufelin, Demeroutin ja Euweman (2007) mukaan fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai organisaatioon liittyviä vaatimuksia, jotka edellyttävät työntekijältä fyysisiä ja / tai psyykkisiä ponnistuksia. Schaufelin ja Bakkerin (2004) mukaan työn vaatimukset eivät välttämättä ole pelkästään negatiivisia, mutta niistä saattaa muodostua masennukselle, ahdistukselle tai uupumukselle altistavia stressitekijöitä, mikäli vaatimuksiin vastaaminen edellyttää pitkään jatkunutta ponnistelua yli työntekijän voimavarojen.

Mitä suurempi työntekijän fyysinen tai psyykinen ponnistelu on, sitä suurempia ovat myös siitä yksilölle koituvat fysiologiset kustannukset (Demerouti ym., 2001). Työn vaatimuksia ovat Bakkerin ja kollegoiden (2007) mukaan esimerkiksi työn aiheuttamat paineet ja epäsuotuisa fyysinen työympäristö. Maunon, Huhtalan ja Kinnusen (2017, 74) mukaan työn vaatimukset voidaan jakaa määrällisiin ja laadullisiin vaatimuksiin. Määrällisillä työn vaatimuksilla tarkoitetaan työn vaatimia, työn määrään ja tahtiin liittyviä ponnisteluita, kun taas laadullisilla työn vaatimuksilla tarkoitetaan erilaisiin työn vaatimiin taitoihin liittyviä ponnisteluita (Mauno ym., 2017, 74).

Työn voimavaroilla tarkoitetaan sen sijaan työhyvinvointia suojelevia tekijöitä (Demerouti ym., 2001). Demeroutin ja kollegoiden (2001) mukaan työn voimavaroilla tarkoitetaan fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai organisaatioon liittyviä tekijöitä, jotka auttavat saavuttamaan työn tavoitteita, vähentävät työn vaatimusten aiheuttamia fysiologisia ja psykologisia kustannuksia ja, jotka aktivoivat

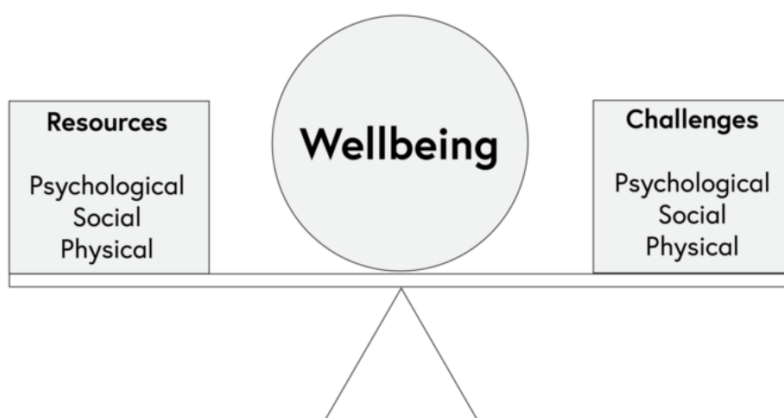
yksilöllistä kasvua, oppimista ja kehitystä. Työn voimavaroja ovat siis Bakkerin ja kollegoiden (2007) mukaan esimerkiksi osaaminen, kollegoiden ja esimiehen tuki sekä yhteisöllisyys ja vaikutusmahdollisuudet. Salovaaran ja Honkosen (2013, 53) mukaan työn voimavarat voidaan jakaa tarkemmin työtehtävää, työn järjestelyjä, vuorovaikutusta ja työyhteisöä koskeviksi. Työtehtävään liittyviä voimavaroja ovat esimerkiksi työtehtävän monipuolisuus ja kehittävyys, tehtävän merkityksellisyys sekä tehtävän työn palkitsevuus. Työn järjestelyihin liittyviä voimavaroja ovat sen sijaan esimerkiksi osallistuminen työtä koskevaan päätöksentekoon sekä ammatillisen roolin selkeys. Vuorovaikutukseen ja työyhteisöön liittyviä voimavaroja ovat taas esimerkiksi työyhteisön ja esimiehen tuki, yhteistyötaidot ja ilmapiiri. (Salovaara & Honkonen, 2013, 54.)

JD-R-mallin mukaan pitkäaikaiset työn vaatimukset ovat yhteydessä työuupumukseen ja työn voimavarojen puute työhön sitoutumattomuuteen (Schaufeli & Bakker, 2004). Työn voimavarat sen sijaan motivoivat työntekijöitä ja suojelevat työntekijää työn vaatimusten haitallisilta terveysvaikutuksilta (Van Den Broeck ym., 2013, 86-87). Toisaalta työn voimavarat motivoivat työntekijöitä eniten silloin, kun työn vaatimukset ovat korkeat (Bakker ym., 2007). Työntekijän hyvinvoinnin kannalta työn voimavara- ja vaatimustekijöiden tulisi siis olla tasapainossa, jotta seuraukset olisivat ihanteelliset. Työn vaatimusten ja voimavarojen malli esitetään kokonaisuudessaan alla olevassa kuviossa (kuvio 3.).



KUVIO 3. Työn vaatimusten ja voimavarojen malli (Bakker ym., 2007).

Edellä mainitsemaani väitettä (työntekijän vaatimusten ja voimavarojen tulisi olla tasapainossa, jotta seuraukset olisivat ihanteelliset) tukee myös Dodgen ja tämän kollegoiden (2012) määrittelemä yksinkertainen ja universaali tasapainomalli. Tasapainomallin mukaan ihminen on hyvinvoiva silloin, kun yksilön psykologiset, sosiaaliset ja fyysiset resurssit ovat tasapainossa yksilön kohtaamien psyykkisten, sosiaalisten ja fyysisten haasteiden kanssa. Mikäli yksilö kohtaa enemmän haasteita, kuin mitä hänellä on resursseja sen kohtaamiseen, tasapainomallin tasapaino horjuu, kuten myös yksilön hyvinvointikin. (Dodge ym., 2012.) Dodgen ja kollegoiden (2012) määrittelemä tasapainomalli esitetään kokonaisuudessaan alla olevassa kuviossa (kuvio 4.).



KUVIO 4. Dodgen ja kollegoiden (2012) hyvinvoinnin tasapainomalli.

Nyt, kun tiedämme jo, millaista opettajien työ ammatillisessa koulutuksessa on, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan, mistä näkökulmasta hyvinvointia tässä tutkimuksessa tarkastellaan ja mitkä tekijät yleensä työntekijöiden työhyvinvointiin vaikuttavat, voimme siirtyä seuraavaksi tarkastelemaan tarkemmin sitä, millaisia vaatimuksia ja voimavaroja opettajien työhön liittyy, sekä sitä, miltä opettajien työhyvinvointi aikaisempien tutkimusten mukaan näyttää.

#### 4.2.2 Opettajien työn vaatimukset ja voimavarat sekä työhyvinvointi aikaisempien tutkimusten mukaan

Opettajan työ on Mäkikankaan ja Hakasen (2017, 75) mukaan sekä kognitiivisesti (opetettavan aineen hallinta) että emotionaalisesti ja sosiaalisesti kuormittavaa (opetus tapahtuu vuorovaikutuksessa oppilaan kanssa). Opettajien työhyvinvoinnin haastajia ovatkin Salovaaran ja Honkosen (2013, 161) mukaan vuorovaikutuksen ongelmat, kuten konfliktit sekä haasteelliset oppilaat ja näiden perheet. Muita työhyvinvoinnin haastajia opettajan työssä ovat kiire, omaan jaksamiseen liittyvät ongelmat, fyysisten työolojen epäkohdat sekä koko koulua koskevat kettävät kriisit (Salovaara & Honkonen, 2013, 161).

Aikaisempien tutkimusten tulokset osoittavatkin, että opettajan työ koettelee tekijänsä hyvinvointia ja työssä jaksamista. Esimerkiksi Työterveyslaitoksen (2013, 198) laatiman työ ja terveys - haastattelututkimuksen mukaan vuonna 2012 koulutuksen toimialalla työskentelevien työ oli ruumiillisesti kevyempää, mutta henkisesti raskaampaa kuin kaikilla toimialoilla keskimäärin. Työterveyslaitoksen (2013, 198) tutkimuksen tulosten mukaan erittäin paljon tai melko paljon stressiä kokevien määrä oli keskimääräistä yleisempää koulutuksen toimialalla työskentelevien keskuudessa ja yli kolmannes koulutuksen toimialalla työskentelevistä koki työnsä henkisesti melko tai hyvin kuormittavaksi.

Myös Eyren (2017) mukaan opettajan työ on yksi stressaavimmista ammatteista. Lisäksi Worthin, Bamfordin ja Durbinin (2015) tekemän kyselytutkimuksen mukaan jopa 20% englantilaisista opettajista harkitsi opettamistyön lopettamista ja Hermanin, Hickmon-Rosan sekä Reinken (2018) tekemän tutkimuksen mukaan lähes kaikki heidän tutkimukseensa osallistuneet opettajat (n=101) raportoivat kokevansa paljon stressiä. Bottianin, Duranin, Pas'in ja Bradshawn (2019) tutkimuksen mukaan erityisesti naisopettajat kokivat stressiä ja työuupumusta.

Opettajan työhyvinvointia voidaan kuitenkin lisätä monenlaisilla toimintatavoilla. Opettajien työhyvinvointia lisääviä toimintatapoja ovat esimerkiksi yhteisöllinen johtaminen, yhteistyö ja tiimit, hankkeet ja projektit, koulutukset, kehityskeskustelut sekä työnohjaus ja vertaismentorointi. (Salovaara & Honkonen,

2013, 260.) Lisäksi opettajien työhyvinvointia voidaan kehittää vähentämällä edellä mainittuja työhyvinvointia heikentäviä tekijöitä (vuorovaikutukselliset ongelmat, kiire, oman jaksamisen ongelmat yms.) ja keskittymällä opettajien hyvinvointia lisääviin toimintatapoihin. Tärkeää on, että työn vaatimukset ja voimavarat olisivat tasapainossa, sillä tasapainossa elävä opettaja voi hyvin ja hyvinvoiva opettaja voi hyvin myös työpaikan ulkopuolella.

Näiden edellä esiteltyjen tulosten perusteella opettajien hyvinvoinnin tutkimisen tärkeys korostuu, etenkin vielä tällaisen kaikkien elämään vaikuttaneen ”kriisitilanteen” johdosta. Onkin erittäin mielenkiintoista nähdä, miten koronavirusepidemia on vaikuttanut ammatillisen koulutuksen opettajien työhön ja miten nämä muutokset ovat mahdollisesti vaikuttaneet heidän hyvinvointiinsa. Ennen tämän tutkimuksen tulosten esittelyä, kuvataan kuitenkin seuraavaksi tutkimuksen käytännön toteuttamiseen liittyviä ratkaisuja.



## 5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSMENETELMÄT

### 5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on siis tutkia sitä, miten koronavirusepidemia on ammatillisen koulutuksen opettajien mukaan vaikuttanut heidän työhönsä ja vapaa-aikaansa. Lisäksi tässä tutkimuksessa tarkastellaan sitä, miten työssä ja vapaa-ajassa mahdollisesti tapahtuneet muutokset ovat vaikuttaneet ammatillisen koulutuksen opettajien mukaan heidän työhyvinvointiinsa. Tämän tutkimuksen avulla pyritään siis vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten ammatillisen koulutuksen opettajat kokevat koronavirusepidemian vaikuttaneen heidän työhönsä?
2. Miten ammatillisen koulutuksen opettajat kokevat koronavirusepidemian vaikuttaneen heidän vapaa-aikaansa?
3. Millaisia vaikutuksia ammatillisen koulutuksen opettajat kokevat työn ja vapaa-ajan mahdollisilla muutoksilla olleen heidän kokemaansa työhyvinvointiin?

### 5.2 Tutkimuksen toteuttaminen

Kuten edellä mainittiin tämän tutkimuksen avulla, pyritään kuvailemaan ammatillisen koulutuksen opettajien kokemuksia koronavirusepidemian vaikutuksista heidän työhönsä, vapaa-aikaansa ja työhyvinvointiinsa. Kyseessä on siis laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, sillä Puusan ja Juutin (2020) mukaan laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ja kuvaamaan tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä (tässä tapauksessa koronavirusepidemian vaikutuksia) tutkimuksen kohteena olevien ihmisten näkökulmasta. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkimustehtäväni mukaisesti siis tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemuksista ja ajatuksista (Puusa & Juuti, 2020).

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin ja pääsääntöisesti aineiston koko on pieni tai vähäinen verrattuna määrälliseen tutkimukseen (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tuomen ja Sarajärven (2018, 83-84) mukaan laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisista dokumenteista koottu tieto, sillä halutessamme tietää mitä ihminen ajattelee, on sitä järkevää kysyä asiaa suoraan ihmiseltä itseltään. Lisäksi Tuomen ja Sarajärven (2018, 85-86) mukaan haastatteluiden etuna on se, että niiden kautta saa mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. Tutkija voi esimerkiksi esittää tarkentavia kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä ja ennen kaikkea tutkija voi valita haastatteluun juuri ne henkilöt, joilla on parhaiten kokemusta tutkittavasta ilmiöstä.

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto on laadullisen tutkimuksen ominaisuuksien mukaisesti pieni ja aineistonkeruu toteutettiin yksilöhaastatteluiden avulla. Haastattelumuodoksi valittiin teemahaastattelu, sillä vaikka teemahaastatteluissa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen (tässä tapauksessa työ, vapaa-aika ja hyvinvointi) ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa, silti myös haastateltavien omille tulkinnoille, ajatuksille ja vapaalle puheelle annetaan tilaa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 87). Teemahaastattelu sijoittuukin strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun väliin.

Teemahaastattelussa haastattelun teema-alueet on ennalta määrätty ja haastattelun aikana varmistetaan, että ennalta päätetyt teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta näiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella haastattelusta toiseen (Eskola, Lätti & Vastamäki, 2018). Tässä tutkimuksessa haastatteluiden teemat valittiin tutkimuskysymysten mukaan. Teemahaastatteluita varten minulla oli etukäteen tehty temaarunko sekä muutamat valmiit tarkentavat kysymykset. Itse haastattelun aikana tein muistiinpanoja, poimin kiinnostavia kohtia ja tarvittaessa palasin niihin tutkittavien kanssa. Teemahaastatteluiden haastattelurunko löytyy liitteistä (liite 1.). Lisätiedot tutkimusaineistosta ja aineistonkeruusta esitetään alla olevassa luvussa.

### 5.3 Tutkittavat ja tutkimusaineiston keruu

Ennen tutkimuksen toteuttamista tutkimustani varten kerättäviin tietoihin tuli hakea erillistä tutkimuslupaa tutkittavasta organisaatiosta. Tutkimuslupaa haettiin täytettävän tutkimuslupalomakkeen avulla. Tutkimuslupa myönnettiin minulle 28.10.2020, jonka yhteydessä tutkittava organisaatio nimesi yhteyshenkilön, jonka kanssa minun tuli sopia tutkimuksen toteuttamiseen liittyvistä asioista. Muun muassa tutkimuksen osallistujat valittiin yhteistyössä tutkittavan organisaation yhteyshenkilön kanssa.

Tutkimuksen osallistujat valittiin asettamalla aluksi tutkimukseen osallistumisen kriteereiksi seuraavat kaksi kriteeriä. Ensinnäkin tutkittavan tuli toimia tutkittavassa organisaatiossa ammatillisena opettajana vakituudessa virkasuhteessa, ja toiseksi tutkittavan oli oltava aloittanut työskentely ammatillisena opettajana tutkittavassa organisaatiossa ennen vuotta 2020. Tutkimukseen osallistujat kerättiin lopulta siten, että tutkittavan organisaation yhteyshenkilö toteutti satunnaisotannan edellä mainittujen kriteerien mukaisesti.

Tämän jälkeen tutkittavan organisaation yhteyshenkilö jakoi kahdenkymmenen satunnaisotannalla valitun opettajan yhteystiedot minulle, jonka jälkeen minä lähetin näille kahdellekymmenelle satunnaisotannalla valitulle opettajalle kontaktointisähköpostit. Kontaktointisähköpostit sisälsivät tietoa tutkimuksesta sekä linkin Doodle-kalenteriin, josta satunnaisotannalla valitut saivat itse valita sopivan ajan yksilöhaastattelulle. Kun tutkittavat olivat valinneet itselleen Doodle-kalenterista sopivan ajankohdan yksilöhaastattelulle, lähetettiin heille toinen sähköpostiviesti.

Toinen sähköpostiviesti sisälsi linkin, jonka kautta tutkittavat pystyivät osallistumaan Microsoft Teamsissä pidettävään yksilöhaastatteluun. Sähköpostissa myös kerrottiin tutkittaville etukäteen, mistä teema-alueista haastattelukysymykset tulevat olemaan, jotta he pystyisivät valmistautumaan haastatteluihin etukäteen ja täten saisin haluamastani aiheesta mahdollisimman paljon tietoa. Lisäksi liitin sähköpostin yhteyteen kaksi liitetiedostoa, jotka sisälsivät tutkimuksen tietosuojailmoituksen sekä suostumuslomakkeen. Jokaisen osallistujan tuli

lukea tietosuojailmoitus huolellisesti läpi sekä allekirjoittaa ja palauttaa suostumuslomake minulle ennen yksilöhaastatteluun osallistumista.

Tutkimukseen osallistui yhteensä seitsemän ammatillisen koulutuksen opettajaa. Tutkittavista viisi oli naisia ja kaksi miehiä. Vastaajien ikähaarukka oli 38-61 vuotta. Vastaajien mediaani-ikä oli 56 vuotta. Tutkittavat omasivat koulutustaustat joko ammattikorkeakoulusta tai yliopistosta. Tutkittavat olivat työskennelleet tutkittavassa organisaatiossa suhteellisen pitkään, sillä tutkittavien virkasuhteiden keston yhteenlaskettu keskiarvo oli 16,6 vuotta. Tutkittavat toimivat ammatillisen koulutuksen eri alojen opettajina ja he edustivat yhteensä kuutta eri alaa.

Tutkimuksen aineisto kerättiin marraskuussa 2020 yksilöhaastatteluiden avulla. Koronavirusepidemian takia tutkimusaineisto kerättiin videopuheluiden välityksellä Microsoft Teamsissä. Haastattelut nauhoitettiin erillisellä ääninauhurilla ja ne kestivät noin 30-45 minuuttia. Äänitallenteet litteroitiin ja litteroimien yhteydessä suorat tunnistetiedot poistettiin. Litteroitu aineisto siis pseudonymisoitiin eli aineiston tunnistetiedot korvattiin koodeilla. Haastattelija koodattiin H-tunnisteella ja tutkittavat koodattiin T-tunnisteilla sekä juoksevilla numeroinnilla tähän tyyliin: T1, T2, T3 jne. Lisäksi alkuperäiset tallenteet poistettiin välittömästi litteroinnin jälkeen. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 92 sivua, fontilla Book Antiqua, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5.

## 5.4 Aineiston analyysi

Tutkimusaineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti. Tässä tutkimuksessa päädyttiin sisällönanalyysiin, sillä se on yksi laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmistä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Alasen, Kostiaisen, Ukskosken ja Vallealan (2018) mukaan sisällönanalyysi soveltuu analyysimenetelmäksi etenkin silloin, kun halutaan tutkia tutkittavien kokemuksia tietyistä asioista tai ilmiöistä sekä halutaan lisätietoa siitä, että mitä he niistä ajattelevat. Lisäksi, kuten edellä mainittiin, on tämän tutkimuksen aineisto

kerätty haastatteluiden avulla. Sisällönanalyysillä voidaankin analysoida kirjalliseen muotoon saatettuja materiaaleja, kuten esimerkiksi litteroituja haastatteluaineistoja (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 117).

Laadullinen sisällönanalyysi voidaan jaotella kolmeen eri analyysimuotoon. Analyysimuodot ovat aineistolähtöinen, teoriaohjaava ja teorialähtöinen analyysi (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä tutkimuksessa analyysimuotona käytettiin teoriaohjaavaa analyysiä. Teoriaohjaavalla analyysillä tarkoitetaan siis analyysimuotoa, jossa teoria toimii ikään kuin analyysin apuna, mutta analyysi ei suoraan pohjaudu teoriaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Teoriaohjaavassa analyysissä on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta tarkoituksena ei ole testata aikaisempaa teoriaa, vaan pikemminkin aukoa uusia ajatusuria (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Teoriaohjaavassa analyysissä aineiston analyysin alkuvaiheessa edetään aineistolähtöisesti ja lopuksi analyysin loppuvaiheessa analyysia ohjaava ajatus tulee teoriasta. Eli aluksi tutkija lähestyy aineistoa sen omilla ehdoilla ja analyysin edetessä pakottaa sen tiettyyn sopivaksi katsoomaansa teoriaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Tutkimukseni aineiston analyysi alkoikin aineistolähtöisesti. Tuomi ja Sarajärvi (2018) viittaavat Milesiin ja Hubermaniin (1994), joiden mukaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi. Aluksi aineisto redusoidaan eli pelkistetään, sitten aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään ja lopuksi aineisto abstrahoidaan eli siitä luodaan teoreettisia käsitteitä. Tutkimusaineistoni analysointiprosessi muodostui myös näistä kolmesta edellä mainitusta vaiheesta. Tutkimusaineistoni ensimmäisessä analysointivaiheessa, eli pelkistämävaiheessa, karsin aineistosta tutkimukselle epäolennaiset asiat pois eli redusoin aineiston. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan pelkistäminen, eli redusointi voi tapahtua siten, että aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Tämän voi heidän mukaansa tehdä esimerkiksi alleviivaamalla samaa kuvaavia ilmaisuja samanvärisillä kynillä.

Aluksi etsinkin tutkimusaineistostani kaikki tutkimuskysymyksiini vastaavat ilmaisut siten, että merkitsin kyseiset ilmaisut korostuskynillä. Käytin ilmai-

sujen merkitsemiseen kolmea eri korostusväriä. Samaa kuvaavat ilmaisut merkitsin vihreällä korostusvärillä, toisistaan eroavat ilmaisut merkitsin punaisella korostusvärillä, ja muut kiinnostavat huomiot keltaisella korostusvärillä. Jo ilmausten merkitsemisen yhteydessä pelkistin ilmaukset siten, että merkitsin vain tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon. Ilmausten merkitsemisen jälkeen Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan pelkistetyt ilmaukset listataan allekkain eri konseptille. Teinkin erillisen Word-tiedoston, johon listasin tekstistä merkitsemiä ilmaukset omien tutkimuskysymystensä alle. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä löytyy alla olevasta taulukosta (taulukko 1.).

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
"Mm, kyllähän se on vaikuttanut hyvin paljon, että tota mm jos aatellaan viime kevättä, öö niin silloin maaliskuun puolesta välistä yhtäkkiä ihan vaan niinku yhtenä kirkkaana päivänä ni kaikki opetus siirtyi etäopetuksiksi. Eli kontaktiopetus lakkasi kokonaan. Ja se tuli tietysti niinku meille kaikille niin yllättäen ja sillain varottamatta että se oli semmonen iso muutos--".	Etätyöhön siirtyminen
"--et alkusyksy oli se viiskyt prosenttii sai olla tai toimittiin sillä lailla et viiskyt prosenttii oli niinku kapasiteetista kerralla paikan päällä eli siirryttiin aamuvuoroon ja iltavuoroon ja sit oli vielä tämmönen etäporukka et tavallaan niinku kolmessa vuorossa tehtiin hommia."	Hybridimalliin siirtyminen
"--kyllähän se oli siis aika työlästä, työlästähän se oli ku mikä se viime kevät."	Työn määrän lisääntyminen
"--ton koronan, pandemian vaikutuksesta ni yhtäkkiä löytyki kauheeta yhteisöllisyyttä, me alettiinki kollegat keskenään, keskenämme, kaikilla oli sama hätä ni me ruvettiinki sit aika paljon tekee yhteistyötä.--"	Yhteisöllisyyden lisääntyminen

Aineiston analysoinnin seuraavassa vaiheessa, klusteroinnissa eli ryhmittelyssä samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi, joista muodostuvat alaluokat (Tuomi ja Sarajärvi, 2018). Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan alaluokat nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä, luokitteluyksikkönä voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus, piirre tai käsitys. Tutkimusaineistoni ryhmittelyn toteutin siten, että esimerkiksi pelkistetystä ilmauksesta "työn määrän lisääntyminen" tehtiin alaluokka "negatiivinen vaikutus",

sillä se kuvastaa koronavirusepidemian myötä tapahtunutta negatiivista vaikutusta ammatillisten opettajien työhön. Esimerkki aineiston ryhmittelystä löytyy alla olevasta taulukosta (taulukko 2.).

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä.

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>
Etätööhön siirtyminen	Työssä tapahtunut muutos keväällä
Hybridimalliin siirtyminen	Työssä tapahtunut muutos syksyllä
Työn määrän lisääntyminen	Negatiivinen vaikutus
Yhteisöllisyyden lisääntyminen	Positiivinen vaikutus

Aineiston analysoinnin viimeisessä vaiheessa, abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä erotetaan Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Tässä kohtaa tutkimusaineistoni analysointia siirryin aineistolähtöisestä analyysistä, teoriaohjaavaan analysointitapaan, sillä teoriaohjaavassa sisälönanalyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan aineiston sijaan teoriasta. Tässä tutkimuksessa teoreettisena viitekehyksenä toimi pääosin Demeroutin ja kollegoiden (2001) työn vaatimusten ja voimavarojen malli sekä Dodgen ja kollegoiden (2012) hyvinvoinnin tasapainomalli, joita mukailen tämän analysointivaiheen teoreettiset käsitteet luotiin.

Jatkoin aineistoni analysointia siis siten, että muodostin samaan alaluokkaan kuuluvista kuvauksista yläluokkia Demeroutin ja kollegoiden (2001) sekä Dodgen ja kollegoiden (2012) malleja mukailen. Demeroutin ja kollegoiden (2001) työn vaatimusten ja voimavarojen mallin avulla muodostin kaksi yläluokkaa, jotka olivat työn vaatimukset ja työn voimavarat. Työn vaatimuksista muodostin vielä Maunon ja Kollegoiden (2017, 74) jaottelun mukaisesti kaksi yhdistävää luokkaa, jotka olivat työn laadulliset ja määrälliset vaatimukset. Työn laadulliset vaatimukset pilkoin vielä tästäkin pienempiin osiin muun muassa Mäki-kangasta ja kollegoita (2017, 75) mukailen. Jaoin työn laadulliset vaatimustekijät työympäristöön liittyviin laadullisiin vaatimustekijöihin sekä työtehtäviin liittyviin työn kognitiivisiin ja emotionaalisiin vaatimustekijöihin. Sen sijaan työn voimavaroista muodostin Salovaaran ja Honkosen (2013, 53) jaottelua mukailen

kolme yhdistävää luokkaa, jotka olivat työtehtäviin, työn järjestelyihin sekä vuorovaikutukseen ja työyhteisöön liittyvät työn voimavarat. Esimerkki aineiston abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä löytyy alla olevasta taulukosta (taulukko 3.).

TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä.

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Yhdistävä luokka</b>
Etätööhön siirtyminen	Työssä tapahtunut muutos keväällä	Työn vaatimukset	Työn laadulliset vaatimukset
Hybridimalliin siirtyminen	Työssä tapahtunut muutos syksyllä	Työn vaatimukset	Työn laadulliset vaatimukset
Työn määrän lisääntyminen	Negatiivinen vaikutus	Työn vaatimukset	Työn määrälliset vaatimukset
Yhteisöllisyyden lisääntyminen	Positiivinen vaikutus	Työn voimavarat	Vuorovaikutukseen ja työyhteisöön liittyvät voimavarat

Dodgen ja kollegoiden (2012) tasapainomallin avulla puolestaan muodostin aineistosta vapaa-aikaan liittyen kaksi yläluokkaa, jotka olivat vapaa-ajan haasteet ja vapaa-ajan resurssit. Näistä yläluokista muodostin vielä yhdistäviä luokkia, jotka olivat vapaa-ajan sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset haasteet sekä vapaa-ajan sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset resurssit. Seuraavassa luvussa esitellään tarkemmin Demeroutin ja kollegoiden sekä Dodgen ja kollegoiden mallien pohjalta luodut yläluokat ja yhdistävät luokat sekä niiden kautta saadut tutkimuksen tulokset. Sitä ennen kuitenkin käsitellään vielä tässä tutkimuksessa tehtyjä eettisiä ratkaisuja.

## 5.5 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksentekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon. Kuulan (2015) mukaan eettiset kysymykset kulkevat mukana kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Eettisiä kysymyksiä voi liittyä tutkimuskohteen ja menetelmän valintaan, aineiston hankintaan, tieteellisen tiedon luotettavuuteen, tutkittavien kohteluun tai tutkimustulosten vaikutuksiin. Eettisesti hyvä tutkimus



edellyttää hyviä toimintatapoja tutkimuksen teossa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti. (Kuula, 2015.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen (2019) mukaan ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Lisäksi Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen (2019) mukaan tutkijan tulee toteuttaa tutkimuksensa siten, että siitä ei aiheudu riskejä, vahinkoja tai haittoja tutkittavana oleville ihmisille tai muille tutkimuskohteille. Kaikessa tieteellisessä tutkimuksessa tulee myös noudattaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tässä tutkimuksessa noudatettiin sekä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimaa hyvän tieteellisen käytännön ohjetta että ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita.

HTK:n (hyvä tieteellinen käytäntö) lähtökohtien mukaisesti tässä tutkimuksessa noudatettiin rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta koko tutkimustyön aikana. Rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta noudatettiin niin teorian kirjoittamisessa (oikeanlaiset viittaukset, muiden työn kunnioittaminen), aineiston hankkimisessa (tarvittavan tutkimusluvan hankkiminen ja tutkittaviin liittyvien tietojen tietosuojasta huolehtiminen) ja analysoinnissa (tehdyt ratkaisut esitetään avoimesti), kuin tulosten tallentamisessa (tieteelliselle tiedolle asetetut vaatimukset otetaan huomioon), esittämisessä ja arvioinnissakin (huolehditaan avoimesta ja vastuullisesta viestinnästä). (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2020.)

Ihmisiin kohdistuvien tutkimusten eettisten periaatteiden (2019) mukaan osallistuessaan tutkimukseen tutkittavalla henkilöllä tulee olla oikeus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti, mutta heillä tulee myös olla oikeus kieltäytyä osallistumisesta. Tutkittavalla henkilöllä tulee esimerkiksi olla oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa ilman kielteisiä seuraamuksia. Keskeyttämiselle ei myöskään tarvitse olla mitään erityistä syytä. Lisäksi tutkittavalla tulee olla oikeus peruuttaa suostumuksensa osallistua tutkimukseen milloin tahansa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019.)

Ihmisiin kohdistuvien tutkimusten eettisten periaatteiden (2019) mukaan tutkittavan tulee lisäksi saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta. Tutkittavan tulee saada ymmärrettävä ja totuudenmukainen kuva tutkimuksen tavoitteista sekä osallistumisesta mahdollisesti koituvista haitoista ja riskeistä. Informaatio tulee myös antaa tutkittavalle tutkittavan ymmärtämällä kielellä kirjallisessa tai sähköisessä muodossa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019.)

Tässä tutkimuksessa noudatettiin edellä mainittuja ihmisiin kohdistuvien tutkimusten eettisiä periaatteita siten, että satunnaisotannalla valituille tutkittaville lähetettiin kontaktointisähköpostin yhteydessä tiedote tutkimuksesta, jossa kerrottiin tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä sekä tutkimuksen käytännön toteutuksesta. Tiedotteessa lisäksi mainittiin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkittava voi kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa. Tiedotteessa myös kerrottiin, että tutkimukseen osallistumisesta ei aiheudu haittaa osallistujalle.

Mikäli tutkimuksessa käsitellään henkilötietoja, tulee ihmisiin kohdistuvien tutkimusten eettisten periaatteiden (2019) mukaan ottaa huomioon myös seuraavia asioita. Ensinnäkin henkilötietojen käsittelylle tulee olla laillinen käsittelyperuste. Toiseksi henkilötietojen käsittelyssä eri tahojen roolit on määritettävä ja etenkin tutkimusaineiston rekisterinpitäjä on osoitettava selkeästi. Kolmanneksi henkilötietojen käyttötarkoitus on määriteltävä riittävän yksilöidysti. Neljänneksi henkilötiedot on poistettava aineistosta, kun ne eivät enää ole tarpeellisia ja viidenneksi, tutkittavia on informoitava totuudenmukaisesti ja ymmärrettävästi heidän henkilötietojensa käsittelystä ja heille kuuluvista oikeuksistaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019.)

Tässä tutkimuksessa käsiteltiin henkilötietoja ja täten edellä mainittuja ihmisiin kohdistuvien tutkimusten eettisiä periaatteita tuli noudattaa. Tässä tutkimuksessa eettisiä periaatteita noudatettiin siten, että tutkittaville lähetettiin ennen tutkimukseen osallistumista tietosuojailmoitus. Tietosuojailmoituksessa kerrottiin tutkimuksen henkilötietojen käsittelyperuste ja käyttötarkoitus, tutki-

muksen rekisterinpitäjä sekä siitä, miten henkilötietoja suojataan, miten tunnistettavuus poistetaan ja mitä tutkimusrekisterille tapahtuu tutkimuksen päättymisen jälkeen. Lisäksi kaikilta tutkittavilta pyydettiin vielä erilliset suostumukset henkilötietojen käsittelyyn kirjallisesti ennen tutkimukseen osallistumista.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) mukaan myös tutkimuksen julkaisemisessa on huomioitavia seikkoja. Tutkimuksen julkaisemisessa on huomioitava, että tutkimukseen osallistuneiden ja julkaisussa mainittujen henkilöiden yksityisyyttä suojellaan. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden tietoja ei yleensä ole tarkoituksenmukaista julkaista niin, että tutkimuksessa mukana olleet henkilöt voisi tunnistaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019.) Tässä tutkimuksessa mukana olleita henkilöitä ei voida tunnistaa, sillä tutkimusaineisto on pseudonymisoitu, eli aineiston tunnistetiedot on korvattu koodeilla.

Nyt, kun tutkimuksen käytännön toteuttamiseen liittyvät ratkaisut on esitelty, on aika siirtyä esittelemään tutkimuksesta ilmenneet tulokset. Seuraava luku sisältää siis vihdoin tutkimuksen tulokset. Tutkimusten tulosten esittelyn jälkeen siirrytään puolestaan tämän tutkielman viimeiseen lukuun, jossa saatuja tuloksia tarkastellaan ja niistä tehdään johtopäätöksiä, lisäksi viimeisessä luvussa arvioidaan tämän tutkimuksen luotettavuutta sekä esitellään jatkotutkimusehdotuksia.

## 6 TULOKSET

Tämä tulosluku rakentuu kolmesta alaluvusta, joissa kussakin vastataan yhteen tutkimuskysymyksistä. Ensimmäisessä alaluvussa vastataan siihen, miten ammatillisen koulutuksen opettajat kokivat, että koronavirusepidemia oli vaikuttanut heidän työhönsä. Toisessa alaluvussa vastataan puolestaan siihen, miten ammatillisen koulutuksen opettajat kokivat, että koronavirusepidemia oli vaikuttanut heidän vapaa-aikaansa, kun taas kolmannessa ja viimeisessä alaluvussa vastataan lopuksi siihen, miten ammatillisen koulutuksen opettajat kokivat, että muutokset työssä ja vapaa-ajassa olivat mahdollisesti vaikuttaneet heidän työhyvinvointiinsa.

### 6.1 Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemukset koronavirusepidemian vaikutuksista heidän työhönsä

Tämän tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli selvittää, miten ammatillisen koulutuksen opettajat (n=7) kokivat, että koronavirusepidemia oli vaikuttanut heidän työhönsä. Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemuksia koronavirusepidemian vaikutuksista heidän työhönsä tarkasteltiin tässä tutkimuksessa Demeroutin ja kollegoiden (2001) työn vaatimusten ja voimavarojen mallin avulla. Demeroutin ja kollegoiden mallin avulla aineistosta muodostettiin kaksi yläluokkaa, jotka olivat *työn vaatimukset ja työn voimavarat*. Työn vaatimuksista muodostettiin vielä kaksi yhdistävää luokkaa Maunon ja kollegoiden (2017, 74) jaottelun mukaisesti. Nämä kaksi yhdistävää luokkaa olivat *työn laadulliset vaatimukset ja työn määrälliset vaatimukset*. Sen sijaan työn voimavaroista muodostettiin kolme yhdistävää luokkaa Salovaaran ja Honkosen (2013,53) jaottelun mukaisesti. Nämä olivat *työtehtäviin, työn järjestelyihin sekä vuorovaikutukseen ja työyhteisöön liittyvät työn voimavarat*. Ensin esitellään opettajien koronavirusepidemian aikana kokemat työn vaatimustekijät, joiden jälkeen esitellään opettajien koronavirusepidemian aikana kokemat työn voimavariatekijät.

### 6.1.1 Koronavirusepidemian aikana koetut työn vaatimustekijät

Työn vaatimustekijät jaettiin siis kahteen yhdistävään luokkaan, jotka olivat työn laadulliset vaatimustekijät ja työn määrälliset vaatimustekijät. Työn laadullisilla vaatimustekijöillä tarkoitetaan siis työn sisältöön tai työn vaatimiin taitoihin liittyviä ponnisteluita, kun taas työn määrällisillä vaatimustekijöillä tarkoitetaan työn vaatimia, työn määrään ja tahtiin liittyviä ponnisteluita. Haastatteluaineistosta ilmeni sekä työn laadullisia että määrällisiä vaatimustekijöitä. Aluksi esitellään aineistosta ilmenneet *työn laadulliset vaatimustekijät*, joita ilmeni aineistosta määrällisiä vaatimustekijöitä enemmän.

Haastatteluaineistosta ilmeni kolmenlaisia työn laadullisia vaatimustekijöitä, työympäristöön liittyviä laadullisia vaatimustekijöitä sekä työtehtäviin liittyviä työn kognitiivisia ja emotionaalisia vaatimustekijöitä. Aluksi esitellään *työympäristöön liittyneet aineistosta ilmenneet vaatimustekijät*. Merkittävin työympäristöön liittyvä haastatteluaineistosta ilmennyt laadullinen vaatimustekijä oli tutkittavien mukaan etätyöhön siirtyminen. Aineiston mukaan suurin muutos ammatillisen koulutuksen opettajien työssä keväällä liittyi siihen, että työ muuttui työpaikalla tehtävästä työstä, kotona tehtäväksi etätyöksi. Lähiopetuksesta siirryttiin siis etäopetukseen, kuten seuraavista esimerkeistä ilmenee: ”No, se on aika selkeä, että etätyö, se on tullu”.

T1: Mm, kyllähän se on vaikuttanut hyvin paljon, että tota mm jos aatellaan viime kevättä, öö niin silloin maaliskuun puolesta välistä yhtäkkiä ihan vaan niinku yhtenä kirkkaana päivänä ni kaikki opetus siirtyi etäopetukseksi. Eli kontaktiopetus lakkasi kokonaan. Ja se tuli tietysti niinku meille kaikille niin yllättäen ja sillain varottamatta, että se oli semmonen iso muutos--.

Yksi haastateltavista kuitenkin mainitsi tehneensä keväällä etätöitä oppilaitoksen tiloissa. ”Mä en oo siis kotona ollu missään vaiheessa et mä oon ollut tota ni siellä meidän kampuksella koko ajan”. Tämä tulos on mielenkiintoinen, sillä kaksi tutkittavista mainitsi, että koulussa ei saanut keväällä olla paikan päällä ollenkaan ”--meillähän ihan kiellettiin sitten olemasta fyysisesti lainkaan työpaikalla viime keväänä meidän puolella--”, ”--kukaan ei saanu tulla enää oppilaitokseen --”. Toisaalta tutkittavat ovat olleet eri alojen ammatillisen koulutuksen

opettajia, joten mahdollisesti eri aloilla on voinut olla keskenään erilaiset käytännöt. Lisäksi kampuksella työskennelleellä opettajalla oli työergonomiset perusteet jatkaa työskentelyä oppilaitoksesta käsin.

Syksyllä 2020 koronavirusepidemia vaikutti haastatteluaineiston perusteella ammatillisen koulutuksen opettajien työhön sen sijaan siten, että opetuksen osalta siirryttiin niin sanottuun hybridimalliin. Myös hybridimalliin siirtyminen oli työn laadullinen, työympäristöön liittyvä vaatimustekijä. Hybridimallilla tarkoitettiin opettajien mukaan sitä, että osa opetuksesta järjestettiin etäopetuksena ja osa lähiopetuksena. Hybridimallilla pyrittiin siis siihen, että oppilaitoksessa olisi vähemmän ihmisiä samanaikaisesti. Hybridimallia toteutettiin käytännössä erilaisin ratkaisuin, joita esitellään alla olevissa esimerkeissä. Kolme opettajista mainitsi esimerkiksi siirtyneensä järjestämään opetusta kahdessa vuorossa:

T1: Nyt sit jos aatellaan tätä syyslukukautta niin--mä opetan jonkun verran ihan kontaktiopetuksena luokkatilassa ryhmiä. Sit mul on osa opetuksesta näin etänä juurikin Teamsin välityksellä pääasiassa. -- kontaktiopetusta on nyt sitten niinku kahdessa vuorossa elikkä tänäänki mä opetan tuonne iltasemästä asti. Meil on tämmösiä ilta- ja aamuvuoroja et se on semmonen muutos.

T3: --Alkusyksy oli se viiskyt prosenttii sai olla tai toimittiin sillä lailla et viiskyt prosenttii oli niinku kapasiteetista kerralla paikan päällä eli siirryttiin aamuvuoroon ja iltavuoroon ja sit oli vielä tämmönen etäporukka et tavallaan niinku kolmessa vuorossa tehtiin niitä hommia.

T5: -- Meil on nyt aamuvuoro ja iltavuoro sitten ollu eli meil on niinku puolet vähemmän opiskelijoita sitten kaiken kaikkiaan täällä sitten, tota ihmisiä samaan aikaan paikalla.

Neljästä muusta opettajasta yksi oli järjestänyt kaiken opetuksen syksyllä lähiopetuksena, kun taas toinen oli järjestänyt kaiken opetuksen syksyllä etäopetuksena. Kolmas näistä neljästä muusta opettajasta oli toteuttanut hybridimallia käytännössä taas siten, että yksi hänen kolmesta opetettavasta ryhmästään oli aina etänä. Sen sijaan neljännen opettajan vastauksista ei suoranaisesti ilmennyt, että miten hän oli hybridimallia käytännössä toteuttanut.

Opettajien uusiin työympäristöihin eli kotitoimistoihin liittyi myös omia haasteitaan, etenkin keväällä. Viisi tutkittavista esimerkiksi mainitsi, että he olivat kokeneet kotonaan ergonomisia haasteita, kuten seuraavista esimerkeistä ilmenee: "--ihan fyysistä vaivaa, ihan selkävaivaa tuli keväällä--", "--huomasin

alussa sen, että kun jossain sohvan nurkalla tai keittiön pöydällä tai jossain olin niin kyllä se vaikutti, huomas heti hartioissa--", "--keväällä alko tulla sellasia jumeja istumisesta--". Osa tutkittavista mainitsikin, että he olivat parantaneet koti-työskentelytilojensa ergonomiaa kokemuksistaan viisastuneina, esimerkiksi ostamalla kotiinsa ergonomisempia työskentelyvälineitä, jotta työskentely siellä olisi ergonomisempaa.

Haastatteluaineistosta ilmeni myös, että opettajat olivat kokeneet, että etätöissä työn tauottaminen sekä työn ja vapaa-ajan erottaminen olivat vaikeutuneet. Tutkittavista kolme mainitsi, että koronavirusepidemian alussa työn tauottaminen oli ollut vaikeaa: "--alussa siinä kävi niin että sitä söi äkkiä ja piti kahvita-  
taut siinä työn lomassa--", "--yritti muistaa sitä tauotusta mut siinä en onnistunut viime kevään osalta--". Yksi tutkittavista sen sijaan koki, että etätöissä taukojen pitäminen oli ollut toisaalta helpompaa, sillä kotona kukaan ei häirinnyt tauko-  
aika, toisin kuin oppilaitoksessa. Työn tauottamisen vaikeutumisen lisäksi työn ja vapaa-ajan erottaminen oli tutkittavien mukaan etätöissä vaikeampaa. Viisi tutkittavista mainitsikin, että työn ja vapaa-ajan erottaminen oli vaikeutunut, kuten seuraavista esimerkeistä ilmenee: "--hämärty tosiaan aika pahasti se työaika ja sitten arki--".

T1: --tuli yhtäkkiä semmonen fiilis et pitää olla ikään kuin jotenkin tavoitettavissa koko ajan näitten eri viestintävälineitten kautta että ja sit kun sitä työtä teki kokonaan kotona ni sitä huomas et oli koko päivän istunut koneella vielä niinku iltaan asti että yhtäkkiä se olikin vaikeempaa se rajaaminen kun työ ja koti oli niinku samassa osotteessa--.

T5: --kyllä mulla pikkusen niinku sekottu se niinku vapaa-aika ja sit se työaika et mä saato-  
in--iltasella vielä vaikka yhdeksän aikaan vielä aukaista koneen ja tuota alkaa sit tekemään--et mun mieskin sanoi et vieläkö sä siellä teet jotakin--.

Työympäristöön liittyvien vaatimustekijöiden lisäksi haastatteluaineistosta ilmeni *opettajien työtehtäviin liittyviä laadullisia vaatimustekijöitä*. Opettajien työtehtäviin liittyvät laadulliset vaatimustekijät jaettiin siis työn kognitiivisiin vaatimustekijöihin sekä työn emotionaalisiin vaatimustekijöihin. Kognitiivisilla vaatimustekijöillä tarkoitetaan siis esimerkiksi päätöksentekoon, ongelmanratkaisuun tai uusien tietojen ja taitojen omaksumiseen liittyviä vaatimuksia, kun taas emotionaalisilla vaatimustekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi tunnetasolla kuor-

mittavia tekijöitä. Aluksi esitellään aineistosta ilmenneet työn kognitiiviset vaatimustekijät, jonka jälkeen esitellään aineistosta ilmenneet työn emotionaaliset vaatimustekijät.

Haastatteluaineistosta ilmenneitä *työn kognitiivisia vaatimustekijöitä* olivat esimerkiksi etäopetuksen järjestämiseen liittyviin haasteisiin vastaaminen erilaisilla ratkaisuilla. Yksi etäopetuksen järjestämiseen liittyvä haaste oli esimerkiksi opiskelijoiden pudokkuus etäopetuksessa. Kolmen opettajan mukaan etäopetuksessa tuli paljon helpommin pudokkaita kuin lähiopetuksessa. Opettajat kuvaivat opiskelijoiden pudokkuutta esimerkiksi näin: "--kyllähän siellä oli sitte niinku hukassa opiskelijoita, joita löyty vasta sitten syksyllä seuraavan kerran--".

T2: --hirveen moni niinku sitten katos siinä päivän mittaan pois--se osallistujamäärä niillä Teams-tunneilla on pienempi, ollut niinku koko ajan keväällä ja syksyllä, kun mitä lähiopetuksessa on--.

Osa opettajista joutuikin tämän seurauksena pohtimaan, miten opiskelijoita saataisiin osallistumaan etäopetukseen ja turvattaisiin kaikkien opiskelijoiden oppiminen myös etäopetuksessa. Opiskelijoiden oppimisen turvaamiseksi esimerkiksi kurssien aikataulutuksia muutettiin, kun käytännön opetusta ei oppilaitoksessa pystytty järjestämään."--oli enemmän niinku teoriaa--", "--Kaikki sit semmoset teoriat, teoreettiset aineet mitä ryhmälle olisi tullut tänä syksynä ni ne, niitä tehtiin sit keväällä", "--siirrettiin opetusta sitte muutaman ryhmän kohdalta--".

Yksi suurimmista ongelmista opetuksen järjestämiseen liittyen koronavirusepidemian aikana oli opettajien mukaan käytännön harjoitusten, työssäoppimisen järjestämisen kohdalla. Opettajista neljä mainitsikin kohdanneensa haasteita tai joutuneensa tekemään uusia järjestelyitä juuri työssäoppimisen järjestämisen onnistumiseksi:

T1: Meillä oli valtava määrä opiskelijoita viime keväänä, jotka eivät päässeet aloittamaan työssä oppimista ja osalla se olis ollu semmonen niinku viimeinen työssä oppiminen, jonka jälkeen he olisivat valmistuneet ja sit me järjestettiin tämmösiä oppilaitosnäyttöjä, elikä niitä näyttöjä vähän niinku poikkeusoloissa --.

T2: --Siinä tuli aika monenlaisia ongelmia, mitä tuli aluksi vastaan, eli ensinnäki siinä työssä oppimisessa oli vaikeutena se, että työssäoppimispaikkoja oli tosi vaikea saada, mulla oli vähän vajaa kaksikymmentä, joille olis pitäny löytyä joku työssäoppimispaikka



ja lopulta sitten viisi sai paikan ku yleensä me saadaan kaikki työpaikoille oppimaan, -- mutta meidän piti järjestää näille loppuille viidelletoista jotain muuta siihen tilalle sitten.

T4: Suurin ongelmahan meillä tuli näissä käytännön harjoituksissa, opetuksessa, että -- käytännön harjoitteluja niin niitähän nyt sit ei voitu pitää--.

Etäopetukseen siirtyminen oli myös pakottanut opettajia kehittämään omia tietoteknisiä taitojaan. Opettajat olivat joutuneet ottamaan koronavirusepidemian takia niin sanotun digiloikan työssään, "Mm no siis semmonen valtava digiloikahan siinä tapahtu". Tutkittavista kuusi mainitsikin joutuneensa opettelemaan uusien sovellusten / järjestelmien käyttöä. Esimerkiksi Microsoft Teams-sovellus, jonka kautta etäopetus suurimmaksi osaksi järjestettiin, oli neljälle tutkittavista täysin uusi sovellus keväällä 2020. "--Kaikki tällaset Teamsit sun muut oli täysin uusia kuvioita--", "--Tää Teams tuli sitte ihan uutena ja se piti harjotella--", "--niinä maaliskuun alkupäivinä oli et mikä ihmeen Teams--".

Tutkittavat mainitsivat opetelleensa käyttämään myös muita uusia sovelluksia / järjestelmiä opetuksen järjestämiseksi koronavirusepidemian aikana. Yksi opettajista esimerkiksi mainitsi, että opiskelijoilla ei ollut ollut kotikoneiltaan tarvittavia sovelluksia, joten hän vaihtoi kaikki kurssilla käytettävät sovellukset kokonaan toisiin: "--mun piti muuttaa tää koko kurssi semmoseks öö ilmaisappien varaan rakennetuksi--". Toinen opettajista sen sijaan mainitsi ottaneensa vanhasta tutusta järjestelmästä uuden ominaisuuden käyttöön koronavirusepidemian aikana.

T4: --Moodlessa ku on niitä, siellä pystyy niitä, mitä huoneita ne nyt on, niitä ryhmätyöskentelytiloja, niin ne aika nopeesti sitte otettiin just käyttöön et saatiin niinku sitä semmostaki, semmostaki sitte niille opiskelijoille, että se ei olis ihan vaan sitä, että istutaan koneen ääressä ja katellaan ku opettaja puhuu ja tota diat vaihtuu.

Haastatteluaineistosta ilmeni työn kognitiivisten vaatimustekijöiden lisäksi *työn emotionaalisia vaatimustekijöitä*. Haastatteluaineistosta ilmenneitä työn emotionaalisia vaatimustekijöitä olivat esimerkiksi opetustilanteiden vuorovaikutuksen heikkeneminen ja huoli opiskelijoista. Neljän tutkittavan mukaan opetustilanteiden vuorovaikutus oli heikentynyt, sillä etänä tapahtuvassa opetuksessa vuorovaikutus oli yksisuuntaisempaa. Opiskelijoiden ilmeitä ja eleitä ei esimerkiksi

nähty eivätkä opiskelijat ottaneet kontaktia opettajiin samalla tavalla kuin esimerkiksi luokkahuoneissa. Kaksi tutkittavista kuvailikin opetustilanteiden vuorovaikutuksen heikkenemistä esimerkiksi näin:

T2: --tuntuu aivan hassulta höpöttää tunti kaupalla tietokoneelle et vaikkakin aina voi tietenkin aktivoida opiskelijoita ja kysyä heiltä ja joskus he kommentoikin mutta se vuorovaikutus on selkeesti semmosta yksisuuntaisempaa sillon ku näitten koneitten kanssa touhutaan--.

T7: --luokassa on ihan eri asia ku heti näkee et jos--jollakin on semmonen ilme et nyt se halua kommentoida jotakin, sanoo tähän kohtaan jotain, kysyä jotakin ni on helppo sano et nyt sulla on jotain mielessä et kysyppä tai sanoppa, ku sinne kotiin ei nää ni se on kyllä tympeetä ku ei synny mitään keskustelua koskaan.

Opetustilanteiden vuorovaikutuksen heikkenemisen lisäksi opettajat olivat huolissaan opiskelijoista. Opettajien huoli opiskelijoista liittyi esimerkiksi opiskelijoiden oppimisen ylläpitämiseen ja tukemiseen, opiskelijoiden mahdolliseen sairastumiseen, opiskelijoiden jaksamiseen ja opiskelijoiden työskentelyvälineiden puuttumiseen. Yksi opettajista oli esimerkiksi erityisen huolissaan siitä, olivatko opiskelijat oppineet koronavirusepidemian aikana konkreettisesti yhtään mitään, kuten alla olevasta esimerkistä ilmenee:

T3: --tuntu sillon keväällä et kaikki menee hyvin ja ok ja se oli varmaan jotain uutuuden viehätystä, mutta kyllä sitten jo heti kesällä tuli sellainen olo et kyl tää oli aika haasteellista noin niinku oppijan oppimisen näkökulmasta, että mitähän tavoitteita tässä saavutettiin, että pelastettiinkö tässä vaan omatuntoa, että yritettiin jotain tehdä, saada aikaiseks mutta--loppujen loppuks niinku opiskelijoiden ammatillinen osaaminen ni kehitykö se, ni siitä voidaan olla montaa mieltä.

Muutama muukin opettaja mainitsi huolensa siitä, että opiskelijat eivät päässeet harjoittamaan "kädentaitojaan". Lisäksi yhdelle opettajalle huolta aiheutti se, että sairastuvatko oppilaat ja miten turvataan niiden opiskelijoiden oppiminen, joille tulee esimerkiksi pitkiä poissaoloja koronaviruksen takia. Kyseisen opettajan mukaan opiskelijoiden tuli mennä lievistäkin oireista koronatestiin ja testitulosta saattoi joutua odottamaan kauan. Lisäksi neljä tutkittavista kertoi olevansa huolissaan opiskelijoiden jaksamisen heikentymisestä. Tutkittavien mukaan opiskelijoiden jaksamisen heikentyminen ilmeni esimerkiksi siten, että tutkittavien tuen tarve oli kasvanut.

T1: --jotkut oli tosi kovilla et ku mä sitte heille soittelin keväällä et mitä kuuluu et ku sua ei oo näkynyt Teams-tunneilla etkä oo palautellut tehtäviä et miten sulla oikein menee niin, siellä aika moni rupes ihan itkemään ja kerto et tästä ei tule mitään--.

T2: --opiskelijat olis tarvinnu paljon enemmän multa huomiota ja aikaa kun mitä oli mahdollista siinä hetkessä, että, että tuntu, että tosi moni kärsi siitä, että piti työskennellä etänä--.

T5: --ne opiskelijat, joilla on ollu tämmösiä niinkun mielenterveyden kanssa haasteita tai jaksamisen kanssa haasteita ni nehan on niinku pahentunu todella paljon nytten, että semmosetkin, jotka on niinku jollain tavalla sinnitelleet ja käyneet koulua, mut on ollu näitä mielenterveyden ongelmia siellä ni ne on kyllä pahentunu--.

Lisäksi kaksi opettajista mainitsi, että erityisesti perheellisillä opiskelijoilla oli ollut opiskeluvaikeuksia koronavirusepidemian aikana. Toinen näistä opettajista mainitsi myöskin, että perheellisten opiskelijoiden lisäksi myös maahanmuuttajaopiskelijoilla oli ollut opiskeluvaikeuksia etäopetuksen aikana.

T1: --mulla oli keväälläki aika paljon perheellisiä opiskelijoita ja heidän pienet lapset oli kotikoulussa ja heidän alle kouluikäiset lapset oli kotona, pois päiväkodista, ni ei ne isät ja äidit pystyneet päivällä seuraamaan mitään Teams-tunteja, niillä oli ihan täystyö opettaa sitä pientä kotikoululaista siellä ja hoitaa niitä alle kouluikäisiä ja laittaa ruokaa, niinku et he oli ihan täystyöllistettyjä tavallaan omien lastensa vuoksi, et ei millään heillä riittäny enää aikaa eikä energiaa sitten niinku ikään kuin niihin omiin opintoihin--.

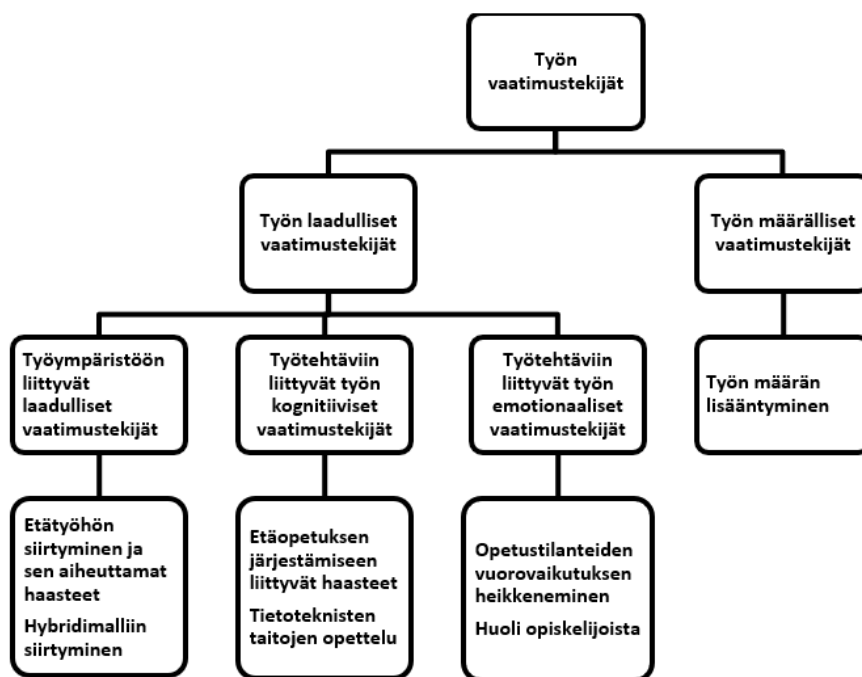
T1: --mul on henkilökohtasesti vastuulla ni tämmönen yks ryhmä jonka kaikki opiskelijat on maahanmuuttajia, niin heille on sitte pyritty järjestämään mahdollisimman paljon kontaktiopetusta et viime keväänä heillä oli jotain opintoja silloin etänä ja tota sieltä jäi hirveästi rästejä sitten, se ei vaan oikein toiminu, kun on ongelmia kielen kanssa.

Osalla opiskelijoista ei myöskään ollut tarvittavia työskentelyvälineitä kotonaan. Opettajista neljä esimerkiksi mainitsi, että osalla opiskelijoista ei ollut tietokoneita kotona ollenkaan. Tämä taas johti siihen, että opettajien työmäärä kasvoi, sillä aluksi he joutuivat selvittämään, että keneltä tietokoneet puuttuvat ja sen jälkeen vielä keksimään vaihtoehtoisia tapoja turvata näiden opiskelijoiden opiminen. Opettajista viisi mainitsikin työmääränsä kasvaneen koronavirusepidemian aikana. Työn määrän lisääntyminen oli haastatteluaineistosta ilmennyt ainoa *työn määrällinen vaatimustekijä*.

Työn määrää oli lisännyt työskentelyvälineiden puuttumisen, ja opiskelijoiden tuen tarpeen lisääntymisen lisäksi opetuksen järjestäminen etäopetuksena Teamsissä. Yhden opettajan mukaan opetuksen järjestäminen Teamsissä oli esimerkiksi vaatinut ”enemmän suunnittelua ja miettimistä sekä opettelua ja hakemista”. Kaksi opettajaa sen sijaan kokivat, että opetuksen siirtyminen etäopetuksiksi lisäsi työn määrää siten, että kaikki opetusmateriaalit piti muuttaa sähköiseen muotoon tai tehdä kokonaan uusia lyhyessä ajassa. ”--mulla ei ollu tämmöstä sähköistä materiaalia, eli mun piti tuottaa materiaalia, jota voi sitte etänä

heille laittaa--", "--mä tein niinku joka viikko sitä materiaalia--kyllähän se oli siis aika työlästä, työlästähän se oli ku mikä se viime kevät--".

Haastatteluaineistosta ilmeni siis yhteensä 12 työn vaatimustekijää. Haastatteluaineistosta ilmenneet työn vaatimustekijät olivat etätööhön siirtyminen ja sen aiheuttamat haasteet (ergonomiset haasteet, työn tauottamisen sekä työn ja vapaa-ajan erottamisen vaikeutuminen), hybridimalliin siirtyminen, etäopetuksen järjestämiseen liittyvät haasteet (opiskelijoiden pudokkuus, kurssien aikatauluun liittyvät muutokset, työssäoppimisten toteuttamisen haasteet sekä tietoteknisten taitojen opetteleminen), opetustilanteiden vuorovaikutuksen heikkeneminen, huoli opiskelijoista sekä työn määrän lisääntyminen. Aineistosta ilmenneet työn vaatimustekijät on esitetty tiivistettynä alla olevassa kuviossa (Kuvio 5.).



KUVIO 5. Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemat työn vaatimustekijät koronavirusepidemian aikana.

Haastatteluaineistosta ei kuitenkaan ilmennyt pelkästään työn vaatimustekijöitä, vaan myös työn vaatimustekijöiltä suojaavia työn voimavaroitekijöitä. Haastatte-

luaineistosta ilmeni Salovaaran ja Honkosen (2013,53) jaottelua mukaillen kolmenlaisia työn voimavaratekijöitä, työtehtäviin, työn järjestelyihin sekä vuorovaikutukseen ja työyhteisöön liittyneitä työn voimavaratekijöitä. Seuraavassa alaluvun alaluvussa esitellään haastatteluaineistosta löytyneet kyseiset työn voimavaratekijät tarkemmin.

### 6.1.2 Koronavirusepidemian aikana koetut työn voimavaratekijät

Kuten edellä mainitaan työn vaatimustekijöiden lisäksi haastatteluaineistosta ilmeni myös *työn voimavaratekijöitä*, jotka jaettiin aineiston analysoinnissa Salovaaraa ja Honkosta (2013,53) mukaillen kolmeen yhdistävään luokkaan, jotka olivat työtehtäviin, työn järjestelyihin sekä vuorovaikutukseen ja työyhteisöön liittyvät työn voimavarat. Työtehtäviin liittyvillä voimavaroilla tarkoitetaan siis esimerkiksi työtehtävän monipuolisuutta ja kehittävyttä, tehtävän merkityksellisyyttä sekä tehtävän työn palkitsevuutta. Työn järjestelyihin liittyvillä voimavaroilla taas tarkoitetaan esimerkiksi osallistumista työtä koskevaan päätöksentekoon sekä ammatillisen roolin selkeyttä. Työyhteisöön liittyvillä voimavaroilla tarkoitetaan sen sijaan esimerkiksi työyhteisön ja esimiehen tukea, yhteistyötaitoja ja ilmapiiriin liittyviä asioita. (Salovaara & Honkonen, 2013, 54.) Aluksi esitellään aineistosta ilmenneet *työtehtäviin liittyneet voimavaratekijät*.

Työtehtäviin liittyneitä aineistosta ilmenneitä työn voimavaratekijöitä olivat esimerkiksi onnistumisen kokemukset etäopetuksen järjestämiseen liittyen, uudet innovatiiviset työskentelytavat sekä opettajien kehittyminen työntekijöinä. Viisi opettajista mainitsikin kokeneensa onnistumisen kokemuksia työhönsä liittyen koronavirusepidemian aikana. Opettajat olivat kokeneet onnistumisen kokemuksia esimerkiksi siitä, että etäopetuksen järjestämisessä oli onnistuttu koronavirusepidemiasta huolimatta, kuten alla olevista esimerkeistä ilmenee:

T1: --on vähän niinku ollu semmosia niinku onnistumisenki fiiliksiä, vähän semmonen niinku voittajafiilis, että tästä on selvitty ja tota huomaa, että pystyn jotenki toimimaan vaikka joku asia on vähän epä-mukavaakin niin silti mä saan ne hoidettua--.

T2: --sillee yllättävästi ehkä hyviäkin asioita tästä tullut nyt työskentelyyn ja sekin myös et mä pystyn niinku pitämään etänä tarvittaessa ni aika monenlaisiaki asioita--.

Lisäksi yksi opettaja mainitsi kokeneensa onnistumisen tunnetta siitä, että opiskelijoiden valmistuminen ei ollut siirtynyt koronavirusepidemiasta huolimatta. Yksi toinen opettaja sen sijaan mainitsi kokeneensa, että koko oppilaitoksessa oli yleisesti onnistuttu siinä, että koronavirustartuntoja ei ollut esiintynyt paljoakaan. Muita työtehtäviin liittyneitä voimavaratekijöitä olivat uudet innovatiiviset työskentelytavat ja kehittyminen työntekijänä. Uusia innovatiivisia työskentelytapoja olivat esimerkiksi kuvaamataidon opettaminen piirustusnäytön kautta Teamsissä ja ruoanlaiton harjoittelu kokkikoulutuksessa ruokaraaka-ainekorien sekä videoiden välityksellä.

T2: --esimerkiks kuvista, jos on piirustustunti ni mulla on tässä tämmönen piirustusnäyttö -- ni mä pystyn tässä piirtämään ja opettamaan niinku Teamsin kautta, ei mulla olis alun perin tullu mieleenkään mut sitte ku piti keksiä uusia ratkaisuja ni.

T3: --kävin oppilaitoksessa tekemässä semmosia ruokaraaka-ainekoreja opiskelijoille ja sit ne haki niitä koreja sieltä kotikeittiöihinsä ja sitten videoitten ja kameroiden ja raporttien... ja sillä lailla tehtiin sitä ruokaa sitten muutamia kertoja.

Kolme opettajista mainitsi myös, että koronavirusepidemian myötä he olivat kehittyneet työssään. Yksi opettajista esimerkiksi kertoi työminänsä kehittyneen. Nimittäin etätyöskentelyn aikana hän huomasi oman työskentelynsä olevan tehokkaampaa yksin kotona, kuin mitä se olisi esimerkiksi työpaikalla kollegoiden kanssa. "--tosiaan huomasin että hei tää tehokkuus niinku kasvo ihan hirveesti just sen takia että niitä keskeytyksiä ei tullu--". Kaksi muuta opettajaa sen sijaan mainitsivat yleisesti, että kaikki opettajat olivat varmasti kehittyneet työssään koronavirusepidemian aikana esimerkiksi digitaitojen osalta: --tekijät kehitty--siis vetäjät monellaki tapaa--".

*Työjärjestelyihin liittynyt aineistosta ilmennyt työn voimavaratekijä* oli sen sijaan esimerkiksi osallistuminen työtä koskevaan päätöksentekoon. Osa opettajista oli esimerkiksi saanut itse päättää, miten he etäopetuksen aikovat käytännössä toteuttaa. Kaksi opettajista esimerkiksi kuvasi osallistumistaan työhön liittyvään päätöksentekoon näin: "--tuli semmonen olo et --mua ei pakoteta toimimaan tietyllä tavalla vaan saan itse päättää että mikä mulle on toimivin tässä yllättävässä tilanteessa", "--annetaan vastuuta hirveesti että saa niinku suunnitella sitä omaa tekemistä--". Yksi opettaja myös koki, että oli pystynyt itse vaikuttamaan oman

työnsä tauottamiseen ja työpäivien pituuksiin. ”No meillä työpäivät on oikeestaan sillä tavalla, että kyllä siinä hirveen paljon itse päättää miten pitkät työpäivät on--”.

Työtehtäviin ja työn järjestelyihin liittyneiden voimavaratekijöiden lisäksi aineistosta löytyi myös *työyhteisöön ja vuorovaikutukseen liittyneitä työn voimavaratekijöitä*. Työyhteisöön ja vuorovaikutukseen liittyneitä aineistosta ilmenneitä työn voimavaratekijöitä olivat esimerkiksi työyhteisön ja esimiehen tuki sekä kannustava ilmapiiri. Opettajat olivat esimerkiksi kokeneet saaneensa tukea sekä kollegoiltaan, esimiehiltään että myös työnantajaltaan. Kolme opettajista mainitsikin, että koki saaneensa tarpeeksi tukea työnantajaltaan koronavirusepidemian aikana. Erityisesti kiitosta sai työnantajan tarjoama digituki koronavirusepidemian aikana.

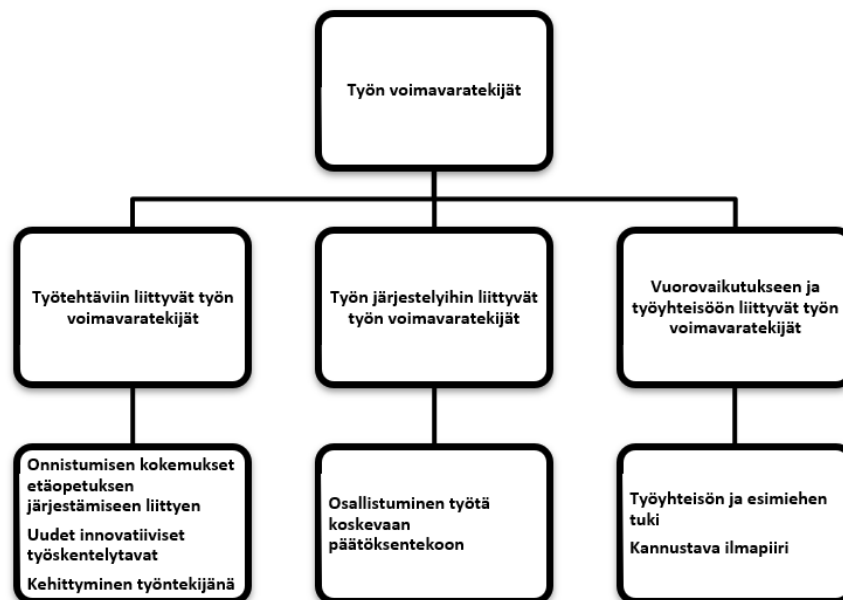
T3: --meillä kyllä äärimmäisen hyvin hoitu se, --meiän digipalvelut--koulutti ja koulutti ja koulutti ja vastasivat aina puhelimeen ku sinne soitti ja mä veikkaan et se on soinu aika paljon se puhelin silloin keväällä siellä. Mutta tosi hyvin, ne on varmaan ollu kovilla siellä, mutta hienosti ne on hoitanu, tosi hyvin sai kyllä itse tukea sieltä.

T6: --nyt on sitä teknistä tukea tarvittu enemmän, asiasisällöt me pystytään keskenämme tekemään, et siinä ei oo mitään mut teknistä tukea ja mä annan siitä (tutkittavalle organisaatiolle) ihan niinku plussaa ja nostan peukkaa et se on niinku todella hyvin siellä halluttu järjestää et sitä on kyllä saanu silloin ku se homma ei toimi.

Kolme opettajista mainitsi saaneensa tukea myös kollegoiltaan. Yhden opettajan mukaan opettajien tukiessa toisiaan opettajien yhteisöllisyys oli koronavirusepidemian aikana jopa parantunut, kuten seuraavasta esimerkistä ilmenee: ”--yhtäkkiä löytyki kauheeta yhteisöllisyyttä, me alettiinki kollegat keskenään, keskenämme, kaikilla oli sama hätä ni me ruvettiin sit aika paljon tekee yhteistyötä--”. Kaksi opettajista myös mainitsi, että työpaikan ilmapiiri oli ollut kannustava ja luottava, sillä he kokivat esimerkiksi esimiestensä antaneen heille vastuuta järjestää etäopetus haluamallaan tavalla, kuten edellä olevista esimerkeistäkin ilmenee.

Haastatteluaineistosta ilmeni siis yhteensä kuusi työn voimavaratekijää. Haastatteluaineistosta ilmenneet työn voimavaratekijät olivat onnistumisen kokemukset etäopetuksen järjestämiseen liittyen, uudet innovatiiviset työskentely-

tavat, kehittyminen työntekijänä, osallistuminen työtä koskevaan päätöksentekoon, työyhteisön ja esimiehen tuki sekä kannustava ilmapiiri. Haastatteluaineistosta ilmenneet työn voimavaratekijät esitetään kokonaisuudessaan alla olevassa kuviossa (kuvio 6.).



KUVIO 6. Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemat työn voimavaratekijät koronavirusepidemian aikana.

Tämän tutkimuksen avulla haluttiin selvittää ammatillisen koulutuksen opettajien kokemien työssä tapahtuneiden muutosten lisäksi heidän vapaa-ajassaan kokemiana muutoksia, sillä työhyvinvointiin ei vaikuta pelkästään työ, vaan myös työajan jälkeinen aika. Seuraavassa alaluvussa esitelläänkin ammatillisten opettajien kokemuksia siitä, miten he kokivat koronavirusepidemian vaikuttaneen heidän vapaa-aikaansa.

## 6.2 Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemukset koronavirusepidemian vaikutuksista heidän vapaa-aikaansa

Ammatillisen koulutuksen opettajien vapaa-ajassa kokemia koronavirusepidemian vaikutuksia tarkasteltiin tässä tutkimuksessa Dodgen ja kollegoiden (2012)



hyvinvoinnin tasapainomallin avulla. Dodgen ja kollegoiden (2012) tasapainomallin avulla aineistosta muodostettiin kaksi yläluokkaa, jotka olivat *vapaa-ajan haasteet ja vapaa-ajan resurssit*. Näistä yläluokista muodostettiin vielä Dodgea ja kollegoita (2012) mukaillen yhdistäviä luokkia, jotka olivat *vapaa-ajan sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset haasteet* sekä *vapaa-ajan sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset resurssit*. Aluksi käsitellään yleisesti sitä, miten ammatillisen koulutuksen opettajat olivat kokeneet koronavirusepidemian vaikuttaneen heidän vapaa-aikaansa, jonka jälkeen esitellään tarkemmin aineistosta ilmenneet vapaa-ajan haasteet ja vapaa-ajan resurssit.

Kuten edellä olevasta lauseesta voi jo päätellä, haastatteluaineistosta ilmeni, että koronavirusepidemia oli vaikuttanut ammatillisen koulutuksen opettajien mukaan työn lisäksi myös heidän vapaa-aikaansa. Tutkittavista viisi kokikin, että koronavirusepidemia oli vaikuttanut merkittävästi heidän vapaa-aikaansa: "No siis tosi paljon... tosi ikävällä tavalla. --et mä tykkään harrastaa liikuntaa, ohjattua ryhmäliikuntaa. Niin nehän meni kaikki tauolle keväällä--", "No kyllähän se on vieny minulta niinku kaikki tällaset mistä minä tykkään--". "--Kyllähän se sitten tietysti vaikutti hirveesti siihen vapaa-aikaan-- .".

Opettajista kaksi sen sijaan koki, että koronavirusepidemialla oli ollut joitakin vaikutuksia heidän vapaa-aikaansa, mutta vaikutukset eivät kuitenkaan olleet heidän mielestään mitenkään erityisen negatiivisia tai merkittäviä. Toinen näistä opettajista koki, että vallitseville olosuhteille ei vain voinut mitään ja sen kanssa vain piti elää: "Ei, ei mitenkään sen kummosemmin, että mä nään et eihän tää nyt oo pysyvä olotila et jossain vaiheessahan tää muuttuu." Toinen näistä kahdesta opettajista kuvasi vapaa-ajalla tapahtunutta muutosta sen sijaan näin:

T4: --Mä oon ehkä semmonen kotoilijatyyppi muutenki, -- mul ei esimerkiks oo mitää täämmösii omii harrastuksii, tällasii sovittuja, sidottuja niin ei niihin vaikuttanu sitte. Varmaan ois ehkä enemmän tuntunu jos ois ollu jotain vakituisia, säännöllisiä, semmosia harrastusmenoja, mihin oikeesti...että ehkä vähemmän ku arvelin--.

Haastatteluaineistosta myös ilmeni, että tilanne vapaa-ajan osalta oli ollut muutamalla opettajalla hieman erilainen syksyllä kuin keväällä. Kolme tutkittavista esimerkiksi kuvaili, että he olivat uskaltaneet kesällä/syksyllä nähdä kavereitaan

tai käydä harrastuksissaan hieman kevättä vapaammin. He eivät olleet kuitenkaan nähneet kavereitaan tai käyneet harrastuksissaan ihan niin paljon, kuin mitä he olisivat halunneet tai mitä he olivat ennen koronavirusepidemiaa tehneet: ”Mä en oo käynyt ihan niin paljon--en ihan sillä volyyymillä, millä haluaisin--”, ”--kahvilla oon uskaltanu käydä ja syömässä ulkona mut tuota tosi paljon vähemmän ku ennen--”.

Neljästä muusta opettajasta yksi ei maininnut eroa vapaa-ajassaan kevään ja syksyn välillä. Toinen näistä neljästä opettajasta sen sijaan mainitsi pitäneensä saman linjan sekä keväällä että syksyllä, eli viettäneensä vapaa-ajan suurimmaksi osaksi vain kotona ja välttäneensä ylimääräisiä kontakteja. Sen sijaan loput kaksi opettajista kertoivat, että he olivat jatkaneet vapaa-ajan harrastuksiaan suhteellisen vapaasti koronavirusepidemiasta huolimatta, vaikka koronavirusepidemia pieniä rajoitteita vapaa-aikaan olikin asettanut: ”--mun mielestä ei oo niinku sillä tavalla, sillä tavalla vähentynyt et kyl me ollaan uskallettu näitä liikkumisia tehdä edelleenkin.”, ”--tämmösiä pikku rajoitteita on sitte tän vapaa-ajan vieton suhteen mut voihan toki mennä, olen yksin käynyt elokuvissa ja näin pois päin--”.

Nyt kun yleisesti tiedämme, että koronavirusepidemia oli vaikuttanut ammatillisen koulutuksen opettajien mukaan heidän vapaa-aikaansa, siirrymme tarkastelemaan vapaa-ajalla tapahtuneita muutoksia yksityiskohtaisemmin. Miten koronavirusepidemia oli siis konkreettisesti vaikuttanut ammatillisen koulutuksen opettajien vapaa-aikaan? Koronavirusepidemia oli vaikuttanut ammatillisen koulutuksen opettajien mukaan heidän vapaa-aikaansa siten, että se oli aiheuttanut Dodgen ja kollegoiden (2012) hyvinvointimallia mukailleen muun muassa sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä haasteita. *Sosiaalisilla haasteilla* tarkoitetaan tässä tapauksessa haasteita, joita opettajat kokivat esimerkiksi harrastuksiinsa (ei liikunnallisiin harrastuksiin) ja ihmissuhteisiinsa liittyen. Tässä tutkimuksessa myös matkustelu lasketaan harrastukseksi.

Opettajista kuusi esimerkiksi mainitsikin, että koronavirusepidemia oli aiheuttanut muutoksia heidän harrastuksissaan, erityisesti keväällä. Yhden opet-

tajan harrastuksena toiminut yhdistystoiminta muuttui esimerkiksi livekokouksista etäkokouksiksi. Kolme tutkittavista puolestaan mainitsi, että koronavirusepidemia oli vaikuttanut heidän vapaa-aikaansa esimerkiksi siten, että he eivät olleet päässeet matkustamaan ulkomaille: ”--tykkään matkustaa Euroopassa kaupunkilomilla, -- et ei oo kyllä tarvinnu matkoja tilailla--”, ”suunnitellut matkat on tietenki kaikki nyt sit peruttu”. Yksi tutkittavista mainitsi, että kun ulkomaille ei ollut päässyt matkustamaan, oli hän sen sijaan matkustanut kotimaassa”--kotimaan matkailu on lisääntynyt, ulkomaan matkailu vähentynyt--”. Opettajista yhden vastaus erosi muista, sillä hänen mukaansa koronavirusepidemia ei ollut vaikuttanut hänen harrastuksiinsa (bänditoiminta).

Toinen koronavirusepidemian aiheuttama sosiaalinen haaste opettajien vapaa-ajassa liittyi ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen. Tutkittavista viisi esimerkiksi koki, että heidän ystäviensä ja läheistensä näkeminen väheni koronavirusepidemian aikana, kuten seuraavista esimerkeistä ilmenee: ”--tietysti sillä tavalla että alkuun sillon kevät...loppukevästä ni ei, en kutsunut ystäviä kylään eivätkä he minua ja ihan läheisiäkin nähtiin vähemmän--”. ”--tuota semmosta kanssakäymistä ei oo ollu niinku niin paljoo mitä normaalisti on--”.

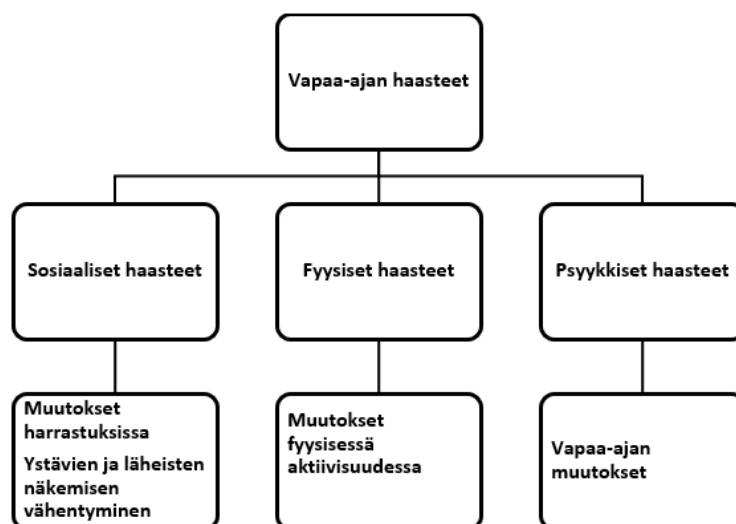
Sosiaalisten haasteiden lisäksi haastatteluaineistosta ilmeni koronavirusepidemian aiheuttamia *fyysisiä haasteita* opettajien vapaa-ajassa. Fyysisillä haasteilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa esimerkiksi liikuntaharrastuksissa tapahtuneita muutoksia koronavirusepidemian takia ja elinalueen kaventumista / paikasta toiseen liikkumisen vähentymistä. Opettajista kolmen liikuntaharrastukset olivatkin esimerkiksi menneet tauolle keväällä: ”--Kaikki yleiset kuntosalit meni kiinni--”, ”--nehän meni kaikki tauolle keväällä, kaikki ihanat jumpat jaa muut ohjatut kuntosalit--”.

Opettajista kuusi mainitsi lisäksi kotona olemisen lisääntyneen, elinalueen kaventuneen tai paikasta toiseen liikkumisen vähentyneen. Opettajat kuvailivatkin vapaa-ajalla ilmenneitä fyysisiä haasteita siten, että kun suurinta osaa vapaa-ajan viettotavoista ei voinut toteuttaa, tuli vapaa-ajalla oltua paljon vain kotona: ”--enemmän on tullu kyllä nyt oltua kotona ja neljän seinän sisällä--”, ”--suuret

vaikutukset oli kyllä sillä tottakai, että paljon semmosta kotona olemista, eristäytymistä – ”, ”--siis ihan uskomatonta miten paljon istu kotona--”.

Nämä edellä mainitut vapaa-ajan sosiaaliset ja fyysiset haasteet aiheuttivat myös *psykykkisiä haasteita* tutkittavien vapaa-ajassa. Psykykkisillä haasteilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa opettajien psykykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavia vapaa-ajan muutoksia. Yksi tutkittavista esimerkiksi mainitsi, että vapaa-ajan liikuntaharrastuksen rajoittaminen aiheutti jopa enemmän stressiä kuin itse työssä tapahtuneet muutokset: ”--siitä ehkä enemmän tuli stressiä ku ei pystyny liikkumaan--”.

Yksi tutkittavista myös esimerkiksi kuvaili, että sosiaalisten kontaktien puuttuminen heikensi hyvinvointia: ”--ku on sellanen sosiaalinen ihminen ni kärsii siitä et ei oikeesti nää niitä toisia ihmisiä--”. Lisäksi yksi tutkittavista kuvaili, että jatkuva kotona oleskelu oli aiheuttaa psykykkisiä haasteita: ”Joo kyllä siitä semmonen pieni mökkihöperyys meinas iskeä--”. Ammatillisen koulutuksen opettajien vapaa-ajassa ilmeni siis yhteensä kolme haastetta, jotka olivat muutokset harrastuksissa, ystävien ja läheisten näkemisen vähentyminen sekä muutokset fyysisessä aktiivisuudessa. Vapaa-ajassa ilmenneet haasteet esitetään kokonaisuudessaan alla olevassa kuviossa (kuvio 7.).



KUVIO 7. Ammatillisen koulutuksen opettajien koronavirusepidemian aikana kokemat vapaa-ajan haasteet.

Ammatillisen koulutuksen opettajien vapaa-ajasta ilmeni myös haasteilta suojaavia resursseja. Haasteilta suojaavat aineistosta löytyneet *vapaa-ajan resurssit* jaettiin sosiaalisiin, fyysisiin ja psyykkisiin resursseihin. *Sosiaalisia aineistosta ilmenneitä vapaa-ajan resursseja* olivat esimerkiksi opettajien keksimät vaihtoehtoiset vapaa-ajanviettotavat, joita pystyi koronavirusepidemiasta huolimatta toteuttamaan. Yksi opettajista mainitsi esimerkiksi leipomisen ja ruoanlaiton: ”--tuli tehdä kaikennäköstä ruoanlaittoon liittyvää asiaa--”. Toinen opettaja sen sijaan mainitsi maalaamisen ja piirtelyn ”--täällä yläkerran työhuoneessa ni maalailen ja piirtelen--”.

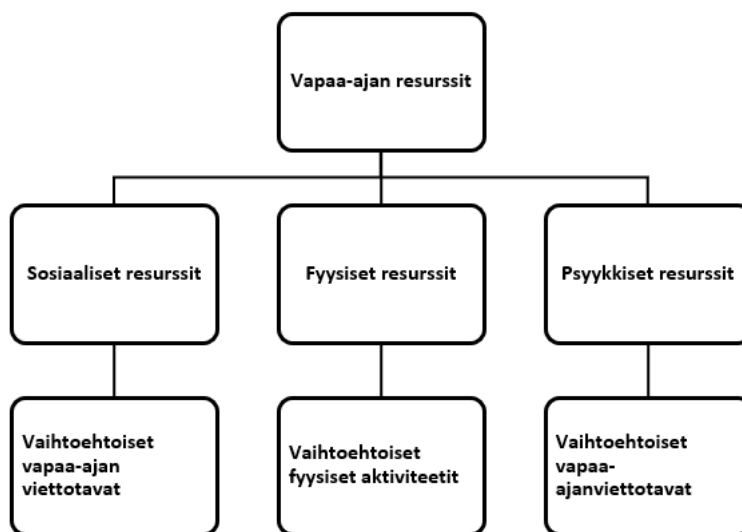
Muita sosiaalisia resursseja koronavirusepidemian aikana olivat esimerkiksi kirjojen lukeminen ”--tekemistähän on kaikkee, kirjan lukua, tykkään paljon lukee ja muuta, siis tekemistähän on--”, teatterissa käyminen ja takeaway-annosten tilaaminen ravintolasta ulkona syömisen sijaan ”--ravintolasta sai haakea onneks valmisannoksia et silleen päästiin välillä ravintolaruokailemaan--” sekä perheen kanssa vietetyn ajan lisääntyminen ja viestittely ystävien ja sukulaisten kanssa.

Sosiaalisten resurssien lisäksi aineistosta ilmeni *fyysisiä vapaa-ajan resursseja*. Fyysisiä vapaa-ajan resursseja olivat esimerkiksi ulkoilu ja lenkkeily: ”--minä tykkään kävellä tuolla ulkona ni sitä se ei oo, ei nyt oo minulta vieny--”, ”--piti keksiä ihan itte kaikennäköisiä asioita, et mitä tässä alkaa harrastaa elikkä silloin ainut harrastusmahdollisuus oli lenkkeily--”, ”--mä oon yrittänyt ulkoilla--”. Lenkkeilyn tai ulkoilun tutkittavista mainitsikin neljä. Yksi opettajista puolestaan mainitsi jatkaneensa kuntosaliharjoittelua kotona, kotikuntosalilla, kun taas yksi toinen opettaja mainitsi käyneensä koronavirusepidemiasta huolimatta jumpissa.

Sosiaalisten ja fyysisten resurssien lisäksi aineistosta ilmeni myös *psyykkisiä resursseja*. Psyykkisiä aineistosta ilmenneitä vapaa-ajan resursseja olivat esimerkiksi ”kotoilijatyyppi-luonne”, lisääntynyt aika itselle ja vaihtoehtoiset vapaa-ajanviettotavat. Yksi opettajista esimerkiksi koki olevansa ”kotoilijatyyppi”,

mikä suojasi häntä siltä, ettei vapaa-ajan harrastusten peruuntuminen vaikuttanut hänen hyvinvointiinsa niin voimakkaasti. Yksi tutkittavista koki lisäksi koronavirusepidemian myötä saaneensa lisää aikaa itselleen, kun illat eivät menneetkään esimerkiksi kuskatessa lapsia harrastuksiin.

Kuten edellä jo mainittiinkin niin, useampi opettajista myös mainitsi keksineensä vaihtoehtoisia vapaa-ajanviettotapoja tai jatkaneensa harrastuksissa käyntiään koronavirusepidemiasta huolimatta. Vaihtoehtoiset vapaa-ajanviettotavat ovatkin sosiaalisten resurssien lisäksi toimineet myös psyykkisinä resursseina, ja täten ylläpitäneet opettajien hyvinvoinnin kokemusta. Ammatillisen koulutuksen opettajien vapaa-ajassa ilmeni siis yhteensä kaksi resurssia, jotka olivat vaihtoehtoiset vapaa-ajanviettotavat ja vaihtoehtoiset fyysiset aktiviteetit. Vapaa-ajassa ilmenneet resurssit esitetään kokonaisuudessaan alla olevassa kuviossa (kuvio 8.).



KUVIO 8. Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemat vapaa-ajan resurssit.

Työssä ja vapaa-ajassa tapahtuneiden muutosten lisäksi, tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää, miten ammatillisen koulutuksen opettajat kokivat, että muutokset työssä ja vapaa-ajassa olivat vaikuttaneet heidän työhyvinvointiinsa. Seuraavassa aluvuossa esitelläänkin ammatillisen koulutuksen opettajien kokemukset

siitä, miten koronavirusepidemian myötä tapahtuneet muutokset työssä ja vapaa-ajassa olivat vaikuttaneet heidän työhyvinvointiinsa.

### **6.3 Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemukset työssä ja vapaa-ajassa tapahtuneiden muutosten vaikutuksesta heidän työhyvinvointiinsa**

Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemuksia koronavirusepidemian vaikutuksista heidän työhyvinvointiinsa tarkasteltiin tässä tutkimuksessa sekä Demeroutin ja kollegoiden (2001) työn vaatimusten ja voimavarojen mallin, että Dodgen ja kollegoiden (2012) hyvinvoinnin tasapainomallin avulla. Demeroutin ja kollegoiden (2001) työn vaatimusten ja voimavarojen mallin avulla tarkasteltiin ammatillisen koulutuksen opettajien koronavirusepidemian aikana työssään kokemuksia vaatimus- ja voimavaratekijöitä. Ammatillisen koulutuksen opettajien kokemuksia vapaa-ajalla tapahtuneita muutoksia tarkasteltiin puolestaan Dodgen ja kollegoiden (2012) tasapainomallin avulla.

Mallien avulla aineistosta ilmeni, että koronavirusepidemialla oli ollut vaikutuksia ammatillisen koulutuksen opettajien mukaan sekä heidän työhönsä että vapaa-aikaansa. Demeroutin ja kollegoiden (2001) malliin pääsääntöisesti perustuneen analyysin pohjalta, aineistosta ilmeni enemmän työn vaatimustekijöitä (12kpl), kuin työn voimavaratekijöitä (6kpl). Myös Dodgen ja kollegoiden (2012) malliin perustuneen analyysin pohjalta, aineistosta ilmeni enemmän vapaa-aikaan liittyneitä haasteita (3kpl) kuin resursseja (2kpl).

Näiden havaintojen perusteella, ammatillisen koulutuksen opettajien työhyvinvoinnin olisi voinut olettaa heikentyneen tai ainakin olleen uhattuna, sillä työn vaatimuksista saattaa muodostua esimerkiksi masennukselle, ahdistukselle tai uupumukselle altistavia stressitekijöitä, mikäli vaatimuksiin vastaaminen edellyttää pitkään jatkunutta ponnistelua yli työntekijän voimavarojen (Schaufeli & Bakker 2004). Myös Dodgen ja kollegoiden (2012) mukaan yksilöiden kohdatessa enemmän haasteita, kuin mitä heillä on resursseja sen kohtaamiseen, tasapainomallin tasapaino horjuu, kuten myös yksilön hyvinvointikin.

Opettajilta tiedusteltiin vielä erikseen yksilöhaastatteluissa, miten he kokivat koronavirusepidemian vaikuttaneen heidän työhyvinvointiinsa. Heiltä tiedusteltiin esimerkiksi sitä, olivatko he kokeneet olleensa stressaantuneempia koronavirusepidemian aikana. Tutkimusaineistosta ilmeni kuitenkin yllättävä tulos. Opettajista vain kaksi koki olleensa koronavirusepidemian aikana stressaantuneempia kuin aiemmin. Lisäksi toinen näistä opettajista kuvaili olleensa stressaantuneempi lähinnä keväällä, syksyllä hän puolestaan koki jo olevansa hyvävointinen.

T1: --kyllä mä ainakin keväällä olin (stressaantuneempi), kyllä mä koin joo, nyttehän jollain tapaa pikkusen alkaa tottua mutta tota keväällä se tuntuu tota ni varsinkin jotenki se loppukevät alko tuntua tosi raskaalta-- , --tällä hetkellä koen että oon ihan hyvävointinen--.

Sen sijaan viisi muuta opettajaa eivät kokeneet olleensa stressaantuneempia koronavirusepidemian aikana. Muutama näistä opettajista koki, että etätyö oli kyllä ollut esimerkiksi intensiivisempää, aiheuttanut väsymystä ja yksinäisyyttä sekä olleen henkisesti rasittavampaa, mutta ettei se kuitenkaan ollut heikentänyt heidän hyvinvointiaan huomattavasti tai olleen erityisen stressaavaa. "--en mä nyt sano että minun jaksaminen olis ollu niinku hirveellä koetuksella tässä et kyllä mä nyt oon kuitenkin jaksanut ihan sillee, sillee hyvin--", "--en ollut kauhean stressaantunut viime keväänä itse--". Yksi näistä viidestä opettajasta jopa kuvaili olleensa jo valmiiksi rentoutuneempi kevään jäljiltä kesäloman alkaessa.

T2: --ku alko kesäloma niin tuntu, että mä oon jo valmiiksi rentoutuneempi ja mä luulen et se johtu siitä ku mä en ollu saatavilla joka päivä, koko ajan, niinku mä yleensä oon--.

Opettajien hyvinvoinnin kokemusta selittää kuitenkin se, että opettajat olivat syksyllä haastatteluiden aikaan ikään kuin jo tottuneet etätyöskentelyyn. Kaksi opettajista mainitsikin, että he olivat syksyllä jo oppineet etätyöskentelemään: "--osaan niinku paremmin työskennellä etänä et oon tajunnu et sinne on hyvä jättää niitä taukoja--", "--nyt syksy eroaa sillä tavalla, että täs on paljon oppinu, että tätä on sisäistänyt eri tavalla--". Hyvinvoinnin kokemusta saattaa selittää myös se, että omasta negatiivisesta kokemuksesta ei välttämättä viitsitty / kehdattu kertoa, sillä kollegoilla arveltiin olleen rankempaa. Muutama tutkittavista esi-



merkiksi mainitsikin, että muilla opettajilla on varmasti ollut rankempaa. Tulokseen on myös saattanut vaikuttaa se, että tuntemattomalle haastattelijalle ei ole välttämättä kovinkaan helppoa puhua näinkin arkaluontoisesta aiheesta. Tarkemmat pohdinnat tuloksista löytyvät kuitenkin vasta seuraavasta luvusta.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kuvailla ammatillisen koulutuksen opettajien kokemuksia työstä, vapaa-ajasta ja työhyvinvoinnista koronavirusepidemian aikana. Tutkimuksen tarkoituksena oli siis selvittää, ammatillisen koulutuksen opettajien kokemusten kautta sitä, miten koronavirusepidemia oli vaikuttanut heidän työhönsä ja vapaa-aikaansa sekä sitä, miten he kokivat, että työssä ja vapaa-ajassa tapahtuneet muutokset olivat vaikuttaneet heidän työhyvinvointiinsa. Tutkimustuloksista ilmeni, että koronavirusepidemialla oli ollut ammatillisen koulutuksen opettajien mukaan useita erilaisia vaikutuksia heidän työhönsä ja vapaa-aikaansa. Ammatillisen koulutuksen opettajien työhyvinvointiin koronavirusepidemian aiheuttamilla muutoksilla ei kuitenkaan ollut ollut odotettua vaikutusta.

Suurin muutos ammatillisen koulutuksen opettajien työssä koronavirusepidemian aikana, keväällä 2020 oli tulosten mukaan etätyöhön siirtyminen. Koronavirusepidemian takia lähiopetus oli muuttunut etäopetukseksi. Tämä tulos on yhdenmukainen Suomen hallituksen linjaamien työn tekemistä ja opetusta koskevien koronavirusepidemiasta johtuvien toimenpiteiden kanssa. Sosiaali- ja terveysministeriön (2020) mukaan kaikkien niiden julkisen sektorin työntekijöiden tuli siirtyä etätyöskentelyyn, joille se oli keväällä 2020 mahdollista. Lisäksi koulujen, oppilaitosten, opistojen ja korkeakoulujen tilat suljettiin, lähiopetus lopetettiin ja opetus niissä toteutettiin vaihtoehtoisilla tavoilla, esimerkiksi juuri etäopetuksena (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020). Tulos on yhdenmukainen myös Brynjolfssonin ja kollegoiden (2020) katsauksen, Eurofoundin (2020), Elovainion ja kollegoiden (2020) sekä Työterveyslaitoksen tutkimusten, Kestilän ja kollegoiden (2020) asiantuntija-arvion tulosten ja Ylen (2020) Taloustutkimuksella teettämän kyselyn kanssa. Kaikkien näiden edellä mainittujen julkaisujen

tuloksista nimittäin ilmeni, että etätöiden tekeminen oli lisääntynyt koronaviruspandemian aikana.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan syksyllä 2020 etätyöstä oli puolestaan siirrytty toteuttamaan niin sanottua hybridimallia, eli mallia, jossa osa opetuksesta järjestetään lähiopetuksena ja osa etäopetuksena. Myös tämä tulos on yhdenmukainen Opetushallituksen ja Opetus- ja kulttuuriministeriön antamien ohjeiden kanssa. Opetushallituksen (2020) mukaan koulutuksen järjestäjällä oli syksyllä 2020 päätäntävalta siitä, missä määrin se päätti toteuttaa lähi- ja etäopetusta toimintayksiköissään. Opetus- ja kulttuuriministeriö oli kuitenkin tehnyt erilliset ohjeet oppilaitoksille koronavirusepidemian leviämisen ehkäisemiseksi. Ohjeiden mukaan oppilaitoksissa tilat tuli järjestää väljemmin, lähiopetuksessa tuli noudattaa turvavälejä, toimintaa tuli rytmittää ja porrastaa, etäyhteyksien hyödyntämistä suositeltiin ja isoja kokoontumisia ei saanut järjestää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020.) Hybridimalliin siirtymisen perusteina olivatkin juuri edellä mainitut ohjeet.

Etätyöhön siirtyminen oli aiheuttanut ammatillisen koulutuksen opettajille kuitenkin useita erilaisia työn vaatimustekijöitä, jotka edellyttivät opettajilta ylimääräisiä ponnisteluja heidän työssään koronavirusepidemian aikana. Tutkimustuloksista esimerkiksi ilmeni, että työn tauottaminen sekä työn ja vapaa-ajan erottaminen olivat etätöissä vaikeutuneet. Tulos on yhdenmukainen Eurofoundin (2020) tutkimuksen sekä Työterveyslaitoksen (2020) seurantatutkimuksen tulosten kanssa. Eurofoundin (2020) tutkimuksen tulosten mukaan työskentely vapaa-ajalla lisääntyi koronaviruspandemian aikana ja Työterveyslaitoksen (2020) seurantatutkimuksen tulosten mukaan etätyöntekijät raportoivat muun elämän ja työn yhteensovittamisen haasteita sekä pitäneensä vähemmän taukoja töistä.

Etätyö ei ollut kuitenkaan sisältänyt pelkästään työn vaatimustekijöitä, vaan etätyö oli myös sisältänyt työn vaatimusten haitallisilta terveysvaikutuksilta suojaavia työn voimavaratekijöitä. Tutkimustuloksista ilmenneitä työn voimavaratekijöitä koronavirusepidemian aikana olivat esimerkiksi opettajien kehittyminen työntekijöinä sekä osallistuminen päätöksentekoon. Opettajat olivat kehittyneet työssään esimerkiksi digitaitojen osalta ja päässeet vaikuttamaan

omaan työhönsä esimerkiksi siten, että he olivat itse saaneet vaikuttaa siihen, miten he etäopetuksen käytännössä aikovat toteuttaa. Myös Työterveyslaitoksen (2020) tutkimuksen tuloksista ilmeni, että etätöitä tehneet olivat raportoineet tehneensä muita useammin päätöksiä itsenäisesti ja oppineensa parempia työtapoja koronavirusepidemian aikana.

Koronavirusepidemialla oli ollut työn lisäksi vaikutuksia myös ammatillisen koulutuksen opettajien vapaa-aikaan. Tämän tutkimuksen tuloksista ilmeni, että koronavirusepidemia oli vaikuttanut merkittävästi tutkittavista suurimman osan vapaa-aikaan. Myös Elovainion ja kollegoiden (2020) tutkimuksen tuloksista ilmeni, että valtaosa heidän tutkimukseensa osallistuneista koki, että koronavirusepidemiaan liittyvät yleiset ohjeet ja rajoitukset olivat vaikuttaneet heidän arkeensa ja elämäänsä joko erittäin tai melko paljon. Käytännössä koronavirusepidemia oli vaikuttanut tässä tutkimuksessa ammatillisen koulutuksen opettajien vapaa-aikaan siten, että se oli aiheuttanut muutoksia heidän harrastuksiinsa, esimerkiksi liikuntaharrastukset peruttiin ja matkustamista rajoitettiin. Ammatillisen koulutuksen opettajat olivat myös vähentäneet läheistensä näkemistä koronavirusepidemian aikana.

Nämä tulokset ovat yhdenmukaisia keväällä 2020 hallituksen linjaamien vapaa-aikaan sekä matkustamiseen ja liikkumiseen liittyvien toimenpiteiden sekä Elovainion ja kollegoiden (2020) tutkimuksen tulosten kanssa. Sosiaali- ja terveysministeriön (2020) mukaan keväällä 2020 julkiset kokoontumiset rajoitettiin kymmeneen henkilöön ja tarpeetonta oleskelua yleisillä paikoilla suositeltiin välttämään. Lisäksi valtion ja kuntien tilat, kuten museot, teatterit, kirjastot ja harrastus-, urheilu-, nuoriso-, kerho- ja kokoontumistilat suljettiin sekä erilainen toiminta niissä lakkautettiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020.) Matkustamiseen ja liikkumiseen liittyen Suomen hallitus teki sen sijaan seuraavia toimenpiteitä: Suomen rajat suljettiin, matkustaja- ja henkilöliikenne Suomeen keskeytettiin ja matkustamista kehoitettiin välttämään. Elovainion ja kollegoiden (2020) tutkimuksen tuloksista puolestaan ilmeni, että myös lähes kaikki heidän tutkimukseensa osallistujat olivat vähentäneet vierailujaan ystäviensä ja sukulaisensa luona koronavirusepidemian aikana.

Tämän tutkimuksen tuloksista ilmeni lisäksi, että ammatillisen koulutuksen opettajat olivat pyrkineet sopeutumaan uuteen tilanteeseen keksimällä vaihtoehtoisia vapaa-ajanviettotapoja. Vaihtoehtoisia vapaa-ajanviettotapoja olivat olleet esimerkiksi ruoanlaitto, maalaaminen ja kirjojen lukeminen. Useampi tutkittavista myös mainitsi, että he olivat koronavirusepidemian aikana ulkoilleet tai lenkkeilleet. Myös Elovainion ja kollegoiden (2020) tutkimuksen tulosten mukaan erityisesti ulkoliikunta oli lisääntynyt koronavirusepidemian aikana.

Kuten edeltä ilmenee, koronavirusepidemialla oli ollut useita vaikutuksia ammatillisen koulutuksen opettajien työhön ja vapaa-aikaan. Työssä ja vapaaajassa tapahtuneiden muutosten perusteella olisi voinutkin olettaa niiden vaikuttaneen myös ammatillisen koulutuksen opettajien kokemaan työhyvinvointiin, mutta niin ei kuitenkaan tämän tutkimuksen tuloksista suoranaisesti ilmennyt. Nimittäin tämän tutkimuksen tulosten mukaan suurin osa ammatillisen koulutuksen opettajista koki syksyllä 2020 olevansa hyvinvoivia koronavirusepidemian aiheuttamista muutoksista huolimatta. Opettajista suurin osa ei esimerkiksi kokenut olleensa stressaantuneempi koronavirusepidemian aikana.

Tulos on mielenkiintoinen, sillä se ei ole täysin yhdenmukainen tässä tutkimuksessa käytettyjen Demeroutin ja kollegoiden (2001) työn vaatimusten ja voimavarojen mallin sekä Dodgen ja kollegoiden (2012) hyvinvoinnin tasapainomallin kanssa. Tulos on yllättävä myös siitäkin syystä, että aikaisempien tutkimusten mukaan opettajan työ koettelee tekijänsä hyvinvointia ja työssä jaksamista. Esimerkiksi Työterveyslaitoksen (2013, 198) tutkimuksen mukaan opettajien työ oli henkisesti raskaampaa kuin kaikilla toimialoilla keskimäärin ja yli kolmannes koulutuksen toimialalla työskentelevistä koki työnsä henkisesti melko tai hyvin kuormittavaksi. Lisäksi esimerkiksi Hermanin ja kollegoiden (2018) tutkimuksen tulosten mukaan lähes kaikki heidän tutkimukseensa osallistuneet opettajat (n=101) raportoivat kokeneensa paljon stressiä.

Millä perusteella tämän tutkimuksen tulos ei sitten ollut täysin yhdenmukainen tässä tutkimuksessa käytettyjen teoreettisten mallien kanssa? Työn vaatimusten ja voimavarojen mallin mukaan liialliset työn vaatimukset ovat yhteydessä pahoinvointiin työssä ja lisäävät työuupumuksen riskiä. Työn voimavarat

ovat sen sijaan yhteydessä hyvinvointiin työssä. Työssä kohdattavien vaatimusten ja työssä tarvittavien voimavarojen määrän (paljon-vähän) suhde määrittääkin Hakasen (2011) mukaan kokonaishyvinvointia työssä. Karkeasti yksinkertaistettuna siis, mitä enemmän työssä on vaatimustekijöitä ja mitä vähemmän työssä on voimavaratekijöitä, sitä huonommin työntekijä voi. Mallin mukaan työn tulisi siis sisältää sopivassa suhteessa sekä työn vaatimustekijöitä että voimavaratekijöitä. Tämän tutkimuksen tuloksista ilmeni kuitenkin enemmän työn vaatimustekijöitä, kuin voimavaratekijöitä. Demeroutin ja kollegoiden (2001) työn vaatimusten ja voimavarojen mallin perusteella olisi siis voinut olettaa, että ammatillisen koulutuksen opettajien työhyvinvointi olisi heikentynyt koronavirusepidemian aiheuttamien muutosten takia. Myös Maslachin, Schaufelin ja Leiterin (2001) mukaan työuupumus saa yleensä alkunsa siitä, että yksilön voimavarat eivät ole riittävät vastaamaan työn vaatimuksiin.

Ammatillisen koulutuksen opettajien työhyvinvointia tarkasteltiin tässä tutkimuksessa Demeroutin ja kollegoiden (2001) mallin lisäksi Dodgen ja kollegoiden (2012) hyvinvoinnin tasapainomallin avulla. Dodgen ja kollegoiden (2012) mallin avulla tarkasteltiin ammatillisen koulutuksen opettajien vapaaajassa tapahtuneita muutoksia. Dodgen ja kollegoiden (2012) hyvinvoinnin tasapainomallin mukaan ihminen on hyvinvoiva silloin, kun yksilön psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset resurssit ovat tasapainossa yksilön kohtaamien psyykkisten, sosiaalisten ja fyysisten haasteiden kanssa. Tämän tutkimuksen tuloksista ilmeni, että ammatillisen koulutuksen opettajien vapaa-ajassa oli ollut hieman enemmän haasteita kuin resursseja. Myös tämän mallin perusteella olisi siis voinut olettaa, että ammatillisen koulutuksen opettajien työhyvinvoinnissa olisi tapahtunut suurempaa muutosta koronavirusepidemian aikana. Kummankin mallin mukaan ammatillisen koulutuksen opettajien työhyvinvoinnissa olisi siis pitänyt periaatteessa tapahtua heikentymistä koronavirusepidemian aikana. Miksi näin ei kuitenkaan tämän tutkimuksen tuloksista suoranaisesti ilmennyt?

Hakasen (2011) mukaan työhyvinvointi ei ole mustavalkoinen ja mallit eivät ole yksiselitteisiä. Ensinnäkin työssä tulee olla sopivasti haasteita, jotta se edes motivoi työntekijöitä. Osa työn vaatimuksista voikin olla sen kaltaisia, että

kuormittaessaan ne voivat myös innostaa ja lisätä työmotivaatiota ja tyytyväisyyttä (Hakanen, 2011). Optimaalisessa tilanteessa työn vaatimukset olisivat siis kohtuullisen korkeat, mutta eivät kuitenkaan niin korkeat, että ne aiheuttaisivat pysyvää kuormitustilaa. Samalla työn voimavaroja tulisi olla työntekijän ulottuvilla niin runsaasti, että ne mahdollistaisivat tehtävistä selviämisen ja toisaalta energisoisivat ja innostaisivat työntekijää (Hakanen, 2011).

Työn vaatimukset eivät välttämättä ole siis pelkästään negatiivisia. Vasta pitkittyneinä ja vailla palautumisen mahdollisuutta ne voivat aiheuttaa riskin työuupumuksen kehittymiselle ja edelleen työkyvyn ja terveyden heikentymiselle (Hakanen & Perhoniemi, 2012). Tämä saattaakin selittää sitä, miksi tässä tutkimuksessa ei suoranaisesti ilmennyt työhyvinvoinnin heikentymistä. Ammatillisen koulutuksen opettajat esimerkiksi kokivat, että keväällä 2020 tilanne oli parempi, mutta syksyllä 2020, jolloin myös haastattelut toteutettiin, tilanne oli jo parempi. Tilanne ei siis ollut ehtinyt pitkittyä liiaksi, vaan työn vaatimukset olivat vain hetkellisesti lisääntyneet. Tällä hetkellä tulos saattaisi jälleen olla toisenlainen, sillä koronavirusepidemia ei ole vielä ohitse, vaan se on pitkittynyt entisestään ja koronavirusepidemian leviämisen ehkäisytoimet ovat jälleen tiukentuneet. Myös Työterveyslaitoksen Miten Suomi voi - seurantatutkimuksen (2020) alkukatsauksen tulokset osoittivat, että koronakeväänä työhyvinvointi jopa hieman parani, mutta lopulliset tulokset osoittivat, että koronan pitkittyessä työhyvinvointi kääntyi laskuun.

Vapaa-ajan osalta tulosta selittää taas se, että hyvinvointi ei voi koko ajan olla täydellisessä tasapainossa. Dodge ja kollegat (2012) viittaavatkin Nic Marksiin, jonka mukaan hyvinvointi on ikään kuin dynaamista tanssia, jossa on jatkuvaa liikettä. Tämän tutkimuksen aikana ammatillisen koulutuksen opettajien hyvinvoinnissa onkin voinut olla siis vain pientä hetkellistä kallistumista haasteiden puolelle, kunnes se taas jatkaa liikettään jompaankumpaan suuntaan. Tämän tutkimuksen tulokset ennen kaikkea vahvistavat siis jo tämän tutkielman teoriaosassakin mainittua väitettä siitä, että hyvinvoinnin/työhyvinvoinnin määrittely ei ole niin helppoa kuin usein ajatellaan.

## 7.2 Tutkimuksen arviointi

Kaikissa tutkimuksissa pyritään myös arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta, sillä Aaltion ja Puusan (2020) mukaan tutkimuksen luotettavuuden arviointi kuuluu hyvään tutkimuskäytäntöön. Hyvään ja luotettavaan tutkimuskäytäntöön kuuluu myös, että tutkimuksessa esitetään perusteet, joiden mukaan tutkimusta voidaan pitää luotettavana (Aaltio & Puusa, 2020). Tässä aluvuussa arvioidaan tämän tutkimuksen luotettavuutta ja esitetään perusteet, miksi juuri tämä tutkimus on tai ei ole luotettava.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2014, 231) mukaan tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa keskeisiä käsitteitä ovat Aaltion ja Puusan (2020) mukaan validius ja reliaabelius. Validiuden ja reliaabeliuden käsitteitä on heidän mukaansa mahdollista soveltaa myös laadulliseen tutkimukseen. Tämän tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetäänkin muun muassa näitä käsitteitä.

Validiudella tarkoitetaan siis sitä, että tutkimus antaa tietoa siitä, mistä tietoa halutaankin saada. Tämän tutkimuksen avulla pyrittiin kuvailemaan ammatillisen koulutuksen opettajien kokemuksia siitä, miten koronavirusepidemia oli vaikuttanut heidän työhönsä, vapaa-aikaansa ja työhyvinvointiinsa. Tämän tutkimuksen avulla myös saatiin tiedot siitä, miten ammatillisen koulutuksen opettajat kokivat, että koronavirusepidemia oli konkreettisesti vaikuttanut edellä mainittuihin osa-alueisiin. Tutkimuksen voidaan siis katsoa antaneen tietoa siitä, mistä tietoa haluttiinkin saada eli tutkimuksen voidaan katsoa olevan luotettava validiteetin osalta.

Reliaabelius tarkoittaa puolestaan tulosten toistettavuutta eli sitä, että tutkimustulokset eivät johdu vain sattumasta, vaan, että sama tulos saataisiin myös tutkittaessa samaa kohdetta uudestaan. Validiuden ja reliaabeliuden käsitteiden käyttö ei kuitenkaan ole täysin ongelmaton. Esimerkiksi reliabiliteetin osalta tämän tutkimuksen luotettavuutta on vaikea arvioida, sillä ihmisten käyttäytyminen on kontekstisidonnaista. Puusan ja Aaltion (2020) mukaan on mahdotonta olettaa, että kahdella eri tutkimusmenetelmällä tai kahden eri tutkijan havaintoja



käyttämällä saavutettaisiin täysin samanlainen tulos. Tästä syystä laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on arvioitava laajemmin kuin vain reliabiliuden ja validiuden käsitteiden kautta.

Aaltion ja Puusan (2020) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee arvioida myös valittujen menetelmien toimivuutta. Seuraavaksi tarkastelenkin muun muassa valitsemieni aineiston hankinta- ja analysointimenetelmien luotettavuutta. Tuomen ja Sarajärven (2018, 83-84) mukaan laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisista dokumenteista koottu tieto, sillä halutessamme tietää mitä ihminen ajattelee, on sitä järkevää kysyä asiaa suoraan ihmiseltä itseltään. Tässä tutkimuksessa käytettiinkin haastatteluja aineistonhankintamenetelmänä.

Aaltion ja Puusan (2020) mukaan haastattelu kuitenkin eroaa aina tavallisesta arkikeskustelusta, sillä tilanteena se ei ole täysin luonnollinen. Haastattelu-tilanne voikin vaikuttaa henkilön vastauksiin ja hänen kykyynsä olla aidosti rehellinen. Ihmisillä on myös tapana puhua samoista asioista eri tavoin eri tilanteissa. (Aaltio & Puusa, 2020.) Tutkimukseni luotettavuutta heikentääkin se, että haastattelutilanne on saattanut vaikuttaa tutkittavien vastauksiin. Tuntemattomalle ihmiselle ei välttämättä ole erityisen helppoa kertoa videon välityksellä omista vaikeista kokemuksistaan. Lisäksi tutkimukseni luotettavuutta heikentää se, että tutkittavat kertoivat kevään 2020 kokemuksistaan vasta syksyllä 2020. Tutkimustulokset olisivatkin voineet olla erilaiset, jos haastateltavien kokemuksia olisi tutkittu reaaliaikaisesti sekä kevään että syksyn osalta.

Toisaalta haastatteluiden etuna on se, että tutkittavalla on mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Lisäksi tutkija voi selvittää ja syventää saatavia tietoja haastatteluiden aikana. Tutkija voi esimerkiksi esittää tarkentavia kysymyksiä tutkittavalle. Tutkimukseni luotettavuutta lisääkin se, että olen haastatteluiden aikana esittänyt tarkentavia kysymyksiä tutkittaville, joka taas on lisännyt tulosten luotettavuutta, vähentämällä ristiriitaisen tulkintojen mahdollisuutta.

Aineistonhankintamenetelmän lisäksi aineiston luotettavuuteen vaikuttaa sen koko. Aineistoa tulee nimittäin olla riittävästi. Aaltion ja Puusan (2020) mukaan laadullisessa tutkimuksessa ei voida yleensä etukäteen tietää, kuinka paljon aineistoa on riittävästi. Aineiston koon riittävyttä, voidaan kuitenkin perustella esimerkiksi saturaatiolla. Tällä tarkoitetaan siis sitä, että aineistoa voidaan katsoa olevan riittävästi, kun tutkija alkaa ikään kuin kuulla saman tarinan tehtyään haastatteluja tietyn määrän. (Aaltio & Puusa, 2020.) Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisääkin se, että aineistoa voidaan todeta olleen riittävästi, sillä aineistossa ilmeni saturaatiota.

Valitsemani aineistonhankintamenetelmän luotettavuuden lisäksi arvioin valitsemani analysointimenetelmän luotettavuutta. Analysointimenetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin laadullista sisällönanalyysiä. Elon ja kollegoiden (2014, 1) mukaan laadullisen sisällönanalyysin luotettavuuden kannalta on olennaista, että aineiston analyysi on kuvattu mahdollisimman tarkasti niin, että lukija pysyy selvillä siitä, mitä analyysissä on tehty ja miten tutkimustuloksiin on päädytty. Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisääkin se, että aineiston analyysi on kuvattu mahdollisimman tarkasti vaihe vaiheelta havainnollistavien taulukoiden avulla. Laadullisen sisällönanalyysin luotettavuutta ja tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää myös alkuperäisten sitaattien käyttö, sillä niiden avulla lukija pystyy seuraamaan tutkijan päättelyketjujen etenemistä.

Aaltion ja Puusan (2020) mukaan laadullisen tutkimuksen tärkein tavoite on ennen kaikkea saavuttaa mahdollisimman rikas ja syvälinen käsitys tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tulkitaan, mutta sitä ei selitetä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa onkin hankalaa se, että ilmiöille ei ole vain yhtä oikeaa tulkintaa. Laadullisen aineiston arviointi ei voi perustua tulkinnan ja aineiston täydelliseen vastaavuuteen vaan sen tulee perustua mahdollisimman syvän ja monipuolisen ymmärryksen tuottamisen arviointiin. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna tutkimukseni tulokset ovat luotettavia, sillä ne antavat monipuolisesti tietoa ammatillisen koulutuksen opettajien kokemuksista koronavirusepidemian aikana.

Lisäksi tutkimukseni tulosten voidaan katsoa olevan luotettavia myös siksi, että niistä on havaittavissa yhdenmukaisuutta jo olemassa olevaan tietoon, mutta ne onnistuivat myös tuottamaan uutta tietoa jo olemassa olevaan tutkimukseen. Tulosten laatu ja niiden tuottama arvo ovatkin Aaltion ja Puusan (2020) mukaan riippuvaisia siitä, kuinka tutkijat onnistuvat tuottamaan uutta tietoa jo olemassa olevaan tutkimukseen. Tämä tutkimus tuottikin jo olemassa olevaan tietoon (koronavirusepidemian vaikutukset hyvinvointiin) tietoa uudesta kohderyhmästä (ammattillisen koulutuksen opettajat). Lisäksi tämä tutkimus tuotti vanhalla teoriolla (työn vaatimusten ja voimavarojen malli) tietoa uudesta ilmiöstä (koronavirusepidemia).

### **7.3 Jatkotutkimushaasteet ja käytännön sovellukset**

Koronavirusepidemia on yhä edelleen tätä kirjoittaessani helmikuussa 2021 vielä käynnissä. Tätä kirjoittaessani 12.2.2021 koronavirusepidemiatilanne Suomessa on sellainen, että THL:n (2021) mukaan ilmoitettuja koronavirustapauksia on todettu yhteensä 49 165 ja tautiin liittyviä kuolemia on raportoitu yhteensä 708. Tällä hetkellä EU:n alueella on kolme myyntiluvallista koronavirusrokotetta ja Suomessa rokotteen saaneita on yhteensä 197 540 (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2021; THL. 2021). Kuten edellä mainitusta luvusta voi päätellä, normaaliin elämään palaamiseen tulee vielä menemään aikaa. Rokotteiden tehosta ja kyvystä ei myöskään vielä olla täysin varmoja. Vain aika näyttää.

Koronavirusepidemian lopullisia vaikutuksia ei siis voida vielä tässä vaiheessa tarkalleen tietää ja niistä tarvitaan jatkossakin lisää tietoa. Jatkotutkimusehdotuksena esitänkin, että tämän tutkimuksen voisi toteuttaa uudelleen jonkin ajan kuluttua. Näin voitaisiin tarkastella, olisiko esimerkiksi työhyvinvoinnin suhteen kokemus erilainen nyt, kun tilanne on jälleen pahentunut ja pitkittynyt. Lisäksi koronavirusepidemian päätyttyä voitaisiin tarkastella sen kokonaisvaikutuksia kaikkien opettajien työhön laajemmalla otannalla, määrällisen tutkimuksen avulla. Koronavirusepidemian vaikutuksia voitaisiin tarkastella myös

opiskelijoiden näkökulmasta. Miten koronavirusepidemia on vaikuttanut esimerkiksi ammatillisen koulutuksen opiskelijoihin ja heidän oppimiseensa?

Aaltion ja Puusan (2020) mukaan tutkimuksen tuloksilla tavoitellaan käytännön myönteisiä vaikutuksia ja tutkimuksen tulisi tuottaa hyötyä arkielämän toimijoille. Tämä tutkimus tuottikin hyödyllistä tietoa tutkittavalle organisaatiolle esimerkiksi siitä, millaisia voimavara- ja vaatimustekijöitä heidän työntekejiillään on koronavirusepidemian aikana ollut. Tämän tiedon avulla he voivat parantaa työntekejiöidensä työhyvinvointia tulevaisuudessa panostamalla lisää työn voimavaratekijöihin sekä vähentämällä työn vaatimustekijöitä.

Erytyisesti muutostilanteissa työn vaatimusten koetaan usein ainakin hetkellisesti lisääntyvän ja silloin olisi erityisesti huolehdittava erilaisista voimavaroista. Toisin sanoen työn voimavaroihin kannattaa työpaikalla panostaa ennen kaikkea silloin, kun työ kuormittaa tai työssä kohdataan muutoksia, esimerkiksi juuri nyt koronavirusepidemian aikana. Silloin työn voimavarat paitsi vähentävät työn kuormitustekijöiden haitallisia vaikutuksia myös erityisesti vaikuttavat myönteisesti työn imuun. (Hakanen, 2011.) Tällä hetkellä koronavirusepidemian jatkuessa ja sen päättymisen ollessa epävarmaa, voitaisiinkin keskittyä erityisesti opettajien työn voimavaratekijöiden lisäämiseen, sillä opettajien voidessa hyvin, turvataan myös opiskelijoiden oppiminen ja ennaltaehkäistään laajempien yhteiskunnallisten ongelmien syntyminen.

## LÄHTEET

- Aaltio, I., & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti. (toim.), Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Haettu: <https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.2030342>
- Alanen, R., Kostiainen, E., Ukskoski, T., & Valleala, U-M. (2018). KTKS2010 Laadulliset erityismenetelmäopinnot-kurssi. Laadullinen sisällönanalyysi-luennon luentomateriaalit. Jyväskylän yliopisto.
- Asetus opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 14.12.1998/986, 13§: Ammatillisten tutkinnon osien opettajan kelpoisuus. Haettu [https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980986?search\[type\]=pika&search\[pika\]=opettajan%20kelpoisuus#L5](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980986?search[type]=pika&search[pika]=opettajan%20kelpoisuus#L5)
- Bakker, A.B., Schaufeli, W. B., Demerouti, E., & Euwema, M. C. (2007). An organisational and social psychological perspective on burnout and work engagement. Teoksessa M. Hewstone, H. A. W. Schut, J. B. F. De Wit, K. Van Den Bos, & M. S. Stroebe (toim.), The scope of social psychology: Theory and applications (s. 229–252).Haettu [file:///C:/Users/35840/Downloads/An\\_organisational\\_and\\_social\\_psychological\\_perspec.pdf](file:///C:/Users/35840/Downloads/An_organisational_and_social_psychological_perspec.pdf)
- Bottiani, J. H., Duran, C. A. K., Pas, E. T., & Bradshaw, C. P. (2019). Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal of School Psychology, 77*, 36-51. Haettu <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022440519300767>
- Brunila, K., Hakala, K., Lahelma, E., & Teittinen, A. (toim.). (2013). Ammatillinen koulutus ja yhteiskunnalliset eronteot. Helsinki: Gaudeamus.
- Brynjolfsson, E., Horton, J. J., Ozimek, A., Rock, D., Sharma, G., & TuYe, H-Y. (2020). COVID-19 and remote work: an early look at US data. NBER Working Paper 27344. Haettu <https://www.nber.org/papers/w27344.pdf>

- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. (2001). The Job Demands – Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology* 86 (3), 499–512. Haettu  
<https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/160.pdf>
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 222-235.  
doi:10.5502/ijw.v2i3.4 Haettu  
<https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89/238>
- Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta. (2020). Koronapandemian hyvät ja huonot seuraukset lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Helsinki: Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta. Haettu  
[https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj\\_1+2020.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_1+2020.pdf)
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., & Kyngäs, H. (2014). Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open*. DOI: 10.1177/2158244014522633 Haettu  
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244014522633>
- Elovainio, M., Tiuraniemi, K., Jormanainen, V., & Partonen, T. (2020). Koronatautiepidemia: arkirutiinien ja liikunnan muutokset. THL. Haettu  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140176/URN\\_ISBN\\_978-952-343-524-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140176/URN_ISBN_978-952-343-524-7.pdf?sequence=1)
- Eskola, J., Lätti, J., & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin : 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu : virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-Kustannus. E-Kirja. Haettu  
<https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1894396>
- Eurofound. (2020). Living, working and COVID-19. COVID-19 series. Luxembourg: Publications Office of the European Union.  
doi:10.2806/467608 Haettu

<https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2020/living-working-and-covid-19>

Eyre, C. (2017). *The elephant in the staffroom: how to reduce stress and improve teacher wellbeing*. London ; New York : Routledge, Taylor & Francis Group. E-kirja. Haettu

<https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1863879>

Hakanen, J. (2011). *Työn imu*. Helsinki: Työterveyslaitos. Haettu

[https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/09/TTL\\_tyonimu.pdf](https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/09/TTL_tyonimu.pdf)

Hakanen, J., & Perhoniemi, R. (2012). *Työn imun ja työuupumuksen kehityskulut ja tarttuminen työtoverista toiseen*. Helsinki:

Työterveyslaitos. Haettu

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134953/Ty%C3%B6n%20imun%20ja%20ty%C3%B6uupumuksen%20kehityskulu.pdf?sequence=1>

Heinilä, H., Holmlund-Norren, C., Kilja, P., Niskanen, A., Raudasoja, A., Tapani, A., & Turunen, K. (2018). *Rohkeasti uudistumaan! Opetus- ja ohjaushenkilöstön osaamistarpeet - raportti*. Haettu

[https://blogit.gradia.fi/parasta\\_osaamista/wp-content/uploads/sites/20/2018/03/Rohkeasti-uudistumaan-osaamistarveselvitysten-raportti-3.2018.pdf](https://blogit.gradia.fi/parasta_osaamista/wp-content/uploads/sites/20/2018/03/Rohkeasti-uudistumaan-osaamistarveselvitysten-raportti-3.2018.pdf)

Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2018). Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal of Positive Behaviour Interventions* 2018, 20 (2), 90-100. DOI: 10.1177/1098300717732066 Haettu

[https://www.researchgate.net/publication/320262480\\_Empirically\\_Derived\\_Profiles\\_of\\_Teacher\\_Stress\\_Burnout\\_Self-Efficacy\\_and\\_Coping\\_and\\_Associated\\_Student\\_Outcomes#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/320262480_Empirically_Derived_Profiles_of_Teacher_Stress_Burnout_Self-Efficacy_and_Coping_and_Associated_Student_Outcomes#fullTextFileContent)

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2014). *Tutki ja kirjoita*. (19. Painos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Kauko-Valli, S., & Koiranen, M. (2010). Työnilo ja henkinen hyvinvointi. Teoksessa Suutarinen, M. & Vesterinen, P-L. (toim.), Työhyvinvoinnin johtaminen (s.100-110.) Helsinki: Otava.
- Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S. . . . Virtanen, S. (toim.). (2013). Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Helsinki: Työterveyslaitos. Haettu <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/tyo-ja-terveys-suomessa-2012.pdf>
- Kestilä, L., Härmä, V., & Rissanen, P. (toim.) (2020). Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio syksy 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN\\_ISBN\\_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A., & Spoof, S-K. (toim.). (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Haettu [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- Kotila, H. (toim.). (2019). Ammatilliseksi opettajaksi. Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.
- Kuula, A. (2015). Tutkimuseettiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere : Vastapaino. E-kirja. Haettu <https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1499044>
- Lagerspetz, E. (2011). Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa J. Saari (toim.), Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta (s.79-105). Helsinki: Gaudeamus.
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 11.8.2017/531, 44§, 45§, 46§, 47§, 48§, 49§: Henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma, henkilökohtaisen osaamisen kehittämissuunnitelman laadinta ja hyväksyminen, aiemmin



- hankitun osaamisen tunnistaminen, aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen, osaamisen hankkimisen suunnittelu, osaamisen osoittamisen suunnittelu. Haettu  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531#Lidp446684592>
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 11.8.2017/531,51§, 57§: Palaute osaamisen kehittymisestä, todistus tutkinnon suorittamisesta. Haettu  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531#Lidp446710032>
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 11.8.2017/531, 61§: Oikeus saada opetusta ja ohjausta. Haettu  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531#Lidp446758096>
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 11.8.2017/531, 80§: Oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Haettu  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531#Lidp446844304>
- Manka, M-L., & Manka, M. (2016). Työhyvinvointi. Helsinki : Talentum Pro. E-kirja. Haettu <https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1720385>
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. Annual Review of Psychology, 52, 397-422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397 Haettu  
[https://www.researchgate.net/publication/228079161\\_Job\\_Burnout](https://www.researchgate.net/publication/228079161_Job_Burnout)
- Mauno, S., Huhtala, M., & Kinnunen, U. (2017). Työn laadulliset kuormitustekijät. Teoksessa A, Mäkikangas., S, Mauno. & T, Feldt. Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet (s.73-99). Jyväskylä : PS-kustannus.
- Mäki, K., Vanhanen-Nuutinen, L., Guttorm, T., Mäntylä, R., Stenlund, A., & Weissmann, K. (2015). Opettajankouluttajan osaaminen - ammatillisen opettajankouluttajan työn tulevaisuus 2025. Haettu  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227537/hh\\_opettajankouluttajan\\_osaaminen\\_netti.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227537/hh_opettajankouluttajan_osaaminen_netti.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Mäkikangas, A., & Hakanen, J. (2017). Työstä hyvinvointia, mutta millaista? Teoksessa A, Mäkikangas., S, Mauno. & T, Feldt. Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Haettu <https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1809795>

- OAJ. (2018). OAJ & ammatillinen. Haettu [https://www.oaj.fi/globalassets/julkaisut/2018/oajjaammatillinen10\\_2018nettiin.pdf](https://www.oaj.fi/globalassets/julkaisut/2018/oajjaammatillinen10_2018nettiin.pdf)
- OAJ. (2020). Akava Worksin selvitys: Korona lisäsi opetusalan työn kuormittavuutta. Haettu <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-jatiedotteet/2020/akava-worksin-selvitys-korona-lisasi-opetusalan-tyon-kuormittavuutta/>
- Oikeusministeriö. (2011). Uusi valmiuslaki voimaan maaliskuun alusta. Haettu <https://oikeusministerio.fi/-/uusi-valmiuslaki-voimaan-maaliskuun-alusta>
- Opetushallitus. (2020). Tutkintojen perusteet. Haettu <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintojen-perusteet>
- Opetushallitus. (2020). Ammatillisen koulutuksen järjestäminen 1.7.2020. alkaen. Haettu <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillisen-koulutuksen-jarjestaminen-172020-alkaen>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sanastokeskus TSK. (2018). Opetus- ja koulutussanasto (OKSA). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:22. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160797/okm22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Opiskelu ja tutkinnot. Haettu <https://minedu.fi/ammattikoulutus-opiskelu-ja-tutkinnot>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Varhaiskasvatukseen, kouluille, oppilaitoksille ja korkeakouluille päivitetyt suositukset koronaviruksen ehkäisemiseksi. Haettu <https://minedu.fi/-/varhaiskasvatukseen-kouluille-oppilaitoksille-ja-kekorkeakouluille-paivitetyt-suositukset-koronaviruksen-ehkaisemiseksi->
- Opintopolku. (2020). Mitä ammatillisessa voi opiskella? Haettu <https://opintopolku.fi/wp/ammattillinen-koulutus/mita-ammattillisessa-voi-opiskella/>

- Opintopolku. (2020). Minustako ammatillinen opettaja? Haettu  
<https://opintopolku.fi/wp/ammattikorkeakoulu/ammattilliset-opettajakorkeakoulut/ammattillinen-opettajankoulutus/minustako-ammattillinen-opettaja/>
- Panchal, N., Kamal, R., Cox, C., & Garfield, R. (2021). The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use. Haettu  
<https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*. doi: 10.1016/j.jpsychores.2020.110186 Haettu  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7832650/pdf/main.pdf>
- Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Haettu  
<https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.2030342>
- Rauramo, P. (2013). Työhyvinvointi muutostilanteissa. Työturvallisuuskeskus TTK, palveluryhmä. Haettu  
[https://ttk.fi/files/4678/tyohyvinvointi\\_muutostilanteissa.pdf](https://ttk.fi/files/4678/tyohyvinvointi_muutostilanteissa.pdf)
- Robertson, I., & Cooper, G. (2011). Well-being: Productivity and Happiness at work. Basingstoke: Palgrave Macmillan. E-kirja. Haettu:  
<https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1242139>
- Rossi, R., Soggi, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., . . . Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures Impact on Mental Health Among the General Population in Italy. doi: 10.3389/fpsy.2020.00790 Haettu  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7426501/>
- Saari, J. (toim.). (2011). Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

- Salovaara, R., & Honkonen, T. (2013). *Voi hyvin, opettaja!* Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sanchez Nicolas, E. (2020). WHO warning on lockdown mental health. Euobserver. Haettu <https://euobserver.com/coronavirus/147903>
- Schaufeli, W.B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293–315. DOI: 10.1002/job.248 Haettu <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/209.pdf>
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Gibson Miller, J., Hartman, T. K., Levita, L., . . . Bentall, R. P. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress and COVID-19-related anxiety in the UK general population during the COVID-19 pandemic. doi: 10.1192/bjo.2020.109 Haettu <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7573460/>
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2020). Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Haettu <https://stm.fi/-/10616/hallitustotesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2020). Toimintasuunnitelma hybridistrategian mukaisten suositusten ja rajoitusten toteuttamiseen covid-19-epidemian ensimmäisen vaiheen jälkeen. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Haettu [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162421/STM\\_2020\\_26\\_j.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162421/STM_2020_26_j.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2021). Koronavirus ja kehitteillä olevat rokotteet. Haettu <https://stm.fi/koronavirusrokotteet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). Koronavirus COVID-19. Haettu <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). COVID-19-rokotusten edistyminen. Haettu

[https://www.thl.fi/episeuranta/rokotukset/koronarokotusten\\_edistyminen.html](https://www.thl.fi/episeuranta/rokotukset/koronarokotusten_edistyminen.html)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Tilannekatsaus koronasta. Haettu

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tilannekatsaus-koronaviruksesta>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Helsinki: Tammi. E-kirja. Haettu osoitteesta:

<https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1893454>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2020). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK).

Haettu <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Työterveyslaitos. (2020). Miten Suomi voi? Haettu

<https://www.ttl.fi/tutkimushanke/miten-suomi-voi/>

Työterveyslaitos. (2021). Suomalaisten työhyvinvointi kääntyi laskuun korona

pitkittyessä. Haettu [https://www.ttl.fi/suomalaisten-](https://www.ttl.fi/suomalaisten-tyohyvinvointi%E2%80%AFkaantyi-laskuun-koronan-pitkittyessa/)

[tyohyvinvointi%E2%80%AFkaantyi-laskuun-koronan-pitkittyessa/](https://www.ttl.fi/suomalaisten-tyohyvinvointi%E2%80%AFkaantyi-laskuun-koronan-pitkittyessa/)

Valtioneuvoston asetus varhaiskasvatuksen sekä opetuksen ja koulutuksen

järjestämisvelvollisuutta koskevista väliaikaisista rajoituksista

17.3.2020/126, 6§: Ammatillisen koulutuksen järjestämisvelvollisuuden

rajoitukset. Haettu:

<https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20200126#Pidp445816096>

Valtioneuvosto. (2020). Valmiuslain mukaisten toimivaltuuksien käytöstä

luovutaan – poikkeusolot päättyvät tiistaina 16. kesäkuuta. Haettu

[https://valtioneuvosto.fi/-/10616/valmiuslain-mukaisten-](https://valtioneuvosto.fi/-/10616/valmiuslain-mukaisten-toimivaltuuksien-kaytosta-luovutaan-poikkeusolot-paattyvat-tiistaina-16-kesakuuta)

[toimivaltuuksien-kaytosta-luovutaan-poikkeusolot-paattyvat-tiistaina-16-](https://valtioneuvosto.fi/-/10616/valmiuslain-mukaisten-toimivaltuuksien-kaytosta-luovutaan-poikkeusolot-paattyvat-tiistaina-16-kesakuuta)

[kesakuuta](https://valtioneuvosto.fi/-/10616/valmiuslain-mukaisten-toimivaltuuksien-kaytosta-luovutaan-poikkeusolot-paattyvat-tiistaina-16-kesakuuta)

Valtioneuvosto. (2020). Pääministeri Sanna Marin avasi hallituksen

hybridistrategiaa, myös mallinnukset ja mittarit esillä perjantain

tilannekatsausinfossa. Haettu <https://valtioneuvosto.fi/->

- /10616/paaministeri-sanna-marin-avasi-hallituksen-hybridistrategiaa-myos-mallinnukset-ja-mittarit-esilla-perjantain-tilannekatsausinfossa
- Van Den Broeck, A., Van Ruyseveldt, J., Vanbelle, E., & De Witte, H. (2013). The Job Demands – Resources Model : Overview and suggestions for the future research. Teoksessa A. B. Bakker. *Advances in positive organizational psychology*. Bingley, U.K. : Emerald. E-kirja. Haettu <https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1470839>
- Vartiainen, M. (2017). Työpsykologian ja hyvinvointitutkimuksen kehitys Suomessa. Teoksessa A, Mäkikangas, S, Mauno & T, Feldt (toim.). *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä : PS-kustannus. E-kirja. Haettu <https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1809795>
- Viirola, H., Rantakylä, M., & Laukia, J. (2019). Kohti ammatillista opettajuutta. Teoksessa T, Kotila. (toim.), *Ammatilliseksi opettajaksi*. (s. 14-25). Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.
- Vindegard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. doi: 10.1016/j.jbbs.2020.05.048 Haettu <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7260522/>
- Vuento, M. (2020). *Virukset: näkymättömät viholliset*. Helsinki: Gaudeamus.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S. . . . Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. doi: 10.1016/j.jbbs.2020.04.028 Haettu <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7153528/>
- WHO. (2020). COVID-19 Explorer. Haettu <https://worldhealthorg.shinyapps.io/covid/>
- WHO. (2020). Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Haettu <https://covid19.who.int/>
- Worth, J., Bamford, S. & Durbin, B. (2015). *Should I Stay or Should I Go? NFER Analysis of Teachers Joining and Leaving the Profession*. Slough: NFER. Haettu <https://www.nfer.ac.uk/media/1924/lfsa01.pdf>

Yle uutiset (5.4.2020). Ylen kysely: Yli miljoona suomalaista siirtynyt etätöihin koronakriisin aikana – heistä noin puolet haluaa jatkaa etätöissä koronan jälkeenkin. [Yleuutiset] Haettu <https://yle.fi/uutiset/3-11291865>

## LIITTEET

### Liite 1. Teemahaastattelurunko

#### Taustatiedot:

1. Ikä:
2. Sukupuoli:
3. Koulutustausta:
4. Työnimike ja työtehtävät:
5. Miten kauan olet työskennellyt ammatillisena opettajana ja miten kauan olet työskennellyt tutkittavassa organisaatiossa?

#### Pääkysymykset:

1. **Miten koronavirusepidemia on vaikuttanut työhösi?**
  - Miten opetuksen järjestäminen on muuttunut?
  - Onko koronavirusepidemia tuottanut erityisiä haasteita tai vaatimuksia työhösi?
2. **Miten koronavirusepidemia on vaikuttanut työhyvinvointiisi?**
  - Koetko olleesi stressaantuneempi koronavirusepidemian aikana?
  - Koetko, että etätyö olisi vaikuttanut työergonomiaasi?
  - Koetko, että olet saanut tarpeeksi tukea työpaikallasi koronavirusepidemian aikana?
3. **Miten koronavirusepidemia on vaikuttanut vapaa-aikaasi?**
  - Koetko, että työn ja vapaa-ajan erottaminen olisi vaikeutunut?
  - Miten olet huolehtinut palautumisestasi koronavirusepidemian aikana?
  - Millaiseksi koet kokonaisvaltaisen hyvinvointisi olevan tällä hetkellä?