

”Hyvään opettajuuteen liittyy hyvin vahvasti myös se itsestä huolehtiminen”

Opettajien näkemyksiä työstä irrottautumisesta ja palautumisesta sekä liikunnan merkityksestä

Kasvatustieteiden tiedekunta
opettajankoulutuslaitos, Rauma
Pro gradu -tutkielma

Laatija:
Nella Kolari

10.4.2026
Rauma

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: ROKL1686 Pro gradu -tutkielma 30 op

Tekijä: Nella Kolari

Otsikko: ”Hyvään opettajuuteen liittyy hyvin vahvasti myös se itsestä huolehtiminen : Opettajien näkemyksiä työstä irrottautumisesta ja palautumisesta sekä liikunnan merkityksestä

Ohjaaja: Professori Pasi Koski & yliopistonlehtori Juli-Anna Aerila

Sivumäärä: 83 sivua, 3 liitettä

Päivämäärä: 10.4.2026

Opettajan työ on luonteeltaan erityinen, ja sen tiedetään olevan yksi kuormittavimmista ammateista. Opettajat kohtaavat työssään monia sellaisia tekijöitä, jotka haastavat työstä irrottautumista ja palautumista. Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat opettajien työstä irrottautumiseen ja palautumiseen. Lisäksi tutkittiin, millaisia keinoja opettajat käyttävät irrottautuakseen ja palautuakseen työstä sekä millainen merkitys liikunnalla on heidän jaksamiselleen.

Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen ja sen aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla. Tutkimukseen osallistui seitsemän opettajaa eri puolilta Suomea. Haastattelut toteutettiin alkuvuodesta 2026. Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin teoriaohjaavaa analyysimenetelmää, jossa luokittelu syntyi aineistolähtöisesti teorian toimiessa analyysin tukena.

Tulokset osoittivat opettajien näkemysten työstä irrottautumiseen ja palautumiseen vaikuttavista tekijöistä olevan keskenään hyvin yhteneviä. Opettajan työn erityispiirteet osaltaan joko haastoivat tai tukivat palautumista, joskin haastavia tekijöitä oli huomattavasti enemmän. Haastavia tekijöitä olivat muun muassa työpäivän aikaisten taukojen puute, kiire ja hektisyys, työn rajattomuus sekä työn emotionaalinen ja määrällinen kuormitus. Sen sijaan työstä irrottautumista ja palautumista edistivät mahdollisuus pitää taukoja sekä työn autonomia. Lisäksi ajankohta vaikutti työstä irrottautumiseen ja palautumiseen siten, että arki-iltaisin palautuminen koettiin haastavimmaksi, kun taas viikonloppuisin ja lomalla se oli helpompaa.

Selvitäkseen työn aiheuttamasta kuormituksesta opettajat tukivat työstä irrottautumistaan ja palautumistaan monin keinoin. Keskeisimmäksi keinoksi mainittiin liikunta, jonka jokainen opettaja toi esiin haastatteluissa. Muita vapaa-ajan keinoja olivat työn rajaaminen, itsestä huolehtiminen, sosiaaliset suhteet, erilaiset aktiviteetit sekä vapaa-ajan autonomia. Autonomian sekä sosiaalisten suhteiden koettiin edistävän palautumista myös työkontekstissa. Lisäksi työpäivän aikaisiksi keinoiksi mainittiin työn tauottaminen ja työmatkat.

Kaikki opettajat kokivat liikunnan edistävän palautumista, sillä se tarjosi mahdollisuuden sulkea työasiat pois mielestä. Työstä irrottautumisen lisäksi se tuki jaksamista myös parantaen unta sekä lisäten mielen ja kehon hyvinvointia. Osa opettajista koki liikunnan merkityksen olevan entistä suurempi kuormittavassa työtilanteessa, kun taas osa koki sen päinvastoin kuormittavana tekijänä. Lisäksi liikunnan koettiin toimivan opettajan ammatillisen toiminnan tukena.

Tutkimuksen tulokset ovat yhdenmukaisia aiempien tutkimusten kanssa, mikä viittaa siihen, etteivät opettajien kokemukset työstä irrottautumisesta ja palautumisesta ole sidoksissa mihinkään yksittäiseen tekijään, vaan opettajan työn luonteeseen yleisesti.

Avainsanat: psykologinen irrottautuminen, palautuminen, liikunta, opettajat, työhyvinvointi

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Työkuormituksesta palautuminen	7
2.1	Palautumista kuvaavat mallit ja teoriat	7
2.2	Palautumisen haasteet opettajan työssä	11
2.3	Lähestymistapoja palautumisen tutkimiseen	14
2.3.1	Puitteet	14
2.3.2	Prosessi	16
2.3.3	Seuraus	21
3	Työstä irrottautuminen	23
3.1	Työstä irrottautumisen merkitys palautumiselle	23
3.2	Työstä irrottautumista edistävät ja rajoittavat tekijät	25
4	Liikunnan merkitys työstä irrottautumiselle ja palautumiselle	29
5	Tutkimuksen toteutus	32
5.1	Tutkimuksen luonne ja tutkimuskysymykset	32
5.2	Aineistonkeruu ja osallistujat	32
5.3	Aineiston käsittely ja analysointi	35
6	Tulokset	38
6.1	Opettajien työstä irrottautumiseen ja palautumiseen vaikuttavat tekijät	38
6.1.1	Opettajan työn erityispiirteet	38
6.1.2	Ajankohta	42
6.1.3	Henkilökohtaiset tekijät	44
6.2	Opettajien työstä irrottautumisen ja palautumisen keinot	45
6.2.1	Työpäivän aikaiset keinot	46
6.2.2	Vapaa-ajan keinot	47
6.3	Liikunnan merkitys opettajien työstä irrottautumiselle ja palautumiselle	51
6.3.1	Liikunta työstä irrottautumisen ja palautumisen edistäjänä	51
6.3.2	Liikunta kuormittavana tekijänä	54
6.3.3	Liikunta opettajan ammatillisen toiminnan tukena	55
7	Pohdinta	56
7.1	Johtopäätökset	56

7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	64
7.3	Jatkotutkimusehdotukset	66
	Lähteet	68
	Liitteet	78
	Liite 1. Haastattelurunko	78
	Liite 2. Tietosuojaseloste	80
	Liite 3. Suostumuslomake	83

1 Johdanto

Opettajien työssä jaksaminen, uupuminen ja alanvaihto ovat herättäneet paljon julkista keskustelua viime vuosina (esim. Kataja 2021; Kangasniemi 2022; Saloranta 2022).

Opettajien työnkuva on muuttunut viime vuosikymmeninä ja työmäärä kasvanut tehden työstä kuormittavampaa kuin aiemmin (Niemi 2023). Työmäärän kasvu ja työn kuormittavuus olivat syynä alanvaihdon harkinnalle myös Opettajien Ammattijärjestön OAJ:n vuonna 2021 julkaisemassa selvityksessä, jonka mukaan yli puolet kyselyyn vastanneista opettajista oli harkinnut alanvaihtoa. Vastaavia tuloksia ilmeni myös Räsänen (2023, 62) tutkimuksessa, jossa kasvaneet vaatimukset ja työn kuormittavuus mainittiin yhdeksi keskeisimmistä syistä alanvaihdon harkitsemiselle. Lisääntyneen työmäärän lisäksi alati niukkenevat resurssit ja voimavarojen väheneminen tekevät työstä kuormittavampaa ja täten lisäävät myös työstressiä (Melkko & Ilves 2024, 33). Lerkkanen ym. (2020, 56) esittävät, että työn lukuisat vaatimukset yhdessä heikon työstä palautumisen kanssa selittävät opettajien kuormittuneisuutta.

Lisäksi opettajan työ on luonteeltaan sellainen, että se ulottuu usein vapaa-ajalle ja suurin osa opettajista kertooinkin tekevänsä töitä vapaa-ajalla: opetusalan työolobarometrin (2021) mukaan 85 prosenttia opettajista jatkoi työntekoa työajan ulkopuolella ja viikonloppuisin (Golnick & Ilves 2022, 12). Työ- ja vapaa-ajan rajaamista vaikeuttaa entisestään se, että nykYTEKNOLOGIAN MYÖTÄ töitä voi tehdä missä ja milloin vain. Työ on monella tapaa rajatonta, jolloin kyky asettaa rajoja omalle työnteolleen korostuu. Opettajan ammatti on tyypillinen esimerkki työstä, jolla ei ole rajoja, ellei niitä itse aseta. (Kinnunen & Mauno 2009, 1–2.) Räsänen (2023, 62) tutkimustulokset osoittivatkin, että kyvyttömyys rajata työaika lisää opettajien kokemuksia työn kuormittavuudesta.

Työtehtävien valuminen vapaa-ajalle luonnollisesti heikentää opettajien jaksamista ja palautumismahdollisuuksia. Lisäksi se estää psykologisen työstä irrottautumisen, joka on yksi keskeisimmistä palautumista ja hyvinvointia edistävästä tekijöistä (Sonnentag & Fritz 2007, 217). Sillä tarkoitetaan yksilön kokemusta olla psyykkisesti irti työstään, ja se on mahdollista vain, jos yksilö pidättäytyy työhön liittyvistä tehtävistään sekä velvollisuuksistaan ja onnistuu sulkemaan työasiat pois mielestään (Kinnunen 2017, 135). Palautumisen kannalta on välttämätöntä, että vapaa-ajalla irrottaudutaan työstä, ja mikäli tässä epäonnistutaan, palautumisprosessi ei pääse käynnistymään. Pitkään jatkuessaan riittämätön palautuminen johtaa stressin kasautumiseen, mikä on uhka sekä psyykkiselle että fyysiselle terveydelle (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 149). Koska tiedetään opettajista suuren osan kokevan stressiä

ja työn olevan kuormittavaa (Lerikkanen ym. 2020, 29; Melkko & Ilves 2024, 29), on tarpeellista löytää toimivia työstä irrottautumisen ja palautumisen keinoja, jotka edistävät opettajien työssä jaksamista.

Vasta vuosituhaten vaihteessa on alettu ymmärtää, kuinka keskeinen merkitys palautumisella on esimerkiksi hyvinvoinnille ja terveydelle (Sonntag & Geurts 2009, 2). Aiemmin tutkimus on keskittynyt tarkastelemaan työstressiä ja -kuormitusta, joita on tutkittu huomattavasti enemmän (Kinnunen & Mauno 2009, 2–3). Sittemmin yhä useampi tutkija on kiinnostunut palautumisesta ilmiönä (Sonntag ym. 2017, 366) ja palautumisen tutkimus on edistynyt huomattavasti (Sonntag ym. 2017, 372). Palautumisen tutkimus on saanut yhä enemmän jalansijaa tietotyön yleistyttyä ja työn muuttuessa henkisesti entistä vaativammaksi (Kinnunen & Mauno 2009, 2). Lisääntyneestä tutkimuksesta huolimatta, moniin kysymyksiin kaivataan vielä vastausta (Sonntag ym. 2017, 372). Palautuminen on monimutkainen prosessi, johon vaikuttaa moni tekijä. Tästä syystä syvempää ymmärrystä eri tekijöiden, kuten ammattiryhmän vaikutuksista, tarvitaan (Kinnunen 2024, 381).

Opettajan työn kuormittavuus ja sen mukana tuomat haasteet innoittivat minua tutkimaan työstä irrottautumiseen ja palautumiseen vaikuttavia tekijöitä laajemmin. Lisäksi olen kiinnostunut siitä, mitä keinoja opettajilla on irrottautua ja palautua työstä sekä millainen merkitys liikunnalla on heidän jaksamisellensa. Tässä pro gradu -tutkielmassa on tarkoituksena selvittää, onko opettajan työn erityispiirteillä vaikutusta siihen, millaiset työstä irrottautumisen ja palautumisen keinot koetaan toimiviksi. Aihetta on kansainvälisesti tutkittu enemmän ja vaikka sitä käsitellään myös suomalaisessa tutkimuskirjallisuudessa, aihetta on tutkittu enemmän yleisestä näkökulmasta. Nekin tutkimukset, joissa palautumista on tarkasteltu opettajien perspektiivistä, ovat perustuneet määrällisin menetelmin kerättyihin aineistoihin. Haastattelun avulla tämä tutkimus pyrkii saamaan opettajien oman äänen paremmin kuuluviin. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, mikä on opettajien näkemys aiheesta.

2 Työkuormituksesta palautuminen

Ihmiset voivat kohdata työpäivän aikana monenlaisia fyysisiä, kognitiivisia sekä emotionaalisia vaatimuksia, joihin vastaaminen kuluttaa niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin voimavaroja. Ehtyneet voimavarat saavat aikaan väsymystä, josta toipuakseen työntekijä tarvitsee lepoa. Tätä prosessia, jonka aikana työntekijän voimavarat täydentyvät, Zijlstra ja Sonnentag (2006, 130) kutsuvat palautumiseksi. Siltalopin ja Kinnusen (2007, 30) mukaan palautuminen on ”elpymisprosessi”, jonka aikana palaututaan aikaisemmasta kuormituksesta ja jonka seurauksena yksilö kykenee jatkamaan kohti seuraavia vaatimuksia, kuten uutta työpäivää. Se on välttämätöntä työntekijän jaksamiselle, sillä ilman riittävää palautumista väsymys ja rasitus kasautuvat, mikä voi pitkällä tähtäimellä heikentää hyvinvointia ja johtaa vakaviin terveyshaittoihin (Zijlstra & Sonnentag 2006, 130).

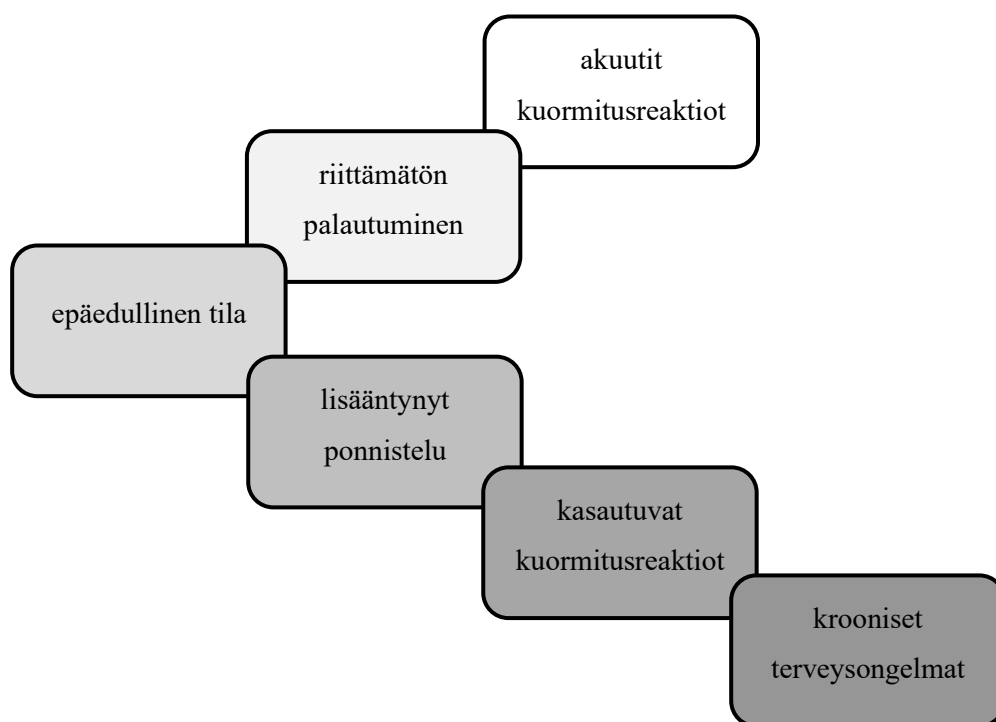
Palautumisen edellytyksenä on, että työjaksojen välissä työntekijällä on riittävästi aikaa levätä. Tätä palautumisen mahdollistavaa työn ja levon vuorottelua kutsutaan ”työn ja levon sykliksi”. Palautuminen on onnistunut, kun työntekijän elimistö on palautunut takaisin perustasolle stressin aiheuttaman viriämisen jälkeen, jolloin puhutaan fysiologisesta palautumisesta. Kun työntekijä itse kokee olevansa valmis ja kykenevä jatkamaan työntekoa, voidaan puhua psykologisesta palautumisesta (Zijlstra & Sonnentag 2006, 130), jota tämäkin tutkimus keskittyy tarkastelemaan.

Seuraavaksi esitellään malleja ja teorioita, joilla palautumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä on pyritty kuvaamaan. Lisäksi tuodaan ilmi, mitä sellaisia piirteitä ja tekijöitä opettajan työssä on, jotka haastavat palautumista. Lopuksi käydään läpi kolme eri näkökulmaa, joista palautumista voidaan tarkastella.

2.1 Palautumista kuvaavat mallit ja teoriat

Verrattuna stressi- ja kuormitusprosessia kuvaaviin teoreettisiin malleihin, palautumista on mallinnettu suhteellisen vähän (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 32). Yksi keskeisimmistä malleista, joka ilmentää työkuormituksesta palautumista on Meijmanin ja Mulderin vuonna 1998 kehittämä ponnistelujen ja palautumisen malli (*Effort-Recovery (ER) Model*). Se on yksi harvoista palautumista kuvaavista malleista, joka keskittyy tarkastelemaan aihetta psykologisesta näkökulmasta (Kinnunen & Feldt 2009, 8).

Mallin mukaan työ vaatii työntekijältä henkisiä tai fyysisiä ponnisteluja, mikä saa aikaan stressiä ja kuormitusta. Työn vaatimusten hellittäessä yksilö pääsee palautumaan, jonka seurauksena tämä on valmis kohtaamaan uusia ponnisteluja. Ponnistelujen ja palautumisen välillä vallitsee tasapaino, kun työntekijä ehtii palautua aiemmasta kuormituksesta ennen seuraavia ponnisteluja. Mikäli työn vaatimukset eivät väisty vapaa-ajallakaan, työntekijä ei palaudu ja palaa töihin epäedullisessa tilassa (esim. kuormittuneena), jolloin työskentely vaatii entistä enemmän ponnisteluja. Ponnistelujen ja palautumisen välisen suhteen ollessa epätasapainossa, kuormitus pääsee kasautumaan, mikä voi johtaa erilaisiin psykosomaattisiin oireisiin ja pitkittyessään terveyden sekä hyvinvoinnin vaarantumiseen. Mallin mukaan tämän kielteisen kehityskulun (ks. kuvio 1) estämiseksi ja palautumisen mahdollistamiseksi olisi olennaista, etteivät työn vaatimukset ole läsnä vapaa-ajalla. (Meijman & Mulder, 1998.)



Kuvio 1. Ponnistelujen ja palautumisen malli Kinnunen (2017) mukaillen

Myös Hobfollin (1989) voimavarojen säilyttämisen teoria (engl. *Conservation of Resources (COR) Theory*) tarkastelee palautumista psykologisesta näkökulmasta. Teorian mukaan stressi seuraa tilanteesta, jossa voimavarat ovat uhattuina, menetetty tai epäonnistuneesti sijoitettu. Teorian perusajatus on, että ihmiset pyrkivät hankkimaan, säilyttämään, suojelemaan ja vaalimaan sitä, mitä he arvostavat (Hobfoll 1989, 516). Näitä arvostettuja asioita kutsutaan voimavaroiksi, ja niitä voi olla sekä ulkoisia (olosuhteet ja materia) että sisäisiä

(henkilökohtaiset ominaisuudet ja energia). Stressi ja kuormitus uhkaavat näitä voimavaroja, jotka turvatakseen yksilön on pyrittävä hankkimaan uusia voimavaroja, säilyttämään olemassa olevat voimavarat tai palauttamaan jo menetetyt voimavarat. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 32.) Uhattuja tai menetettyjä voimavaroja voidaan pyrkiä palauttamaan myös työpäivän jälkeen itselle mieleisten vapaa-ajan toimintojen avulla (Kinnunen & Feldt 2009, 11).

Vaikka työntekijä pystyy itse vaikuttamaan omaan palautumiseensa, on tärkeä tiedostaa, että myös työ ja sen ominaisuudet voivat joko estää tai edistää palautumista. Hyvin kuormittavan työn tiedetään vaativan enemmän palautumista kuin vähemmän kuormittava työ. Yleisesti voidaan ajatella hyvän, terveyttä edistävän työn olevan sellaista, joka edistää palautumista. (Kinnunen ym. 2009, 41.)

Bakker ja Demerouti kehittivät vuonna 2001 työn vaatimusten ja voimavarojen mallin (*Job Demands-Resources (JD-R) Model*), jonka mukaan työn ominaisuudet voidaan jakaa vaatimukseen ja voimavaroihin. Työn vaatimukset viittaavat työn fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin tai organisatorisiin tekijöihin, jotka vaativat työntekijältä fyysistä ja/tai psyykkistä ponnistelua ja saavat tämän kuormittumaan joko fysiologisesti tai psykologisesti. Tällaisia vaatimuksia voivat opettajan työssä olla esimerkiksi työn aiheuttamat paineet, epäsuotuisa fyysinen työympäristö ja emotionaalisesti kuormittava vuorovaikutus esimerkiksi oppilaiden kanssa. Vaikka työn vaatimukset eivät suoranaisesti olisikaan kielteisiä, ne voivat muuttua sellaisiksi, jos ne vaativat työntekijältä ponnistelua, josta tämä ei pysty riittävästi palautumaan. Työn voimavaroilla taas viitataan niihin työn piirteisiin, jotka joko auttavat saavuttamaan työlle asetettuja tavoitteita, vähentävät työn vaatimuksia ja niiden kielteisiä seurauksia tai edesauttavat työntekijän kasvua, oppimista sekä kehitystä. Esimerkkejä työn voimavaroista ovat etenemismahdollisuudet, kollegiaalinen tuki, selkeä työnkuva sekä autonomia. (Bakker & Demerouti 2007, 312–313.)

Työn vaatimusten ja voimavarojen mallin mukaan työuupumuksen ja -motivaation kehittymisen taustalla vaikuttavat kaksi psykologista prosessia. Ensimmäkin pitkäaikaisten työn vaatimustekijöiden oletetaan kuluttavan työntekijän henkisiä sekä fyysisiä voimavaroja, mikä voi johtaa uupumiseen ja terveysongelmiin. Toisaalta työn voimavaratekijöillä nähdään olevan motivoiva vaikutus edistäen työntekijän sitoutumista, suoriutumista ja myönteisempää mielialaa. (Bakker & Demerouti 2007, 313.)

Työn voimavarat ovat siis merkityksellisiä itsessään, mutta lisäksi niiden on todettu puskuroivan työn vaatimustekijöiden kielteisiä vaikutuksia. Tutkimuksessa, jossa tutkittiin

suomalaisia opettajia, huomattiin työn voimavarojen, kuten arvostuksen, tuen sekä myönteisen ilmapiirin auttavan opettajia selviytymään vaativista vuorovaikutustilanteista oppilaiden kanssa (Bakker ym. 2007, 274). Työn voimavaroilla on myös osoitettu olevan lieventävä vaikutus työuupumukseen (Bakker ym. 2005, 177).

Vaikka työn vaatimusten ja voimavarojen mallia ei varsinaisesti ole tehty tarkastelemaan työkuormituksesta palautumista, tiedetään työn ominaisuuksien olevan yhteydessä palautumiseen joko myönteisesti tai kielteisesti. Ponnistelujen ja palautumisen malliin peilaten voidaan ajatella työn voimavarojen edistävän palautumista, sillä kuten aiemmin todettiin, ne voivat motivoida, vähentää vaatimustekijöitä sekä lieventää työn kielteisiä vaikutuksia. Toisaalta voidaan olettaa, että työn vaatimukset, jotka edellyttävät työntekijältä paljon ponnistelua, ovat samalla sellaisia, joista työntekijän on vaikea palautua. (Kinnunen ym. 2009, 43.) Samoin kuin ponnistelujen ja palautumisen mallissa, olennaista on työn vaatimusten ja voimavarojen välinen suhde: työntekijän terveys ja hyvinvointi vaarantuvat, mikäli suhde muuttuu epäedulliseksi ja työn vaatimukset ylittävät voimavarat. Esimerkiksi sairauspoissaolojen on havaittu lisääntyvän työn vaatimusten ja voimavarojen epäsuhtaan seurauksena (Kinnunen ym. 2009, 48).

Newmanin ym. (2014) kehittämä DRAMMA-malli on yksi viimeisimmistä palautumisen teorioista. Mallin avulla voidaan selvittää vapaa-ajan yhteyttä subjektiiviseen hyvinvointiin eli tilaan, jossa yksilö kokee myönteisiä tunteita sekä tyytyväisyyttä omaan elämäänsä (Virtanen, 2021a, 70). Mallin kehittämisessä on käytetty 363 vapaa-ajan ja subjektiivisen hyvinvoinnin suhdetta tarkastelevaa artikkelia (Newman ym. 2014, 562). Näiden artikkelien ja niissä hyödynnettyjen teorioiden pohjalta tutkijat ovat muodostaneet kuusi palautumiskokemusta, joita ovat irrottautuminen (*detachment*), rentoutuminen (*relaxation*), autonomia (*autonomy*), taidonhallinta (*mastery*), merkityksellisyys (*meaning*) ja yhteenkuuluvuus (*affiliation*). Näiden englanninkielisten sanojen alkukirjaimista mallin nimi, DRAMMA, muodostuu (Virtanen 2021a, 71). Newmanin ym. (2014, 271–272) mukaan vapaa-aika, jossa edellä mainitut psykologiset tarpeet täyttyvät, lisää subjektiivista hyvinvointia.

DRAMMA-mallia ja siinä esitettyjä psykologisia tarpeita voidaan soveltaa yleisesti hyvän elämän tutkimisessa, mutta viime vuosina mallia on hyödynnetty myös työstä palautumisen tutkimuksessa niin muissa maissa kuin Suomessakin. Esimerkiksi Virtanen (2021) on käyttänyt mallia väitöskirjansa teoreettisena viitekehysenä tutkiessaan suomalaisten

opettajien palautumista. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että kaikki kuusi mallissa esitettyä palautumisen kokemusta edistivät opettajien hyvinvointia (Virtanen 2021b, 11).

DRAMMA-mallin palautumisen kokemuksista neljä ensimmäistä, irrottautuminen, rentoutuminen, kontrolli ja taidonhallinta, pohjautuvat Sonnentagin ja Fritzin (2007) kehittämään malliin, jota edelleen hyödynnetään paljon palautumisen tutkimuksessa. Näitä palautumista edistäviä psykologisia mekanismeja Sonnentag ja Fritz (2007) kutsuvat palautumiskokemuksiksi (*recovery experience*). Näistä psykologinen irrottautuminen ja rentoutuminen perustuvat ponnistelujen ja palautumisen malliin (Meijman & Mulder, 1998) ja taidonhallinta ja kontrolli taas Hobfollin (1998) voimavarojen säilyttämisen teoriaan (Kinnunen & Feldt 2009, 18).

Irrottautuminen ja rentoutuminen ovat olennaisia palautumiselle, sillä ne edellyttävät, ettei työssä aktivoituneita psykofysiologisia järjestelmiä enää kuormiteta vapaa-ajalla (Sonnentag & Fritz 2007, 205). Taidonhallinta ja kontrolli taas ovat tärkeitä voimavarojen täydentämisen näkökulmasta. Taidonhallinnalla tarkoitetaan vapaa-ajan toimintoja, joiden avulla yksilö voi kokea itsensä päteväksi. Esimerkiksi uuden kielen opiskelu voi haastaa ja tarjota oppimiskokemuksia muilla osa-alueilla kuin työ ja näin auttaa hankkimaan uusia sisäisiä voimavaroja. Kontrollilla taas viitataan yksilön vapauteen päättää vapaa-ajastaan, ja se voidaan rinnastaa DRAMMA-mallissa käytettyyn autonomia-käsitteeseen. Kontrolli on keskeinen hyvinvointia ja palautumista edistävä voimavara. Mallin mukaan näiden neljän psykologisen mekanismin avulla yksilö täydentää ehtyneitä voimavarojaan ja voi palautua. (Kinnunen & Feldt 2009, 18–19.)

2.2 Palautumisen haasteet opettajan työssä

Tutkimusten mukaan opettajat niin Suomessa (Lerikkanen ym. 2020, 29; Melkko & Ilves 2024, 29) kuin kansainvälisestikin (Skaalvik & Skaalvik 2015, 188; Mariano ym. 2023, 9) kokevat työn uuvuttavaksi, vaativaksi ja stressaavaksi. Verrattuna muihin aloihin, opettajat kokevat huomattavasti korkeampaa työstressiä (Golnick & Ilves 2022, 26). Suomalaisille opettajille teetetyin kyselyn mukaan opettajista 72 prosenttia koki työnsä stressaavaksi (Sanoma Pro 2024). Opettajien kokema stressi on korkealla tasolla jopa moneen muuhun kuormittavaksi miellettyyn ammattiin, kuten hoitajiin ja mielenterveyden ammattilaisiin verrattuna (de Heus & Diekstra 1999, 275). Suhteessa muihin ammattilaisiin, opettajat kokivat merkittävästi enemmän psyykkistä räsitystä, somaattista oireilua sekä emotionaalista uupumusta (Schaufeli ym. 1994, 810). Työterveyslaitoksen tutkimuksessa (2025), jossa

verrattiin 104 eri ammattiryhmää, todettiin peruskoulun alaluokkien opettajien kokevan kaikista suurinta tunnekuormitusta työssään (Väänänen & Olakivi 2025).

Emotionaalisen kuormituksen lisäksi opettajan työ sisältää useita muita kuormitustekijöitä, kuten suuri työ määrä, aikapaine, oppilaiden häiriökäyttäytyminen ja oppilaiden alhainen motivaatio (Skaalvik & Skaalvik 2015, 184; Skaalvik & Skaalvik 2017, 18; Lerkkanen ym. 2020, 33; Virtanen 2021b, 20). Opetusalan työolobarometrin (2024) tuloksissa keskeisiksi kuormitustekijöiksi nousi lisäksi toisarvoisten töiden aiheuttama kuormitus, kireät aikataulut sekä jatkuva kiire (Melkko & Ilves 2024, 7). Työpäivät ovat hektisiä ja aikaa levolle on liian vähän (Skaalvik & Skaalvik 2015, 184).

Työn määrälliset vaatimukset, kuten aikapaineet, suuri työ määrä sekä ylikuormitus ovat tyypillisiä opettajan työlle ja samalla keskeisimpiä palautumista heikentäviä tekijöitä, sillä ne rajoittavat mahdollisuuksia palautua monin tavoin (Kinnunen ym. 2009, 43). Ensinnäkin, jos töitä on liikaa, työntekijä todennäköisesti vie niitä kotiin. Lerkkasen ym. (2020, 33) tutkimuksessa todettiin, että yli puolet (53 %) opettajista tekevät töitä myös kotona ja viikonloppuisin. Toisaalta tietoisuus tekemättömistä työtehtävistä voi vaikeuttaa työstä irrottautumista, vaikkei töitä konkreettisesti veisikään kotiin. Lisäksi työn määrällinen ylikuormitus voi saada työntekijän ennakoimaan ja stressaamaan jo seuraavan päivän töitä. (Kinnunen 2017, 137.) Myös työn aikapaineet heikentävät osaltaan palautumista. Niillä, joiden työ sisälsi paljon aikapaineita, oli kohonnut riski kokea palautumisen ongelmia (Kinnunen ym. 2009, 46). Mitä enemmän aikapaineita työssä koettiin, sitä vähemmän rentoutunut ja levollinen mieliala oli illalla ja vielä seuraavana aamuna.

Opettajan työnkuvaan kuuluu monenlaisia työtehtäviä, kuten tuntien suunnittelua, arvioinnin toteuttamista sekä yhteydenpitoa kodin kanssa, joita voi hoitaa kotoa käsin. Mahdollisuus tehdä töitä kotona voidaan nähdä opettajien autonomiaa ja työn joustavuutta lisäävänä tekijänä. Samalla se voi kuitenkin vaikeuttaa työajan rajaamista ja haastaa työstä palautumista. Vaikka opettajilla on vapaus päättää omasta työnteostaan virallisen työajan ulkopuolella, varsinaiset työpäivät ovat kuitenkin hyvin pitkälti ulkopuolelta strukturoituja. Opettajat eivät pysty pitämään taukoja silloin, kun he kokevat sille tarvetta ja lisäksi ennalta määritetyt tauot kuluvat usein erilaisten työtehtävien hoitoon, kuten oppilaiden valvomiseen. (Virtanen 2021b, 21.) Tämä vähentää kontrollin eli valinnanvapauden kokemusta, jonka on todettu olevan olennaista taukojen palauttavuuden kannalta (Kinnunen 2017, 134). Vaikka moni tekijä hankaloittaa opettajien palautumista työpäivien ja arjen keskellä, heillä on

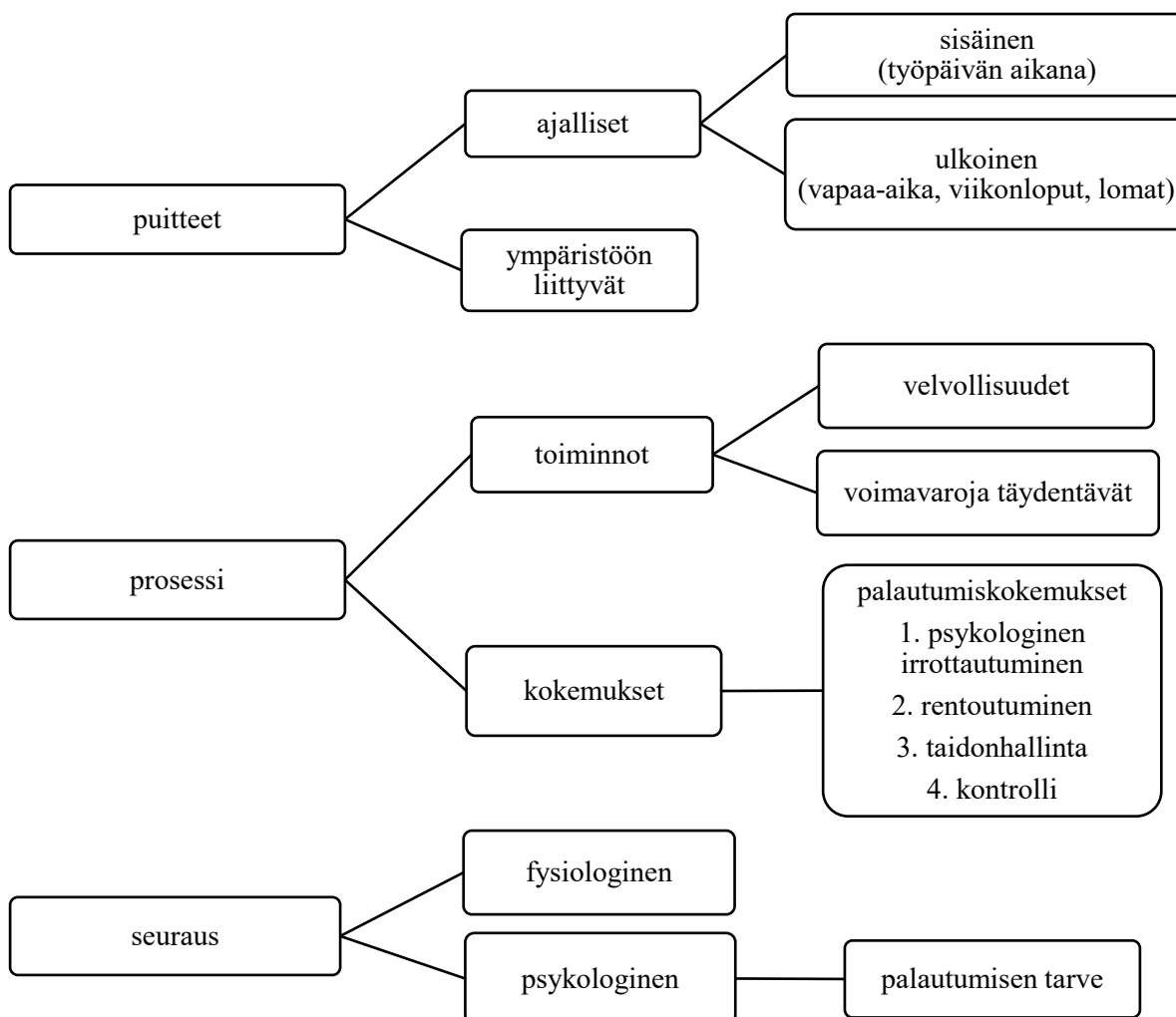
huomattava määrä lomina, kuten kesä- ja talvilomat, jotka tarjoavat mahdollisuuden palautua. On kuitenkin epäselvää, pystyykö lomat kompensoimaan puutteita palautumisessa lukukauden aikana. (Virtanen 2021b, 21.)

Edellä mainittujen haasteiden lisäksi monet kouluja koskevat muutokset viime vuosina ovat lisänneet opettajien kuormitusta entisestään. Tällä hetkellä, syksyllä 2025, voimaan on juuri astunut oppimisen tuen uudistus, jonka onnistunut toteuttaminen vaatii lisäresursseja samalla, kun hallitus leikkaa koulutuksesta (OAJ 2025). Lisäksi liian suuret opetusryhmät ja tukea tarvitsevien oppilaiden integroiminen osaksi yleisopetuksen ryhmiä on suomalaisten opettajien mukaan lisännyt työn vaativuutta (OAJ 2024, 11).

Opettajan työ sisältää siis monenlaisia kuormittavia ja palautumista haastavia tekijöitä. Tämän takia on tärkeää selvittää, mitkä keinot auttavat opettajia palautumaan työn aiheuttamasta korkeasta stressistä (Sonnentag 2001, 201). Aiemmin esiteltyyn työn vaatimusten ja voimavarojen malliin viitaten työkuormitus on harmitonta niin pitkään, kun se on tasapainossa työntekijän voimavarojen kanssa. Jos taas työssä on enemmän vaatimuksia kuin voimavaroja, se haittaa palautumista (Bakker & Demerouti 2007, 312; Kinnunen 2017, 137; Melkko & Ilves 2024, 33). Vaikka opettajat itse voivat tehdä monia asioita suojellakseen ja edistääkseen työhyvinvointiaan ja luodakseen mahdollisuuksia palautumiseen, myös työnantaja voi lisätä työn voimavaratekijöitä esimerkiksi mahdollistamalla työpäivän aikaisia palauttavia taukoja (Virtanen 2021b, 79).

2.3 Lähestymistapoja palautumisen tutkimiseen

Palautuminen on ilmiönä monisäikeinen ja sitä voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta. Sonnentag ja Geurts (2009) jakavat lähestymistavat kolmeen ryhmään (kuvio 2). Nämä tutkimuslinjat esitellään seuraavaksi tarkemmin.



Kuvio 2. Kolme lähestymistapaa palautumisen tutkimiseen (Sonnentag & Geurts 2009)

2.3.1 Puitteet

Ensimmäinen tutkimuslinja keskittyy tarkastelemaan puitteita, joissa palautumista tapahtuu (Sonnentag & Geurts 2009, 4). Nämä puitteet voidaan edelleen jakaa ympäristöön liittyviin ja ajallisiin tekijöihin. Ympäristön puitteita tarkasteltaessa on usein tutkittu luontoympäristön elvyttäviä vaikutuksia. Luontoympäristöllä on todettu olevan psykologisesti ja fysiologisesti myönteisempi vaikutus kuin kaupunkiympäristöllä. Luontoympäristö auttaa esimerkiksi irrottautumaan arjen vaatimuksista ja ohjaamaan tarkkaavuuden luontoon, millä on elvyttävä

ja palauttava vaikutus. (Kinnunen 2017, 130.) Luonnossa vietetyllä ajalla on osoitettu olevan myös monia terveysvaikutuksia, kuten vähentynyt stressi ja lisääntynyt subjektiivinen hyvinvointi (Hartig ym. 2014, 216). Siltalopin ja Kinnusen (2009, 106) toteuttamassa kyselytutkimuksessa 72 prosenttia vastanneista totesikin luonnosta nauttimisen olevan hyvä työstä palautumisen keino.

Ajallisia puitteita ovat työpäivän aikaiset tauot, illat, viikonloput ja lomat (Kinnunen 2017, 130). Toisinaan voidaan tehdä jako ulkoiseen ja sisäiseen palautumiseen. Ulkoinen palautuminen tarkoittaa vapaa-ajalla, kuten vapaapäivinä ja lomalla tapahtuvaa palautumista, kun taas sisäinen palautuminen viittaa palautumiseen työpäivän aikana (Geurts & Sonnentag 2006, 485). Tyypillisesti ajallisia puitteita tarkastelevissa tutkimuksissa on vertailtu työntekijän palautumisen tasoa ennen tällaista palauttavaa ajanjaksoa ja sen jälkeen (Sonnentag & Geurts 2009, 4).

Lomien merkitystä palautumiselle on tutkittu useissa tutkimuksissa (esim. Geurts & Sonnentag 2006; de Bloom ym. 2009; de Bloom ym. 2013). Lomat vaikuttavat suotuisasti palautumiseen vähentäen uupumusta ja lisäten hyvinvointia sekä terveyttä (de Bloom ym. 2009, 23; de Bloom ym. 2013, 627). Positiiviset vaikutukset hyvinvointiin ja palautumiseen ovat kuitenkin lyhytkestoisia ja hälvenevät loman päätyttyä jo ensimmäisten työpäivien aikana (de Bloom ym. 2013, 627). Lisäksi lomalle laskeutumista saattaa estää se, ettei töihin liittyvistä ajatuksista päästäkään irti loman alettua (Virtanen 2021a, 54–55). Tämä ei tarkoita, etteivätkö lomat olisi merkityksellisiä palautumisen kannalta, mutta tärkeämpää on kiinnittää huomiota arjen keskellä tapahtuvaan palautumiseen (Kinnunen & Mauno 2009, 3). Myös viikonloput tarjoavat mahdollisuuden palautua arjesta. Rook ja Zijlstra (2006, 233) totesivat, että perinteinen kaksipäiväinen viikonloppu edisti palautumista merkittävästi: lauantain ja sunnuntain aikana raportoitiin selkeästi vähäisempää väsymystä samalla, kun unenlaatu koheni huomattavasti.

Vaikka palautumista vapaa-ajalla on tutkittu laajasti, työpäivän aikainen palautuminen on saanut tutkimuksissa vähäisempää huomiota (Kinnunen 2017, 131). Työpäivän aikaiset palauttavat tauot ovat kuitenkin merkittäviä työntekijöiden jaksamiselle (Sianoja ym. 2025, 98). Suomalaisessa tutkimuksessa (Sianoja ym. 2016, 9) havaittiin onnistuneen palautumisen lounastauoilla olevan yhteydessä tarmokkuuden kokemukseen sekä vähäisempään väsymykseen. Lisäksi lounastauoilla oli palauttava vaikutus, jos ne olivat säännöllisiä, niiden

aikana irrottauduttiin työstä ja ne pystyi viettämään haluamallaan tavalla (Sianoja ym. 2016, 10).

Tämä on opettajille haasteellista, sillä kuten aiemmin todettiin, työn asettamat velvollisuudet eivät aina väisty tauoillakaan ja työstä irrottautuminen on siksi hankalaa. Taukojen tarkoitus on saada tauko työtehtävistä ja työn vaatimuksista, mikä ei läheskään aina ole mahdollista opettajan työssä. (Virtanen ym. 2021, 812.) Tämä ilmenee myös suomalaisille opettajille teetetystä kyselystä (Sanoma Pro 2024), jonka perusteella suurin osa (58 %) opettajista kokee, ettei pysty pitämään taukoja työpäivän aikana, eikä täten myöskään palautumaan. Kuitenkin vähäinenkin työstä irtaantuminen taukojen aikana riittää edistämään hyvinvointia (Virtanen ym. 2021, 812) ja jo lyhyillä mikrotauoilla on positiivinen vaikutus jaksamiselle (Kinnunen 2024, 371).

Palautumista voi siis parhaillaan tapahtua myös työpäivän aikana, mutta etenkin opettajan työn luonteen huomioiden vapaa-aika on pääsääntöisesti se aika, jolloin palaututaan. Vapaa-aika voidaan määritellä ajaksi, jolloin henkilöllä ei ole työhön tai perheeseen liittyviä velvollisuuksia ja voi itse tehdä, mitä haluaa. Vapaa-ajan määrään vaikuttaa ammatin lisäksi ikä, sukupuoli, parisuhde ja perheellisyys. Palautumisen kannalta näyttäisi olevan olennaista, kuinka paljon tällaista vapaata aikaa on ja etenkin henkilökohtainen kokemus sen riittävydestä. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 101.) Mitä riittämättömämmäksi vapaa-aika koetaan, sitä vaikeampaa palautuminen on. Omaehtoinen vapaa-aika on siis välttämätöntä, jotta työkuormituksesta pääsee palautumaan. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 102.) Vapaa-ajan määrän lisäksi olennaista on, miten vapaa-aika käytetään. Palautumista edistäviä ja estäviä vapaa-ajan toimintoja käsitellään lisää seuraavassa luvussa.

2.3.2 Prosessi

Toinen lähestymistapa on tutkia palautumista prosessina. Tällöin tarkastelun kohteena ovat palautumisen taustalla vaikuttavat mekanismit, jotka voidaan jakaa toimintoihin ja kokemuksiin. Toiminnot voidaan jakaa vielä passiivisiin sekä aktiivisiin toimintoihin. Passiivinen palautuminen viittaa helpotuksen tunteeseen, joka ilmenee työn vaatimusten ja stressitekijöiden väistyessä. Aktiivisella palautumisella taas tarkoitetaan aktiivista sitoutumista palautumista edistäviin toimintoihin ja kokemuksiin. (Sonnentag & Geurts 2009, 4.) Palautumisen kannalta sekä passiivinen, että aktiivinen palautuminen ovat hyödyllisiä, sillä molempien on todettu lisäävän yksilön hyvinvointia (Sonnentag 2001, 205).

Erilaiset vapaa-ajan toiminnot voivat osaltaan joko edistää tai estää palautumista. Vapaa-ajan toiminnot voidaan jakaa voimavaroja täydentäviin toimintoihin ja velvollisuuksiin.

Voimavaroja täydentäviksi toiminnoiksi katsotaan sellaiset vapaa-ajan aktiviteetit, joilla on palautumispotentiaalia. Ne eivät vaadi juurikaan ponnistelua, eivätkä ne siksi kuormita yksilön psykofysiologisia järjestelmiä tai voimavaroja, mihin perustuu niiden palauttava vaikutus. (Sonnentag 2001, 199; Sonnentag & Zijlstra 2006, 332.) Tällaisia voimavaroja täydentäviä aktiviteetteja ovat esimerkiksi matalatehoiset toiminnot (esim. TV:n katselu), sosiaaliset toiminnot (esim. ystävien tapaaminen) sekä fyysiset toiminnot (esim. liikunta).

Tutkiessaan opettajien palautumista, Sonnentag (2001, 203) havaitsi matalatehoisten, sosiaalisten sekä fyysisten toimintojen olevan positiivisesti yhteydessä koettuun hyvinvointiin ennen nukkumaan menoa. Vaikka näyttö matalatehoisten toimintojen, kuten lepäilyn ja oleilun, palauttavasta vaikutuksesta on vähäisempää (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 104), se vaikuttaa olevan eduksi etenkin stressaavaa työtä tekeville, kuten opettajille (Sonnentag 2001, 205). Sonnentagin ym. (2017, 367) sekä Kinnusen (2024, 380) katsauksen mukaan myös sosiaalisilla sekä fyysisillä toiminnoilla oli palauttava vaikutus. Fyysisten toimintojen, kuten liikunnan, todettiin edistävän hyvinvointia monella tapaa. Vaikka fyysinen aktiivisuus edellyttää yksilöltä ponnisteluja, liikuntaa harrastaneet ovat kokeneet itsensä palautuneeksi ja vähemmän väsyneeksi sen jälkeen (Sonnentag ym. 2017, 367). Liikunnan merkitystä palautumiselle tarkastellaan lisää luvussa 4.

Edelliset tutkimustulokset palauttavista vapaa-ajan toiminnoista näyttäisivät olevan linjassa tuoreen kyselytutkimuksen (Sanoma Pro 2024) tulosten kanssa. Tutkimus tarkasteli suomalaisten opettajien työhyvinvointia ja jaksamista. Lisäksi selvitettiin, mitä keinoja opettajat käyttävät palautukseen kuormittavista työpäivistä. Opettajien vastauksissa eniten korostui liikunta. Myös sosiaaliset toiminnot, kuten ajan viettäminen perheen kanssa koettiin tärkeäksi. Matalatehoiset toiminnot, kuten lukeminen ja sarjojen katselu, mainittiin myös toimivina palautumiskeinoina, mikä tukee Sonnentagin (2001, 205) aiempaa argumenttia niiden merkityksestä opettajien palautumiselle. Lisäksi monet vastaajista painottivat levon ja unen merkitystä.

Vaikka vapaa-ajan palauttavia toimintoja tutkittaessa ollaan enemmän kiinnostuneita yksilön hereilläoloajasta ja sen aikana tapahtuvista aktiviteeteista, unen merkitystä palautumiselle ei voida sivuuttaa. Uni on palautumisen kannalta kaikista tärkeintä ja se edistää sekä fysiologista että psykologista palautumista. Unen aikana yksilön fysiologiset voimavarat elpyvät elimistön

toimintojen rauhoittuessa lepotasolle riittävän pitkäksi aikaa. Psykologisesta näkökulmasta unen aikana käsitellään alitajuisesti päivän aikaisia tapahtumia, järjestellään tietoa ja painetaan mieleen muistijälkiä. (Myllymäki & Kaartinen 2009, 127.) Uni on palautumisen kannalta merkittävää myös siksi, että se vaikuttaa olennaisesti siihen, kuinka jaksamme hereillä ollessamme tehdä muita palautumista edistäviä asioita, kuten nähdä ystäviä tai harrastaa liikuntaa (Virtanen 2021a, 56).

Keskeinen unta häiritsevä tekijä on stressi. Toisaalta uniongelmien vastaavasti aiheuttavat stressiä, mikä voi johtaa kielteiseen kehään. (Virtanen 2021a, 58.) Korkeiden työn vaatimusten on yhdessä vähäisten vaikutusmahdollisuuksien kanssa todettu johtavan heikkoon unenlaatuun (Van Laethem ym. 2013, 535). Lisäksi stressaavien työasioiden välttäminen vaikuttaa unen laatuun kielteisesti (Van Laethem ym. 2015, 391). Tutkiessaan opettajien työhyvinvointia Lerkkanen ym. (2020, 35) totesivat, että univaikeudet vaikuttivat kielteisesti työstä palautumiseen: mitä enemmän opettajat raportoivat univaikeuksia, sitä vähemmän he kokivat rentoutuneensa ja irrottautuneensa työstä. Unella on siis selkeä yhteys työstä palautumiseen, mutta yhtälailla palautuminen vaikuttaa uneen ja sen laatuun, minkä takia olisi olennaista panostaa palautumiseen jo hereillä ollessa.

On selvää, ettei kaikki aika töiden ulkopuolella ole vapaa-aikaa, vaan aikaa kuluu myös velvollisuuksiin eli asioihin, jotka ovat enemmän tai vähemmän pakollisia. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi työtehtävien ja henkilökohtaisten asioiden hoitaminen sekä kotityöt ja lastenhoito. Velvollisuuksien hoitaminen vaatii usein ponnistelua ja se koetaan palauttavan sijaan kuluttavaksi. (Sonnentag & Zijlstra 2006, 332.)

Etenkin työtehtävien hoitaminen vapaa-ajalla on este palautumiselle (Sonnentag ym. 2017, 367; Sonnentag 2001, 205). Työtehtävien jatkaminen vapaa-ajalla kuormittaa yksilöä samalla tavalla, kuin työpäivän aikana tehtävät työt (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 104). Esimerkiksi sähköpostien lukeminen, viestien lähettäminen sekä tuntien suunnittelu vapaa-ajalla estävät henkisen työstä irrottautumisen ja täten myös työstä palautumisen (Kinnunen & Feldt 2009, 18–19). Suurin osa opettajista jatkaa töitä myös vapaa-aikana, mikä suoraan vähentää palautumista edistävää vapaa-aikaa (Virtanen 2021b, 21). Työtehtäviin käytetyn ajan on myös todettu olevan yhteydessä vähentyneeseen hyvinvointiin ja onnellisuuteen sekä uupumiseen ja vähäiseen palautumiseen (Sonnentag 2017, 367). Sen lisäksi ten Bremmelhuis ja Bakker (2012, 452) totesivat, että töiden tekeminen vapaa-ajalla vähensi työntekijöiden tarmokkuuden tunnetta ja työhön sitoutumista seuraavana päivänä. Vastaavasti työntekijät,

jotka käyttivät vapaa-aikansa voimavaroja täydentäviin aktiviteetteihin, raportoivat lisääntyntä tarmokkuutta, innostuneisuutta sekä työn imua. Palauttavalla vapaa-ajalla on siis myönteisiä vaikutuksia myös seuraavaan päivään. (ten Bremmelhuis & Bakker 2012, 452.)

Usein myös kotitöiden ja lastenhoidon on koettu haittaavan palautumista. Näin ei kuitenkaan aina ole. Joissain tutkimuksissa velvollisuuksien hoitamisella ei ole huomattu olevan yhteyttä palautumiseen (Sonntag ym. 2017, 367) ja ten Bremmelhuis ja Bakker (2012, 453) totesivat sen jopa edistävän palautumista. Kotitöiden ja lastenhoidon palauttava vaikutus perustuu todennäköisesti niiden tarjoamaan mahdollisuuteen irrottautua töistä, sillä ne kuormittavat usein toisenlaisia voimavaroja kuin työ (Virtanen 2021a, 63; Siltaloppi & Kinnunen 2009, 104). Lisäksi olennaista vaikuttaisi olevan, hoidetaanko velvollisuuksia omasta tahdosta vai koetaanko, että ne on pakko hoitaa. Kuten aiemmin työpäivän aikaisia taukoja tarkastellessa todettiin, kontrollin eli valinnanvapauden kokemus on merkittävä palautumista edistävä tekijä. Sama pätee vapaa-ajan toimintoihin. Jotta ne edistäisivät palautumista, niiden tulisi perustua omaan valintaan. (Kinnunen 2017, 133–134.) Kotityöt ja lastenhoito nimittäin olivat yhteydessä koettuun väsymykseen seuraavana aamuna vain, jos ne koettiin velvollisuudeksi. Jos niiden hoitaminen kumpusi omasta tahdosta, yhteyttä väsymykseen ei ollut. (ten Bremmelhuis & Trougakos 2014, 193.)

Kotitöiden ja palkkatöiden yhdistäminen on kuitenkin useasti kuormittava yhdistelmä ja uhkaa voimavaroja (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 104–105). Siltalopin ja Kinnusen (2009, 109) tutkimuksen mukaan eniten työkuormituksesta palautumisen vaikeuksia oli kotitöitä tekevillä perheellisillä. Tässä tilanteessa työkuormituksen lisäksi myös kotona kuormitutaan ja mahdollisuudet palautua vapaa-ajalla heikentyvät (Mauno ym. 2009, 71). Tämä kotitöiden ja palkkatyön aiheuttama ns. kaksoistaakka (*double burden*) vaikuttaa kielteisesti etenkin naisten palautumismahdollisuuksiin, sillä tutkimusten (esim. Lammi-Taskula & Salmi 2014, 76–77; Tilastokeskus 2021) mukaan naiset kantavat yhä miehiä suuremman vastuun kotitöistä ja lastenhoidosta. Yhdistettäessä palkaton työ palkalliseen työhön, naisten kokonaistyöaika oli kuukaudessa 12 tuntia enemmän kuin miesten (OECD 2024, 28). Lundbergin ja Frankenhaeuserin tutkimuksessa (1999, 145) ilmeni, että siinäkin tapauksessa, että naiset ja miehet käyttivät palkkatöihin saman verran aikaa, naisten käyttämä aika kotitöihin oli puolet miehiä suurempi. Huolimatta siitä, oliko taloudessa lapsia, naiset kokivat kantavansa päävastuun kotitöistä (Lundberg & Frankenhaeuser 1999, 147). Myös Kinnusen ja Maunon (2009, 142) tutkimuksessa havaittiin naisilla olevan suurempi riski kokea palautumisen

ongelmia, mikä heidän mukaansa voi johtua nimenomaan naisten suuremmasta vastuusta kotitöiden ja lasten hoidossa.

Ylipäättään perhe-elämä asettaa niin äideille kuin isillekin vaatimuksia, jotka ennemminkin heikentävät kuin edistävät työkuormituksesta palautumista (Mauno ym. 2009, 67). Vaikka perhe-elämä kotitöineen ja lastenhoitoinen voikin tarjota myös elvyttäviä voimavaroja ja palautumista, se väistämättä vähentää sellaisen vapaa-ajan määrää, jolloin henkilöllä ei ole velvollisuuksia, vaan voi itse tehdä, mitä haluaa. Kuten aiemmassa luvussa todettiin, tällainen aika on ensiarvoisen tärkeää palautumisen kannalta ja sen puute uhkaa palautumista etenkin, jos se koetaan riittämättömäksi (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 102).

Yhteenvedona voidaan todeta unen sekä matalatehoisten, sosiaalisten ja fyysisten toimintojen edistävän palautumista, kun taas työnteko vapaa-ajalla selvästi estää sitä. Velvollisuuksien, kuten kotitöiden ja lasten hoitamisesta on kirjavaa näyttöä. Palautumisen kannalta ei lopulta ole kyse siitä, mihin toimintoihin vapaa-aikaa käyttää, vaan keskeisintä olisi löytää vapaa-ajan toimintoja, jotka kuormittavat eri voimavaroja, kuin työ (Kinnunen & Mauno 2009, 149; Virtanen 2021a, 43). Lisäksi kontrolli, eli vapaus vaikuttaa omaan vapaa-aikaan, sekä sen myötä vapaa-ajan mielekkyys vaikuttaisi edistävän palautumista (Kinnunen & Mauno 2009, 149).

Tutkittaessa palautumista prosessina, tutkijat ovat toimintojen lisäksi olleet kiinnostuneita niihin liittyvistä ominaisuuksista. Onkin ajateltu, että toimintojen aikaansaamat psykologiset kokemukset olisivat palautumisen kannalta olennaisempia, kuin toiminnot itsessään. (Sonnentag & Geurts 2009, 5.) Toiminnot ja kokemukset ovat yhteydessä toisiinsa, sillä tietty toiminta saa aikaan tietynlaisia kokemuksia. Esimerkiksi mieluisa harrastus (toiminta) voi auttaa irrottautumaan työhön liittyvistä ajatuksista (kokemus). (Kinnunen 2017, 130.) Luvussa 2.1 esitetyt, DRAMMA-mallissakin hyödynnetyt neljä palautumiskokemusta (*recovery experiences*) ovat psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, taidonhallinta ja kontrolli. Jokainen palautumiskokemus edistää palautumista omalla tavallaan (ks. luku 2.1). Palautumiskokemuksilla tarkoitetaan niitä mekanismeja, joiden avulla palautumista tapahtuu, ja ne perustuvat Sonnentagin ja Fritzin vuonna 2007 kehittämään malliin. Sonnentag ja Fritz ovat kehittäneet mallin pohjalta myös kyselyn (*Recovery Experience Questionnaire*), jota voidaan hyödyntää näiden palautumiskokemusten itsearviointissa.

Kinnunen ja Feldt (2009, 20) hyödynsivät edellä mainittua REQ-kyselyä tutkiessaan psykologisten mekanismien yhteyttä työkuormituksesta palautumiseen. Tulosten perusteella

kaikkia neljää mekanismia käytettiin edistämään palautumista, joskin kontrolli ja rentoutuminen korostuivat. Työntekijät siis pyrkivät vaikuttamaan omaan vapaa-aikaansa ja tekemään rentouttavia asioita. Palautumismekanismien välillä havaittiin myös vahvoja yhteyksiä: mitä enemmän vapaa-ajalla irrottauduttiin työstä, sitä enemmän rentouduttiin. (Kinnunen & Feldt 2009, 20–21.)

Käytettyihin palautumismekanismeihin vaikuttivat vastanneiden taustatekijät. Naiset irrottautuivat työstä miehiä heikommin. Lisäksi huomattiin psykologisen irrottautumisen vaikeutuvan iän myötä: yli 50-vuotiailla oli suurempi riski kuulua heikosti työstä irrottautuviin verrattuna alle 30-vuotiaisiin. (Kinnunen & Feldt 2009, 21.) Toisaalta tutkimuksessa (Virtanen ym. 2020, 221), jossa tutkittiin iän vaikutusta opettajien palautumiseen, tulokset olivat päinvastaisia. Ikääntyneemmät opettajat vaikuttivat palautuvan nuorempia paremmin, mitä voisi selittää pidempi työ- ja elämäkokemus ja sen myötä opitut palautumisen keinot. Kinnunen ja Feldt (2009, 21) totesivat myös työmäärän olevan yhteydessä palautumiseen: yli 50-tuntista työviikkoa tekevillä oli kohonnut riski kokea työstä irrottautumisen vaikeuksia verrattuna lyhyttä työviikkoa tekeviin. Parisuhde ja kotona asuvat lapset taas heikensivät vapaa-ajan kontrollin kokemusta ja rentoutumista (Kinnunen & Feldt 2009, 21), mikä tukee aiempaa pohdintaa perhe-elämän vaikutuksista palautumiselle.

Tutkimusten (Sonntag ym. 2017, 368) mukaan palautumiskokemukset ovat yhteydessä onnistuneen palautumisen seurauksiin, kuten vähäiseen väsymykseen, stressiin ja univaikeuksiin. Taidonhallinnan ja kontrollin yhteys palautumisen seurauksiin on vaihdellut tutkimuksissa. Sen sijaan tutkimustulokset rentoutumisen ja psykologisen irrottautumisen yhteyksistä palautumisen seurauksiin ovat olleet johdonmukaisia. (Kinnunen 2017, 134–135.) Tätä voi selittää se, että molemmat kokemukset perustuvat etäisyydenottoon työstä, minkä on todettu edistävän palautumista huomattavasti. Psykologinen irrottautuminen näyttäisikin olevan kaikista merkittävin palautumiskokemus, sillä sen on todettu olevan vahvimmin yhteydessä hyvinvointiin (Sonntag & Fritz 2007, 217; Kinnunen & Feldt 2009, 23).

2.3.3 Seuraus

Kolmas tutkimuslinja käsittelee palautumista seurauksena. Tästä näkökulmasta palautuminen on enemmän tai vähemmän onnistuneen palautumisprosessin tulos. Tällöin tutkimuksen kohteena voi olla esimerkiksi yksilön tuntemukset, fysiologiset muutokset esimerkiksi verenpaineessa tai sykkeessä sekä työssä suoriutuminen. (Sonntag & Geurts 2009, 7.)

Psykologisesta näkökulmasta keskeistä on selvittää, kuinka työntekijä itse kokee palautuneensa ja mikä on hänen palautumisen tarpeensa (Kinnunen 2017, 131). Palautumisen tarpeella (engl. *need for recovery*) tarkoitetaan työntekijän tarvetta toipua työn aiheuttamasta ponnistelusta ja saada tauko työstä sekä sen vaatimuksista. Palautumisen tarpeesta kertoo muun muassa kuormittuneisuuden ja ärtyneisyyden tunne, väsymys sekä tarve vetäytyä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. (van Veldhoven & Broersen 2003, 3.) Palautumisen tarpeen nähdään olevan merkki riittämättömästä palautumisesta ja ennakoivan pidempiaikaista väsymystä ja stressitilaa (Kinnunen & Feldt 2009, 12). Tutkimuksissa (de Croon 2003, 331; Sluiter ym. 2003, 62; Kinnunen & Feldt 2009, 15) on todettu työntekijän kokeman palautumisen tarpeen ennustavan myöhemmin ilmeneviä psykosomaattisia oireita, sairauspoissaoloja, emotionaalista uupumusta, kyynistyneisyyttä ja univaikeuksia. Tästä syystä palautumisen tarpeen tutkiminen on olennaista, kun halutaan ennaltaehkäistä työuupumusta ja tunnistaa sen ensimerkkejä (Kinnunen & Feldt 2009, 14).

Tutkiessaan työn ominaisuuksien ja vapaa-ajan aktiviteettien yhteyttä palautumisen tarpeeseen, Sonnentag ja Zijlstra (2006, 339) totesivat, että työhön liittyvä kontrollin kokemus sekä sosiaaliset ja fyysiset vapaa-ajan toiminnot vähentävät palautumisen tarvetta. Sen sijaan työn vaatimusten, vähäisten vaikutusmahdollisuuksien sekä työnteon vapaa-ajalla on todettu lisäävän tarvetta palautua, mikä taas näkyi vähäisenä hyvinvointina nukkumaan mennessä (Sonnentag & Zijlstra 2006, 339). Lisäksi vähäisen psykologisen irrottautumisen on osoitettu johtavan suurempaan palautumisen tarpeeseen (Sonnentag, Kuttler ym. 2010, 363).

Psykologisen irrottautumisen merkitystä palautumiselle käsitellään tarkemmin seuraavaksi.

3 Työstä irrottautuminen

Tämän päivän työlle on tyypillistä, että se seuraa tekijäänsä kotiin. Vaikka työntekijä olisi lähtenyt työpaikalta, hän ei välttämättä ole psykologisesti jättänyt työtään taakseen. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 32.) Jos työasioista ei irrottauduta vapaa-ajalla, työhön liittyvät ajatukset aktivoivat samat psykofysiologiset järjestelmät kuin työ, vaikka työn vaatimukset eivät enää konkreettisesti olisikaan läsnä. Psykologisen irrottautumisen myötä työ voidaan jättää taakse myös henkisesti, mikä mahdollistaa palautumisen. (Sonntag & Fritz 2012, 92.) Tästä syystä kyky irrottautua työstä on olennainen taito nykypäivän työelämässä.

Työstä irrottautumisesta käytetään usein termiä psykologinen irrottautuminen, jonka Etzion ym. (1998, 579) määrittelevät ”yksilön työstä irtaantumisen kokemukseksi”. Sonntagin ja Fritzin (2015, 72) mukaan se on työhön liittyvästä toiminnasta pidättäytymistä ja irrottautumista töistä vapaa-ajalla. Psykologinen irrottautuminen ei ole pelkästään fyysistä poissaoloa työpaikalta ja työtehtävistä pidättäytymistä, vaan myös työhön liittyvistä ajatuksista irti päästämistä (Sonntag & Fritz 2007, 205–206). Työasioiden ajattelu vapaa-ajalla pitää yllä kognitiivista virittymistä, jolloin työstä irrottautuminen ja palautuminen työkuormituksesta estyy, eikä yksilö palaudu täydellisesti (Kinnunen & Feldt 2009, 18–19).

Tässä luvussa perustellaan ensin, miksi työstä irrottautuminen on palautumisen ja hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä. Sen jälkeen esitellään työstä irrottautumisen keinoja sekä käsitellään tarkemmin sitä, mitkä tekijät edistävät, ja mitkä taas rajoittavat työstä irrottautumista.

3.1 Työstä irrottautumisen merkitys palautumiselle

Työstä irrottautumisen hyödyt perustuvat pitkälti siihen, että työasioiden vatvominen on riski terveydelle ja hyvinvoinnille altistaen esimerkiksi uniongelmile, masennukselle, väsymykselle sekä uupumukselle (Kinnunen ym. 2017, 524). Vastaavasti työstä irrottautumisella on osoitettu olevan lukuisia myönteisiä vaikutuksia. Sen on todettu edistävän muun muassa työtyytyväisyyttä, unta, hyvinvointia, terveyttä, myönteistä mielialaa ja koettua palautumista (Wendsche & Lohmann-Haislah 2017, 8; Headrick ym. 2023, 834). Lisäksi sen on osoitettu olevan yhteydessä muun muassa vähentyneeseen väsymykseen, uupumusoireisiin, masentuneisuuteen sekä palautumisen tarpeeseen (Sonntag ja Fritz 2007, 215; Wendsche & Lohmann-Haislah 2017, 8).

Psykologista irrottautumista tarkastelevat tutkimukset ovat tuottaneet runsaasti näyttöä irrottautumisen myönteisistä vaikutuksista hyvinvointiin (Sonnentag 2012, 115). Ensinnäkin työntekijät, jotka irrottautuivat työstä vapaa-ajallaan, voivat psyykkisesti paremmin kuin ne, jotka eivät päässeet työstään irti. Työstään irrottautuvat työntekijät olivat tyytyväisempiä elämäänsä ja raportoivat vähemmän uupumusta, psyykkistä raskautta sekä palautumisen tarvetta (Moreno-Jiménez ym. 2009, 434; Siltaloppi ym. 2009, 344; Sonnentag, Kuttler ym. 2010, 363).

Toiseksi työstä irrottautumisen vaikutukset näkyvät selvästi myös päivittäisellä tasolla. Sen lisäksi, että tutkimukset ovat osoittaneet työstä irrottautumisen edistävän hyvinvointia ylipäätään, sen on todettu parantavan myös mielialaa: niinä päivinä, kun työntekijät irrottautuivat työstään, he raportoivat myönteisempää mielialaa kuin niinä päivinä, kun he eivät päässeet irti työstään (Sonnentag 2012, 115.) Kolmanneksi psykologisen irrottautumisen merkitys korostuu etenkin kuormittavissa työtilanteissa. Tämä ilmeni Sonnentagin, Binnewiesin ym. (2010, 971) tutkimuksessa, jossa todettiin työstä irrottautumisen puskuroivan työn kuormitustekijöiden aiheuttamia psykosomaattisia oireita. Tämä viittaa siihen, että psykologinen irrottautuminen suojaa työntekijöitä psyykkiseltä kuormitukselta stressaavissa työtilanteissa (Sonnentag 2012, 115). Neljänneksi työstä irrottautuminen on yhteydessä työssä suoriutumiseen. Kun työntekijä on irrottautunut työstään vapaa-ajalla, hän suoriutuu työtehtävistään paremmin ja on oma-aloitteisempi. Vastaavasti työstä irrottautumisen haasteet näkyvät työssä suoriutumisessa kielteisesti. (Sonnentag 2012, 115.)

Ten Bremmelhuis ym. (2012, 445) esittävät, että työntekijä palautuu, kun hän käyttää vapaa-aikaansa aktiviteetteihin, jotka mahdollistavat rentoutumisen ja psykologisen irrottautumisen. Työstä irrottautumista edistävien vapaa-ajan aktiviteettien on todettu lisäävän työntekijöiden elinvoimaisuuden tunnetta seuraavana päivänä (ten Bremmelhuis ym. 2012, 450). Lisäksi työstä irrottautuminen illalla johti vähäisempään väsymykseen ja ärtyneisyyteen seuraavana aamuna (Sonnentag ym. 2008, 681), mikä näkyi parempana mielialana ja suoriutumisena seuraavana työpäivänä (Rothbard & Wilk 2011, 972). Vastaavanlaisia tuloksia saivat Kinnunen ja Mauno (2009, 23), joiden tutkimuksessa noin puolet vastaajista koki pääsevänsä irti työstään ja rentoutuvansa työpäivän jälkeen, mikä oli yhteydessä myönteiseen mielialaan seuraavana aamuna. Sen sijaan, jos edellisenä iltana ei ollut päässyt irti työasioista, seuraavan aamun mieliala oli todennäköisimmin ärtynyt sekä ahdistunut.

Myös työpäivän aikaisella työstä irrottautumisella on todettu olevan vaikutuksia palautumiseen. Virtasen ym. (2021, 812) mukaan vähäinen työstä irrottautuminen tauoilla haittaa palautumista ja aiheuttaa kielteisiä tunteita myöhemmin samana päivänä. Toisaalta, jos työpäivän aikana päästiin irti työasioista, palautumisen tarve ja uupumisoireet vähenivät (Virtanen ym. 2019, 54). Tutkiessaan palautumisen ja uupumusasteisen väsymyksen välistä yhteyttä, Kinnunen (2025, 302) havaitsi selvän yhteyden vapaa-ajan työstä irrottautumisen ja rentoutumisen sekä uupumisasteisen väsymyksen välillä. Uupumisoireiden lisääntyessä työstä irrottautuminen ja rentoutuminen heikkenivät, kun taas onnistuneen työstä irrottautumisen ja rentoutumisen myötä uupumisoireet vähenivät. Niin ikään Sianojan ym. (2025, 98) tutkimuksessa vähiten uupumisasteista väsymystä raportoivat työntekijät, jotka irrottautuivat työstään ja rentoutuivat sekä työpäivän aikana että sen jälkeen.

Mikäli työstä irrottautuminen on hankalaa eikä työhön liittyvistä ajatuksista pääse eroon vapaa-ajallakaan, voi palautumisprosessi epäonnistua (Feldt ym. 2007, 60) ja palautumisen tarve kasvaa (Kinnunen & Feldt 2009, 22). Puutteellinen palautuminen taas voi horjuttaa hyvinvointia ja pitkäkestoisena johtaa työuupumukseen (Siltaloppi & Kinnunen, 2007, 30). Työuupumus on siis epäonnistuneen palautumisen tulos, mutta lisäksi uupumisasteinen väsymys hankaloittaa palautumista entisestään, sillä sen on todettu olevan yhteydessä heikompaan psykologiseen irrottautumiseen sekä rentoutumiseen. Tämä on loogista, sillä uupumus viestii nimenomaan siitä, ettei työkuormituksesta ole palaututtu riittävästi. Opettajan työssä tämä voi näkyä siten, että opettajaa väsyttää levosta huolimatta eikä viikonloppu riitä palautumiseen. (Lerkkanen ym. 2020, 58.)

3.2 Työstä irrottautumista edistävät ja rajoittavat tekijät

De Jonge ym. (2012, 325) ovat esittäneet, että työstä irrottautumisen keinon tulisi vastata kyseessä olevaa stressitekijää, jotka on jaettu kognitiivisiin, emotionaalisiin sekä fyysisiin tekijöihin. Näin ollen kognitiivisesti vaativasta työstä parhaiten palauttaa työasioiden sulkeminen pois mielestä, kun taas fyysisesti vaativasta työstä irtaantuminen vaatii lepoa. Moni työ, kuten opettajan työ, kuormittaa myös emotionaalisesti. Opettaja kohtaa työpäivänsä aikana monenlaisia tunteita, auttaa oppilaita säätelemään heidän tunteitansa sekä joutuu itse kontrolloimaan omien tunteidensa ilmaisua. Työstä irrottautumisen keinon tulisi siis olla linjassa vastaavan stressitekijän kanssa, mutta toisaalta de Jonge ym. (2012, 325) esittävät, että täydellinen irrottautuminen vaatii niin kognitiivista, emotionaalista kuin fyysistäkin etäisyyden ottoa töistä.

Työstä irrottautuminen siis edellyttää, että työasiat suljetaan pois mielestä vapaa-ajalle siirryttäessä. Tämän totesivat myös Kinnunen ja Mauno (2009, 23) toteuttamansa päiväkirjatutkimuksensa pohjalta, jonka tulokset osoittivat työstä irrottautumisen ja rentoutumisen olevan mahdollista vain, jos kielteisten työasioiden ajattelusta kyetään päästämään irti vapaa-ajalla. Toisaalta työhön liittyvillä myönteisillä ajatuksilla ei ollut samanlaista irrottautumista estävää vaikutusta (Kinnunen & Mauno 2009, 23). Meier ym. (2016, 255) havaitsivat positiivisten työhön liittyvien ajatusten itse asiassa edistävän mielialaa, kun taas kielteisten työasioiden ajattelun vaikutus mielialaan oli käännteinen. Tästä päätellen voisi ajatella työasioiden positiivisen reflektoinnin jopa edistävän palautumista. Vastaavasti negatiiviset ajatukset estävät työstä palautumisen pitämällä yllä korkeaa virittymisen tasoa. (Kinnunen 2017, 136.)

Tällaista työasioiden kielteistä ajattelua kutsutaan tunneperäiseksi vatvomiseksi, jolla tarkoitetaan pakonomaisia ja toistuvia työhön liittyviä ajatuksia, jotka herättävät kielteisiä tunteita (Cropley & Zijlstra 2011, 493). Corpleyn & Zijlstran (2011, 491) mukaan se on opettajille tyypillistä heidän työnsä vaativan luonteen takia. Tunneperäinen vatvominen hankaloittaa työasioista irti pääsemistä ja estää palautumista, mikä Kinnusen ym. (2025, 303) tutkimuksessa ilmeni uupumisasteisena väsymyksenä.

Toinen työstä irrottautumista heikentävä tekijä on työnteko vapaa-ajalla. Psykologinen irrottautuminen estyy, kun henkinen yhteys töihin säilyy, vaikka fyysisesti emme enää olisi töissä (Etzion ym. 1998, 584). Useat tutkimukset (Kinnunen 2024, 374) ovat osoittaneet, että se haittaa työstä irrottautumista ja sitä kautta myös palautumista. Kun ihmiset tuovat töitä kotiin ja jatkavat työasioiden miettimistä, he ovat sitoutuneita työhönsä vielä työpäivän jälkeenkin, mikä estää heitä lepäämästä ja hankaloittaa nukahtamista illalla (Cropley & Zijlstra 2011, 488) sekä vähentää heidän hyvinvointiaan nukkumaan mennessä (Bakker ym. 2013, 102). Kinnunen ja Mauno (2009, 111) totesivat, että mitä enemmän vastaajat tekivät töitä vapaa-ajalla, sitä heikommin he irrottautuivat töistä. Kun otetaan huomioon opettajien taipumus jatkaa työtehtäviään kotona, ei ole yllättävää, että Lerkkasen ym. (2020, 31) tutkimuksessa 40 prosenttia opettajista kokivat työstä irrottautumisensa heikoksi.

Lisäksi työn määrällinen kuormitus näyttäisi vaikeuttavan opettajien psykologista irrottautumista (Sonnentag & Krueger 2006, 210). Esimerkiksi työn aikapaineilla on havaittu olevan kielteinen vaikutus illalla tapahtuvan irrottautumiseen (Kinnunen ym. 2009, 46). Kinnusen ym. (2011, 824) mukaan suurella työmäärällä ja aikapaineilla oli kaikista selvin

yhteys alhaiseen työstä irrottautumiseen. Aikapaineiden ja työstä irrottautumisen välinen negatiivinen yhteys viittaa siihen, että aikapaineet ja niihin liittyvä suuri työmäärä tekee työstä irrottautumisesta erityisen haastavaa vapaa-ajalla (Sonntag & Fritz 2007, 215). Kuten aiemmin todettiin, liiallinen työmäärä lisää työntekijän todennäköisyyttä viedä töitä kotiin, mikä luonnollisesti heikentää tämän mahdollisuuksia irrottautua työstään.

Työn määrällisen kuormituksen lisäksi työn vaatimukset ylipäättään heikentävät psykologista irrottautumista. Cropleyn ja Millwardin (2003, 203) päiväkirjatutkimuksessa todettiin, että etenkin niillä opettajilla, jotka kokivat työnsä erityisen kuormittavaksi, oli vaikeuksia irrottautua työstään ja taipumus tunneperäiseen vatvomiseen. Virtanen (2021b, 63) taas osoitti opettajien työssään kohtaamien emotionaalisten vaatimusten heikentävän heidän irrottautumistaan työpäivän aikaisilla tauoilla, mikä taas oli yhteydessä vähäisempään hyvinvointiin myöhemmin sinä päivänä. Emotionaalisen kuormituksen lisäksi epäselvä raja työn ja kodin välillä johti Sonntagin, Kuttlerin ym. (2010, 363) tutkimuksessa heikkoon psykologiseen irrottautumiseen, mikä edelleen johti emotionaaliseen uupumukseen ja korkeaan palautumisen tarpeeseen. Tämän lisäksi stressaava työtilanne näkyi myös alhaisempana psykologisena irrottautumisena. Kyvyttömyys irrottautua työstä näyttäisikin kääntävän työn stressitekijät heikoksi hyvinvoinniksi. (Sonntag, Kuttler ym. 2010, 363.)

Monet työhön liittyvät stressitekijät siis heikentävät mahdollisuuksia irrottautua työstä. Opettajien kokeman korkean työstressin onkin todettu olevan yhteydessä heikompaan psykologiseen irrottautumiseen sekä vähentyneeseen rentoutumiseen (Lerkanen ym. 2020, 34). Aulén (2025, 71) totesi, että opettajien kokema työstressi ei vain heikentänyt psykologista irrottautumista, vaan lisäksi aiheutti kielteisiä tunteita ja stressiä seuraavanakin päivänä. Aulénin ym. (2022, 5) mukaan korkea työstressi ennusti alhaisempaa psykologista irrottautumista, mikä taas johti entistä korkeampaan stressitasoon. Tämä noidankehä hankaloittaa työstä irrottautumista ja palautumista juuri silloin, kun sitä eniten tarvittaisiin (de Croon ym. 2004, 450), ja voi johtaa tilanteeseen, jossa työkuormitus kasvaa ja työstä irrottautuminen vaikeutuu entisestään (Sonntag 2012, 116). Opettajien psykologinen irrottautuminen on Aulénin (2025, 71–72) mukaan erittäin merkittävä työstressiä ja kielteisiä tunteita ehkäisevä tekijä.

Onkin siis olennaista miettiä, millä keinoilla psykologista irrottautumista voitaisiin edistää. Työpäivän aikaista irrottautumista edisti Sianojan ym. (2016, 9) mukaan pidemmät lounastauot sekä työpaikan ulkopuolella vietetyt tauot. Vaikka tämä voi opettajan työssä olla

lähes mahdotonta on hyvä muistaa, että jo lyhytkin irtaantuminen työasioista työpäivän aikana on palautumisen näkökulmasta hyödyksi. Jos irrottautuminen ei ole työpäivän aikana mahdollista tai se on työtilanteen vuoksi haastavaa, jaksamisen kannalta olisi olennaista pyrkiä irrottautumaan työstä edes vapaa-ajalla (Sianoja ym. 2025). Työpäivän jälkeen olennaista on huolehtia selkeästä työn rajaamisesta niin fyysisellä kuin henkiseläkin tasolla. Työn ja vapaa-ajan rajaamisen on todettu edistävän psykologista irrottautumista sekä vähäisempää palautumisen tarvetta (Sonntag, Kuttler ym. 2010, 363). Käytännössä tämä voi tarkoittaa työtehtävien loppuun saattamista ennen työpaikalta lähtemistä, mikä ehkäisee töiden viemistä kotiin (Sonntag 2012, 117).

Myös median käytöllä on tutkimuksissa todettu olevan suotuisia vaikutuksia irrottautumiselle. Viihdemedian kuluttaminen voi auttaa viemään ajatuksia pois työasioista ja siten edistää palautumista, etenkin rentoutumisen ja työstä irrottautumisen kokemuksia (Reinecke ym. 2011, 208). Sama vaikutus voi olla kotitöillä ja lastenhoidolla, vaikka niiden onkin todettu useammin heikentävän kuin edistävän palautumista. Median kuluttamisen tavoin ne voivat kuitenkin edistää työstä irrottautumista ja siten auttaa myös palautumaan. Sonntag ja Krueel (2006, 208) totesivat, että omat lapset sekä aktiivinen ja toimintaorientoitunut vapaa-aika ennustivat psykologista irrottautumista merkittävästi. Kotityöt, etenkin lastenhoito, vaativat aktiivista läsnäoloa, minkä takia ne auttavat päästämään irti työhön liittyvistä ajatuksista (Rook & Zijlstra 2006, 232).

Palautumisen ei aina tarvitse olla vain rentouttavaa olemista, vaan etenkin, kun tavoitteena on työstä irrottautuminen, se voi olla myös aktiivista. Fyysinen aktiivisuus, kuten liikunnan harrastaminen edisti ten Bremmelhuisin ja Bakkerin (2012, 452) mukaan työstä irrottautumista. Liikunta ei useinkaan tarjoa mahdollisuutta rentoutua fyysisesti, mutta siitä huolimatta se osaltaan edistää palautumista tarjoamalla mahdollisuuden unohtaa työasiat. Esimerkiksi työpäivän jälkeinen juoksulenkki voi olla kova rasitus keholle, mutta auttaa psykologisessa irrottautumisessa (Virtanen 2021a, 48).

4 Liikunnan merkitys työstä irrottautumiselle ja palautumiselle

Vaikka uni on ensisijaisen tärkeää palautumiselle (Feldt ym. 2007, 68), palautuminen ei välttämättä edellytä passiivisuutta (Rook & Zijlstra 2006, 62). Päinvastoin fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan olennainen merkitys palautumiselle: se vähentää väsymystä (Rook ja Zijlstra 2006, 227) ja palautumisen tarvetta (van der Starre 2013, 4) sekä edistää työ- ja toimintakykyä (Taimela 2010, 175–177). De Vries ym. (2017, 345) ovat esittäneet liikunnan edistävän työkykyä monella tapaa: se edistää työntekijöiden fyysisistä ja psyykkistä kykyä selviytyä työn vaatimuksista, vähentää emotionaalista uupumusta ja yleistä väsymystä sekä parantaa kognitiivisia kykyjä. Työikäisten liikunta on merkityksellistä paitsi yksilön oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, myös yhteiskunnallisesti, sillä fyysisesti aktiiviset työntekijät merkitsevät jaksavampaa, terveempää ja työkykyisempää väestöä. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden virkistyä, parantaa toimintakykyä, purkaa stressiä sekä tasapainottaa arkea, mikä on hyödyksi niin yksilölle itselleen, kuin koko työyhteisölle. (Vuori 2010, 639–640.)

Liikunnan harrastaminen vaatii fyysistä ponnistelua, minkä vuoksi on hieman ristiriitaista todeta sen edistävän palautumista. Silti tutkimukset ovat toistuvasti osoittaneet fyysisen aktiivisuuden merkityksen palautumiselle (Kinnunen 2024, 371). Liikunnan palauttaville vaikutuksille löytyy niin fysiologisia kuin psykologisiakin perusteluita. Fysiologiset selitykset liittyvät endorfiinin eritykseen ja ruumiin lämpötilan nousuun, jotka molemmat saavat aikaan mielihyvää ja myönteistä mielialaa. Psykologisten perusteluiden mukaan urheiluosuorituksen loppuun saattaminen voi saada aikaan hallinnan ja pystyvyyden tunnetta, mikä vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja hyvinvointiin. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 103–104.) Lisäksi liikunta on vahvasti yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen ja edistää sitä kautta palautumista (Feuerhahn ym. 2014, 75). Irrottautumista edesauttaa liikunnan tarjoama mahdollisuus sulkea työhön liittyvät ajatukset pois mielestä (Cropley & Millward 2009, 344; ten Brummelhuis & Bakker 2012, 447).

Liikunnan avulla voidaan myös uusia työn kuluttamia voimavaroja (Feuerhahn ym. 2014, 75). Lisäksi se auttaa ylläpitämään yleistä terveyttä, mielenterveyttä, unenlaatua ja vireyttä, jotka taas ovat yhteydessä pienempään palautumisen tarpeeseen (van der Starre ym. 2013, 4). Liikunta auttaa myös vähentämään stressiä. Toisaalta työstressin on osoitettu johtavan vähentyneeseen liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen (Stults-Kolehmainen & Sinha 2014, 106; Sonnentag ym. 2017, 370). Liikunnan ja stressin yhteys on siis kaksisuuntainen: siinä

missä liikunta vähentää stressiä, stressi vähentää liikuntaa (Burg ym. 2017, 800). Tämä on ongelmallista, sillä stressaantuneena palauttavan ja rentouttavan liikunnan merkitys korostuu.

Liikunnan stressiä lieventävä vaikutus oli Marianon ym. (2023, 9) interventio-ohjelman keskiössä. Ohjelman tavoitteena oli alentaa opettajien stressiä lisäämällä heidän liikuntamotivaatiotaan. Kohderyhmäksi valikoituivat opettajat, sillä heidän työnsä tiedetään olevan hyvin stressaavaa ja kuormittavaa. Intervention jälkeen opettajat kokivat stressitasonsa laskeneen ja motivaation liikunnan harrastamiseen lisääntyneen merkittävästi. Lähes 80 prosenttia opettajista raportoi stressinsä vähentyneen, minkä seurauksena suurin osa (84 %) näki liikunnan tärkeänä, ei-lääkinnällisenä keinona vähentää ja hallita stressiä. Mariano ym. (2023, 9) esittävät tämän kaltaisen toiminnan olevan toimiva tapa parantaa opettajien stressinkäsittelykykyä ja näin edistää heidän elämänlaatuansa, millä voisi välillisesti olla vaikutus myös koulun ilmapiiriin ja oppimistuloksiin.

Stressin lisäksi myös kuormittavan työn on todettu vaikuttavan liikunta-aktiivisuuteen kielteisesti. Franssonin ym. (2012, 1085) meta-analyysin mukaan liikunnan määrä vähenee kuormittavan työn myötä. Työntekijöillä, joiden työ sisälsi vähän vaikutusmahdollisuuksia, mutta paljon vaatimuksia, riski liikkumattomuuteen vapaa-ajalla oli suurempi kuin niillä, joiden työ ei ollut kuormittavaa. Myös passiivisella työllä (vähän vaikutusmahdollisuuksia, vähän vaatimuksia) oli vastaava, liikkumattomuudelle altistava vaikutus. Vaikuttaa siltä, että työn epäedulliset ominaisuudet heijastuvat myös vapaa-aikaan: kuormittavassa työssä väsymys rajoittaa mahdollisuuksia liikkua, kun taas passiivinen työ lisää passiivisuutta myös vapaa-ajalla (Fransson ym. 2012, 1078; Kinnunen 2017, 138–139).

Liikunnan ja palautumisen välistä suhdetta tarkastelevissa tutkimuksissa (Lerkkanen ym. 2020; Aulén ym. 2021) suomalaiset opettajat ovat painottaneet liikuntaa, luonnossa liikkumista sekä ulkoilua palautumisen keinona. Opettajien työhyvinvointia tarkastelevassa tutkimuksessa useat opettajat mainitsivat liikunnan yhdeksi käytetyimmistä stressinkäsittelykeinoista (Lerkkanen ym. 2020, 43). Vastaavan tuloksen saivat myös Aulén ym. (2021, 5) tutkiessaan opettajien stressinsäätelykeinoja ja niiden yhteyttä hyvinvointiin. Suurin osa (64,5 %) opettajista nosti esiin liikunnan merkityksen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen. Lisäksi 27 prosenttia vastaajista korosti ulkoilun ja luonnossa liikkumisen merkitystä.

Myös opettajille suunnatussa kyselytutkimuksessa (Sanoma Pro 2024) liikunta korostui useimmin mainittuna tapana palautua työkuormituksesta. Konkreettisina keinoina opettajat

mainitsivat ulkoilun ja luonnossa liikkumisen lisäksi kävelyn, kuntosalin, joogan ja pyöräilyn. Kyselyyn vastanneista 62 prosenttia harrasti liikuntaa vähintään kolme tuntia viikossa. Moni opettaja mainitsee myös tavoitteekseen lisätä liikuntaa arkeen ja saada liikkumiseen säännöllinen rutiini. Nämä tulokset heijastavat liikunnan merkitystä opettajille osana jaksamisen ja palautumisen tukemista.

Myös muissa aiheita koskevissa tutkimuksissa liikunnan merkitystä on korostettu. Kinnusen ja Maunon (2009, 106–107) toteuttamassa kyselytutkimuksessa neljä viidesosaa työntekijöistä koki liikunnan sekä ulkoilun hyvin palauttavana. Tarkasteltaessa vapaa-ajan toimintojen yhteyttä koettuun palautumiseen, todettiin liikunnan olevan kaikista palauttavinta. Sen koettiin myös edistävän työstä irrottautumista ja olevan kaikista rentouttavin vapaa-ajan toiminto (Kinnunen & Mauno 2009, 110). Tämä näkyi myös siten, että vastaajilla, jotka eivät harrastaneet liikuntaa vapaa-ajalla, oli kohonnut riski kokea työkuormituksesta palautumisen vaikeuksia liikuntaa harrastaviin verrattuna (Kinnunen & Mauno 2009, 107). Liikunta, ulkoilu ja luonnossa vietetty aika koettiin palauttavimpina vapaa-ajan aktiviteettina myös Korpelan ja Kinnusen (2011, 10–11) tutkimuksessa. Luonnossa vietetyn ajan palauttava vaikutus perustui siihen, että luonnossa olemisen lisäksi liikuntaa ja ulkoilua, elämäntyytyväisyyttä sekä rentoutumista, mikä puolestaan johti vähäisempään palautumisen tarpeeseen.

Palauttavan liikunnan ei kuitenkaan tarvitse rajoittua vain vapaa-aikaan, vaan myös työpäivän aikana pidetyillä tauoilla on merkitystä. Sianoja ym. (2018, 428) osoitti, että puistokävelyt lounastauoilla sekä työpäivänaikaiset rentoutumisharjoitukset olivat yhteydessä vähentyneeseen väsymykseen ja parempaan keskittymiskykyyn iltapäivällä. Myös muissa tutkimuksissa on todettu vastaavia tuloksia. Lounastauonaikaisten puistokävelyiden ja rentoutumisharjoitusten merkitystä työntekijöiden hyvinvoinnille tutki myös de Bloom ym. (2017). Sekä puistokävelyiden että rentoutumisharjoitusten todettiin lisäävän rentoutumista, psykologista irrottautumista sekä taukojen nautinnollisuutta. Lisäksi rentoutumisharjoitukset olivat yhteydessä lisääntyneeseen hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen, kun taas puistokävelyt vähensivät väsymystä (de Bloom ym. 2017, 21–22). Samankaltaisia tuloksia saivat myös Johnsen ym. (2022, 664), jotka osoittivat etenkin ulkona kävelyn olevan vahvasti yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen ja mielen hyvinvointiin. Rentoutumisharjoituksia tehneet työntekijät taas raportoivat lisääntyneestä elinvoimaisuuden kokemuksesta. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että työstä irrottautuminen ja palauttavat, liikunnalliset tauot työpäivän aikana tukevat työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista monella eri tapaa.

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Tutkimuksen luonne ja tutkimuskysymykset

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen, sillä tutkittavasta aiheesta pyritään saamaan mahdollisimman syvällistä ja kuvailevaa tietoa haastattelemalla pientä määrää opettajia (Merriam & Tisdell 2015, 38–39). Tutkimuksen tavoitteena on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Mitkä tekijät vaikuttavat opettajien työstä irrottautumiseen ja palautumiseen?
- 2) Millaisia keinoja opettajilla on irrottautua ja palautua töistä?
- 3) Millainen merkitys liikunnalla on opettajien työstä irrottautumiselle ja palautumiselle?

5.2 Aineistonkeruu ja osallistujat

Tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä mahdollisti keskustelun haastateltavien kanssa sekä kysymysten toistamisen ja tarkentamisen, jonka myötä esimerkiksi epäselvyyksiltä ja väärinkäsityksiltä voitiin välttyä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Puolistrukturoitu haastattelu taas oli hyödyllinen tälle tutkimukselle, sillä sen avulla voitiin selvittää haastateltavien näkemyksiä tutkimuksen kannalta keskeisiin, ennalta määriteltuihin kysymyksiin kunkin haastateltavan itse sanoittamina (Puusa 2020, 112).

Ennen aineistonkeruun aloittamista haastattelurunko esiteltiin, mikä osaltaan lisää haastatteluiden luotettavuutta. Esitetauksen myötä huomattiin, mitkä kysymykset olivat alttiita väärinymmärryksille ja sitä kautta tutkimuksen kannalta epäoleellisille vastauksille. Huomiot kirjattiin ylös ja kysymyksiä muokattiin tarpeen mukaan. Testihaastattelun avulla saatiin myös selville haastattelun arvioitu kesto (ks. esim. Hirsjärvi & Hurme 2000, 72). Vasta tämän jälkeen siirryttiin itse haastatteluihin.

Suurin osa haastatteluista toteutettiin etäyhteyksin, jolloin haastateltavat saivat vapaasti valita ympäristön, jossa haastattelu toteutettiin. Tämä saattoi osaltaan tukea haastatteluiden onnistumista, sillä tutkittavat olivat todennäköisemmin tilassa, joka oli heille tuttu ja mieluisa (Eskola ym. 2018, 34). Tällöin minulla tutkijana ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta minimoida häiriötekijöitä haastattelutilanteessa, mikä saattoi vaikuttaa haastattelujen laatuun. Eräs haastattelu esimerkiksi keskeytyi ulkopuolisten häiriötekijöiden vuoksi. Mitään muita merkittäviä häiriöitä ei haastatteluissa ollut huomattavissa, joten niiden voidaan sen kannalta

todeta olleen onnistuneita. Haastattelutilanteet pyrittiin järjestämään mahdollisimman yhdenmukaisiksi esimerkiksi esittämällä kaikille haastateltaville samat, haastattelurungon mukaiset kysymykset ja huolehtimalla omalta osaltani haastattelutilanteiden rauhallisuudesta sekä kiireettömyydestä.

Kaikki haastateltavat saivat halutessaan valmistautua haastatteluun ennakkoon lähetettyjen haastattelukysymysten avulla, mikä oli olennaista, kun haluttiin kerätä mahdollisimman paljon tietoa aiheesta. Lisäksi haastattelukysymyksiin tutustuminen etukäteen on keskeistä haastattelun onnistumisen kannalta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–86), sillä se auttaa varmistamaan, että haastattelussa keskitytään tutkimuksen kannalta olennaisiin seikkoihin ja täten tutkija saa tutkimuksen tarkoituksen näkökulmasta merkityksellistä tietoa (Puusa 2020, 113).

Haastattelurunko pohjautui tutkimuskirjallisuuteen ja sen myötä muodostuneisiin kolmeen tutkimuskysymykseen. Tutkimuskysymysten täsmennyttyä oli mahdollista rajata kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2015, 164). Vaikka palautumista ja työstä irrottautumista voitaisiinkin tutkia minkä tahansa ammattiryhmän näkökulmasta, tämä tutkimus rajautui koskemaan vain opettajia. Se tuntui luontevalta valinnalta oman tulevan ammatin kannalta, mutta myös siksi, että opettajat kokevat työssään paljon stressiä ja kuormitusta, jolloin palautuminen ja työstä irrottautuminen on erityisen tärkeää.

Tarkemmin kohdejoukoksi valikoitui peruskoulun opettajat, ja ainoana kriteerinä oli, että haastateltava työskenteli opettajana tutkimus hetkellä. Näin voitiin varmistua siitä, että tutkimus antaa mahdollisimman ajankohtaisen kuvan opettajien tilanteesta. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 98) esittävät, että laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on, että tiedonantajat omaavat mahdollisimman paljon tietoa tai kokemusta tutkittavasta ilmiöstä, minkä vuoksi edellä mainitut rajaukset olivat olennaisia. Tarkempaa kohdejoukon rajausta ei nähty tarpeelliseksi, jotta aineisto kattaisi monipuolisesti eri-ikäisten, eri työnkuissa toimivien sekä liikuntaaktiivisuudeltaan erilaisten opettajien näkemyksiä.

Aineistonkeruuprosessi alkoi tutkimusluvan hakemisella, joka edellytti yhteyshenkilöä kunnalta, jossa tutkimus oli tarkoitus toteuttaa. Yhteyshenkilön löydyttyä sovin hänen kanssaan tutkimuksen toteuttamisesta. Kun tutkimuslupahakemus hyväksyttiin, yhteyshenkilö välitti tutkimustiedotteen kyseisen koulun opettajille. Tätä kautta saatiin neljä haastateltavaa. Jaoin tutkimustiedotteen myös sosiaalisessa mediassa opettajille suunnatulla kanavalla, jota kautta saatiin lisäksi kolme haastateltavaa. Yhteensä tutkimukseen osallistui siis seitsemän

opettajaa. Otokoko koettiin tähän tutkimukseen sopivaksi, sillä haastatteluista saatu aineisto oli kattavaa ja monipuolista ja siten riittävää. Lisäksi haastateltavat muodostivat moninaisen joukon, sillä opettajat olivat keskenään erilaisista taustoista eri puolilta Suomea, eivätkä vastaukset senkään puolesta jääneet liian yksipuolisiksi. Eskola (2007, 42) esittääkin, että 6–8 haastateltavaa on sopiva määrä opinnäytetyötä ajatellen, sillä työmäärä säilyy tällöin kohtuullisena, mutta analysoitavaa aineistoa on kuitenkin riittävästi.

Sekä koulun että sosiaalisen median kautta saatujen haastateltavien kanssa toimittiin samalla tavalla. Haastattelusta kiinnostuneet opettajat olivat minuun yhteydessä sähköpostitse, jonka jälkeen sovimme heidän kanssaan ajankohdan haastattelulle. Lisäksi välitin heille etukäteen tietosuojaselosteen, suostumuslomakkeen sekä haastattelukysymykset (Liitteet 1–3).

Haastattelut toteutettiin tammikuussa 2026. Haastattelut tapahtuivat Zoomin välityksellä lukuun ottamatta kolmea haastattelua, joista yksi toteutettiin kasvotusten ja kaksi puhelimitse haastateltavien toiveesta. Haastattelujen arvioitu kesto oli noin 45 minuuttia, joka oli jokseenkin osuva arvio usean haastattelun kestäessä noin 40 minuuttia. Pituus kuitenkin vaihteli 19 minuutista 42 minuuttiin.

Haastatteluista nauhoitettiin äänitallenne sekä Zoomin omalla nauhoitusominaisuudella että puhelimella. Varmistuttaessa siitä, että tietokoneella nauhoitettu äänitallenne oli toimiva, puhelimella äänitetty tallenne poistettiin. Haastattelujen alussa varmistin suostumuksen nauhoitukseen ja luin ääneen suostumuslomakkeen, jonka jälkeen haastateltava antoi tutkimusluvan suullisesti. Lisäksi muistutin vielä osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä oikeudesta keskeyttää haastattelu tai peruuttaa suostumus tutkimukseen milloin tahansa. Tämän jälkeen siirryttiin varsinaiseen haastatteluosuuteen. Jaoin Zoomissa näytöltäni haastattelukysymykset siten, että ne näkyivät sekä minulle että haastateltavalle yksi kerrallaan. Koin tämän helpottaneen aiheesta pysymistä ja toisaalta se vähensi tarvetta toistaa kysymyksiä.

Ensin haastateltavilta kysyttiin taustakysymyksiä, joiden tarkoitus oli kartoittaa, minkälaisista lähtökohdista haastateltava jakaa kokemuksiaan. Taustakysymykset toimivat ikään kuin lämmittelykysymyksinä sekä selittävinä muuttujina, eli tutkittavaa aihetta tarkastellaan suhteessa niihin (Valli 2018, 94). Tässä tutkimuksessa haastateltavien taustaa selvitettiin kysymällä esimerkiksi ikää, liikuntataustaa sekä työmäärää ja -kokemusta. Kaikki taustatiedot on otettu huomioon aineistoa analysoitaessa, mutta tulososiossa ja pohdinnassa on esitetty vain tutkimuksen tulosten kannalta olennaiset tiedot. Haastateltavat taustatietoineen on

esitelty taulukossa 1. Taustakysymysten jälkeen siirryttiin palautumista ja työstä irrottautumista koskeviin kysymyksiin, josta edelleen viimeiseen osioon, joka koski liikunnan merkitystä työstä irrottautumiselle ja palautumiselle.

Taulukko 1. Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavat	Työkokemus vuosina	Työtehtävä	Opetustunteja viikossa	Ikä	Perhe/Lapset	Liikunta-aktiivisuus
H1	30	Aineenopettaja	24	58	2 aikuista lasta	2 krt/vk
H2	22	Luokanopettaja	25	58	Aikuiset lapset	4 krt/vk
H3	30	Luokanopettaja	24	55	2 aikuista lasta	Päivittäin
H4	8	Luokanopettaja	25	30	Ei lapsia	Päivittäin
H5	2	Erytysluokan opettaja	25	30	Ei lapsia	3-4 krt/vk
H6	33	Aineenopettaja	18	59	Ei lapsia	2 krt/vk
H7	12	Luokanopettaja	26	48	2 kotona asuvaa lasta	Satunnaista

Anonymisoituani haastatteluaineiston nimesin kunkin haastateltavan koodein H1-H7.

Koodien avulla haastateltavat pystyttiin erottamaan toisistaan analysointivaiheessa. Lisäksi koodeja on käytetty tulososiossa ilmaisemaan sitä, kenen haastateltavan sitaatti on milloinkin kyseessä.

5.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineiston käsittely alkoi tallenteiden puhtaaksi kirjottamisella tietoturvallista Transcribe-litterointiohjelmaa hyödyntäen. Litterointiohjelman tekemät litteraatit käytiin läpi virheiden varalta. Samalla aineisto anonymisoitiin, eli siitä poistettiin suorat tunnistetiedot, kuten haastateltavien työ- ja asuinpaikat. Seitsemästä haastattelusta litteroitua aineistoa haastatteluista syntyi yhteensä 48 sivua fontilla Aptos, fonttikoolla 11 ja rivivälillä 1,15.

Aineistoon tutustuttiin lukemalla se ensin läpi useasti (Puusa 2020, 151). Aineistoa läpikäydessä huomattiin aineistosta nousevan esiin olennaisia seikkoja tutkittavasta ilmiöstä, jotka eivät kuitenkaan suoranaisesti vastanneet tutkimuskysymyksiin. Tästä johtuen

tutkimuskysymyksiä päätettiin muokata ja kolmas tutkimuskysymys lisättiin, minkä seurauksena tutkimuksen painopistekin hieman muuttui.

Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, jossa teoria toimii apuna, mutta analyysi ei perustu suoraan teoriaan. Toisin sanoen teoriaohjaavassa analyysissä analyysiyksiköt pohjautuvat aineistoon, mutta analyysia ohjaa ja tukee aiempi tieto aiheesta. Toisin kuin teorialähtöisessä analyysissä, aiemman tiedon merkitys ei niinkään ole teoriaa testaava, vaan pikemminkin uusia näkökulmia avaava. Tutkijan analyysiprosessissa siis vuorottelevat aineistolähtöisyys ja teoria. (Eskola 2018, 212–214; Tuomi & Sarajärvi 2018, 109–110.) Käytännössä tämä näkyi tässä työssä siten, että aineistosta etsittiin toistuvia teemoja sekä tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmaisuja. Samalla tiedostettiin, mitä aiempi tutkimus aiheesta sanoo ja sen pohjalta aineistosta poimittiin olennaisimmat kohdat. Esimerkiksi aiemmista tutkimuksista saatu tieto siitä, että iällä ja perheellisyydellä on yhteys palautumiseen, sai etsimään vastaavanlaisia yhteyksiä tämän tutkimuksen aineistosta. Osa analyysin myötä syntyneistä luokista pohjautuu siis aiempaan tutkimukseen, kun taas osa on syntynyt täysin aineistolähtöisesti.

Analyysin tukena on hyödynnetty tekoälyä Turun yliopiston (2023) ohjeet huomioiden esimerkiksi luokittelun jäsentämiseen ja luokkien nimeämiseen. Pääasiallisena työkaluna tähän on toiminut Copilot-tekoälyavustaja. Tutkimusaineistoa ei ole syötetty järjestelmään sellaisenaan, vaan varsinaiset analyysia ja luokittelua koskevat ratkaisut sekä tulkinnot on tehnyt tutkija itse. Tekoälyä ei myöskään ole käytetty aineiston luomiseen, vaan aineisto pohjautuu vain ja ainoastaan tätä tutkimusta varten tehtyihin haastatteluihin. Tekoälyn rooli analyysiprosessissa on ollut jäsentelyn tukeminen sekä käsitteellisen selkeyden varmistaminen.

Analyysiprosessi eteni aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoin siten, että ensin aineistoon perehdyttiin huolellisesti samalla kirjaten ylös alustavia havaintoja, mikä auttoi kokonaiskuvan hahmottamisessa. Tämän jälkeen oli helpompi erottaa aineistosta ne kohdat, jotka olivat tutkimuskysymysten kannalta olennaisimpia. Aineisto käytiin läpi kunkin tutkimuskysymyksen näkökulmasta ja vastaukset värikoodattiin eri väreillä sen mukaan, mihin kysymykseen ne vastasivat. Värikoodatut ilmaisut redusoidtiin eli pelkistettiin yksinkertaisemmiksi (Miles ym. 2018, 8) ja samalla värillä koodatuista kohdista alettiin etsiä yhteneväisyyksiä. Esiin nousevien säännönmukaisuuksien ja samankaltaisuuksien pohjalta aineistoa alettiin klusteroida, eli pelkistettyjä ilmauksia yhdisteltiin, minkä seurauksena syntyi

alaluokkia. Alaluokkia yhdistelemällä muodostuivat yläluokat, joita edelleen yhdistelemällä saatiin aikaiseksi pääluokat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123) Taulukossa 2. on havainnollistettu analyysiprosessin etenemistä.

Taulukko 2. Esimerkki analyysiprosessin etenemisestä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Ei ehti syömään tai käymään vessassa päivän aikana	Kiire ja hektisyys	Työn kuormittavuus	Opettajan työn erityispiirteet
Ei ole ollut aikaa yhdellekään tauolle tällä viikolla	Taukojen puute	Taukomahdollisuudet	
Vastuu omasta työnteosta ja sen rajaamisesta	Vastuu	Autonomia	
Oma persoona on sellainen, että pyörittelee työasioita	Taipumus ajatella työasioita	Luonne/Persoona	Henkilökohtaiset tekijät
Iän myötä lisääntynyt palautumisen tarve	Ikä	Oma elämäntilanne	

Tuloksia käsittelevä luku on jäsennetty tutkimuskysymyksittäin sekä analyysiprosessin myötä syntyneiden pää-, ylä- sekä alaluokkien mukaan. Tulososiota on rikastettu aineistositaateilla ja lisäksi osaa tuloksista on täydennetty kvantifiointilla. Muuttamalla aineisto osittain numeeriseen muotoon on voitu havainnollistaa sitä, kuinka moni haastateltavista on ilmaissut saman asian (Tuomi & Sarajärvi 2018, 135).

6 Tulokset

Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksen tuloksia. Tulososio etenee tutkimuskysymyksittäin siten, että ensin, luvussa 6.1, käsitellään opettajien työstä irrottautumiseen ja palautumiseen vaikuttavia tekijöitä. Luvussa 6.2 esitellään opettajien työstä irrottautumisen ja palautumisen keinoja ja viimeisessä luvussa 6.3 tarkastellaan sitä, millainen merkitys liikunnalla on opettajien työstä irrottautumiselle ja palautumiselle.

6.1 Opettajien työstä irrottautumiseen ja palautumiseen vaikuttavat tekijät

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat opettajien työstä irrottautumiseen ja palautumiseen. Haastatteluissa opettajat nostivat esiin useita seikkoja, jotka osaltaan joko rajoittivat tai tukivat heidän työstä irrottautumistaan ja palautumistaan. Nämä tekijät jakautuivat analyysiprosessin myötä kolmeen pääluokkaan, joiden alle muodostui yhteensä yhdeksän yläluokkaa. Pääluokiksi nimettiin opettajan työn erityispiirteet, ajankohta sekä henkilökohtaiset tekijät, joita avataan seuraavaksi tarkemmin.

6.1.1 Opettajan työn erityispiirteet

Haastatteluissa esiin tulleita opettajan työn erityispiirteitä olivat taukomahdollisuudet, työn kuormittavuus, työn rajattomuus sekä autonomia. Lähes kaikki mainitut erityispiirteet olivat sellaisia, jotka haastavat työstä irrottautumista ja palautumista joko töissä tai vapaa-ajalla. Opettajien työpäivän aikaista irrottautumista ja palautumista rajoittivat haastateltavien mukaan eniten taukomahdollisuudet, tarkemmin sanottuna taukojen puute, jonka jokainen haastateltava nosti esille. Vaikka tauot ovat ennalta määriteltyjä ja säännöllisiä, ne täyttyivät opettajien mukaan useimmiten työtehtävistä, kuten välituntivalvonnoista, seuraavan tunnin valmisteluista sekä muista juoksevista asioista. Opettajien (n=7) mukaan on hyvin yleistä, että tauot jäävät työpäivän aikana vähäisiksi tai niitä ei ehdi pitää lainkaan:

Tämä ei mene niin, että pistän oven kiinni ja olen tässä hetken itsekseni, tai käyn keskellä päivää vaikka syömässä lounaan jossain muualla. Tämä on vähän semmoinen omanlaisensa työ. (H3)

Taukojen puute rajoittaa tosi paljon sitä palautumista, että on tällaisia kausia, että on tosi paljon kaikkea juoksevaa, mikä kosahtaa siihen välitunneille... esimerkiksi nyt tällä viikolla olen tehnyt kolme työpäivää ja yhden kuudesta välitunnista olin välkkävalvonnassa ja kaikki muut välitunnit olen tehnyt jotain oppilaiden kanssa tai kollegan kanssa. Eli mä en ole yhtään välituntia pitänyt taukoa tai ylipäättään pitänyt yhtään taukoa työpäivän aikana. Tokihan se rajoittaa sitä palautumista työpäivän aikana, että niitä ei saa raivattua siihen kalenteriin niitä taukoja. (H4)

Eräs opettajista koki, että jos työstä ei pääse irtaantumaan työpäivän aikana ollenkaan, se on vaikeampaa myös vapaa-ajalla:

Mulla on aiemmin ollut semmoinen ryhmä, jossa oli niin vaikeita ne oppilaat, että ne ei pystynyt käymään välitunnilla ja niitä piti vahtia koko ajan, ja silloin ei päässyt (pitämään taukoja). Ja silloin se oli ihan mahotonta, se työstä irrottautuminen, ja se jatku kotiin, koska sitä ei päässyt ikinä purkamaan. (H5)

Jos työtehtävät antoivat myöden, opettajat viettivät välituntinsa mieluiten kollegoiden kanssa opettajahuoneessa. Toisinaan melun ja hektisyyden vastapainoksi kaivattiin myös hiljaista yksinoloa omassa luokassa. Keskeisintä kuitenkin oli, että työstä päästiin irrottautumaan, ja jos taukoa vietettiin muiden kanssa, juteltiin jostain muusta kuin töistä. Työpäivän aikaisilla tauoilla on siis selvästi palautumispotentiaalia, jos niitä vain on mahdollisuus pitää.

Toinen opettajan työn erityispiirre oli työn kuormittavuus, joka kuvaa kaikkia niitä moninaisia kuormitustekijöitä, joita opettajan työhön kuuluu. Tällaisia tekijöitä olivat kiire ja hektisyys, kuormittava työympäristö sekä työn emotionaalinen, sisällöllinen ja määrällinen kuormitus. Kiire ja hektisyys linkittyy vahvasti edellä mainittuun taukojen puutteeseen, sillä monen opettajan mukaan työpäivien hektisyys näkyi juuri siinä, ettei taukoja ehdi pitää:

Ihan pelkästään se jatkuva kiire... Että sehän on tosi hektistä sitten se arki kuitenkin... Siis kuvaavaa on se, että tuntuu ettei ehdi koko päivässä syömään vasta kun kello 14–15, niin tää nyt ei kyllä mitenkään ainakaan auta siinä palautumisessa... Tai että sä saat niinku suunnitella sen, että missä välissä ehtii vessassa ylipäänsä käymään. Että onhan se niinku tosi ladattua se työpäivä... Että opetus plus sit siellä on kaikenlaista valvontaa ja kaikkea muuta mikä kuormittaa niitä lyhyitäkin taukoja. Että on kopioimista, pitää tavata joku tietty henkilö tai kollega tai oppilas tai... Kyllähän se sellasta juoksemista on. (H1)

Lisäksi kiirettä ja hektisyyttä loivat lukujärjestystekniset seikat, jotka määrittivät paljolti sitä, miten päivän aikataulu rakentuu. Esimerkiksi lyhyet välitunnit saivat aikaan sen, ettei oppituntien välissä ehdi hengähtää, mikä aiheuttaa päivään kiireen tuntua:

Minusta tuntuu, että syke on turhan korkealla vähän koko ajan tässä päivän aikana. Päivän aikaiset palautumiset, niitä pitää oikein itse todella yrittää miettiä, että missä kohtaa ja kuinka. Se kyllä helposti menee vähän hölkäksi. Se on tämä päivän rakenne, että se vaikuttaa. (H6)

Toinen palautumista haastava kuormitustekijä opettajan työssä oli kuormittava työympäristö, jolla opettajat tässä tutkimuksessa tarkoittivat etenkin työpäivän aikaista äänimelua. Eräs opettaja kertoi sen lisäävän palautumisen tarvetta sekä halua viettää välitunnit hiljaisuudessa

opettajahuoneen sijasta. Meluisan työympäristön seurauksena hiljaisuutta kaivattiin myös vapaa-ajalta.

Haastateltavien mukaan opettajan työstä erityisen tekee myös se, että se kuormittaa emotionaalisesti. Emotionaalista kuormitusta opettajien mukaan aiheutti työn ihmisläheisyys sekä tietynlainen oletus siitä, että opettaja on aina saatavilla. Lisäksi opettaja tulkitsee jatkuvasti oppilaiden tunnetiloja ja tukee heidän tunteidensäätelyään: ”Pitää yhtä aikaa säädellä vähän ryhmän tunteita, ja pitää opettaa, ja pitää kannustaa, ja osaa pitää vähän rauhotella, ja osaa taas pitää innostaa” (H6). Eräs opettaja kertoi ottavansa herkästi oppilaiden henkilökohtaiset murheet omaksi huolekseen, minkä hän koki kuormittavan sekä vaikeuttavan työstä irrottautumista ja palautumista. Hankalat tilanteet sekä vanhempien että oppilaiden kanssa nousivat myös esille haastatteluissa. Lisäksi opettajat kokivat työnsä moninaisten roolien lisäävän emotionaalista kuormaa. Näitä haasteita yksi haastateltavista kuvaili seuraavasti:

Sä oot samaan aikaan äiti ja lääkäri ja opettaja ja se tukipilari, kelle kerrotaan. Ja sulla on niin monta roolia siinä samalla, kun sä oot se turvallinen aikuinen, että se varmasti vaikuttaa siihen palautumiseen. Ja sitten, että kun ollaan nykyään yhteydessä Wilman ja viestien kautta, niin aika paljon saa olla just vanhemmille semmoisena roskaalarina. Että se filteri on vähän keventynyt, niin se kyllä vaikuttaa myös ja on varmasti semmoinen erityispiirre, mitä aika harvassa työpaikassa on. (H5)

Opettajat mainitsivat myös erilaisia työn sisällöllisiä tekijöitä, jotka lisäsivät kuormittavuutta. Palautumisen tarpeeseen koettiin vaikuttavan ”kaikki vallitsevat työtehtävät ja -kuviot”. Itse opettamisen lisäksi usealla haastateltavalla työhön sisältyi erinäisiä lisätoita kuten vastuutehtäviä tai työryhmiä, jotka lisäsivät työmäärää. Lisäksi sen hetkiselällä opetusryhmällä tai valvontaluokalla todettiin olevan työn kuormittavuuteen joko myönteinen tai kielteinen vaikutus. Esimerkiksi työstä irrottautuminen koettiin vaihtelevasti joko helpoksi tai vaikeaksi riippuen siitä minkälaisen luokan saa valvottavaksi:

Joinakin vuosina olen jatkuvasti jossain sairaalan tai muun palaverissa ja useammalle oppilaalle koko ajan räätälöidään, he joutuvat olemaan paljon pois, räätälöidään erillisiä opintoja tai sitten on hyvin vaikeita käytöshäiriöitä joillakin ja mä olen harva se päivä jonkun kaverin kanssa rehtorin kansliassa, jossa istutaan ja jutellaan millaista kieltä käytetään luokkatovereista ja muuta, niin tällaiset valuvat enemmän sinne vapaa-ajallekin itselle huoleksi. (H6)

Opettajien mukaan opetusryhmästä kuormittavan teki myös sen koko, joka on luonnollisesti suoraan sidoksissa työmäärään: ”Kun luokka on iso, paljon oppilaita ja riippuen luokasta, niin

on tosi paljon työtehtäviä ja varsinkin kausittain, että välillä ei meinaa kerta kaikkiaan riittää järkevät työtunnit enää” (H3). Työn sisällöllinen kuormitus lisää siis helposti myös työmäärää, joka opettajan työssä on usein jo valmiiksi suuri.

Haastateltavien mukaan työn määrällinen kuormitus on usein kausiluontoista siten, että lomien edeltävänä aikana työt kasaantuvat ja töitä on enemmän kuin aikaa niiden tekemiseen. Lomien edeltävää aikaa kuormittavat muun muassa kokeet ja arviointi: ”Onhan ne siis tosi työllistäviä piikkejä sitten ne koe- ja arviointiajat ja semmoiset ajankohdat. Niin siinä vähän hämärtyy sitten sekin se vapaa-aika ja työ, että tuntuu että se on vain yhtä työtä välillä” (H1). Kun työmäärä on suuri, työt uhkaavat valua helpommin vapaa-ajalle, jolloin palautumiselle jää vähemmän aikaa. Opettajat kertovatkin työn määrällisen kuormituksen vaikuttavan heidän työstä irrottautumisensa ja palautumisensa kielteisesti. Tällaisessa tilanteessa työn rajaamisen tärkeys korostuu: ”Pitää vaan päättää, että nyt ei enempää tälle päivälle” (H3).

Opettajan työn erityispiirteeksi mainittiin myös työn rajattomuus, joka sekin asettaa omat haasteensa työstä irrottautumiselle ja palautumiselle. Suurin osa opetuksen ulkopuolisista työtehtävistä ovat sellaisia, että ne voi hoitaa missä ja milloin tahansa, mikä usean haastateltavan mukaan haittaa etenkin työstä irrottautumista ja sitä kautta myös palautumista. Työtehtävien tuntuessa loputtomalta päätös työn rajaamisesta täytyy tehdä itse, mikä osalle opettajista tuntui vaikealta: ”... voin tehdä vaikka 60 tuntista työviikkoa ja mun työt ei varsinaisesti tule tehdyksi. Että aina on jotain, mitä voi tehdä ja mitä voi valmistella, mitä voisi tehdä paremmin ja näin. Että se työn rajaaminen on tosi haastavaa” (H4). Toisaalta, vaikka työtä konkreettisesti rajaisikin, työnteko voi haluumatta jatkua ajatuksen tasolla:

Mikä rajoittaa, niin varmaan se, että vaikka sä tekisitkin muuta tai vaikka sä et oiskaan töissä, niin niitä opeaivoja ei voi oikein kytkeä pois päältä... Mä saatan herätä keskellä yötä ja mun aivot on ihan täysillä tekemässä seuraavan työpäivän asioita. Niin se on kyllä tosi iso palautumista rajoittava tekijä, se semmoinen jatkuva, en mä tiedä onko se henkinen, mutta siis semmoinen aivokuorma tai semmoinen ... kun opettajan työ ei koskaan lopu. (H4)

Työn rajattomuus ja kyky rajata omaa työtä liittyivät tiiviisti autonomiaan, jolla haastatteluissa tarkoitettiin sekä vastuuta että toisaalta myös vaikutusmahdollisuuksia, joita opettajan työn itsenäisyys tuo mukanaan. Autonomia koettiin osittain kuormittavaksi tekijäksi, sillä opettaja on itse vastuussa siitä, että kaikki työtehtävät tulevat hoidetuksi ja samalla myös siitä, että osaa vetää rajan työn ja vapaa-ajan välille. Koska kukaan

ulkopuolinen ei ole määrittämässä näitä asioita, taakka jää opettajan hartioille ja riskinä on, ettei työntekoaan osaa hallita, mikä taas vaarantaa palautumisen:

... milloin mä olen töissä ja milloin mä olen vapaalla, se on muuten opettajan työssä tosi, että kukaan ei tee sitä meidän puolesta. Jossain muussa firmassa heilautat kortin sisään, kun sä menet sisälle ja kortin kun sä menet ulos ja saattaa olla hyvinkin sovittua, miten tehdään. Meidän pitää itse päättää, että milloin korjaan kokeita, suunnittelen tuon ja tuon projektin, milloin mä sitä liikuntaa harrastan, milloin näen kavereita. (H6)

Osa opettajista näki työn itsenäisyyden kuitenkin myös voimavarana, sillä se mahdollistaa esimerkiksi oman työpanoksen säätelyn: ”... saa loppujen lopuksi päättää, miten sen työn tekee. Ja voi välillä tehdä vähän löysinrantein, jos ei niin jaksaa, ja välillä sitten taas panostaa enemmän” (H2). Tämä voi auttaa jaksamaan töissä etenkin silloin, kun työmäärä on suuri eikä aika tai energia yksinkertaisesti riitä kaikkeen.

Autonomia koettiin siis joko kuormittavana tai työntekoa helpottavana tekijänä riippuen opettajasta ja tilanteesta. Parhaimmillaan se toimii työkaluna, joka mahdollistaa työnteon mukauttamisen omaan arkeen sopivaksi, mutta vaatii opettajilta kuitenkin itsensä johtamisen taitoa, jotta tässä onnistutaan.

6.1.2 Ajankohta

Toinen työstä irrottautumisen ja palautumisen kannalta merkittävä tekijä oli ajankohta. Opettajien kykyyn irrottautua ja palautua työstä vaikutti suuresti se, oliko kyseessä arki-ilta, viikonloppu vai loma. Mitä enemmän vapaa-aikaa oli, sitä paremmin sai otettua etäisyyttä töihin, mikä taas helpotti palautumista: ”aika kyllä vaikuttaa ihan selkeästi, että mitä pidempi aika on, sitä paremmin palautuukin kyllä” (H3). Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että palautuminen työpäivän jälkeen arki-iltaisin tuntui opettajista kaikista hankalimmalta ja lomalla taas kaikista vaivattomimmalta. Opettajien näkemykset siitä, riittävätkö arki-illat työstä irrottautumiseen ja palautumiseen, vaihtelivat:

Arki-iltaisin vaihtelevasti, että en aina kyllä tunne, että olisin ehtinyt (palautua). (H2)

Ehkä mä irrottaudun töistä tai sitten en. On sellaisia päiviä, että mä teen täyden työpäivän, tuun joskus viiden jälkeen kotiin ja siitä mä tajun, että mun täytyy jatkaa vielä jotain hommaa. (H4)

Tällä hetkellä mä ehdin periaatteessa ihan hyvin palautua arki-illan aikana, jos minulla ei ole mitään velvoitteita sen vapaa-ajan eli sen illan aikana. (H7)

Toisinaan arki-iltojen koettiin riittävän hyvinkin, mutta välillä erinäiset tekijät, kuten työmäärä tai työpäivänaikaiset tapahtumat, aiheuttivat sen, ettei iltaisin pystynyt irrottautumaan tai palautumaan. Toisaalta, vaikka arki-ilta tuntuukin hyvin lyhyeltä ajalta palautua, se voi silti riittää:

Se vaihtelee siitä päivän pituudesta ja niistä työtehtävistä, mutta... Lyhyt aikahan se loppujenlopuks on. Mutta en mä silti siitä huolimatta... En mä niinku koe, että mulla olis nyt joku täysin totaalinen uupumus koko ajan päällä siitä. Että ilmeisesti se sitten, kun saa ne työt siellä töissä tehtyä, niin sitten se vähäinenkin aika, mitä sitä on, niin se sitten on sitä omaa aikaa. Että normaalisti kyllä jotenkin sitten aina siitä jotenkin jaksaa taas seuraavaan päivään. (H1)

Viikonloppuisin työstä irrottautuminen ja palautuminen oli opettajista vaivattomampaa, sillä ”aikaakin on enemmän käytettävissä”. Jo tietoisuus siitä, että on mahdollisuus nukkua rauhassa ja viettää vapaa-aikaa ilman aikatauluja, helpotti rauhoittumista ja palautumista. Useimmat opettajat (n=6) kokivat kahden päivän tauon töistä tarjoavan sopivan mahdollisuuden palautua viikon mittaa kertyneestä kuormituksesta, vaikka palautuminen olisi arki-iltoina jäänytkin riittämättömäksi. Eräs haastateltava kuitenkin koki opettajan työn olevan sellainen, ettei viikonloppu yksinään riitä siitä palautumiseen. Kuten arkena, viikonloppuisinkin palautumista hankaloitti osittain työtehtävät:

Viikonloput tuntuu olevan tosi lyhyitä nykyään. Että se on ihan siis jotenkin kutistunut kutistumistaan. Ja sit niitä joitakin töitä... Niin nehän saattaa väistämättä siirtyä tai jäädäkin sinne viikonloppuun. Että eihän niitä monia juttuja saa täysin sitten kuitenkaan sen työviikon aikana tehtyä. Että ne tietysti syö sitten sitä vähäistäkin viikonloppua. (H1)

Lomat olivat opettajista kaikista suotuisimpia työstä irrottautumiselle ja palautumiselle. Etenkin pitkän kesäloman alkaessa uskallettiin rentoutua ja työstä oli helppo päästää irti ”kun ei edes horisontissa näe vielä töihin paluuta” (H5). Jo pelkkä ajatus siitä, että työntekoon tulee keskeytys, koettiin helpotuksena. Toisaalta muutama opettaja kuvaili vaikeuksia jättää työ taakseen heti loman alettua ja heillä kesti jopa viikkoja irrottautua työstä täysin. Vastaavasti he ennakoivat töiden alkua loman loppua kohden. Pääsääntöisesti lomat tarjosivat kuitenkin erittäin hyvän mahdollisuuden irrottautua työstä ja palautua. Kaiken kaikkiaan eräs opettaja kiteyttää ajankohdan vaikutuksen palautumiselle seuraavanlaisesti:

Kyllä mä sanon, että ne arki-illat ja arki maanantaista perjantaihin menee vähän silleen yhdessä putkessa. En välttämättä sano, että ihan hirveästi kerkee palautumaan. Että se on vähän semmoinen yksi putki, mutta sitten viikonlopun aikana kerkee sitten vähän jo miettimään muitakin asioita. Mutta kyllä lomat on

riittävät ja just niin kuin sanoinkin, että viimeistään silloin pystyy päästään irti.
(H5)

6.1.3 Henkilökohtaiset tekijät

Haastattelussa ilmeni myös henkilökohtaisia tekijöitä, jotka osaltaan vaikuttivat työstä irrottautumiseen ja palautumiseen. Tällaisia henkilökohtaisia tekijöitä olivat luonteeseen ja elämäntilanteeseen liittyvät seikat. Luonteen merkitys näkyi etenkin työstä irrottautumisessa. Käytännössä se ilmeni opettajien mukaan siinä, kuinka hyvin oma mieli pystyy vaihtamaan vapaalle työpäivän jälkeen. Pari opettajaa koki olevansa luonteeltaan helposti työstä irrottautuvia: ”Pääsen kyllä aika pian irti siitä, kun mä tämän työpaikan oven pistän kiinni, niin en mä sitä välttämättä mieli yhtään” (H3). Työhön liittyvät ajatukset oli siis helppo jättää taakse sen myötä, kun lähti työpaikalta. Siinäkin tapauksessa, että he huomasivat murehtivansa jotakin työasiaa, heillä oli keinoja sen käsittelyyn, minkä seurauksena ajatukset oli taas helpompi vaihtaa muihin.

Vastaavasti osa opettajista kuvaili olevansa persoonaltaan taipuvaisia ajattelemaan työasioita vapaa-ajalla. Eräs opettaja tunnisti sen näkyvän myös muissa tilanteissa, kuin vain työkontekstissa: ”Ehkä se varmaan jossakin muussakin mun elämässä voi olla sellainen, että mä ehkä pyörittelen asioita liikaa päässä” (H2). Työhön liittyvät ajatukset vaivasivat kyseisiä opettajia suhteellisen paljon vapaa-ajallakin ja työstä irrottautuminen koettiin haastavaksi.

Toinen työstä irrottautumisen ja palautumisen kannalta merkittävä tekijä oli opettajien oma elämäntilanne, johon vaikuttivat lapset, vapaa-ajan riittävyys sekä ikä. Haastateltavat olivat keskenään hyvin erilaisia sen suhteen, oliko heillä lapsia vai ei. Suurimmalla osalla oli lapsia, mutta he olivat aikuisia ja muuttaneet pois kotoa, eivätkä siten vaatineet yhtälailla aikaa ja huolenpitoa, kuin pienemmät lapset. Eräällä opettajalla lapset asuivat vielä kotona, joskin he olivat jo teini-ikäisiä. Muutamalla opettajalla ei ollut lapsia ollenkaan. Lasten koettiin haastavan palautumista siten, että heidän huolensa lisäsivät myös omaa stressitasoa ja söivät voimavaroja. Toisaalta eräs työstä irrottautumisen kanssa kamppaileva opettaja pohti, olisiko hänen helpompi irrottautua työstä ja työhön liittyvistä ajatuksista, jos hänellä olisi vielä lapsia hoidettavana. Se, ettei lapsia ollut tai he olivat aikuisia, edisti palautumista sitä kautta, että aikaa jäi enemmän palautumiselle.

Perhe ja toisaalta perheettömyys liittyikin vahvasti siihen, kuinka riittävänä vapaa-aika koettiin. Kun aikaa ei kulunut lastenhoitoon, vapaa-aika koettiin riittävämmäksi:

Minulla ei nämä perhevelvollisuudet kauheasti rasita, niin kyllä minulla on riittävästi vapaa-aikaa. (H2)

Mulla varmasti on ihan hyvin sitä (vapaa-aikaa), kun ei ole enää noita lapsia kuljetettavana, eikä ole tässä ketään läheistäkään, jota pitäisi hoitaa, niin minä nyt ehdin aika kivasti tehdä. (H3)

Minulla on sellainen elämäntilanne, että minulla on kyllä ihan hyvin sitä omaa vapaa-aikaa, kun lapset ovat isoja ja ne eivät enää tarvitse mitään semmosta perushoitoa niinkun pienempänä. (H7)

Myös sen hetkinen työtilanne vaikutti vapaa-ajan riittävyys. Esimerkiksi kasaantuneet työt tai lisätyöt, kuten kokoukset ja palaverit, vähensivät vapaa-aikaa, jolloin se helposti tuntui riittämättömältä. Lisäksi työpäivän pituus sekä kyky rajata työtä vaikuttivat vapaa-ajan riittävyys. Opetustunnit päättyvät usein suhteellisen aikaisin, ja jos opettaja kykenee rajaamaan loput työtehtävänsä siten, ettei niihin kulu kaikkea vapaa-aikaa, aikaa palautumiselle jää erään opettajan mukaan hyvin: ”Mä oon aika hyvä rajaamaan mun työtä niin, että jos mä en ihan hirveästi omaa vapaa-aikaani siihen käytä, niin kyllä mä koen, että mulla on tarpeeksi vapaa-aikaa” (H5).

Ikä taas vaikutti työstä irrottautumiseen ja palautumiseen kahdella tapaa. Pari opettajaa koki sen tuovan mukanaan tietynlaista rentoutta ja kykyä suhtautua työhön kevyemmin:

”... en mä nyt kyllä ihan hirveästi enää nykyään vaivaa päätäni sillä työllä. Että nuorempana kylläkin. Asioihin on ehkä saanut perspektiiviä silleen iän myötä. Että ne ei ole niin kauheita asioita kuin ehkä nuorempana ajattelin.” (H1)

Toisaalta eräs opettaja koki palautumisen tarpeensa kasvaneen iän myötä: ”Ehkä nyt kun olen tullut vanhemmaksi ihmisenä, niin huomaa, että se on korostunut se tarve sille palautumiselle” (H7). Myös palautumisen merkityksen oli tajunnut paremmin ikäänntyessä.

6.2 Opettajien työstä irrottautumisen ja palautumisen keinot

Toinen tutkimuskysymys selvitti, millaisia keinoja opettajilla on työstä irrottautumiseen ja palautumiseen. Opettajat toivat haastatteluiden aikana ilmi useita keinoja, jotka analyysiprosessin avulla jaettiin kahteen pääluokkaan, työpäivän aikaisiin sekä vapaa-ajan keinoihin. Pääluokkien alle muodostui yhteensä yhdeksän yläluokkaa.

6.2.1 Työpäivän aikaiset keinot

Työpäivän aikaisiksi irrottautumisen ja palautumisen keinoiksi opettajat mainitsivat työn tauottamisen, sosiaaliset suhteet, työmatkat sekä autonomian. Vaikka taukomahdollisuudet ovat toisinaan vähäiset eikä kiireen keskellä aina riitä aikaa kunnon taukoon, jo pienet mikrotautot koettiin hyödyllisiksi. Mikrotauko voi olla lyhyt kohtaaminen kollegan kanssa tai lyhyt hetki omassa luokassa ilman työn vaatimuksia. Eräs opettaja koki mikrotaukojen onnistuvan jopa oppitunnin aikana, jos oppilasryhmä on sopiva.

Työn tietoinen tauottaminen koettiin myös tärkeäksi työstä irrottautumisen ja palautumisen mahdollistavaksi keinoksi. Useat opettajat tiedostivat taukojen merkityksen ja siten tietoisesti pyrkivät käymään opettajahuoneessa joka välitunti tai vähintään kerran päivässä:

Sehän on kyllä semmoinen, mikä auttaa irrottautumaan keskellä päivää. Ja sitten myöskin se tavallaan, että sen ihan erikseen päättää ja tietää, että mun kannattaa irrottautua. (H6)

Pyrin siihen, että olisin siellä opehuoneella muiden kanssa samaan aikaan kahvittelemassa ainakin kerran päivässä. (H7)

Opettajahuoneessa pyrittiin käymään myös siksi, että siellä voitiin kohdata ja keskustella kollegoiden ja työkavereiden kanssa. Sosiaaliset suhteet olivatkin merkittävä työpäivän aikaista irrottautumista ja palautumista edistävä keino:

No kyllä mä sanoisin, että kollegoista saa hirveesti energiaa... Ite koen ainakin, että kollegoista saa niinku sellaista virtaa ja voimavaraa ja energiaa, että siksi ainakin ite yritän aina välituntisin vaikka lyhyestikin käydä opettajahuoneessa. Ihan vaan vähän puhaltamassa ja tuulettamassa ajatuksia. (H1)

Toisaalta opettajan työn ollessa täynnä vuorovaikutusta, välillä sosiaalisten suhteiden vastapainoksi tauot haluttiin viettää yksin hiljaisuudessa:

Ihan vaikka laittaa luokan oven kiinni ja on hetken puhumatta kellekään ja olla hiljaa tai sitten edes rauhassa hoitaa työtehtäviä... Mutta varmaan siis sellaiset sosiaaliset tauot ja sitten toisaalta sellaiset ihan hiljaiset tauot välituntien aikana olisi kyllä tosi tärkeitä. (H4)

Kolmas työpäivän aikainen palautumiskeino oli työmatkat, joiden koettiin toimivan hyvänä siirtymänä töistä vapaa-ajalle. Työmatkan aikana voitiin unohtaa työasiat ja fyysinen siirtymä työpaikalta kotiin auttoi jättämään myös työhön liittyvät ajatukset töihin. Kaksi haastateltavaa mainitsi pyöräilevänsä töihin vuoden ympäri, minkä etenkin toinen opettajista koki virkistävänä ja työstä irrottautumista edistävänä tekijänä.

Neljännellä palautumiskeinolla, autonomialla, tarkoitettiin haastatteluissa niitä vaikutusmahdollisuuksia, joilla opettaja pystyi säätelemään työntekoaan ja sitä kautta edistämään palautumistaan. Ensinnäkin opettajat nostivat esiin mahdollisuuden suunnitella ja aikatauluttaa töitään, joka on paitsi opettajan vastuu, myös vapaus. Se mahdollistaa töiden järjestelyn siten, että se parhaiten tukee palautumista. Käytännössä tämä saattoi tarkoittaa esimerkiksi töiden tekemistä ennen viikonloppua siten, että vapaapäiville jäisi mahdollisimman vähän hoidettavaa, jolloin työstä irrottautuminen olisi mahdollisimman vaivatonta.

Lisäksi opettajat kokivat, että he pystyivät säätelemään omaa työpanostaan oman jaksamisen mukaan, mitä avattiin tarkemmin aiemmin (ks. luku 6.1.1). Töiden suunnittelun ja aikatauluttamisen sekä työpanoksen säätelyn avulla työpäivän pituuteenkin oli mahdollista vaikuttaa: ”... pystyn tosi paljon vaikuttamaan siihen, että minkä pituisia päiviä mä töissä vietän” (H4). Toisena päivänä töistä voi lähteä heti opetustuntien jälkeen, jos tuntuu tarvitsevänsä enemmän vapaa-aikaa ja seuraavana päivänä taas jäädä pidemmäksi aikaa. Opettajilla oli siis monia keinoja vaikuttaa siihen, miten, missä ja milloin tekivät työtään, mitä voidaan hyödyntää, kun halutaan edistää palautumista.

6.2.2 Vapaa-ajan keinot

Vapaa-ajalla työstä irrottautumista ja palautumista edisti autonomia, työn rajaaminen, itsestä huolehtiminen, sosiaaliset suhteet ja aktiviteetit. Autonomia nousi palautumiskeinoksi paitsi työpäivän aikana, myös vapaa-ajalla. Vapaa-ajan kontekstissa autonomialla tarkoitetaan mahdollisuutta vaikuttaa omaan vapaa-aikaan ja viettää sitä haluamallaan tavalla. Yksi opettaja kertoi sen edistävän hänen palautumistaan: ”(Palautumista tukee) kun saa viettää aika sellaista aikataulutonta aikaa ja elämää ... sitten saa muokata sen vapaa-ajan omanlaisekseen ja oman näköisekseen” (H1). Omaan vapaa-aikaan voitiin vaikuttaa esimerkiksi aikataulutuksen ja suunnittelun avulla. Opettajat saattoivat esimerkiksi suunnitella, milloin tekevät työtehtävät ja milloin taas näkevät ystäviä, liikkuvat tai lepäävät.

Vaikutusmahdollisuuksia lisäsi se, ettei kotona ollut juurikaan vaatimuksia ja velvollisuuksia, kuten lastenhoitoa. Tällöin vapaa-aikaa oli enemmän sellaisiin asioihin, jotka koettiin mieluisaksi ja palauttavaksi.

Tämän seurauksena opettajat pystyivät viettämään oman näköistä vapaa-aikaa eli tekemään juuri niitä asioita, jotka olivat itselle merkityksellisiä. Osa kaipasi enemmän aktiivista vapaa-

aikaa, kun taas toiset halusivat ennemminkin sellaista aikaa, kun he eivät tee mitään erityistä. Erään opettajan sanoin ”ehkä tärkeintä on se, että löytää itselleen ne omat keinot” (H4).

... jollakin se voi olla hyvinkin paljon fyysistä urheilua, jollakin se on vähemmän sitä enemmän jotain muuta. Joku haluaa olla itsekseen, jollakin se on koiran kanssa ulkoilua, joku neuloo ja muuta kaikkea. Mutta se, että semmoinen itsensä tunteminen... niin se on tärkeä asia. (H6)

... on tarvinnut tosi paljon semmoisia päiviä, että kalenterissa ei lue yhtään mitään, vaan on ihan vaan semmoista vapaata aikaa, milloin mä en oikeesti tee yhtään mitään... nykyään huomaan, että mieluummin jätän sopimatta, että mulla on vaikka toinen päivä viikonlopusta niin, että siellä ei olisi mitään ohjelmaa. (H7)

Mä yritän olla lataamatta mun viikonloppukalentereita ihan täyteen, että sitten siellä olisi niitäkin päiviä, kun mulla ei oikeasti ole mitään. (H4)

Toinen työstä irrottautumisen ja palautumisen keino oli työn rajaaminen, joka suoraan lisää mahdollisuutta käyttää vapaa-aikaa palautumista edistäviin toimintoihin ja siten helpottaa myös työstä irrottautumista. Työn rajaaminen voi olla konkreettista rajaamista, tietoista työstä irrottautumista tai mielessä pyörivän työhön liittyvän ajatuksen käsittelyä. Työn konkreettisella rajaamisella tarkoitettiin yksinkertaisesti sitä, ettei tee työtehtäviä vapaa-ajalla tai määrittää tietyn aikarajan, jolloin viimeistään lopettaa työnteon. Usealla opettajalla toimiva tapa rajata töitä oli niiden tekeminen työpaikalla työpäivän jälkeen:

”Mulla on siis tämmöinen tapa, että mä teen töissä kaikki tehtävät tai hommani, että mä en vie niitä kotiin... Mä tykkään, että työt on täällä ja koti on sitten eri ympäristö, ja harrastukset eri ympäristö. Mulla se auttaa kyllä ihan tosi paljon siihen irrottautumiseen ja palautumiseen kumpaankin.” (H3)

Konkreettisesta rajaamisesta huolimatta työasiat saattoivat silti olla ajatuksissa, jolloin tietoinen työstä irrottautuminen oli tarpeen: ”Mä yritän sitten silleen oikein ajatuksella olla, että nyt tämä ajatus seis ja joku muu tilalle ja nyt oikein tietoisesti keskittyä siihen, että nyt en mieti näitä työasioita ollenkaan” (H5). Erityisesti se toimi opettajien mukaan silloin, jos työhön liittyvät ajatukset vaivasivat illalla nukkumaan mennessä tai keskellä yötä, jolloin oli hankalampi lähteä tekemään mitään konkreettista.

Toisille taas toimi paremmin mielessä pyörivän asian käsittely. Käytännössä se saattoi olla esimerkiksi asiasta puhumista kollegan kanssa tai ajatuksen kirjaamista ylös, jonka jälkeen sen voi unohtaa ja palata siihen myöhemmin uudestaan. Toisaalta eräs opettaja koki parhaaksi antaa itselleen luvan ajatella kyseinen asia loppuun, jonka jälkeen sen pystyi ”siirtämään

ylähyllylle”. Itselle toimivan tavan tunnistaminen koettiin merkitykselliseksi myös tässä asiassa.

Kolmas vapaa-ajan palautumiskeino oli itsestä huolehtiminen, johon sisältyi lepo, uni, rutiinit ja säännöllinen arki, hieronta sekä ajankäytön suunnittelu. Omasta jaksamisesta huolehtiminen ja sen tukeminen eri keinoin koettiin tärkeäksi: ”Hyvään opettajuuteen liittyy hyvin vahvasti myös se itsestä huolehtiminen” (H5). Kuten aiemminkin jo tuli ilmi, opettajat kokivat sen olennaiseksi, että kaikkea vapaa-aikaa ei ole täytetty aktiviteeteilla, vaan on myös sellaista aikaa, kun saa vain levätä. Toisinaan työpäivien jälkeen kaivataan nimenomaan pelkkää lepäilyä tai energiaa ei olekaan muuhun, mikä sekin toisaalta viestii levon tarpeesta: ”Monesti työpäivän jälkeen oon niin väsynyt, että tekemisen laatu on enemmänkin sohvalla makaamista” (H4).

Vastaavasti uni, niin yö- kuin päiväunetkin, koettiin merkittäväksi palautumista edistäväksi tekijäksi. Uni koettiin niin ikään hyvänä keinona mitata sitä, onko palautunut vai ei. Lähes kaikki opettajat kertoivat palautumisen puutteen näkyvän ensimmäisenä yönissä:

Kyllä se unenlaatu yleensä kertoo siitä, että jos mä saan yöni nukuttua hyvin, niin mä oon ehkä onnistunut siinä palautumisessa jollain tavalla jo työpäivän aikana tai sitten silloin työpäivän jälkeen, just ennen kuin mä menen nukkumaan. (H4)

Siitä, että en ole palautunut kielii se, että ei saa nukuttua. Että se menee yöuniin. Varmaan sitten vastaavanlaisesti kertoo siitä, että on saanut palaututtua, on että saa nukuttua. Ja ehkä semmoinen, että ei ole niin kova väsymys. Semmoinen vähän kevyempi olo on silloin palautuneena. (H5)

Uni ja palautuminen kulkevat siis käsi kädessä ja ongelmat toisessa aiheuttaa ongelmia myös toisessa. Vastaavanlaisesti, jos päivänaikainen palautuminen on onnistunut, myös uni on hyvää, mikä edelleen tukee palautumista seuraavana päivänä.

Itsestä huolehtimisen keinoksi nimettiin myös hieronta, jonka koettiin palauttavan paitsi kehoa, myös mieltä. Haastatteluissa tuotiin esille, että opettajan työssä työskentelyasennot voivat usein olla epäergonomisia, mikä voi aiheuttaa lihasjännityksiä ja kipuja. Niistä palautumiseen säännöllinen hierojalla käynti koettiin toimivaksi työkaluksi. Lisäksi sen avulla rentouduttiin ja voitiin päästää irti muista vaatimuksista.

Rutiinit ja säännöllinen arki nähtiin myös tärkeänä palautumista edistävänä keinona. Eräs opettaja koki rutiinien vapauttavan aivokapasiteettia ja säästävän energiaa, kun jokaista arjen toimintoa ei tarvitse erikseen miettiä, vaan ne tapahtuvan ikään kuin itsestään. Myös

säännöllisen ja rauhallisen arjen merkitys nousi esiin useamman opettajan vastauksissa. Sillä tarkoitettiin sekä oman arjen rauhallista rytmiä, mutta myös työn säännöllisyyttä: ”... mä rakastan tätä, että on viisi päivää töissä ja kaksi päivää vapaalla, eli tätä säännöllisyyttä” (H7). Viikonlopun koettiin katkaisevan työnteon hyvin ja tarjoavan mahdollisuuden hengähtää tasaisin väliajoin niin, ettei kuormitus päässyt kasaantumaan.

Rutiinien ylläpitämistä helpotti ajankäytön suunnittelu, jonka apuna toimi hyvin kalenteri. Kalenteriin ei merkitty vain velvollisuuksia vaan palautumisen kannalta olennaista oli, että myös vapaa-ajalle järjestettiin kalenterista tilaa: ”Ehkä se, mikä mulla on tärkeintä, niin että kaikki se palauttava tekeminen olisi siellä kalenterissa. Että sit jos mulla ei olisi vaikka näitä mun ryhmäliikuntoja kalenterissa, niin ei mun kotona tulisi tehtyä, eikä mun varmaan tulisi mentyä” (H4). Kun vapaa-ajan aktiviteetit kirjattiin kalenteriin, oli todennäköisempää, että arjessa tehtiin myös mieluisia ja palauttavia asioita.

Kuten työpäivän aikanakin, sosiaaliset suhteet tukivat työstä irrottautumista ja palautumista myös vapaa-ajalla. Haastateltavat (n=5) kokivat ystävien, perheen, läheisten sekä kollegoiden kanssa vietetyn ajan merkitykselliseksi. Toisaalta pari opettajaa mainitsivat myös tarpeen olla silloin tällöin yksin. Läheisten ihmisten kanssa saatettiin esimerkiksi kahvitella, käydä kirpputoreilla tai katsella elokuvia. Työn ulkopuoliset sosiaaliset suhteet tukivat työstä irrottautumista, mutta toisaalta kollegoiden kanssa voitiin ”vuodattaa puolin ja toisin” työasioita, jos ne vaivasivat vapaa-ajalla, mikä kevensi oloa.

Opettajat käyttivät myös monenlaisia aktiviteetteja edistääkseen irrottautumistaan ja palautumistaan vapaa-ajalla. Erilaisia aktiviteetteja mainittiin monia ja niiden koettiin toimivan hyvin vastapainona työlle. Opettajien keskeisimmät vapaa-ajan aktiviteetit olivat elokuvat, sarjat ja äänikirjat, matkustaminen, harrastukset sekä liikunta. Elokuvat, sarjat ja kirjat edistivät etenkin työstä irrottautumista:

... katot vaikka jotakin elokuvaa, niin en mä kyllä muista mitään työasioita, että kyllä mä sitten keskityn ihan siihen tai kuuntelen äänikirjaa tai jotain muuta. (H3).

Nukkumaan mennessä mä aina luen kirjaa, koska silloin enimmäkseen pääsee irti niistä ajatuksista. (H2)

Erityisen tehokkaaksi koettiin kahden eri aktiviteetin yhdistäminen: ”... jos nyt ajattelee jotain kävelyä, niin mä yhdistän sitten siihen usein jotain musiikkia tai kirjan kuuntelua tai jotain. Että sitten sekin täyttää pään silleen, että ei ainakaan niitä työasioita tule mietittyä” (H1).

Pari opettajaa mainitsivat matkustamisen yhdeksi palautumiskeinoksi. Se oli eduksi ennen kaikkea työstä irrottautumiselle, sillä maisemanvaihdos auttoi unohtamaan työasiat. Yksi opettaja koki, että lomat voivat fyysisesti olla palauttavan sijasta kuormittaviakin, mutta ne palauttavat silti henkisesti, kun pääsee ottamaan etäisyyttä työstä.

Lisäksi haastatteluissa tuli ilmi monenlaisia harrastuksia, joiden parissa opettajat viettivät vapaa-aikaansa. Yksi opettajista kertoi harrastuksistaan näin: ”... käsitöitä teen ja valokuvaan ja käyn koiraharrastuksissa jonkun verran ja kirjallisuuspiirissä. Kyllä minä pohjimmiltaan olen aika aktiivinen ja monesta asiasta kiinnostunut, kulttuurista ja tuollaisesta, että niitä kun sopivassa palassa harrastaa, niin sekin edistää kyllä sitä palautumista” (H2). Edellä mainittujen lisäksi opettajat harrastivat muun muassa kirjoittamista, opiskelua, ulkoilua ja teatteria. Kaikki opettajat mainitsivat lisäksi liikunnan, jonka koettiin edistävän sekä työstä irrottautumista että palautumista. Liikunnan merkitystä avataan seuraavaksi enemmän.

6.3 Liikunnan merkitys opettajien työstä irrottautumiselle ja palautumiselle

Kolmannella tutkimuskysymyksellä selvitettiin, millainen merkitys liikunnalla on opettajien työstä irrottautumiselle ja palautumiselle. Haastateltavat erosivat liikunta-aktiivisuudeltaan toisistaan jonkin verran. Osa liikkui päivittäin, osa harvemmin, mutta jokainen opettaja harrasti liikuntaa kuitenkin vähintään kerran viikossa. Myös liikuntamuodot ja -lajit olivat moninaisia. Opettajien vastauksista muodostui kolme pääluokkaa, jotka edelleen jakautuivat yhteensä kahdeksaan yläluokkaan. Liikuntaa tarkastellaan pääluokissa eri näkökulmista siten, että ensimmäisessä pääluokassa sitä käsitellään työstä irrottautumisen ja palautumisen edistäjänä, toisessa pääluokassa sitä pohditaan kuormittavana tekijänä ja kolmannessa pääluokassa esitetään, kuinka se tukee opettajan ammatillista toimintaa.

6.3.1 Liikunta työstä irrottautumisen ja palautumisen edistäjänä

Jokainen haastateltava koki liikunnan edistävän työstä irrottautumista ja palautumista ja tukevan jaksamista. Lisäksi sillä nähtiin olevan erityinen merkitys kuormittavina työaikoina. Opettajat olivat yksimielisiä siitä, että liikunnan harrastaminen edistää etenkin työstä irrottautumista. Joillekin opettajille (n=3) se oli ainoa keino päästä takuuvarmasti eroon työhön liittyvistä ajatuksista: ”... liikuntaharrastukset on melkein sellaisia ainoita paikkoja tällä hetkellä, missä mä voin olla varma ja tiedän, että mä en ehdi tai pysty miettimään työasioita” (H4). Sitä kautta sen koettiin myös auttavan palautumisessa, sillä vaikka liikunta

olisikin koettu joissakin tilanteissa fyysisesti kuormittavaksi, sen työstä irrottava vaikutus edisti kuitenkin palautumista mielen tasolla.

Haastatteluissa nousi esiin monenlaisia opettajille mieluisia lajeja, muun muassa lenkkeily, pyöräily, tanssi, uinti, ryhmäliikunta, kuntosali sekä muunlainen voimaharjoittelu. Myös arkinen liikkuminen, kuten työmatkapyöräily ja ulkoilu koiran kanssa, oli suosittua. Opettajat toivat esiin, minkä liikuntamuotojen he kokivat parhaiten edistävän irrottautumista ja palautumista. Tästäkin opettajilla oli monenlaisia näkemyksiä: siinä missä toinen koki kovatehoisen liikunnan parhaimmaksi, toinen suosi enemmän lempeää liikuntaa. Useat opettajat (n=4) toivat kuitenkin esille, että keskittymistä vaativa liikunta edisti työstä irrottautumista parhaiten: ”... semmoinen täysin intensiivinen, johon sun on pakko keskittyä. Eli se, että sulla pitää olla ne aivotkin siellä mukana, niin se auttaa irrottautumaan” (H2). Lisäksi opettajat luonnehtivat heitä parhaiten palauttavia liikuntamuotoja seuraavasti:

... mikä tahansa liikunta, josta nauttii. Se voi olla sellaista, että menee ihan hikipäässä, mutta sitten se voi olla myöskin sellaista, että vaan nautiskelet. (H3)

... tietysti parhaiten se irrottautuminen on just tuollaisessa jossain ihanassa, joka on emotionaalisestikin vaikuttavaa, esimerkiksi vaikka se tanssi, ... niin se kaikki se rytmi ja musiikki ja se energia sieltä, niin kyllä auttaa ainakin irrottautumaan ja kyllä palautumaankin. (H2)

Mulle sopii se, että tekee vähän jotain kovatempoisempaa. Ei siihen hetkeksikään jää sellaista tilannetta, että voisiko tässä nyt miettiä mitään muuta. Silloin saa kunnolla ajatukset pois ja siihen omaan tekemiseen. (H5)

Mä tykkään mieluummin semmosesta lempeästä, vaikka nyt rauhallisesta hiihdosta tai joku joogatunti on tosi ihana. (H7)

Opettajien suosimat liikuntalajit olivat pitkälti sellaisia, joita harrastetaan yksin. Eräs opettaja toikin ilmi, että häntä parhaiten palauttaa yksin liikkuminen, sillä ”opettajan työ on niin läpeensä sosiaalinen”, että sille kaivattiin vastapainoa. Toisaalta moni (n=4) suosi myös ryhmäliikunta- ja tanssitunteja, joissa usein tavataan ihmisiä ja liikutaan yhdessä. Myös ulkoilu ystävän kanssa koettiin tehokkaaksi tavaksi irrottautua ja palautua.

Työstä irrottautumisen ja palautumisen lisäksi liikunta tuki opettajien jaksamista laajemminkin. Opettajien mukaan liikunta myös edisti unta, lisäsi kehon ja mielen hyvinvointia ja lisäksi fyysinen kunto auttoi jaksamaan. Liikunta tuki unta esimerkiksi siten, että sen jälkeen tuli luontaisesti rentouduttua, minkä myötä myös nukahtaminen oli helpompaa. Sekä raskas että lempeämpi liikunta edistivät unta ja nukahtamista. Raskas

liikunta sai olon väsyneeksi ja kevyempi liikunta taas rauhoitti kehoa, millä molemmilla oli rentouttava vaikutus.

Fyysisten hyötyjen lisäksi liikunnalla oli positiivinen vaikutus myös mieleen ja sen hyvinvointiin: ”Jos on vähän kurja olo ollut, niin kyllä se liikunta yleensä auttaa niin, että mieli sitten kohenee kummasti, eikä asiat pyöristy päässä, että ne jää sitten jonnekin hiihtoladulle” (H3). Sen koettiin virkistävän ja tuovan hyvää oloa sekä keholle että mielelle:

Kyllähän sitä aina kun lenkiltä tulee, niin onhan sitä aina hyvällä mielellä. (H2)

... huomaa, että jos on vaikka vähän flunssainen ja jää tanssitunti tai sali väliin tai vaikka molemmat, niin kyllähän sitä on semmoinen tunkkainen ja semmoinen vähän ärtynen olo. Että liikuntahan tekee sen endorfiinien kautta jo sen puolen. Sitten se, että kun sä jotain tanssiaskelta mietit siinä, että yksi-kaksi tonne ja ympäri, niin et sä ehdi miettiä kenenkään muun asioita siinä. On kyllä sekä päälle että kropalle hyväksi. (H6)

Lisäksi liikunnan harrastamisen koettiin edistävän fyysistä kuntoa, mikä taas auttoi jaksamaan arjessa. Osa opettajista kuvasi työtään fyysisesti vaativaksi, sillä työ sisälsi paljon seisomista, hankalia asentoja ja muuta liikettä. Työtä ja arkea jaksettiin kuitenkin paremmin, kun työn ulkopuolellakin jaksoi liikkua ja pitää huolta kunnostaan.

Vaikka liikkuminen saattoi tuntua raskaalta, jos työpäivän jälkeen olo oli jo valmiiksi väsynyt, usea opettaja silti korosti liikunnan merkitystä juuri sellaisissa tilanteissa. Kuormittavina työaikoina liikunnalla oli entistä suurempi merkitys jaksamiselle ja palautumiselle. Erään opettajan sanoin se oli ikään kuin ”henkireikä”. Kuormittava työtilanne saattoi saada aikaan sen, että työstä irrottautuminen hankaloitui, mikä taas johti siihen, että palautuminenkin oli haastavaa. Yksi opettaja kuvaili, että tällaisessa tilanteessa usein mietti työasioita öisinkin, jolloin liikunta saattoi olla se ainoa keino päästä irti niistä ajatuksista.

Kaikki opettajat tiedostivat liikunnan tuovan voimavaroja ja tukevan jaksamista, mutta samaan aikaan usea opettaja tunnisti itsessään myös sen, että alkaa helposti karsimaan juuri liikunnasta, jos tuntee olonsa kiireiseksi tai kuormittuneeksi:

Sitten kun on tosi kuormittavaa, niin tietysti järkevää olisi nimenomaan lähteä liikkumaan. Mutta mulla käy kyllä niin, että mulla se vähäinenkin liikunta tuppaa sitten jäämään ihan tosi tosi vähiin. Tai että en liiku välttämättä ollenkaan. Että tuntuu, että sitä energiaa ei sitten liikkumiseen ole, vaikka sitä varmasti sitten toisaalta sieltä saisi sieltä liikunnasta. (H1)

Että vaikka sen tietää, että se auttaa, niin sitten monesti käy myös niin, että sitten myös kun on tosi väsynyt, niin sitten tulee vähemmän lähettyä, mikä on sitten taas omalla tavallaan lumipalloefekti. (H5)

... silloin sitä kaikkein eniten tarvitsisi ja silloin ei välttämättä jaksaa, kun on hyvin kuormittunut ja väsynyt. Mulle käy kyllä helposti sitten niin. Vähän niin kuin sohvan pohjalle jää. (H7)

Tällaisissa tilanteissa koettiin tärkeäksi oman jaksamisen kuuntelu ja liikkumisen muokkaaminen omiin sen hetkisiin tarpeisiin ja voimavaroihin: ”... silloin pitää sitten kyllä vähän niin kuin höllätä, että ottaa vähän sitten semmoista rauhallisempaa liikuntaa... että kyllä pitää päästä liikkumaan, ja onhan se kuitenkin, jos jää ihan istumalla levähtämään, niin ei se välttämättä toimi, mutta sitten pitää miettiä sitä intensiteettiä” (H2).

6.3.2 Liikunta kuormittavana tekijänä

Myönteisten vaikutusten rinnalla opettajat kuvasivat myös tilanteita, joissa liikunta oli ennemminkin kuormittavaa kuin palauttavaa. Ensinnäkin se saattoi tuntua taakalta kuormittavassa työtilanteessa. Osalle liikunnan harrastaminen toimi voimavarana, mutta kuten aiemmin todettiin, osa saattoi kokea, ettei aika tai jaksaminen riitä siihen. Tällöin se helposti jäi vähemmälle tai kokonaan pois. Kyseiset opettajat (n=4) kuvailivat tällaisina hetkinä liikunnan pikemminkin lisäävän kuormitusta kuin tukevan palautumista:

Kyllä täytyy sanoa, että lähinnä niissä työhetkissä, kun sitä työtä pakkautuu kovasti, niin sitten tulee enemmänkin semmoinen rasite siitä ajatuksesta jo, että nyt mun pitäisi mennä. Nyt mun pitäisi tehdä. Miksen mä nyt ehdi sinne liikkumaan? Niin se alkaa kääntyä sitten jo negatiivisen puolelle se koko liikkuminen ... niin siitä alkaa sitten jo tuleen vähän semmoinen stressitekijä. (H1)

... viime vuosi oli mulle se eka opevuosi. Se oli tosi kuormittava jo itsessään. Niin sitten tuntui, että se liikuntakin oli vaan semmoista, että miksi mun pitää revetä vielä tommosteenkin. Että miksi mun pitäisi jaksaa vielä tommosta, kun olin niin kuormittunut muutenkin. (H5)

Toiseksi liiallinen tai liian raskas liikunta kuormitti opettajia. Vaikka liikunta olisikin tuntunut mieluisalta ja sitä harrastettiin omasta tahdosta, haastatteluissa kerrottiin sen kuitenkin olevan pidemmän päälle kuormittavaa. Muutama opettaja kertoi tilanteesta, jolloin oli harrastanut liikuntaa joko liikaa tai liian raskaasti, millä oli palauttavan vaikutuksen sijasta ollut täysin päinvastainen, voimavaroja kuluttava vaikutus:

... meillä on esimerkiksi niin aktiivisia lomiam, että monesti mä oon väsyneempi sen loman jälkeen jollain tasolla kuin mitä mä oon ollut ennen sitä lomaa. (H4)

... se voi mennä rasituksen puolelle, jos henkisesti on väsynyt, niin ei se liikunta välttämättä siinä ole, se raskas liikunta, se paras vaihtoehto. (H2)

Kolmanneksi koettiin, että on olemassa myös tilanteita, jolloin liikunta ei varsinaisesti edistä työstä irrottautumista ja palautumista. Vaikka liikunnan koettiin useimmiten edistävän irrottautumista, eräs opettaja kuvaili tilannetta, jolloin lenkkeillessä työasiat pyörivät helpostikin mielessä, sillä se ei vaatinut samanlaista keskittymistä kuin vaikkapa tanssitunti. Tällöin liikunta ei auttanutkaan irrottautumaan töistä, jolloin myöskään palautuminen ei täysin onnistunut.

6.3.3 Liikunta opettajan ammatillisen toiminnan tukena

Sen lisäksi, että liikunnalla oli opettajista palauttava sekä toisaalta kuormittavakin vaikutus, haastatteluissa ilmeni sen myös tukevan opettajan ammatillista toimintaa. Haastateltavat kokivat sen tarjoavan voimavaroja arkeen liikunnallisten taukojen kautta ja tukevan heidän opettajuuttaan. Muutama opettajista kertoi sisällyttävänsä liikunnallisia taukoja päiviinsä. Työpäivien kiireisyys kuitenkin aiheutti sen, että opettajat harvemmin yksin pitivät liikunnallisia taukoja. Siitä huolimatta usea opettaja mainitsi pitävänsä niitä oppilaiden kanssa. Sen koettiin piristävän ja tukevan paitsi omaa, myös oppilaiden jaksamista: ”... oppilainen kanssa tulee pidettyä liikunnallisia taukoja ja nehan on varsin mukavia sekä mulle että oppilaille” (H4).

Liikunta nähtiin myös omaa opettajuutta tukevana asiana. Käytännössä tämä näkyi esimerkiksi siinä, että liikunnan harrastaminen oli opettajille merkittävä osa itsestä huolehtimisesta, minkä taas koettiin edistävän ammatillista hyvinvointia ja hyvää opettajuutta. Eräs opettaja kuvasi asiaa näin: ”Mä oon ajatellut itse niin, että mä oon paljon parempi opettaja ja semmoinen energinen ja ystävällinen ja kiva, kun mä pidän itsestäni huolta... on päästävä esimerkiksi sinne tanssitunnille, jotta on sitten täällä pirtee ja hyvä ope, että mä ajattelen sen niin” (H6). Liikunnan koettiin siis vaikuttavan kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin niin, että sen myönteiset vaikutukset ulottuivat omaan opettajuuteen saakka.

7 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää tekijöitä, jotka vaikuttavat opettajien työstä irrottautumiseen ja palautumiseen sekä keinoja, joita opettajat käyttävät irrottautuakseen ja palautuakseen työstä. Lisäksi haluttiin tutkia, millainen merkitys liikunnalla on opettajien työstä irrottautumiselle ja palautumiselle. Opettajat valikoituivat tutkimuksen kohteeksi, sillä opettajan työ on hyvin erityinen moniin muihin ammatteihin verrattuna ja sisältää monenlaisia kuormitustekijöitä, joita haastateltavat tässäkin tutkimuksessa toivat esille. Siksi haluttiin tarkastella, näkyvätkö nämä erityispiirteet opettajien käyttämissä palautumiskeinoissa tai heidän näkemyksissään palautumisesta.

Tutkimuksen koetaan päässeen tavoitteeseensa, sillä se onnistuu kuvaamaan työstä irrottautumisen ja palautumisen ilmiötä opettajien näkökulmasta. Tutkimustulokset valottavat opettajien näkemyksiä aiheesta tuoden heidän oman äänensä kuuluviin ja antaen käsitystä siitä, miten moninaisten työn kuormitustekijöiden keskellä voidaan palautua. Seuraavaksi esitellään keskeisimpiä tutkimustuloksia aiempiin tutkimuksiin peilaten. Sen jälkeen tarkastellaan luotettavuuden ja eettisyyden toteutumista tässä tutkimuksessa ja viimeisenä esitellään jatkotutkimusehdotuksia.

7.1 Johtopäätökset

Tutkimustulokset osoittavat, että opettajat kohtaavat työssään monia sellaisia tekijöitä, jotka rajoittavat työstä irrottautumista sekä palautumista niin työpäivän aikana kuin vapaa-ajallakin. Osalla opettajista tämä näkyi vaikeutena irrottautua työstä, mikä taas haittasi heidän palautumistaan. Selvitäkseen työn aiheuttamasta kuormituksesta opettajilla oli moninaisia keinoja, joilla he tukivat työstä irrottautumistaan ja palautumistaan. Keskeisin keino oli liikunta, jonka jokainen opettaja mainitsi haastatteluissa. Erityisesti sen koettiin auttavan työstä irrottautumisessa, mikä nähtiin tärkeänä etenkin silloin, kun työkuormitus oli suurta.

Tutkittaessa opettajien työstä irrottautumiseen ja palautumiseen vaikuttavia tekijöitä haastateltavat toivat esiin useita opettajan työn erityispiirteitä, joista suurin osa oli palautumista heikentäviä vaatimustekijöitä. Tällaisia olivat esimerkiksi taukojen puute, kiire ja hektisyys, työn rajattomuus, sekä työn emotionaalinen ja määrällinen kuormitus. Suurimmaksi haasteeksi nousi taukojen puute, jonka jokainen opettaja toi esiin. Ongelma on noussut esille myös muissa opettajien palautumista koskevissa tutkimuksissa (esim. Virtanen ym. 2021). Tutkimustulos ei sinänsä yllätä, sillä myös aiemmassa opettajille teetetyssä

kyselyssä suurin osa toi ilmi, ettei pysty pitämään taukoja työpäivän aikana (Sanoma Pro 2024). Myös muut opettajien nimeämät kuormitustekijät ovat identtisiä aiempien vastaavanlaisten tutkimusten kanssa (Kinnunen ym. 2009; Virtanen 2021b; Melkko & Ilves 2024; Väänänen & Olakivi 2025). Näyttäisi siis siltä, että työn kuormitustekijät haastavat opettajien palautumista laajalti ja liittyvät pikemminkin opettajan työn luonteeseen yleisesti, kuin mihinkään yksittäiseen henkilökohtaiseen tai paikalliseen tekijään. Päätelmää tukee myös se, että haastateltavat tässä tutkimuksessa erosivat keskenään iältään, asuinpaikaltaan sekä työnkuvaltaan, mutta siitä huolimatta kuvatut työn kuormitustekijät olivat samoja.

Työn vaatimusten rinnalla opettajat toivat esiin myös voimavaratekijöitä, jotka puolestaan edistivät työstä irrottautumista ja palautumista. Tällaisia tekijöitä olivat tauot työpäivän aikana sekä työn autonomian tarjoamat vaikutusmahdollisuudet. Samalla, kun opettajat totesivat taukojen olevan vähäisiä ja työtehtävillä kuormitettuja, ne koettiin myös suureksi voimavaraksi silloin, kun niitä oli mahdollisuus viettää haluamallaan tavalla. Kollegoiden kanssa vietetyt tauot opettajahuoneessa tai vastaavasti yksin vietetyt tauot omassa luokassa antoivat opettajille energiaa ja jaksamista arjen keskellä. Omaan työhön vaikuttaminen mainittiin myös myönteisenä tekijänä, sillä se mahdollisti oman työn säätelyn oman jaksamisen mukaan. Kuten Bakkerin ym. (2007) tutkimuksessa todettiin, työn voimavaratekijät voivat puskuroida työn vaatimustekijöiden kielteisiä vaikutuksia. Myös tässä tutkimuksessa opettajat totesivat työn voimavaratekijöiden auttavan jaksamaan työn vaatimustekijöitä.

On kuitenkin olennaista huomata, että haastatteluiden perusteella työn vaatimustekijöitä oli huomattavasti enemmän kuin voimavaratekijöitä. Tämä voi pitkällä tähtäimellä muodostua ongelmaksi palautumisen kannalta, sillä tiedetään työntekijän terveyden ja hyvinvoinnin olevan uhattuina, mikäli työn vaatimusten ja voimavarojen välillä vallitsee epäsuhta ja työn vaatimukset ylittävät voimavarat (Kinnunen ym. 2009, 48). Olisikin olennaista pohtia, miten työnkuvaa ja työpäiviä saataisiin muokattua sellaisiksi, että ne paremmin tukisivat opettajien jaksamista ja palautumista. Vastuu tästä ei voi olla vain opettajien harteilla, vaan myös esihenkilöiden ja edelleen ylempien tahojen tulisi ottaa asia huomioon. Opettajien jaksaminen on tietenkin itsessään jo merkityksellinen aihe, mutta sen tulisi kiinnostaa myös siksi, että sairauspoissaolojen on todettu lisääntyvän, mikäli työn vaatimuksia on enemmän kuin voimavaroja (Kinnunen ym. 2009, 48).

Opettajan työn erityispiirteiden lisäksi ajankohdalla todettiin olevan merkitystä siihen, miten työstä päästiin irrottautumaan ja palautumaan. Koska opettajat tässäkin tutkimuksessa kokivat sen olevan haastavaa työpäivän aikana, arki-iltojen, viikonloppujen sekä lomien merkitys korostui. Kuten aiemmissa tutkimuksissa (Rook & Zijlstra 2006; de Bloom ym. 2009; de Bloom ym. 2013), myös tässä tutkimuksessa haastateltavat korostivat säännöllisten lomien sekä perinteisen kaksipäiväisen viikonlopun merkitystä heidän työstä irrottautumiselleen ja palautumiselleen. Opettajat totesivat, että mitä pidempi aika työstä oli taukoa, sitä paremmin siitä päästiin irti ja voitiin palautua. Koska työt valuivat usein vapaa-ajalle ja kotiin, arki-iltaisista työstä irrottautuminen ja palautuminen oli ajoittain hankalaa. Kuormittavina työaikoina viikonloputkin saattoivat toisinaan tuntua riittämättömiltä. Lisäksi muutama opettaja koki lomastakin kuluvan jonkin aikaa siihen, että työstä pääsi täysin irti. Sama ilmiö havaittiin myös Virtasen (2021a) tutkimuksessa, jossa todettiin työstä irrottautumisen haasteiden olevan toisinaan este lomalle laskeutumiselle.

Myös henkilökohtaisilla tekijöillä oli merkitystä opettajien työstä irrottautumiselle ja palautumiselle. Opettajat kokivat heidän luonteensa joko helpottavan tai vaikeuttavan työstä irrottautumista, mikä näkyi siinä, kuinka helposti työasioista päästiin irti työpäivän päätyttyä. Vastaavasti omaan elämäntilanteeseen liittyvät tekijät, kuten omat lapset, vapaa-ajan riittävyys sekä ikä, vaikuttivat työstä irrottautumiseen ja palautumiseen joko myönteisesti tai kielteisesti. Edellä mainittujen tekijöiden on myös aiemmissa tutkimuksissa todettu olevan merkittäviä palautumisen kannalta (Mauno ym. 2009; Siltaloppi & Kinnunen 2009; Kinnunen & Feldt 2009; ten Bremmelhuis & Bakker 2012; Virtanen ym. 2020).

Ikä ilmeni opettajien työstä irrottautumisessa ja palautumisessa kahdella tapaa. Ensinnäkin ikääntymisen myötä työntekoon oli tullut tietynlaista rentoutta, eikä työasiat pyörinyt samalla tavalla ajatuksissa vapaa-ajalla, mitä nuorempana. Tulos on samansuuntainen Virtasen ym. (2020) kanssa, jotka totesivat ikääntyneiden opettajien palautuvan nuorempia paremmin pidemmästä työ- ja elämäkokemuksesta johtuen. Toisaalta iän koettiin tässä tutkimuksessa myös lisänneen palautumisen tarvetta, mikä taas on osittain linjassa Kinnusen ja Feldtin (2009) tutkimustuloksen kanssa, jonka mukaan yli 50-vuotiaat irrottautuivat työstä todennäköisemmin heikosti verrattuna alle 30-vuotiaisiin. Tämä ei kuitenkaan täysin päde tämän tutkimuksen tuloksiin, sillä ikääntyneempien opettajien lisäksi myös nuoremmat opettajat kokivat yhtäläillä työstä irrottautumisen haasteita.

Perheellisyys taas vaikutti palautumiseen siten, että kun lapsia ei ollut tai he olivat jo muuttaneet kotoa, vapaa-aikaa koettiin olevan enemmän ja se koettiin myös riittäväksi. Tutkimustulos on looginen, sillä Kinnunen ja Feldt (2009) totesivat kotona asuvien lasten heikentävän vapaa-ajan palautumista. Työn määrällinen kuormitus päinvastoin vähensi omaehtoista vapaa-aikaa kun taas työn rajaamisella oli sitä lisäävä vaikutus. Vaikka riittäväällä vapaa-ajalla onkin todettu olevan myönteinen vaikutus palautumiseen (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 101), haastateltavat tässä tutkimuksessa raportoivat palautumisen haasteita riippumatta siitä, miten paljon heillä oli omaehtoista vapaa-aikaa tai kuinka riittävä se koettiin. Edellä mainittujen tulosten perusteella voidaan todeta, ettei millään henkilökohtaisella tekijällä voida yksin selittää työstä irrottautumisen tai palautumisen haasteita. Vaikka haastateltavien taustatekijöiden todettiin olevan yhteydessä työstä irrottautumiseen ja palautumiseen, tulokset eivät ole yksiselitteisiä, vaan opettajasta riippuen sama tekijä saattoi joko heikentää tai tukea palautumista.

Sama pätee opettajien esiin tuomiin työstä irrottautumisen ja palautumisen keinoihin, jotka olivat moninaisia ja se minkä toinen koki palauttavaksi, saattoikin kuormittaa toista. Tästä esimerkkinä toimii työpäivän aikaiset tauot: osa suosi taukoja opettajahuoneessa kollegoiden kanssa, kun taas osa koki hälyn kuormittavana ja kaipasi tauoilta enemmän hiljaisuutta ja yksinoloa. Muita työpäivänaikaisia irrottautumisen ja palautumisen keinoja olivat työn tauottaminen, työmatkat sekä autonomia, eli omaan työhön vaikuttaminen ja sen säätely. Merkittävimmäksi palautumisen keinoksi nousi työpäivän aikaiset tauot, mitä on korostettu myös muissa tutkimuksissa (Sianoja ym. 2016; Sianoja ym. 2025). Vaikkei aikaa kunnolliselle tauolle aina ollut, mikrotauotkin koettiin palauttaviksi. Mikrotauojen merkitystä työpäivän aikaiselle palautumiselle painottivat myös Virtanen ym. (2021) ja Kinnunen (2024).

Vapaa-ajan palautumiskeinoiksi opettajat nimesivät autonomian, työn rajaamisen, itsestä huolehtimisen, sosiaaliset suhteet sekä muut aktiviteetit. Autonomialla tarkoitettiin vapaa-ajan kontekstissa mahdollisuutta vaikuttaa omaan vapaa-aikaan ja viettää sitä haluamallaan tavalla. Autonomia eli toisin sanoen kontrolli tai valinnanvapauden kokemus on todettu palautumiselle merkittäväksi myös aiemmissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Kinnunen ja Mauno (2009, 149) totesivat sen lisäävän vapaa-ajan mielekkyyttä, millä taas oli palautumista edistävä vaikutus. Lisäksi Kinnunen (2017, 133–134) totesi, että vapaa-ajan toimintojen palauttava vaikutus perustuu siihen, että niitä tehdään omasta tahdosta. Tämä näkyi tässä

tutkimuksessa esimerkiksi siten, että liikunnan harrastaminen koettiin pääsääntöisesti palauttavaksi, mutta jos se koettiin velvollisuutena, vaikutus oli päinvastainen.

Työn rajaaminen koettiin myös merkittäväksi työstä irrottautumista ja palautumista edistäväksi keinoksi. Käytännössä se tarkoitti työn rajaamista konkreettisesti esimerkiksi tekemällä töitä vain työpaikalla tai rajaamalla työntekoa ajatusten tasolla, eli irrottautumalla työstä tietoisesti. Kuten aiemmin todettiin, suurin osa opettajista tekee töitä työajan ulkopuolella (Golnick & Ilves 2022, 12), mikä heikentää työstä irrottautumista ja palautumista (Sonntag & Fritz 2007, 217). Räsänen (2023, 62) mukaan se myös lisäsi opettajien kokemuksia työn kuormittavuudesta. Ottaen huomioon nämä seikat, on positiivista, että useat opettajat tässä tutkimuksessa tunnistivat työn rajaamisen merkityksen omalle jaksamiselleen ja kokivat jopa onnistuvansa siinä.

Kuormittavan työn ohella itsestä huolehtiminen, etenkin lepo ja uni, koettiin keskeiseksi. Myös aiemmin opettajat ovat korostaneet lepoa ja unta olennaisena osana palautumistaan (Sanoma Pro 2024). Lisäksi opettajat tässä tutkimuksessa toivat ilmi unen ja palautumisen välisen yhteyden. Käytännössä se näkyi siten, että kun palautumisessa oli onnistuttu päivän aikana, sillä oli myönteinen vaikutus yöuniin. Vastaavasti haasteet palautumisessa näkyivät kielteisesti yöunissa. Saman yhteyden löysivät myös Lerkkanen ym. (2020) sekä Van Laethem ym. (2015): mitä enemmän opettajilla oli univaikeuksia, sitä vähemmän he rentoutuivat ja irrottoutuivat työstä, mikä edelleen johti heikompaan unen laatuun. Tulokset alleviivaavat päiväaikaisen työstä irrottautumisen ja palautumisen merkitystä tämän kielteisen kehän välttämiseksi.

Lisäksi sosiaaliset suhteet sekä muut vapaa-ajan aktiviteetit koettiin työstä irrottautumiselle ja palautumiselle olennaisiksi. Sosiaalisten suhteiden, kuten perheen ja ystävien kanssa vietetyn ajan, on todettu edistävän palautumista myös aiemmissa tutkimuksissa (esim. Sonntag ym. 2017; Sanoma Pro 2024). Muita opettajien nimeämiä vapaa-ajan aktiviteetteja olivat elokuvat, sarjat ja äänikirjat, matkustaminen, muut harrastukset sekä liikunta. Opettajat nimesivät vastaavia palautumiskeinoja myös Sanoma Pron (2024) teettämässä kyselyssä.

Tässä vaiheessa voidaan palata pohtimaan alussa esitettyä kysymystä siitä, miten opettajan ammatin erityisyys näkyy opettajien työssä irrottautumisen ja palautumisen keinoissa. Tulokset osoittavat opettajien mainitsemien palautumiskeinojen olevan varsin tavanomaisia. Huomionarvoista kuitenkin on, että opettajien vastauksissa korostuivat uni ja lepo, vaikka näyttöä tämän kaltaisten matalatehoisten toimintojen palauttavasta vaikutuksesta on

vähemmän (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 104). Tulos puoltaa Sonnentagin (2001, 205) väittämää matalatehoisten vapaa-ajan toimintojen merkityksestä opettajien palautumiselle. Myös muita matalatehoisiksi toiminnoiksi luokiteltavia aktiviteetteja nousi useasti esiin, kuten lukeminen ja elokuvien katselu. Kuten tulosluvussa tuotiin ilmi, työpäivän jälkeen opettaja on usein niin väsynyt, ettei voimavaroja ole muuhun, kuin lepäilyyn. Työn kuormittavuus siis vaikuttaisi selittävän matalatehoisten toimintojen korostumista opettajien vastauksissa. Toisaalta myös liikunnan harrastaminen nousi palautumiskeinoista ylitse muiden. Sen suosiota luultavasti selittää liikunnan vahva yhteys psykologiseen irrottautumiseen (Feuerhahn ym. 2014, 75), jonka saavuttaminen muin keinoin voi olla opettajille hankalaa.

Tämän tutkimuksen tulokset opettajien käyttämistä irrottautumisen ja palautumisen keinoista tukevat Kinnusen ja Maunun (2009, 149) sekä Virtasen (2021a, 43) päätelmää siitä, että palautumisen kannalta keskeisintä ei niinkään ole se, mihin toimintoihin vapaa-aikaansa käyttää, vaan se, että toiminnot kuormittavat eri voimavaroja kuin työ. Esimerkiksi liikunta kuormittaa kehoa, mutta kuormitus on hyvin erilaista, kuin työn aiheuttama kuormitus, jolloin liikunnan harrastaminen voi oikeastaan olla hyvinkin palauttavaa, niin kuin opettajat tässä tutkimuksessa totesivat.

Lisäksi palautumista edistävien toimintojen ohella on olennaista tarkastella psykologisia kokemuksia, joita itse toiminnot saavat aikaan. Kuten aiemmin todettiin, eri toiminnot voivat palauttaa eri mekanismien avulla. Sonnentagin ja Fritzin (2007) esittämiin palautumiskokemuksiin peilaten, esimerkiksi liikunta tukee psykologista irrottautumista, kun taas lepo edistää rentoutumista. Eräs tämän tutkimuksen opettajista mainitsi käyttävänsä vapaa-aikaansa opiskeluun, mikä taas lisää taidonhallinnan kokemuksia, ja on sitä kautta palauttavaa. Palautuminen ei siis selity vain tekemisen kautta, vaan sen, minkälaisen kokemuksen se saa aikaan. Tämä selittäisi, miksi työstä irrottautumisen ja palautumisen keinot ovat osittain erilaisia opettajien kesken ja miksi jokin toiminto palauttaa toista ja kuormittaa toista. Tämä päätelmä on linjassa myös Sonnentagin ja Geurtsin (2009, 5) kanssa, sillä he totesivat toimintojen aikaansaamien psykologisten kokemusten olevan palautumisen kannalta olennaisempia, kuin toiminnot itsessään.

Edellä esitetty päätelmä olisi myös looginen selitys sille, miksi liikunta koettiin tässä tutkimuksessa toisinaan kuormittavana, vaikka sen palauttavat vaikutukset on todettu useassa aiemmassa tutkimuksessa (esim. De Vries ym. 2017). Jos tutkimustulosta pohditaan edellä mainitun väitteen pohjalta, kyse voisi olla ennemminkin siitä, että liikunta nimenomaan

koetaan taakkana, eikä niinkään siitä, etteikö se itsessään olisi palauttavaa. Usein esitetään, että liikunta on vahvasti yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen (Feuerhahn ym. 2014, 75), mutta eräs opettaja tässä tutkimuksessa toi esille, ettei irrottautuminen aina onnistukaan, vaan työasiat voivat pyöriä mielessä lenkilläkin. Liikunnan ja työstä irrottautumisen välinen yhteys ei siis olekaan niin kiistaton, mitä monesti esitetään, eikä liikunnan harrastaminen suoraan takaa sitä, että työasiat unohdettaisiin.

Myös liiallinen tai liian raskas liikunta koettiin kuormittavana. Ponnistelujen ja palautumisen malliin (Meijman & Mulder 1998) viitaten liikunnan edellyttämät ponnistelut ovat tällaisessa tilanteessa liian suuria, jolloin niistä ei pysty palautumaan ja liikunta muuttuu palauttavasta kuormittavaksi. Osa opettajista koki liikunnan kuormittavana myös silloin, jos työtilanne oli stressaava. Tällöin työkuorma oli niin suuri, ettei aikaa tai jaksamista liikunnalle ollut ja se jäi vähemmälle. Tulos on yhtenevä Stults-Kolehmainen ja Sinhan (2014) sekä Sonnentag ym. (2017) tutkimustulosten kanssa, jotka myös osoittivat työstressin johtavan vähentyneeseen liikunnan harrastamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Yleisestikin vaikuttaisi siltä, että työkuormituksen aiheuttama väsymys rajoittaa mahdollisuuksia liikkua (Kinnunen 2017, 138–139), sillä liikunnan määrän on todettu vähenevän kuormittavan työn myötä (Fransson ym. 2012, 1078). Opettajat totesivat liikunnan intensiteetin säätelyn olevan tällaisessa tilanteessa olennaista, mikä on järkevää myös kokonaiskuormituksen hallitsemisen kannalta.

Sen sijaan osa opettajista koki liikunnan päinvastoin entistä merkityksellisemmäksi kuormittavassa työtilanteessa, sillä se mahdollisti työasioiden unohtamisen ja tarjosi tauon työn vaatimuksista. Opettajat mainitsivat liikunnan myös lisäävän kehon ja mielen hyvinvointia sekä parantavan unta. Liikunnan merkitys palautumiselle on tunnistettu myös aiemmissa tutkimuksissa: Korpelan ja Kinnusen (2011) tutkimuksessa sen koettiin olevan kaikista palauttavinta, kun taas Kinnunen ja Mauno (2009) totesivat sen edistävän työstä irrottautumista ja olevan rentouttavain vapaa-ajan toiminto. On myönteistä, että opettajat tunnistavat, miten monella tapaa liikunta vaikuttaa heidän palautumiseensa ja hyvinvointiinsa, sillä myönteisten vaikutusten tiedostaminen voi auttaa lähtemään liikkeelle silloinkin, kun työ aiheuttaa stressiä ja kuormitusta.

Jokainen haastateltava kertoi harrastavansa liikuntaa, mutta opettajat erosivat keskenään siinä, kuinka usein ja missä muodossa he liikkuivat. Osa harrasti liikuntaa päivittäin, kun osa taas satunnaisemmin. Opettajien liikunta-aktiivisuudella ei sinänsä ole merkitystä, vaan olennaisinta on, että sitä harrastetaan, sillä Kinnusen ja Maunon (2009, 107) mukaan se

vähentää riskiä kokea työstä palautumisen haasteita. Tässä tutkimuksessa liikunnalla ja palautumisella ei huomattu olevan selvää yhteyttä. Vaikka opettajat mainitsivatkin liikunnan edistävän työstä irrottautumista ja palautumista, siitä huolimatta sekä aktiivisesti että harvemmin liikkuvat opettajat kokivat ajoittain vaikeuksia irrottautua ja palautua työstä.

Opettajien suosimia liikuntamuotoja olivat esimerkiksi ryhmäliikunnat, tanssi, kuntosalilla käynti, pyöräily sekä lenkkeily. Myös arkiliikunta, kuten työmatkapyöräily ja ulkoilu nousivat esiin. Vastaavanlaisia tuloksia ilmeni Sanoma Pron (2024) kyselyssä, joissa opettajat myös korostivat ulkoilua, lenkkeilyä, kuntosalia sekä pyöräilyä mieluisina tapoina liikkua. Kaikista palauttavimmaksi tässä tutkimuksessa koettiin keskittymistä vaativa liikunta, sillä sen avulla päästiin kaikista parhaiten irrottautumaan työstä.

Liikunnan nähtiin myös toimivan ammatillisen toiminnan tukena. Osana itsestä huolehtimista se tuki omaa opettajuutta ja mahdollisti sen, että töissä jaksoi paremmin. Muutama opettaja sisällytti työpäiviinsä liikunnallisia taukoja joko yksin tai oppilaiden kanssa, minkä koettiin lisäävän niin omaa, kuin oppilaidenkin jaksamista. Sianoja ym. (2018) osoittivatkin työpäivänaikaisten liikunnallisten taukojen vähentävän väsymystä ja toisaalta lisäävän keskittymiskykyä iltapäivällä, mitkä ovat suotuisia vaikutuksia sekä oppilaille että opettajalle itselleen.

Tämä tutkimus lisää tietoa liikunnan merkityksestä stressin lievitykselle ja työssä jaksamiselle. Tietoisuuden myötä liikuntaa voidaan tuoda osaksi opettajien arkea lisäämällä työpäivän aikaista ja työpäivän jälkeistä liikuntaa, ja näin parantaa yksittäisten opettajien sekä koko työyhteisön jaksamista ja hyvinvointia. Lisäksi tutkimus täydentää tietoa työstä irrottautumisen ja palautumisen keinoista, joita etenkin opettajien näkökulmasta on suomeksi tutkittu toistaiseksi vähän. Opettajat voivat hyödyntää tutkimuksesta saatua tietoa omien palautumiskäytäntöjen pohtimiseen ja mahdollisesti löytää itselleen työkaluja työstä irrottautumisen ja palautumisen edistämiseen. Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan soveltaa opettajien lisäksi myös muihin kuormittavaksi miellettyihin ammattiryhmiin. Tutkimus voi tarjota tutkittaville ja heidän työyhteisölleen lisätietoa aiheesta, jota voidaan edelleen nostaa esiin opettajien välisissä keskusteluissa sekä jatkokoulutuksessa.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tämän tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä voidaan tarkastella tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimiin hyvän tieteellisen käytännön (HTK) ohjeisiin peilaten (TENK 2023). Sen peruseriaatteita ovat luotettavuus, arvostus, vastuullisuus sekä rehellisyys, joiden toteutumisesta on huolehdittu koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksen toteutus kokonaisuudessaan on kuvattu mahdollisimman yksityiskohtaisesti sekä avoimesti. Käytettyihin lähteisiin on viitattu täsmällisesti ja asianmukaisesti. Lisäksi kaikissa tutkimuksen vaiheissa on noudatettu yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Yhdessä nämä seikat tukevat tutkimuksen reliabiliteettia eli toistettavuutta, mikä myös lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa on tuotava esille, että tekoälyä on tässä tutkimuksessa käytetty analyysiprosessin tukemisen lisäksi kielenhuollossa, lähteiden etsinnässä sekä vieraskielisten ilmauksien kääntämisessä. Turun yliopiston (2023) linjauksen mukaisesti tekoälyä on käytetty työskentelyn apuna, mutta ajattelutyö on tehty kuitenkin itse. Copilot, DeepL ja Turun yliopiston Volterin oma tekoälyavustaja ovat tukeneet tutkijan työskentelyä, mutta niitä ei ole käytetty tekstin tuottamiseen, vaan tutkimus on kokonaan tutkijan itse tekemä. Tekoälyn antamaan tietoon on suhtauduttu kriittisesti ja tiedon paikkansapitävyys on varmistettu aina alkuperäisistä lähteistä.

Myös tutkijan omaa roolia tutkimuksessa on olennaista pohtia. Tutkijana olen kiinnostunut opettajien jaksamisesta ja hyvinvoinnista tulevan ammattini puolesta, mikä on auttanut ymmärtämään kontekstia syvällisemmin. Taustani on toisaalta saattanut myös tiedostomattani vaikuttaa siihen, millaisiin seikkoihin olen tutkimusta tehdessä kiinnittänyt huomiota. Tutkimusta toteuttaessa, erityisesti aineistoa analysoitaessa ja raportoitaessa, on kuitenkin pyritty objektiivisuuteen tarkastelemalla omia ennakkokäsityksiä ja huomioimalla niiden mahdollinen vaikutus aineiston tulkinnassa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163). Samalla tiedostetaan, että tulkinta on harvoin täysin neutraalia ja usein tutkijan omat käsitykset ohjaavat sitä hänen tiedostamattansakin (Hirsjärvi ym. 2015, 161). Lisäksi aineistoa on käsitelty ja analysoinut vain tutkija itse, jolloin tulokset ovat yksin hänen tulkinnan tuotoksiaan. Tulososioon on lisätty aineistositaatteja tukemaan esitettyjä päätelmiä, jotta lukijan olisi helpompi ymmärtää, minkälaisista ilmaisuista väitteet on johdettu (Hirsjärvi ym. 2015, 233).

Luotettavuutta voidaan pohtia myös tässä tutkimuksessa käytetyn kirjallisuuden kannalta. Aiheeseen perehdyttäessä hyödynnettiin laajasti niin suomalaista kuin kansainvälistäkin tutkimuskirjallisuutta sekä vertaisarvioituja artikkeleita. Tutkimuksen teoreettinen tausta pohjautuu sekä tuoreisiin, että tutkimuksen kannalta merkittäviin vanhempiin lähteisiin ja teorioihin. Vanhempia lähteitä on käytetty harkiten ja niiden käyttö on ollut perusteltua, sillä ne luovat pohjan tämän päivän palautumisen tutkimukselle. Tavoitteena oli muodostaa aiheesta mahdollisimman perusteellinen käsitys ennen aineistonkeruuta, jolloin monipuolinen lähteiden käyttö oli oleellista. Vanhempien lähteiden käyttöä puoltaa myös Hirsjärvi ym. (2015, 113), joiden mukaan tutkijan on pyrittävä käyttämään primaarilähteitä. He myös esittävät, että tutkimustaustan laajan tuntemuksen avulla tutkija pystyy perustelemaan, miksi juuri tämä tutkimus on tarpeen tehdä (Hirsjärvi ym. 2015, 109).

Tutkimuksen eettisyydestä on huolehdittu hankkimalla tarvittavat luvat ja suostumukset ennen aineistonkeruun aloittamista. Tämä tutkimus ei kuitenkaan vaatinut eettisen ennakoarvioinnin suorittamista (TENK 2019, 16). Ennen aineistonkeruuta tutkimukselle haettiin lupaa tutkimuksen kohteena olleelta kunnalta ja aineistonkeruu aloitettiin vasta luvan saatua. Haastateltavat saivat hyvissä ajoin ennen haastatteluja tutustua tietosuojaselosteeseen sekä suostumuslomakkeeseen. Tutkittavien suostumus vahvistettiin haastatteluissa lukemalla suostumuslomake kohta kohdalta läpi, jonka jälkeen tutkittavat antoivat suostumuksensa suullisesti. Haastattelun luotettavuutta ja eettisyyttä avattiin tarkemmin aiemmin (ks. luku 5.2).

Tutkimukseen osallistuneiden määrä on suhteellisen pieni ($n=7$), minkä vuoksi tässä tutkimuksessa esitetyjä tuloksia ei voida yleistää koskemaan opettajia laajemmin. Toisaalta laadullinen tutkimus ei pyrikään yleistykseen, vaan ilmiöiden ymmärtämiseen (Hirsjärvi & Hurme 2000, 59). Tällöin haastateltavien määrää olennaisempaa on, että heillä on omakohtaista kokemusta aiheesta (Eskola & Suoranta 1998, 18). Tiedonantajien valinnan ei siis tulisi olla satunnaista, vaan harkittua ja tarkoitukseen sopivaa (Hirsjärvi ym. 2015, 164). Tästä näkökulmasta tutkimuksen otannassa on onnistuttu. Vaikkei tutkimustuloksista siis voidakaan tehdä yleistyksiä, tässä tutkimuksessa haastateltavien esiin tuomat näkemykset antavat jonkin tasoisen käsityksen siitä, miten opettajat mieltävät työstä irrottautumisen ja palautumisen. Tämä voidaan päätellä myös siitä, että kuten aiemmin todettiin, tämän tutkimuksen tulokset ovat yhdenmukaisia aiemmista tutkimuksista saatujen tulosten kanssa.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on kuitenkin otettava huomioon, että opettajat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja omasta halustaan. Tämän vuoksi voidaan pohtia sitä, ovatko tutkimukseen osallistuneet olleet lähtökohtaisesti sellaisia, jotka ovat kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan ja liikunnasta tavanomaista enemmän. Tutkimuksesta on tällöin saattanut jäädä ulkopuolelle sellaisia opettajia, jotka eivät koe palautumisen kysymyksiä tai liikuntaa itselle niin merkittävänä, mikä taas on voinut vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin.

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Useimmat palautumista koskevat tutkimukset ovat toteutettu poikittaistutkimuksina tai vastaavasti lyhyehköinä, 3–7 päivän kestoisina päiväkirjatutkimuksina (Kinnunen 2017, 133–134). Myös tässä tutkimuksessa keskityttiin kuvaamaan opettajien näkemyksiä yhtenä ajankohtana. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia aihetta pitkittäistutkimuksena ja tarkastella, minkälaisia muutoksia työstä irrottautumisen ja palautumisen kokemuksissa ilmenee. Opettajat toivat haastatteluissa esiin palautumisen haasteita esimerkiksi juuri ennen lomia, kokeiden ja arviointien aiheuttaessa töiden kasaantumista. Tätä kehitystä voitaisiin pitkittäistutkimuksen avulla seurata tarkemmin ja saada lisää tietoa opettajien jaksamisesta pitkin lukuvuotta. Lisäksi voitaisiin saada lisätietoa siitä, miten palautumiskeinot ja liikunnan merkitys muuttuu uran eri vaiheissa tai kuormituksen vaihdellessa.

Tähän tutkimukseen osallistuneet opettajat erosivat työnkuvaltaan siten, että mukana oli niin luokanopettajia, aineenopettajia kuin erityisopettajiaakin. Tarkoituksena ei kuitenkaan ollut liiemmin eri opettajaryhmien vertailu. Jatkotutkimuksessa voitaisiin kuitenkin tarkastella mahdollisia eroja eri opettajaryhmien välillä ja vertailla heidän kokemuksiaan työstä irrottautumisesta ja palautumisesta. Täten saataisiin tietoa siitä, löytyykö opettajien eriävistä työnkuvista selitystä heidän kuormitukselleen ja palautumisen haasteilleen.

Ylipäättään määrällinen tutkimus aiheesta mahdollistaisi eri ryhmien vertailun. Tässä tutkimuksessa opettajien taustatekijöitä, kuten ikää, perheellisyyttä sekä liikunta-aktiivisuutta, selvitettiin haastatteluiden yhteydessä, mutta tuloksia analysoitaessa näiden tekijöiden ja palautumisen väliltä ei löydetty selkeitä syy-seuraussuhteita, joskaan se ei ollut tarkoituskaan. Jos aineisto olisi suurempi, eri tekijöiden väliltä voisikin löytyä yhteyksiä ja saataisiin paremmin tietoa siitä, selittävätkö jotkin yksittäiset tekijät opettajien kokemuksia palautumisesta.

Niin tässä kuin aiemmissakin tutkimuksissa on osoitettu liikunnan edistävän työstä irrottautumista ja palautumista merkittävästi. Vastaavasti tiedetään opettajien kokevan suurta kuormitusta ja stressiä työssään. Tätä tietoa hyödyntäen tulevaisuudessa voitaisiin toteuttaa interventiotutkimus, joka tarkastelisi, miten esimerkiksi liikunnan lisääminen vaikuttaisi opettajien työstä irrottautumiseen, palautumiseen ja työhyvinvointiin. Vastaavanlaisella interventiolla (Mariano ym. 2023) on jo aiemmin saatu lupaavia tuloksia ja liikunnalla on onnistuttu lieventämään opettajien koettua stressiä huomattavasti. Voidaan siis olettaa, että samankaltainen interventio voisi olla hyödyllinen opettajien hyvinvoinnin lisäämiseksi myös Suomessa.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella vaikuttaisi siltä, että opettajien työstä irrottautumista ja palautumista haastavat tekijät liittyvät pitkälti opettajan työn luonteeseen sekä työpäivien rakenteeseen kiireineen. Vaikka opettaja pystyy edistämään palautumistaan tiettyyn pisteeseen saakka itse, edellä mainittuihin seikkoihin opettajan on lähes mahdoton vaikuttaa. Jatkossa olisikin tärkeää tarkastella työyhteisön ja koulun toimintakulttuurin merkitystä opettajien palautumiselle sekä sitä, miten organisaatiotasolla voitaisiin tukea opettajien työssäjaksamista.

Lähteet

- Aulén, A. 2025. *Teachers' strategies to support their work-related well-being: Coping, daily detachment, and job crafting*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Aulén, A.-M., Pakarinen, E., Feldt, T. & Lerkkanen, M.-K. 2021. Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach. *Teaching and teacher education*. 102, Article 103323.
- Aulén, A.-M., Pakarinen, E., Feldt, T., Tolvanen, A. & Lerkkanen, M.-K. 2022. Psychological Detachment as a Mediator Between Successive Days' Job Stress and Negative Affect of Teachers. *Frontiers in education*. 7.
- Bakker, A. B. & Demerouti, E. 2007. The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of managerial psychology*. 22 (3), 309–328.
- Bakker, A. B., Demerouti, E. & Euwema, M. C. 2005. Job Resources Buffer the Impact of Job Demands on Burnout. *Journal of occupational health psychology*. 10 (2), 170–180.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., Oerlemans, W., & Sonnentag, S. 2013. Workaholism and daily recovery: A day reconstruction study of leisure activities. *Journal of Organizational Behavior*, 34 (1), 87–107.
- Bakker, A. B., Hakanen, J. J., Demerouti, E., & Xanthopoulou, D. 2007. Job Resources Boost Work Engagement, Particularly When Job Demands Are High. *Journal of educational psychology*. 99 (2), 274–284.
- Burg, M. M., Schwartz, J. E., Kronish, I. M., Diaz, K. M., Alcantara, C., Duer-Hefele, J. & Davidson, K. W. 2017. Does Stress Result in You Exercising Less? Or Does Exercising Result in You Being Less Stressed? Or Is It Both? Testing the Bi-directional Stress-Exercise Association at the Group and Person (N of 1) Level. *Annals of Behavioral Medicine*, 51 (6), 799–809.
- Cropley, M. & Millward Purvis, L. 2003. Job strain and rumination about work issues during leisure time: A diary study. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 12 (3), 195–207.
- Cropley, M. & Millward, L. J. 2009. How do individuals 'switch-off' from work during leisure? A qualitative description of the unwinding process in high and low ruminators. *Leisure studies*. 28 (3), 333–347.
- Cropley, M. & Zijlstra, F. R. H. 2011. Work and rumination. Teoksessa J. Langan-Fox & C. L. Cooper (toim.) *Handbook of stress in the occupations*. 487–501.

- de Bloom, J., Geurts, S. A. E. & Kompier, M. A. J. 2013. Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep. *Journal of happiness studies*. 14 (2), 613–633.
- de Bloom, J., Kompier, M. A. J., Geurts, S. A. E., de Weerth, C., Taris, T. & Sonnentag, S. 2009. Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being. *Journal of occupational health*. 51, 13–25.
- de Bloom, J., Sianoja, M., Korpela, K., Tuomisto, M., Lilja, A., Geurts, S. & Kinnunen, U. 2017. Effects of park walks and relaxation exercises during lunch breaks on recovery from job stress: Two randomized controlled trials. *Journal of environmental psychology*. 51, 14–30.
- de Croon, E. M., Sluiter, J. K. & Frings-Dresen, M. H. W. 2003. Need for recovery after work predicts sickness absence: A 2-year prospective cohort study in truck drivers. *Journal of Psychosomatic Research*, 55 (4), 331–339.
- de Croon, E. M., Sluiter, J. K., Blonk, R. W., Broersen, J. P. & Frings-Dresen, M. H. 2004. Stressful Work, Psychological Job Strain, and Turnover: A 2-Year Prospective Cohort Study of Truck Drivers. *Journal of applied psychology*, 89 (3), 442–454.
- de Heus, P. & Diekstra, R. F. W. 1999. Do Teachers Burn Out More Easily? A Comparison of Teachers with Other Social Professions on Work Stress and Burnout Symptoms. Teoksessa R. Vandenberghe & A. M. Huberman (toim.) *Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice*. 269–284.
- de Jonge, J., Sonnentag, S., Dormann, C. & van den Tooren, M. 2012. “Take a break?!” Off-job recovery, job demands, and job resources as predictors of health, active learning, and creativity. *European journal of work and organizational psychology*. 21 (3), 321–348.
- de Vries, J. D., van Hooff, M. L., Geurts, S. A. & Kompier, M. A. 2017. Exercise to reduce work-related fatigue among employees: a randomized controlled trial. *Scandinavian journal of work, environment & health*. 43 (4), 337–349.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Eskola, J. 2007. 6–8? (Teema)haastattelututkimuksen toteuttamisesta. Teoksessa L. Viinamäki & E. Saari (toim.) *Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen*. Tammi, 32–46.

- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–51.
- Etzion, D., Eden, D. & Lapidot, Y. 1998. Relief From Job Stressors and Burnout: Reserve Service as a Respite. *Journal of Applied Psychology*. 83 (4), 577–585.
- Feldt, T., Kinnunen, U., Rönkä, T., Kinnunen, M.-L. & Rusto, H. 2007. Työkuormituksesta palautuminen ja sen mittaaminen: psykologinen ja fysiologinen näkökulma. Teoksessa A. Aro, T. Feldt & V. Ruohomäki (toim.) *Puheenvuoroja työ- ja organisaatiopsykologiasta: Työ- ja organisaatiopsykologit ry:n vuosikirja*. Helsinki: Työ- ja organisaatiopsykologit ry, 60–78.
- Feuerhahn, N., Sonnentag, S. & Woll, A. 2014. Exercise after work, psychological mediators, and affect: A day-level study. *European journal of work and organizational psychology*. 23 (1), 62–79.
- Fransson, E. I., Heikkilä, K., Nyberg, S. T., Zins, M., Westerlund, H., Westerholm, P., Väänänen, A., Virtanen, M., Vahtera, J., Theorell, T., Suominen, S., Singh-Manoux, A., Siegrist, J., Sabia, S., Rugulies, R., Pentti, J., Oksanen, T., Nordin, M., Nielsen, M. L., ... Kivimäki, M. 2012. Job Strain as a Risk Factor for Leisure-Time Physical Inactivity: An Individual-Participant Meta-Analysis of Up to 170,000 Men and Women. *American Journal of Epidemiology*, 176 (12), 1078–1089.
- Geurts, S. A. E. & Sonnentag, S. 2006. Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32 (6), 482–492.
- Golnick, T. & Ilves, V. 2022. *Opetusalan työolobarometri 2021*. OAJ.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and Health. *Annual review of public health*. 35 (1), 207–228.
- Headrick, L., Newman, D. A., Park, Y. A. & Liang, Y. 2023. Recovery Experiences for Work and Health Outcomes: A Meta-Analysis and Recovery-Engagement-Exhaustion Model. *Journal of Business and Psychology*, 38 (4), 821–864.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu : teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. *Tutki ja kirjoita*. 20. painos. Helsinki: Tammi.
- Hobfoll, S. E. 1989. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *The American psychologist*. 44 (3), 513–524.

- Johnsen, S. Å. K., Brown, M. K. & Rydstedt, L. W. 2022. Restorative experiences across seasons? Effects of outdoor walking and relaxation exercise during lunch breaks in summer and winter. *Landscape Research*. 47 (5), 664–678.
- Kangasniemi, T. 24.10.2022. Anna Keskinen, 39, jätti kuormittavan opettajan työn – huomasi alanvaihdon yllättävät vaikutukset arkeen. *Helsingin Uutiset*. Noudettu osoitteesta <https://www.helsinginuutiset.fi/teemat/5389071>
- Kataja, M. 28.9.2021. Unelma-ammatti uuvutti Saara Mälkösen – kysely kertoo dramaattisesta muutoksesta: jopa kuusi kymmenestä opettajasta harkinnut uranvaihtoa. *Yle Uutiset*. Noudettu osoitteesta <https://yle.fi/a/3-12119245>
- Kinnunen, U. & Feldt, T. 2009. Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Työterveyslaitos, 7–28.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. 2009. Alkusanat. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Työterveyslaitos, 1–6.
- Kinnunen, U. 2017. Työstä palautuminen. Teoksessa S. Mauno, A. Mäkikangas & T. Feldt (toim.) *Tykkää työstä : työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 127–148.
- Kinnunen, U. 2024. Palautuminen työstä vapaa-ajalla ja tauoilla: toimintojen ja psykologisten kokemusten merkitys. *Psykologia*. 59 (4).
- Kinnunen, U., Feldt, T., Sianoja, M., de Bloom, J., Korpela, K. & Geurts, S. 2017. Identifying long-term patterns of work-related rumination: associations with job demands and well-being outcomes. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26 (4), 514–526.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Sianoja, M., de Bloom, J., Korpela, K. & Geurts, S. 2017. Identifying long-term patterns of work-related rumination: associations with job demands and well-being outcomes. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26 (4), 514–526.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Siltaloppi, M. & Sonnentag, S. 2011. Job demands-resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20 (6), 805–832.
- Kinnunen, U., Siltaloppi, M. & Mauno, S. 2009. Mitkä työn ominaisuudet estävät tai edistävät palautumista? Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Työterveyslaitos, 41–54.

- Korpela, K. & Kinnunen, U. 2011. How is leisure time interacting with nature related to the need for recovery from work demands? Testing multiple mediators. *Leisure Sciences*, 33 (1), 1–14.
- Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2014. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen lapsiperheissä. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 72–81.
- Lerkanen, M.-K., Pakarinen, E., Messala, M., Penttinen, V., Aulén, A.-M. & Jögi, A.-L. 2020. Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.
- Lundberg, U. & Frankenhaeuser, M. 1999. Stress and Workload of Men and Women in High-Ranking Positions. *Journal of Occupational Health Psychology*. 4 (2), 142–151.
- Mariano, L., Simões, H., Brito-Costa, S. & Amaral, A. P. 2023. Fostering organizational empowerment: Impact of an intervention program on stress management and physical activity motivation among teachers in Portugal and Brazil. *Administrative Sciences*, 13 (9), 1–12.
- Mauno, S., Rantanen, J. & Kinnunen, U. 2009. Työ, perhe ja palautuminen. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Työterveyslaitos, 67–84.
- Meier, L. L., Cho, E. & Dumani, S. 2016. The effect of positive work reflection during leisure time on affective well-being: Results from three diary studies. *Journal of Organizational Behavior*, 37 (2), 255–278.
- Meijman, T. F. & Mulder, G. 1998. Psychological aspects of workload. Teoksessa P. J. Drenth, H. Thierry & C. J. de Wolff (toim.) *A handbook of work and organizational psychology. Volume 2, Work Psychology*. Hove: Psychology Press, 5–34.
- Melkko, S. & Ilves, V. 2024. *Opetusalan työolobarometri 2024*. OAJ. Noudettu osoitteesta <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/julkaisut/2024/opetusalan-tyoolobarometri/>
- Merriam, S. B. & Tisdell, E. J. 2015. *Qualitative research: a guide to design and implementation* (Revised and expanded Edition). Wiley.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. & Saldaña, J. 2018. *Qualitative Data Analysis : A Methods Sourcebook* (Fourth edition). SAGE Publications, Inc. US.
- Moreno-Jiménez, B., Mayo, M., Sanz-Vergel, A. I., Geurts, S., Rodríguez-Muñoz, A. & Garrosa, E. 2009. Effects of Work-Family Conflict on Employees' Well-Being: The Moderating Role of Recovery Strategies. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14 (4), 427–440.

- Myllymäki, T. & Kaartinen, J. 2009. Uni ja palautuminen. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Työterveyslaitos, 127–138.
- Newman, D. B., Tay, L. & Diener, E. 2014. Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies*, 15 (3), 555–578.
- Niemi, L. 11.1.2023. Opettajat kertovat ongelmista, joiden takia he harkitsevat alan vaihtoa. *Helsingin Sanomat*. Noudettu osoitteesta <https://www.hs.fi/suomi/art-2000009305514.html>
- OAJ. 2024. Perusopetuksen ilmapuntari. Peruskoulun nykytila – missä mennään ja miltä tuntuu. *OAJ*. Noudettu osoitteesta <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/julkaisut/2024/oajn-jasenkysely-perusopetuksessa-tyoskenteleville/>
- OAJ. 28.9.2021. Dramaattinen muutos: Jo kuusi kymmenestä opettajasta harkitsee alanvaihtoa. *Suomen Tietotoimisto Oy*. Noudettu osoitteesta <https://www.stinfo.fi/tiedote/69920059/dramaattinen-muutos-jo-kuusi-kymmenesta-opettajasta-harkitsee-alanvaihtoa?publisherId=69817356>
- OAJ. 8.8.2025. OAJ ja Kuntaliitto: Koulutuksesta leikkaaminen ei pelasta Suomea – se kaventaa sen mahdollisuuksia. *OAJ*. Noudettu osoitteesta <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2025/oaj-ja-kuntaliitto-koulutuksesta-leikkaaminen-ei-pelasta-suomea/>
- OECD. 2024. *How's Life? 2024: Well-being and Resilience in Times of Crisis*, OECD Publishing, Paris.
- Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. 2020. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.
- Reinecke, L., Klatt, J. & Krämer, N. C. 2011. Entertaining Media Use and the Satisfaction of Recovery Needs: Recovery Outcomes Associated with the Use of Interactive and Noninteractive Entertaining Media. *Media Psychology*, 14 (2), Article 938288044.
- Rook, J. W. & Zijlstra, F. R. H. 2006. The contribution of various types of activities to recovery. *European journal of work and organizational psychology*. 15 (2), 218–240.
- Rothbard, N. P. & Wilk, S. L. 2011. Waking Up on the Right or Wrong Side of the Bed: Start-of-Workday Mood, Work Events, Employee Affect, and Performance. *Academy of Management Journal*. 54 (5), 959–980.

- Räsänen, K. 2023. ”Minä junnaan paikallani” : opettajan alanvaihdon harkinta ja sen yhteys koettuun työuupumukseen ja työyhteisösuhteeseen. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- Saloranta, E. 21.5.2022. Kun näyttelijä Laura Ala-Ruona uupui opettajantyössään, pysähdys oli totaalinen: ”Kaaduin saappaat jalassa sohvalle”. *Anna*. Noudettu osoitteesta <https://anna.fi/lifestyle/tyo-ja-raha/kun-nayttelija-laura-ala-ruona-uupui-opettajantyossaan-pysahdys-oli-totaalinen-kaaduin-saappaat-jalassa-sohvalle>
- Sanoma Pro. 2024. *Opettajien hyvinvointikysely*. Noudettu osoitteesta https://spro-trinity-wordpress-prod.s3.eu-west-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/2025/01/opettajien-hyvinvointikysely-2024_www.pdf
- Schaufeli, W. B., Daamen, J. & Van Mierlo, H. 1994. Burnout among Dutch Teachers: An Mbi-Validity Study. *Educational and Psychological Measurement*. 54 (3), 803–812.
- Sianoja, M., Kinnunen, U., de Bloom, J., Korpela, K. & Geurts, S. 2016. Recovery during Lunch Breaks: Testing Long-Term Relations with Energy Levels at Work. *Scandinavian journal of work and organizational psychology*. 1 (1), 7–7.
- Sianoja, M., Mäkikangas, A. & Kinnunen, U. 2025. Työstä palautuminen tauoilla ja vapaa-ajalla: Palautumisprofiilit ja niiden yhteys työhyvinvointiin: Palautumisprofiilit ja niiden yhteys työhyvinvointiin. *Psykologia*. 55 (2–3), 84–100.
- Sianoja, M., Syrek, C. J., de Bloom, J., Korpela, K., Kinnunen, U. & Chen, P. Y. 2018. Enhancing Daily Well-Being at Work Through Lunchtime Park Walks and Relaxation Exercises: Recovery Experiences as Mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*. 23 (3), 428–442.
- Siltaloppi, M. & Kinnunen, U. 2007. Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma palautumiseen. Teoksessa A. Leppänen & E.-P. Takala (toim.) *Työ ja ihminen*. Helsinki: Työterveyslaitos, 30–41.
- Siltaloppi, M. & Kinnunen, U. 2009. Vapaa-ajan merkitys työkuormituksesta palautumisessa. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy, 99–113.
- Siltaloppi, M., Kinnunen, U. & Feldt, T. 2009. Recovery experiences as moderators between psychosocial work characteristics and occupational well-being. *Work and Stress*, 23(4), 330–348.
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. 2015. Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession—What Do Teachers Say? *International education studies*. 8 (3), 181–192.

- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. 2017. Still motivated to teach? A study of school context variables, stress and job satisfaction among teachers in senior high school. *Social psychology of education*. 20 (1), 15–37.
- Sluiter, J. K., de Croon, E. M., Meijman, T. F. & Frings-Dresen, M. H. W. 2003. Need for recovery from work related fatigue and its role in the development and prediction of subjective health complaints. *Occupational and Environmental Medicine (London, England)*, 60 (1), 62–70.
- Sonnentag, S. & Fritz, C. 2007. The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work. *Journal of occupational health psychology*. 12 (3), 204–221.
- Sonnentag, S. & Fritz, C. 2015. Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of organizational behavior*. 36 (1), 72–103.
- Sonnentag, S. & Geurts, S. A. E. 2009. Methodological issues in recovery research. Teoksessa S. Sonnentag, P. L. Perrewé & D. C. Ganster (toim.) *Current Perspectives on Job-Stress Recovery*. United Kingdom: Emerald Group Publishing Limited, 1–36.
- Sonnentag, S. & Zijlstra, F. R. H. 2006. Job Characteristics and Off-Job Activities as Predictors of Need for Recovery, Well-Being, and Fatigue. *Journal of Applied Psychology*. 91 (2), 330–350.
- Sonnentag, S. 2001. Work, Recovery Activities, and Individual Well-Being: A Diary Study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6 (3), 196–210.
- Sonnentag, S. 2012. Psychological Detachment From Work During Leisure Time: The Benefits of Mentally Disengaging From Work. *Current directions in psychological science : a journal of the American Psychological Society*. 21 (2), 114–118.
- Sonnentag, S., & Krueger, U. 2006. Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15 (2), 197–217.
- Sonnentag, S., Binnewies, C. & Mojza, E. J. 2008. ‘Did You Have A Nice Evening?’ A Day-Level Study on Recovery Experiences, Sleep, and Affect. *Journal of applied psychology*. 93 (3), 674–684.
- Sonnentag, S., Binnewies, C. & Mojza, E. J. 2010. Staying Well and Engaged When Demands Are High: The Role of Psychological Detachment. *Journal of Applied Psychology*, 95 (5), 965–976.

- Sonnentag, S., Kuttler, I. & Fritz, C. 2010. Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment. *Journal of Vocational Behavior*, 76 (3), 355–365.
- Sonnentag, S., Venz, L. & Casper, A. 2017. Advances in Recovery Research: What Have We Learned? What Should Be Done Next? *Journal of occupational health psychology*. 22 (3), 365–380.
- Stults-Kolehmainen, M. A. & Sinha, R. 2014. The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Medicine*. 44 (1), 81–121.
- Taimela, S. 2010. Työikäisten liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 171–177.
- ten Brummelhuis, L. L. & Bakker, A. B. 2012. Staying Engaged During the Week: The Effect of Off-Job Activities on Next Day Work Engagement. *Journal of occupational health psychology*. 17 (4), 445–455.
- ten Brummelhuis, L. L. & Trougakos, J. P. 2014. The recovery potential of intrinsically versus extrinsically motivated off-job activities. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 87 (1), 177–199.
- Tilastokeskus. 2021. *Ajankäyttö*. Helsinki: Tilastokeskus. Noudettu osoitteesta <https://stat.fi/julkaisu/cku2d1we88fu70b506ua4x5tp>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Turun yliopisto. 2023. Tekoäly opetuksessa ja opiskelussa. https://intranet.utu.fi/fi/Yksikko/opintohallinto/Documents/Vararehtorin%20linjaus%20Teko%C3%A4ly%203_2023.pdf
- Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 92–116.
- van der Starre, R. E., Coffeng, J. K., Hendriksen, I. J., van Mechelen, W. & Boot, C. R. 2013. Associations between overweight, obesity, health measures and need for recovery in office employees: a cross-sectional analysis. *BMC public health*. 13 (1), 1207.

- Van Laethem, M., Beckers, D. G., Kompier, M. A., Dijksterhuis, A. & Geurts, S. A. 2013. Psychosocial work characteristics and sleep quality: a systematic review of longitudinal and intervention research. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 39 (6), 535–549.
- Van Laethem, M., Beckers, D. G., Kompier, M. A., Kecklund, G., van den Bossche, S. N. & Geurts, S. A. 2015. Bidirectional relations between work-related stress, sleep quality and perseverative cognition. *Journal of Psychosomatic Research*, 79 (5), 391–398.
- van Veldhoven, M. & Broersen, S. 2003. Measurement quality and validity of the “need for recovery scale.” *Occupational and Environmental Medicine*, 60 (1), 3–9.
- Virtanen, A. 2021a. *Psykologinen palautuminen*. Jyväskylä: Tuuma.
- Virtanen, A. 2021b. *Teachers’ recovery processes : investigating the role of different breaks from work for well-being and health among Finnish teachers*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Virtanen, A., De Bloom, J. & Kinnunen, U. 2020. Relationships between recovery experiences and well-being among younger and older teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 93 (2), 213–227.
- Virtanen, A., Perko, K., Törnroos, K., de Bloom, J. & Kinnunen, U. 2019. *Erilaisten taukojen merkitys työkuormituksesta palautumisessa ikääntyvillä opettajilla*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Virtanen, A., Van Laethem, M., Bloom, J. & Kinnunen, U. 2021. Drammatic breaks: Break recovery experiences as mediators between job demands and affect in the afternoon and evening. *Stress and health*. 37 (4), 801–818.
- Vuori, I. 2010. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 639–645.
- Väänänen, A. & Olakivi, A. 2025. Vuorovaikutukseen liittyvä tunnekuormitus sukupuolittuneessa työelämässä. Työterveyslaitos, www.tyoelamatieto.fi. Noudettu osoitteesta <https://www.tyoelamatieto.fi/fi/etusivu/aineistot/erottavat-emootiot/>
- Wendsche, J. & Lohmann-Haislah, A. 2017. A Meta-Analysis on Antecedents and Outcomes of Detachment from Work. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 2072.
- Zijlstra, F. R. H. & Sonnentag, S. 2006. After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 15 (2), 129–138.

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Opettajien työstä irrottautumisen ja palautumisen keinot – Liikunnan merkitys jaksamiselle

Taustakysymykset

- Montako vuotta olet toiminut opettajana?
- Millainen on työtehtäväsi tällä hetkellä? (esim. luokanopettaja, erityisopettaja, liikunnan aineenopettaja)
- Montako tuntia sinulla on opetusta viikossa?
 - o Kuinka paljon arvioit sinulla olevan työtunteja viikossa, jos mukaan luetaan myös muut työtehtävät?
- Millaiseksi koet työtehtäviesi määrän suhteessa käytettävissä olevaan työaikaan?
- Minkä ikäinen olet?
- Onko sinulla perhettä/lapsia?
- Harrastatko liikuntaa? Millaista? Kuinka usein?

Kysymykset palautumisesta

(Tässä tutkimuksessa palautumisella tarkoitetaan prosessia, jonka aikana työntekijä toipuu työn aiheuttamasta kuormituksesta ja hänen voimavaransa täydentyvät.)

- Koetko tarvetta palautua töistä?
 - o Mitkä tekijät vaikuttavat palautumisen tarpeeseesi?
- Mikä kertoo siitä, että olet palautunut? Entä siitä, että et ole palautunut?
- Miten riittävänä koet vapaa-aikasi (aika, jolloin sinulla ei ole työ- eikä perhevelvollisuuksia ja voit tehdä mitä itse haluat)?
- Miten hyvin koet palautuviasi töistä vapaa-ajalla?
- Mikä edistää palautumistasi vapaa-ajalla? Mikä rajoittaa?
- Miten ehdit palautua töistä arki-illan aikana? Entä viikonlopun aikana? Entä loman aikana?
- Mitkä tekijät edistävät palautumistasi työpäivän aikana? Mitkä rajoittavat?
- Mitkä opettajan ammatin erityispiirteet vaikuttavat mielestäsi palautumiseen?

Kysymykset työstä irrottautumisesta

(Tässä tutkimuksessa työstä irrottautumisella tarkoitetaan työtehtävistä pidättäytymistä sekä työhön liittyvistä ajatuksista irti päästämistä.)

- Koetko työstä irrottautumisen tärkeäksi? Miksi?
- Miten usein työasiat pyörivät mielessäsi vapaa-ajalla?
- Miten hyvin koet irrottautuvasi työstä ja työhön liittyvistä ajatuksista vapaa-ajalla?
- Mitä teet, jos huomaat työasioiden pyörivän mielessä vapaa-ajalla?
- Mitkä asiat hankaloittavat työstä irrottautumista vapaa-ajalla?
- Mitkä tekijät edistävät työstä irrottautumistasi työpäivän aikana? Mitkä rajoittavat sitä?
- Miten kykyysi irrottautua työstä vaikuttaa se, onko kyseessä arki-ilta, viikonloppu vai loma?

Kysymykset liikunnan merkityksestä työstä irrottautumiselle ja palautumiselle

- Miten liikunnan harrastaminen vaikuttaa kykyysi irrottautua ja palautua töistä?
- Millainen merkitys liikunnalla on sinulle kuormittavina työaikoina?
- Millainen liikunta auttaa sinua irrottautumaan töistä ja palautumaan parhaiten? Miksi?
- Pidätkö liikunnallisia taukoja työpäiväsi aikana? Miten se vaikuttaa jaksamiseesi?
- Onko liikunta joskus tuntunut enemmän kuormittavalta kuin palauttavalla? Millaisissa tilanteissa?

Liite 2. Tietosuojaseloste

Tiedote tutkittaville koskien projektia “ Opettajien työstä irrottautumisen ja palautumisen keinot : Liikunnan merkitys opettajien jaksamiselle”

Olet ottamassa osaa Turun yliopistossa järjestettävään tieteelliseen tutkimukseen. Tämä tietosuojaseloste kuvaa sitä, miten henkilötietojasi tullaan käsittelemään tutkimuksessa.

1. Rekisterinpitäjä

Tutkija: Nella Kolari

Yhteyshenkilö projektia koskeissa asioissa:

Nimi: Nella Kolari

Osoite: Seminaarinkatu 1

Puh.: 045****931

E-mail: n****a@utu.fi

2. Kuvaus tutkimuksesta ja henkilötietojen käsittelystä

Tutkimus on pro gradu -tutkielma, joka selvittää, miten opettajat irrottautuvat ja palautuvat työstä sekä mikä on liikunnan merkitys jaksamiselle. Tutkimuksen aineisto kerätään haastattelemalla 6-10 opettajaa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, missä määrin opettajat käyttävät liikuntaa työstä irrottautumisen ja palautumisen keinona. Lisäksi tarkoituksena on tutkia, mitä muita keinoja opettajat käyttävät työstä irrottautumiseen ja palautumiseen. Tutkimuksessa kerättävät henkilötiedot ovat haastateltavien nimet ja sähköpostiosoite, jotka tarvitaan yhteydenottoa varten. Lisäksi haastateltavalta kysytään haastattelussa työkokemuksesta ja -määrästä, iästä, perheestä sekä harrastustaustasta. Haastattelusta syntyy audiotallenne, joka litteroidaan. Litteroitu aineisto anonymisoidaan ja äänitallenne hävitetään.

3. Tutkimusryhmän vastuullinen yhteyshenkilö

Nimi: Nella Kolari

Osoite: Seminaarinkatu 1, 26100 Rauma

Puh.: 0452356931

E-mail: nekola@utu.fi

Sekä tutkimuksen ohjaaja Juli-Anna Aerila

E-mail: julaer@utu.fi

4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Turun yliopiston tietosuojavastaava on tavoitettavissa sähköpostitse osoitteesta: dpo@utu.fi.

5. Henkilöt, jotka osallistuvat henkilötietojen käsittelyyn

Nella Kolari

6. Tutkimuksen nimi sekä tutkimuksen kesto

Tutkimuksen nimi: Opettajien työstä irrottautumisen ja palautumisen keinot : liikunnan merkitys opettajien jaksamiselle

Suorat tunnistetiedot poistetaan aineiston analysointivaiheessa. Aineistoa säilytetään viisi vuotta tutkimuksen valmistuttua, jonka jälkeen se tuhotaan asianmukaisesti.

7. Henkilötietojen lainmukainen käsittelyperuste

Henkilötietoja käsitellään seuraavan, tietosuojasetuksen 6(1) artiklassa mainitun, käsittelyperusteen nojalla:

- rekisteröidyn suostumus;
- käsittely on tarpeen sopimuksen täytäntöön panemiseksi;
- rekisterinpitäjän lakisääteisen velvoitteen noudattaminen;
- käsittely on tarpeen rekisteröidyn elintärkeiden etujen suojaamiseksi;
- käsittely on tarpeen yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi tai rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttämiseksi:
 - tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastollisia tarkoituksia varten;
 - tieteellisten aineistojen tai kulttuurisperinnöllisten materiaalien arkistointia varten;
- rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettu etu.

8. Tutkimusmateriaaliin sisältyvät henkilötiedot sekä suojoimenpiteet

Tutkimusmateriaaliin sisältyvät tiedot: haastateltavan nimi, sähköpostiosoite, työkokemus ja -määrä, ikä, perhe sekä harrastustausta.

Haastateltavan henkilötietoja suojataan huolehtimalla tämän anonyymiydestä sekä tutkimusaineiston salassapidosta koko tutkimusprosessin ajan.

9. Erityiset henkilötietoryhmät (arkaluontoiset henkilötietoryhmät)

Tutkimuksessa ei käsitellä erityisiä henkilötietoryhmiä.

10. Henkilötietojen keräämisen lähteet

Henkilötietoja kerätään haastattelemalla.

11. Henkilötietojen siirtäminen ja jakaminen kolmansille osapuolille

Henkilötietoja ei siirretä Turun yliopiston/tutkimusryhmän ulkopuolelle.

12. Henkilötietojen siirtäminen EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä Euroopan unionin tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

13. Automaattinen päätöksenteko ja noudatettavat suojoimet

Automaattista päätöksentekoa ei toteuteta käsiteltäviin henkilötietoihin.

Henkilötietoihin sovelletaan seuraavia suojoimia:

- Aineisto on salassa pidettävää.
- Kirjalliseen materiaaliin sovellettavat suojatoimet:
- IT-järjestelmissä toteutettava henkilötietojen käsittely:
- Muu:

Suorien tunnistetietojen käsittely:

- Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa.
- Analysoitava aineisto sisältää suorat tunnistetiedot.

14. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Tutkimusaineisto poistetaan viiden vuoden säilytysajan jälkeen.

15. Oikeutesi rekisteröitynä sekä näihin tehtävät poikkeamat

Turun yliopiston tietosuojavastaava on tavoitettavissa sähköpostitse osoitteesta: dpo@utu.fi.

Rekisteröidyn oikeuksiin tehtävät poikkeamat

Tietosuoja-asetuksen sekä kansallisen tietosuojalain nojalla rekisteröidyn oikeuksiin voidaan tehdä tiettyjä poikkeamia, kun henkilötietojen käsittelyperusteena toimii tieteellinen tutkimus ja oikeuksien toteuttaminen tekisi käsittelyn tarkoituksen (tässä tapauksessa tieteellisen tutkimuksen) joko mahdottomaksi tai aiheuttaisi huomattavaa haittaa käsittelylle.

Tarve tehdä poikkeamia rekisteröityjen oikeuksiin arvioidaan aina tapauskohtaisesti. Tämän tietosuojaselosteen tutkimuksessa on todennäköisesti tarpeen tehdä poikkeamia seuraaviin rekisteröityjen oikeuksiin:

- Oikeus saada pääsy tietoihin (Artikla 15)
- Oikeus tietojen oikaisemiseen (Artikla 16)
- Oikeus tietojen poistamiseen (Artikla 17)
- Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (Artikla 18)
- Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä (Artikla 20)
- Vastustamisoikeus (Artikla 21)

Oikeus valituksen tekemiseen

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetulle, jos koet, että henkilötietojasi on käsitelty soveltuvan tietosuojalainsäädännön vastaisesti.

Tietosuojavaltuutetun yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto
 Käyntiosoite: Lintulahdenkuja 4, 00530 Helsinki
 Postiosoite: PL 800, 00531 Helsinki
 Puhelinvaihe: 029 566 6700
 Sähköposti (kirjaamo): tietosuoja(at)om.fi

Liite 3. Suostumuslomake

AINEISTON KÄYTTÖLUPA ja suostumus tieteelliseen tutkimukseen

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen: [Opettajien työstä irrottautumisen ja palautumisen keinot: Liikunnan merkitys opettajien jaksamiselle](#)

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen (tietosuojailmoitus) ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostumukseni tutkimukseen.

Olen tutustunut tietosuojailmoituksessa kerrottuihin rekisteröidyn oikeuksiin ja rajoituksiin.

Kyllä

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tietosuojailmoituksessa kuvattuun tutkimukseen.

Suostun siihen, että tutkimuksen päätyttyä tutkimuksen tulokset arkistoidaan.

Kyllä

Ei

Annan luvan siihen, että minut saa tunnistaa tutkimustuloksista. Tällöin tunnistamisen riskejä tulee arvioida erikseen tutkittavan näkökulmasta.

Kyllä

Ei

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi.

Allekirjoitus

Päiväys

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Päiväys

Alkuperäinen allekirjoitettu asiakirja jää tutkimuksen vastuullisen johtajan arkistoon ja kopio annetaan tutkittavalle. Suostumusta säilytetään tietoturvalisesta aina, kun aineisto on tunnisteellisessa muodossa.