



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

Ope vaihtaa vapaalle –
Miten luokanopettajat rajaavat
työaikaansa?

Karoliina Raappana
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustieteiden tiedekunta
Luokanopettajakoulutus
Lapin yliopisto
Kevät 2023

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Ope vaihtaa vapaalle – Miten luokanopettajat rajaavat työaikaansa?

Tekijä: Karoliina Raappana

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede, Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma_x_ Lisensiaatintutkimus__

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 71, 2

Vuosi: 2023

Tiivistelmä:

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää ala-asteen opettajien kokemuksia työajan rajaamisesta ja vapaa-ajalle siirtymisestä. Tutkimus tarkastelee sitä, miten opettajat hallitsevat työn ja vapaa-ajan välistä rajaa. Selvitän myös rajaamiseen vaikuttavia tekijöitä ja sitä, mitkä työhön liittyvät asiat siirtyvät vapaa-ajalle. Teoreettisena viitekehyksenä on työstä palautumisen ponnistelu-palautumismalli. Lisäksi käsittelen työn ja vapaa-ajan rajanhallintaa boundary-teorian kautta. Tutkimus on fenomenologinen ja aineiston tiedonlähteenä ovat opettajat ja heidän omat kokemuksensa työn ja vapaa-ajan rajanhallinnasta. Tutkimuksen aineisto on kerätty alakoulun opettajille suunnatussa sosiaalisen median ryhmässä jaetulla laadullisella kyselylomakkeella, johon vastasi 59 alakoulun opettajaa. Aineiston analyysi on toteutettu aineistolähtöisesti teemoittelun avulla.

Tulosten perusteella opettajat eivät tee usein töitä vapaa-ajallaan, mutta ajatukset kulkeutuvat töistä yksityiselämään useammin. Vapaalla tehtävät työtehtävät koskevat opetuksen suunnittelua ja valmistelua, viestintää, arviointia ja asiakirjoja. Viestintään ja teknologiaan liittyvät työtehtävät, sekä asiakirjat kuuluivat vapaa-ajalta rajatuimpiin työtehtäviin. Töitä tehtiin vapaa-ajalla pakon vuoksi tai omasta valinnasta. Työhön liittyvä ajattelu suuntautui tulevaan, oppilaisiin, menneisiin ja huoliajatuksiin. Opettajat kannattavat työn autonomiaa, mutta ovat taipuvaisia ainakin osittaiseen segmentointiin ja noudattavat segmentaatioperiaatteitaan. Rajaamista helpottavat itse luodut rajat, sekä sosiaaliset tekijät ja rajaamista vaikeuttavat aikapaine ja tunnekuorma. Opettajat kokivat rajaamisen helpottuneen uran aikana ja lomalle irtautuminen koettiin helpompana verrattuna arki-iltoihin. Tutkimuksen perusteella opettajilla on ajallisia, fyysisiä ja prioristointiin liittyviä keinoja vapaalle siirtymiseksi. Siirtymisen keinot ilmenevät näkyvinä käytänteinä ja toistuvina rituaaleina. Opettajien rajaamisen taidot vaikuttavat tutkimuksen perusteella hyvältä, mutta yksilökohtainen vaihtelu on todella suurta. Haasteena on psykologinen irrottautuminen aikapaineen ja työn aiheuttaman positiivisen tai negatiivisen tunnekuorman vuoksi. Työajan rajaamiseen saatu tuki työyhteisön puolelta on vaihtelevaa ja rajatyö jää usein opettajan omalle vastuulle yhtenäisten pelisääntöjen puuttuessa.

Avainsanat: luokanopettaja, boundary-teoria, rajanhallinta, rajatyö, fenomenologia, psykologinen palautuminen, ponnistelu-palautumismalli

Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	4
2. Psykologinen työstä palautuminen	8
2.1. Ponnistelu-palautumismalli	8
2.2. Psykologinen työstä irrottautuminen	9
2.3. Rentoutuminen vapaa-ajalla	11
2.4. Kontrollin tunne opettajan työn autonomisen luonteen näkökulmasta ...	12
3. Työn ja vapaa-ajan rajanhallinta.....	14
3.1. Boundary- ja Border-teoria.....	14
3.2. Rajatyö eli rajanhallinta.....	16
3.3. Rajojen joustavuus ja läpäisevyys	17
3.4. Siirtymä.....	20
4. Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymys.....	21
5. Tutkimuksen toteutus	22
5.1. Tutkimusmenetelmä.....	22
5.2. Kohdejoukko ja tutkimusaineiston keruu	23
5.3. Aineiston analyysi	27
5.4. Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka	31
6. Tutkimuksen tulokset.....	34
6.1. Työn tekeminen vapaa-ajalla	34
6.2. Työajan rajaamiseen vaikuttavat tekijät	46
6.3. Työajan rajaamisen keinot ja käytäntö.....	55
7. Johtopäätökset.....	62
8. Pohdinta	70
Lähteet	75
Liitteet.....	84

1. Johdanto

Ajatus opettajan vapaalle siirtymisestä lähti omista havainnoistani, sillä huomasin, että opettajan työn rajausta tuottaa monille ongelmia. Erityisesti vapaalle siirtyminen voi olla hankalaa, sillä opettajan vapaa-ajalle jää niin tahtomatta ja tahallisesti erilaisia työhön liittyviä tehtäviä. Jäin miettimään, miltä ilmiö todellisuudessa näyttää, miksi ja mitä tehtäviä opettajat tekevät ja miten rajaa ylipäättään voi hallita, kun opettajan ammatti tuntuu olevan niin kokonaisvaltainen. Tutkimusaiheeni tärkeys vahvistui, kun juttelin eläköityneen luokanopettajan kanssa, joka nauroi kysymykselleni: "Miten ope vaihtaa vapaalle?" Vapaalle vaihtaminen ei hänen mukaansa onnistu, vaan opettaja vielä työpäivän jälkeen tekee illat töitä, kuten sovittaa kappaleita musiikintuntia varten eri luokka-asteille ja taitotasoille sopiviksi. Lisäksi opettaja huolehtii oppilaiden asioista, jos ei muuten, niin ajatuksen tasolla. Naurun jälkeen tilanne vakavoitui toteamukseksi, että rajaaminen on tärkeää, mutta vaikeaa. Alalle valmistuvana päätin tutkimuksen keinoilla hakea jäsenystä ilmiölle ja tutkia erilaisia kokemuksia, ajatuksia ja toimintatapoja opettajan vapaa-ajalle siirtymiseen.

Tutkimusten mukaan työt todella liukuvat vapaa-ajalle, sillä opettajat tekevät paljon töitä normaalisti koetun työajan ulkopuolella, kuten iltaisin tai viikonloppuisin (Soikkeli 2019; Golnick & Ilves 2021). OAJ:n teettämässä työolobarometrissa todetaan seuraavasti: "Opettajista noin 48 % ja esihenkilöistä 40 % teki työtä viikonloppuisin. Tutkimusviikolla opettajista 85 % ja esihenkilöistä 83 % teki työtä niin sanotun normaalin työajan ulkopuolella tai viikonloppuna." (Golnick & Ilves 2021, 12.) Edellinen lausuma sisältää kaikki opettajat aina varhaiskasvatuksesta yliopistoon, mutta antaa hyvin kuvaa siitä, kuinka yleistä töiden vapaa-ajalle liukuminen alalla on. Barometristä selviää myös, että peruskoulun opettaja käytti keskimääräisesti vuonna 2021 viikoittain jopa 48 minuuttia enemmän aikaa töiden tekoon verrattuna palkansaajien normaalin työviikon työaikaan. (Golnick & Ilves 2021, 12). Työn liukuminen

vapaa-ajalle ei ole merkityksetöntä, sillä vaikutukset näkyvät kentällä. OAJ:n alanvaihtokyselyn (2021) mukaan opettajat harkitsevat yhä enemmän alanvaihtoa. Alanvaihtoa harkitsevien määrä on enemmän kuin tuplaantunut vajaassa kymmenessä vuodessa. Vuonna 2013 alanvaihtoa harkitsi kaksi kymmenestä opettajasta, kun vastaava luku syksyllä 2021 oli kuusi kymmenestä. OAJ:n kyselyn perusteella yleisimpiä syitä alanvaihdon harkinnalle ovat työn kuormittavuus ja työmäärän lisääntyminen. Kun työtä ei ehdi tehdä arkena, jää viikonlopuille työtehtäviä, kuten tuntien suunnittelua. (OAJ 2021.)

Työ- ja perhe-elämän suhteen tutkiminen lisääntyi voimakkaasti 90-luvulla. Aina vuosituhaten vaihteeseen saakka painotus oli työn ja kodin erillisyydessä, omina elämänpiireinään, ja aihetta tutkittiin psykologisesta näkökulmasta. 2000-luvun jälkeen aihe kasvatti kiinnostustaan yhteiskuntatieteiden alalla ja työn ja perheen suhteiden tarkastelu on laajentunut. Työnteon monimuotoistuminen ajan ja paikkojen suhteen, sekä rajojen hämärtyminen nostivat boundary- ja border-teoriat merkittäviksi teorioiksi, joissa tarkastellaan rajapintoja ja rajojen hallintaa. (Salin, Otonkorpi-Lehto & Kaittila 2021, 571.) Rajan hallinnan psykologisessa näkökulmassa korostuu nykypäivän tutkimuksissa toisaalta henkilön oma halu integroida tai segmentoida työelämää yksityiselämästä, toisaalta työyhteisön vaatimus integroinnista suhteessa henkilön segmentaatiopreferenssiin eli rajanhallinnan tyyliin (Foucreault, Ollier-Malaterre & Ménard 2018).

Rajanhallinnan tyylejä on tutkittu myös suomalaisessa tutkimuksissa. Esimerkiksi Kinnunen, Rantanen, de Bloom, Mauno, Feldt ja Korpela (2016) kartoittivat rajanhallinnan tyylejä suomalaisessa työelämäkontekstissa. Kinnusen ym. (2016. 244–245) tutkimuksessa tutkittiin työelämän keskeytyksiä molempiin suuntiin: työn keskeytykset yksityiselämään ja yksityiselämän keskeytykset työhön. Tutkimuksen mukaan suomalaistyöntekijöiltä löytyi viisi erilaista rajanhallinnan tyyliä: työn vartijat, yksityiselämän vartijat, integroijat, segmentoijat ja keskiverrot. Rajanhallinnan tyylit määrittyivät keskeytyksen

suunnan ja esiintyvyyden perusteella (Kinnunen ym. 2016, 249.) Piironen (2018) tutki työstä vapaa-ajalle suuntautuvien keskeytysten ja hyvinvoinnin yhteyttä opetusalan henkilöillä, sekä segmentaatiopreferenssin vaikutusta niiden yhteyteen. Tutkimuksen mukaan keskeytysten määrällä oli yhteys hyvinvointia vähentäviin tekijöihin, kuten väsymykseen ja palautumistarpeeseen (Piironen 2018, 24). Oman tutkimukseni taustaoletuksena toimivat muun muassa Piironen tutkimuksen tulokset hyvinvoinnin alenemisen ja keskeytysten osalta, kun lähestyn opettajien työajan rajaamista ilmiönä. Tutkimukseni on laadullinen, joita on tehty vähemmän työn ja vapaa-ajan rajanhallinnan eli boundary –teorian kontekstissa. De Alwisin ja Hernwallin (2021) tutkimuksen mukaan vain hieman vajaa kolmasosa boundary –tutkimuksista oli laadullisia.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää ala-asteen opettajien kokemuksia työajan rajaamisesta ja vapaa-ajalle siirtymisestä. Tutkimus tarkastelee opettajien työn ja vapaa-ajan välisen rajan hallintaa. Selvitän myös rajaamiseen vaikuttavia tekijöitä ja sitä, mitkä työhön liittyvät asiat siirtyvät vapaa-ajalle. Lähestyn aihetta fenomenologisella tutkimustavalla, koska tutkin työajan rajaamista opettajien kokemusten kautta. Fenomenologisessa tutkimuksessa on tarkoitus nostaa jo tunnettu ilmiö tiedetyksi ja itsestään selvyydet näkyväksi (Tuomi & Sarajarvi 2018). Fenomenologisen tutkimustavan mukaisesti pyrin selvittämään, millainen yksilön kokemus ilmiöstä on (Tökkäri 2018, 65). Oma tutkimukseni sijoittuu psykologiseen näkökulmaan ja kiinnostuksen kohteena nimenomaan rajan hallinta opettajan näkökulmasta. Vaikka työelämän ja vapaa-ajan rajan läpäisevyyttä on tutkittu molempiin suuntiin (mm. Kinnunen ym. 2016), vapaa-ajalta töihin suuntautuvana tai töistä vapaa-ajalle suuntautuvana läpäisynä, rajasin tutkimukseni koskettamaan nimenomaan töiden siirtymistä vapaa-ajalle. Rantasen ja Kinnusen (2008, 235) mukaan sekä ulkomaiset, että kotimaiset tutkimukset osoittavat, että työn koetaan vievän enemmän voimavaroja ja aikaa perheeltä kuin perhe-elämän työltä (mm. Haapa-Aho 2009). Suomalaisesta aineistosta käy ilmi, että samalla kun 41 % koki työn kuormittavan perhettä, ainoastaan 7 % koki perheestä tulevan kuormitusta työelämäänsä. Tutkin töistä vapaa-ajalle siirtymistä myös ponnistelu-

palautumismallin kautta. Useiden tutkimusten mukaan (mm. Foucreault ym. 2016; Allen, Cho & Meier 2014; Siltaloppi & Kinnunen 2016; Sonnentag & Fritz 2007) ponnistelu-palautusmallin mukainen psykologinen irrottautuminen töistä iltaisin lisää tutkitusti yksilön hyvinvointia ja työhön sitoutumista. Boundary-tutkimukset keskittyvät pitkälti työn ja perheen suhteeseen. Esimerkiksi Salin, Otonkorpi-Lehto ja Kaittila (2021) tutkivat suomalaisten äitien työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen kokemuksia koronan vaikutusten keskellä ja Haapa-Aho (2007) on tutkinut varhaiskasvattajien kokemuksia työn ja perhe-elämän yhteensovittamista edistävistä ja ehkäisevistä tekijöistä. Oma tutkimukseni liitän koskemaan laajemmin vapaa-aikaa eli henkilön yksityiselämää, ei vain perhe-elämää, koska uskon kuormituksen läpäisevyyden suuntautuvan työstä vapaa-aikaan myös perheettömillä.

Seuraavissa luvuissa esittelen opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen. Aluksi esittelen psykologisen töistä palautumisen ponnistelu-palautumismallin kautta, jonka avulla perustelen työajan rajaamisen merkitystä opettajan hyvinvoinnille. Sen jälkeen esittelen olevan rajan hallintaa ohjaavan teorian, eli boundary-teorian, sekä siihen liittyvät alakäsitteet. Boundary-teoria tarjoaa teoreettisen viitekehyksen opettajan työn ja vapaa-ajan rajan hallinnalle. Teoriaosuutta seuraa tutkimuksen toteutuksesta kertovat luvut, sekä tutkimuksen tulokset. Tutkielman lopuksi avaan vielä tutkimuksesta tekemäni johtopäätökset, sekä pohdin tutkimuksen pohjalta nousseita mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

2. Psykologinen työstä palautuminen

Kuten jo aiemmin mainitsin, tutkimusten mukaan työ vie enemmän voimavaroja vapaa-ajalta kuin vapaa-aika työltä (Esim. Rantanen & Kinnunen 2008, Haapa-Aho 2009). Zacheuksen (2008) tutkimuksen mukaan vapaa-ajan pääasiallinen merkitys suomalaisille on rentoutuminen ja työn kuormituksesta palautuminen. Työajan rajaamisen taito varmistaa sen, että vapaa-ajalle ja vapaa-ajalla tapahtuvalle palautumiselle jää riittävästi aikaa. Vapaa-aikaa tarvitaan, jotta työn aiheuttama kuormitus ei nouse liian korkeaksi. Perustelen tätä näkemystä seuraavien ponnistelu-palautumismalliin pohjautuvien lukujen avulla.

2.1. Ponnistelu-palautumismalli

Työkuormituksesta palautuminen on psykofysiologinen prosessi, jossa henkilö elpyy työn aiheuttamasta kuormituksesta. Palautunut henkilö kokee psyykkisesti itsensä vähemmän väsyneeksi ja kuormittuneeksi, sekä tuntee olevansa kykenevä ja valmis tekemään työtään ja kohtaamaan haasteita (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 30–32.) Palautumisen katsotaan tapahtuvan useimmin varsinaisen työajan ulkopuolella (Kinnunen, Rantanen, de Bloom, Mauno, Feldt & Korpela 2016, 243) eli vapaa-ajalla. Onnistunut palautuminen lisää työhön sitoutumista, tyytyväisyyttä, aloitekykyä työssä ja palautuneet henkilöt suoriutuvat paremmin, sekä oppivat enemmän uutta (Sallinen & Ahola 2012.)

Ponnistelu-palautumismalli viittaa siihen, että palautuminen vaatii työn vaatimusten sekä muiden samojen toiminnallisten systeemien kuormittavien toimintojen välttämistä vapaa-ajalla. Toiminnallisten systeemien kuormituksen vähentäminen lisää palautumista. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 32–33; Hunter & Wu 2016, 303; Sonnentag & Fritz 2007, 206.) Työponnistusten välinen tasapaino saavutetaan silloin kun henkilö kykenee palautumaan edellisestä kuormituksesta ennen uusia vaatimuksia. Epätasapainoisessa tilanteessa

palautuminen on riittämätöntä ja oireilee väsymyksenä, univaikeuksina, jännittyneisyytenä ja muina psykosomaattisina oireina (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 32.)

Psykologinen palautuminen tapahtuu neljän eri mekanismin kautta, joita ovat rentoutuminen, psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, kontrollin tunne ja taidon hallinta. Näistä erityisen tärkeä palautumista edistävä mekanismi on psykologinen irrottautuminen työstä vapaa-ajalla. Se tarkoittaa sitä, että henkilö ei mieti työasioitaan vapaa-ajalla, vaan sulkee ne pois mielestään. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 30–34). Kykenemättömyys erottaa työtä ja vapaa-aikaa toisistaan vähentää lepoon ja työstä palautumiseen käytettyä aikaa (Kinnunen ym. 2016, 243). Tässä tutkimuksessa kartoitan opettajien kokemusta työajan rajaamisesta psykologisten palautumismallin avulla. Sovellan edellä mainituista mekanismeista kolmea: psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen ja kontrolli, jota käsittelen opettajan työn autonomisen luonteen näkökulmasta.

2.2. Psykologinen työstä irrottautuminen

Psykologinen irrottautuminen (psychological detachment) työstä tarkoittaa sitä tilaa, jossa henkilö ei tee tai ajattele työhön liittyviä asioita. (Allen ym. 2014; Sonnentag & Fritz 2007; Virtanen 2021; Sallinen & Ahola 2012; Sonnentag 2012) Irrottautuminen on yksi tapa luoda etäisyyttä työn ja vapaa-ajan välille ja sen on ajateltu olevan tärkeää töistä toipumisen kannalta. Töistä irrottautumisen kyky on yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin, parempiin positiivisiin tuloksiin esimerkiksi unen laadun yhteydessä ja laadukkaampiin työsuorituksiin. (Allen ym. 2014, 110; Sonnentag 2012.)

Aiempien tutkimusten mukaan psykologinen irrottautuminen töistä työajan ulkopuolella on elintärkeää työstressistä palautumisen kannalta. Psykologinen irrottautuminen tarkoittaa yksilöllistä kokemusta siitä, että on ajatusten tasolla poissa työhön liittyvistä asioista keskeyttäen työasioiden ajattelun. (Sonnentag

& Kruehl 2006, 197; Sonnentag & Fritz 2007, 205.) Työasioista irrottautuminen mahdollistaa mielen keskittymisen muihin asioihin (Virtanen 2021) ja katkaisee kuormituksen (Sallinen & Ahola 2012).

Psykologista irrottautumista on tutkittu paljon ja sen on havaittu olevan tärkeä, ellei jopa tärkein, tekijä työstä palautumisessa. Irrottautuminen tarkoittaa sitä, että yksilö kokee pääsevänsä irti työstään psyykkisellä tasolla. Silloin henkilö ei tee työtehtäviä tai mieti niitä, vaan saa suljettua työvelvoitteet mielestään. Mikäli henkilö hoitaa työtehtäviään vapaa-ajalla (esimerkiksi vastaa puheluihin tai sähköposteihin), saattaa täydellinen palautuminen jäädä saavuttamatta. Työstä irrottautumisen epäonnistuminen johtaa siihen, että samat toiminnalliset systeemit jatkavat kuormittumista, vaikka fyysisesti olisi poissa työpaikaltaan. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 34.) Irrottautumisen haasteet työn kotiin kulkeutumisen kautta on tyypillisimpiä palautumisen ongelmakohtia etenkin tietotyötä tekevillä (Virtanen 2021), johon myös luokanopettajat lukeutuvat.

Työstä irrottautumista vaikeuttaa aikapaine, eli työn määrän ylikuormitus suhteessa käytettävissä olevaan työaikaan. Työssä koettu aikapaine lisää henkilön työhön käyttämien tuntien määrää ja paineen tunnetta. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 36; Kinnunen ym. 2016, 255; Sonnentag 2012.) Henkilöt, jotka kykenevät irrottautumaan töistään psykologisesti, kokevat mielialansa paremmaksi iltaisin verrattuna heihin, jotka eivät kykene irrottautumaan. (Sonnentag & Fritz 2007, 206). Asia ei kuitenkaan ole aivan niin yksiselitteinen, sillä työhön liittyvien ajatusten laadulla ja ajatusten tunnelatauksella on merkitystä koetulle hyvinvoinnille. Uusien tutkimusten valossa työn positiivisten aspektien, kuten onnistumisten ajattelu vapaa-ajalla saattaa jopa lisätä yksilön hyvinvointia (Foucreault 2016), sillä työn ajattelun hyvinvointia haittaavat tekijät liittyvät pitkälti siihen, että negatiivisten asioiden ajattelu altistaa hyvinvoinnin ongelmille, kuten uupumukselle (Virtanen 2021).

2.3. Rentoutuminen vapaa-ajalla

Rentoutuminen tarkoittaa alhaista virittymisen tasoa yhdistettynä positiiviseen tunnetilaan. Tutkimusten mukaan koettu rentoutuminen auttaa palautumaan. Rentoutuminen tapahtuu yleensä vapaa-ajalla ja se voidaan saavuttaa joko tarkoitushakuisesti tai erilaisten vapaa-ajan toimintojen sivutuotteena. Jatkuva korkea virittymisen taso lisää sairastumisriskiä, joten rentoutumisen rooli hyvinvoinnissa on tärkeää. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 34–35; Sonnentag & Fritz 2007, 206.) Työn vastapainoksi tarkoituksella lepääminen ja rauhallisen vireystilan toiminnot, kuten musiikin kuuntelu tai luonnossa kulkeminen edistävät rentoutumisen kokemusta (Sallinen & Ahola 2012). Rentoutuminen ja lepo ovat fyysisen palautumisen kannalta keskeisin keino, mutta rentoutuminen vaikuttaa myös psykologiseen palautumiseen lisäämällä tyytyväisyyttä ja myönteisiä tunteita (Virtanen 2021).

Sonnentagin ja Fritzin (2007) mukaan rentoutumisen tuomat positiiviset tunteet voivat jopa kumota työstressistä aiheutuvia negatiivisia tunteita. Vapaa-ajalla koettu rentoutuminen vähentää stressiin liittyviä vaivoja niin lyhyellä kuin pitkällä tähtäimellä (Sonnentag & Fritz 2007.) Stressin lisäksi positiivinen korkea aktiivisuus, kuten työssä koettu innostuminen, tarvitsee vastapainoksi matalaa vireystilaa, eli rentoutumista (Virtanen 2021). Rentoutuminen voi edesauttaa työstä irrottautumista ja henkilön kyky rentoutua lyhentää palautumisaikaa siinäkin tilanteessa, että henkilö kokee epävarmuutta työtilanteestaan. Rentoutumista voi harjoitella erilaisten rentoutumisharjoitusten avulla (Kinnunen 2019.) Zacheuksen (2008) tutkimuksen mukaan suomalaisista 75 % käytti vapaa-aikaansa usein tai erittäin usein rentoutumiseen ja työstä toipumiseen tehden siitä toiseksi yleisimmän vapaa-ajan viettotavan heti harrastusten jälkeen.

2.4. Kontrollin tunne opettajan työn autonomisen luonteen näkökulmasta

Sonnentagin ja Fritzin (2007) mukaan ihmisillä on yleinen tarve ja halu kontrolloida elämänsä tapahtumia. Kontrolli voidaan määritellä yksilön kyvyksi valita toiminto kahdesta tai useammasta vaihtoehdosta. Psykologisen töistä palautumisen mallin yhteydessä sillä tarkoitetaan vapaa-ajan aktiviteettien kontrollointia. Vapaa-aikaa kontrolloidessaan henkilö pääsee päättämään mitä, kuinka ja milloin tekee (Sonnentag & Fritz 2007; Siltaloppi & Kinnunen, 2007). Tässä tutkimuksessa kontrollin luonnetta tarkastellaan opettajan työn autonomisen luonteen näkökulmasta, sillä vapaa-ajan sisältöön vaikuttamisen lisäksi opettajan työ antaa mahdollisuuden vaikuttaa pidetyn vapaa-ajan ja toisaalta työnteon ajankohtaan varsinaisten opetustuntien ulkopuolella. Siltalopin ja Kinnusen (2007, 35) mukaan kyky säätää omat aikataulunsa ja kokemus siitä, että pystyy vaikuttamaan tekemisiinsä lisäävät pätevyyden tunnetta ja vaikuttavat palautumiseen positiivisesti.

Kontrollin tunne päivän aikana on yhteydessä henkilön onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Kontrollin tunne voi lisätä minäpystyvyykokemusta, ja pätevyyden tunnetta. Henkilö myös valitsee usein sellaisen vapaa-ajan aktiviteetin, joka on hänelle mielekästä ja siten parhaiten tukee palautumista. Kontrollin puutteen kokemus se sijaan aiheuttaa henkilössä korkeampia stressitasoja, negatiivista itsearviointia, alentunutta omanarvontuntoa, ahdistusta ja masennusta (Sonnentag & Fritz 2007, 207.) Ei siis ole samantekevää, saako ihminen kontrollin kokemuksia elämästään ja vapaa-ajastaan. Kontrolli omasta arjesta ja vapaa-ajasta auttavat ihmistä tekemään elämästä omannäköistä ja itselle mieluista. Kontrollin tunnetta lisää omien rajojen tunnistaminen ja asettaminen omien arvojen pohjalta (Virtanen 2021; Sallinen & Ahola 2012.)

Suomalaistutkimuksen tulosten mukaan työn autonomialla on yhteys työn ja yksityiselämä integrointiin (vapaa-aika läpäisee työhön ja työ läpäisee vapaa-

aikaan) tai yksityiselämän vartioimiseen (vapaa-aika läpäisee työhön, mutta työ ei vapaa-aikaan). Vaikuttaisi siis, että työn autonominen luonne mahdollistaa paremmin yksilöllisen valinnan ja toiveen siitä, haluaako henkilö sekoittaa työ- ja vapaa-ajan toisiinsa vai halutaanko yksityiselämää suojella työn kulkeutumiselta. (Kinnunen ym. 2016, 253–254.)

Opettajan työn autonominen luonne on vahva vetovoimatekijä opettajan ammatissa, todetaan Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemassa raportissa opettajankoulutuksen vetovoimasta (Heikkinen, Utriainen, Markkanen, Pennanen, Taajamo ja Tynjälä 2020). Raportin mukaan työn itsenäisyys, luovuus ja työn toteuttamisen tapaan vaikuttamismahdollisuudet lisäävät alan houkuttelevuutta. Toisaalta huoli vastuun ja valinnan kasautumisesta yksittäisen henkilön niskaan erityisesti uran alkuvaiheessa vähentää nuorten halua hakeutua alalle. (Heikkinen ym. 2020, 53–54.) Raportin mukaan 89 % opettajaopiskelijoista kokee, että ensimmäiset vuodet opettajan työssä ovat haasteellisia (Heikkinen ym. 2020, 33). Opettajan työn autonominen luonne vaikuttaisi olevan kaksiteräinen miekka, joka toisaalta tuo ammattiin toivottua vapautta ja luovuutta, mutta herättää myös pelkoa liiallisesta yhteen henkilöön kohdistuvasta vastuun määrästä. Pelko on osittain aiheellinen, sillä tutkimusten mukaan mitä suurempi vapaus ihmisellä on vastata työhönsä liittyvistä valinnoista, sitä harvemmin hän kykenee psyykkisesti täysin vapautumaan työstään (Sallinen & Ahola 2012).

3. Työn ja vapaa-ajan rajanhallinta

Tässä luvussa tarkastelen työn ja vapaa-ajan rajanhallintaa boundary- border-teorian näkökulmasta. Teorian aiemmat tutkimuksen koskettavat erityisesti perheen ja työn välistä rajaa, mutta tässä tutkimuksessa teorialla tarkoitetaan laajemmin opettajan vapaa-ajan ja työn välisen rajan hallintaa. Esittelen ensin teorian yleisesti, sen jälkeen käsittelen rajatyön käsitettä, vapaa-ajan ja työn välisen rajan luonnetta joustavuuden ja läpäisevyyden kannalta ja lopuksi vielä teorian alle sijoittuvaa siirtymän käsitettä erityisesti töistä vapaa-ajalle suuntautuen.

3.1. Boundary- ja Border-teoria

Tieteellisessä keskustelussa vallitsee käsitteellinen erimielisyys boundary- ja border-teorian käytöstä niin suomenkielisessä, kuin kansainvälisessäkin keskustelussa. Molempien teorioiden (boundary ja border) juuret ovat rooliteoriassa (Allen ym. 2014, 101; Rantanen & Kinnunen 2008, 248). Allenin, Chon ja Meierin (2014, 103) mukaan molemmat teorat ovat perusdogmiltaan samaa teoriaa, sillä molempien tarkoitus on lisätä ymmärrystä yksilön rajojen luomisessa ja ylläpitämisessä työn ja kodin välillä. Heidän mukaansa Clarkin luoma border-teoria voidaan tulkita boundary-teorian luontevaksi laajennukseksi ja koska tieteellinen kirjallisuus on ottanut boundary-käsitteen enemmän omakseen, käyttävät Allen ja muut artikkelissaan boundary-termiä kattamaan molemmat teorat. Suomenkielisessä kirjallisuudessa löytyy käsitteitä, kuten hallintateoria (Rantanen & Kinnunen 2008; Haapa-Aho 2017), rajanhallintateoria (Kinnunen, Rantanen, de Bloom, Mauno, Feldtt & Korpela 2016), rajateoria (Karhu 2021; Savolainen 2019; Sintonen 2021) ja boundary-teoria (Salin ym. 2021). Tässä tutkimuksessa käytän boundary-teorian käsitettä Salinin ym. (2021) artikkelia mukaillen. Esitän alkuun sekä boundary-, että border-teoriat ja niiden erot lyhyesti, mutta jatkossa yhdistän ne yhden ja saman boundary-teorian käsitteen alle.

Boundary-teoria keskittyy siihen, mitä rajoja henkilöt luovat ja ylläpitävät, sekä mitä keinoja luovat selkeyttääkseen maailmaa ympärillään. Teoria pitää sisällään kognitiivisen, fyysisen ja/tai käytökseen liittyvän rajan työn ja vapaa-ajan välillä. Rajan veto vaihtelee paksun ja ohuen rajan välillä, jossa vahva raja pitää työn ja vapaa-ajan erillään ja heikossa rajanvedossa vapaa-aika ja työ sekoittuvat toisiinsa. Roolit ovat sidottuja aikaan ja paikkaan, eli perinteisesti työrooli työpaikalla maanantaista perjantaihin virka-aikana ja kotona henkilö on vapaa-ajan roolissaan iltaisin ja viikonloppuisin. Boundary-teoria keskittyy siirtymiin, joita roolia vaihtaessa ilmenee. (Allen ym. 2014, 101.) Ashford, Kreinen ja Fugate (2000) esittävät, että työn ja vapaa-ajan rajan ylittäviä siirtymiä tapahtuu makro- ja mikrotasolla. Makrotason siirtymät ovat pitkäaikaisia ja pysyviä muutoksia, kuten ylennys tai eläkkeelle jääminen. Mikrotason siirtymät ilmenevät tiuhaan toistuvina, kuten esimerkiksi päivittäiset työmatkat kodin ja työpaikan välillä. Tässä tutkimuksessa keskitytään opettajien työstä vapaa-ajalle suuntautuviin mikrotason siirtymiin. Työn ja vapaa-ajan rajaa tutkittaessa olennaista on keskittyä mikrotason päivittäisiin siirtymiin roolinvaihdon yhteydessä. (Allen ym. 2014; Ashford ym. 2000; Peteri 2010.)

Border-teoria keskittyy rajoihin, jotka jakavat ajan, paikan ja ihmiset töissä verrattuna vapaa-aikaan. Työn kokonaisuus (aika, paikka ja ihmiset) muodostaa yhden elämän osa-alueen henkilön elämässä, vapaa-ajan kokonaisuus toisen osa-alueen. Teoria keskittyy tasapainon luomiseen näiden elämänalueiden välillä. Border-teorian mukaan henkilö ylittää rajan päivittäin fyysisesti ja psyykkisesti siirtyessään työn ja vapaa-ajan välillä. (Clark 2000, 751; Allen ym. 2014, 101.) Raja työn ja vapaa-ajan alueiden välillä näkyy kolmessa eri muodossa: fyysisessä, ajallisessa ja psyykkisessä. Fyysinen ja ajallinen vastaavat kysymyksiin missä ja milloin, kun psyykkinen raja määrittää henkilön itsensä luomat rajat. Tällaisia psyykkisiä luotuja rajoja työn ja vapaa-ajan välillä ovat ajatuskuviot, käyttäytymismallit ja tunteet, jotka ovat toisella (työ tai vapaa-aika) elämänalueella sallittuja, mutta toisessa asiattomia. Border-teoriassa keskeiseksi muodostuu kuhunkin elämänalueeseen kuuluvat ihmiset, jotka

ylläpitävät rajaa. Näitä voivat olla esimerkiksi esimies töissä ja puoliso vapaa-ajalla. Elämän osa-aluetta ylläpitävät henkilöt ovat osa keskustelua siitä, mihin raja elämänalueiden välillä vedetään, ja minkä verran kumpikin osa-alue on valmis joustamaan rajojen kanssa. Esimerkiksi esimies voi kieltää henkilökohtaisten puheluiden vastaanottamisen työpaikalla. (Allen ym. 2014, 101–102.)

Raja työn ja vapaa-ajan välillä voi olla puhtaasti psyykkinen, mutta useimmiten raja myös näyttäytyy fyysisessä ja ajallisessa muodossa (Kinnunen ym. 2016) vahvistaakseen rajoja ja tuodakseen ne näkyville (Nippert-Eng 1996, 6). Vapaa-ajan ja työn rajaa määrittelee henkilön toiveiden ja valintojen lisäksi monet itsestä riippumattomat tilanne- ja kontekstitekijät (Kinnunen ym. 2016; Nippert-Eng 1996). Nippert-Engin mukaan henkilökohtaisten mieltymysten lisäksi rajan määrittelyyn vaikuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi odotukset riippuen sosiologisesta asemasta; ammatista, työpaikasta, työorganisaatiosta, työporukasta, työpaikan hierarkkisesta asemasta, sukupuolesta, perhestruktuurista, puolison työstä, sekä yksilön roolista vanhempana ja kotiaskareiden hoitajana. Nämä vaikuttavat rajan määrittelyyn sosiaalisesti sisäistettyjen kulttuuristen normien kautta. Määrittelyä voivat väliaikaisesti tai pysyväisluonteisesti rajoittaa myös fyysiset tilat tai erilaiset elämäntapahtumat, kuten lapsen vakava sairastuminen (Nippert-Eng 1996, 14–15.) Työn vaatimusten (aikapaineen) pysyminen kohtuullisella tasolla helpottaa rajan hallitsemista (Kinnunen ym. 2016, 254).

3.2. Rajatyö eli rajanhallinta

Boundary-teorian mukaan elämä koostuu työn ja muun elämän jatkumosta, jossa yksilö käy keskustelua työn ja vapaa-ajan välisistä rajoista. *Rajatyö* (*Boundary work*) on tätä neuvottelua, jossa huomioidaan ajallinen, paikallinen, sosiaalinen ja mentaalinen ulottuvuus. Rajaan kuuluu käytännössä päivittäiset siirtymät ja toiminnot työn ja vapaa-ajan välillä. Boundary-teoria on tuonut

lisävaloa sille, että työn ja vapaa-ajan välisessä rajatyössä on kyse ajan ja tilan lisäksi henkilön sosiaalisista, kulttuurisista ja mentaalisista merkityksistä ja olosuhteista, sekä niiden ehdoista. (Salin ym. 2021, 573–574.)

Rajatyö ja rajan hallinta koostuu strategioista, periaatteista ja käytännöistä, joiden avulla ylläpidämme ja muokkaamme vapaa-ajan ja työn välistä rajaa. (Rantanen & Kinnunen 2008; Nippert-Eng 1996; Salin ym. 2021). Vaikka rajatyö on pohjimmiltaan pääasiassa mentaalista työtä, ilmenee se usein fyysisissä muodoissa. Esimerkkejä fyysisistä ilmenemismuodoista on vaikkapa se, pukeutuuko henkilö töissä ja kotona samoihin vai eri vaatteisiin, onko henkilöllä sama vai eri kalenterit työhön ja vapaa-ajalle, viekö henkilö perheestään kuvan työpöydälleen ja toisaalta tuoko hän kotiinsa olohuoneen hyllylle kuvan työkavereistaan. (Nippert-Eng 1996; Peteri 2010.) Ajatus työporukan kuvasta kodin olohuoneen hyllyllä saattaa kuulostaa naurettavalta, mutta se kuvaa sitä, kuinka työn ja kodin ero on kulttuurisesti konseptoitu.

Rajatyön keskeisin prosessi on se mentaalinen työ, jolla henkilö toistuvasti määrittelee ja hioo sekä työn ja vapaa-ajan olemusta, sekä niiden keskinäistä suhdetta. Sitä, kuinka paljon työ ja vapaa-aika pääsevät integroitumaan toisen alueelle ja toisaalta, kuinka paljon henkilö erottelee nämä eri elämän osa-alueet toisistaan. Rajatyöhön työn ja kodin välillä vaikuttavat kolme asiaa: 1) kuinka paljon ihmissuhteet työssä ja vapaa-ajalla ovat päällekkäisiä, 2) kuinka paljon asiat, esineet ja ympäristön ilmapiiri eroavat/ovat samanlaisia keskenään (aina yksittäisistä ”työkaluista” yleisempään sisutukseen) ja 3) kuinka eri lailla tai samalla lailla henkilö käyttäytyy, ajattelee ja näyttäytyy kummassakin ympäristössä. (Nippert-Eng 1996, 8.)

3.3. Rajojen joustavuus ja läpäisevyys

Roolien välisessä siirtymässä työn ja vapaa-ajan välillä keskeistä on työn ja vapaa-ajan elämänalueita erillään pitävät rajat. Näitä työtä ja vapaa-aikaa

erottavia rajoja voidaan tarkastella kahdesta ulottuvuudesta käsin: *joustavuudesta (flexibility)* ja *läpäisevyydestä (permeability)*. (Allen ym. 2014; Clark 2000; Ashforth ym. 2000.) Clarkin (2000) ja Allenin (2014) mukaan joustavuudella viitataan siihen, kuinka tilalliset ja ajalliset tekijät joustavat työn ja vapaa-ajan välillä. Joustavan rajan kanssa henkilö voi työskennellä haluamassaan paikassa (esim. etätyöntekijä) tai haluamaansa aikaan (esim. perhefirma), kun vähemmän joustava työ on aikaan ja paikkaan sidottu (esim. hoitajan työ sairaalaympäristössä). Läpäisevyys sen sijaan kuvastaa sitä, mihin pisteeseen asti toisen elämänalueen asiat voivat psyykkisesti tai käyttäytymisen kautta siirtyä siitä huolimatta, että henkilö fyysisesti sijaitsee eri elämänalueella. Esimerkiksi tilanteessa, jossa henkilö vastaa puolisonsa puheluihin, vaikka sijaitsee työpaikallaan. (Allen ym. 2014, 102–103.) Läpäisevyys on lisääntynyt muun muassa teknologisen kehityksen myötä (Foucreault ym. 2016). Rajat voivat olla joustavuudeltaan ja läpäisevyydeltään joko symmetrisiä tai asymmetrisiä tarkoittaen sitä, että vapaa-aika voi olla joustavampi kuin työpaikka tai toisinpäin. Tutkimusten mukaan töistä vapaa-ajalle siirtyvät konfliktit ovat yleisempiä kuin vapaa-ajalta töihin siirtyvät konfliktit, vaikka vapaa-aika on luonteeltaan läpäisevämpi verrattuna työhön. (Allen ym. 2014, 103.) Tämän tutkimuksen kontekstissa läpäisevyyttä ja joustavuutta tarkastellaan nimenomaan töistä vapaa-aikaan suuntautuvana, jonne tutkimusten mukaan psykologisen läpäisevyys suuntautuu (Esim. Haapa-Aho 2017; Allen ym. 2014).

Jokainen henkilö määrittelee työn ja vapaa-ajan välistä rajaa eri tavoin, riippuen työstä ja henkilökohtaisista toiveista. Rajan kuvauksessa käytetään usein apuna segmentaatio–integraatio –jatkumoa, jossa segmentaatio edustaa tarkkarajaisuutta ja integraatio joustavaa rajaa. (Kinnunen ym. 2016, 244) Samaan aikaan, kun toinen henkilö haluaa pitää työn täysin erillään yksityiselämästä, voi toinen haluta sekoittaa niitä enemmän keskenään. Myös läpäisevyyden suunnalla voi olla eroa, sillä raja voi olla joko symmetrinen tai epäsymmetrinen, jolloin elämänalueiden asiat joko kulkeutuvat toisiinsa yhtä paljon ja samankaltaisesti tai sitten niin, että elämänalueen raja joustaa vain

toiseen suuntaan (Kinnunen ym. 2016; Nippert-Eng 1996.) Vahva rajaaminen on tarpeellista työn ja vapaa-ajan tasapainon saavuttamiseksi silloin, kun vapaa-ajan ympäristö ja työympäristö ovat keskenään hyvin erilaiset ja heikompi rajaaminen riittää tilanteessa, jossa ympäristöt ovat toistensa kaltaisia. (Clark 2000, 758). Mitä byrokraattisemmat työympäristön käytännöt ovat, sitä vahvemmin ne kannustavat henkilöä erottelemaan vapaa-ajan ja työn toisistaan erillisiksi (Nippert-Eng 1996, 16). Aina rajaamista ei kuitenkaan voi toteuttaa haluamallaan tavalla, vaan työelämän vaatimukset integraatiosta (esimerkiksi vaatimus viedä työtehtäviä kotiin) voivat vaikuttaa henkilön kykyyn toteuttaa omaa segmentaatiopreferenssiä (Foucreault ym. 2016).

Rajan määrittelyn erilaisista tavoista ja suunnasta Nippert-Eng (1996) esittelee esimerkkinä kaksi työskentelevää henkilöä, joista ensimmäinen tekee paljon töitä kotoaan käsin. Hänen välineensä työssä ovat pitkälti samat kuin vapaa-ajalla; tietokone, puhelin, kodin sisustus ja hän on jopa naimisissa työkaverinsa kanssa. Hän näkee mielellään työkavereitaan myös vapaa-ajalla ja ottaa usein lapset mukaan, jos käy työpaikallaan. Vaikka työkaverit ovat hänen vapaa-ajan kavereitaan, on silti asioita, joista hän keskustelee vain miehensä kanssa ja perhetapahtumia joihin työkavereita ei ole kutsuttu. Nippert-Engin esimerkissä toinen henkilö taas on asettanut tiukat rajat työn ja kotielämän välille. Hän ei näe työkavereitaan vapaa-ajalla, eikä tuo töitään koskaan kotiin. Hän vaihtaa kotiin päästessään eri vaatteet. Tämä henkilö sen sijaan ottaa vastaan yksityisiä puheluita töissä ollessaan, saattaa jakaa työkavereidensa kanssa henkilökohtaisia asioitaan ja hänellä on kuva perheestään työhuoneensa seinällä. Näissä esimerkeissä ensimmäisen henkilö raja työn ja kodin välillä on ohut ja läpäisevä molempiin suuntiin, kun toisen henkilön raja on selkeä ja asymmetrinen, sillä hän ei halua työnsä läpäisevän vapaa-ajan alueelle (Nippert-Eng 1996, 9–10.)

3.4. Siirtymä

Boundary-teorian kontekstissa siirtymän käsite tarkoittaa työn ja vapaa-ajan rajan ylittävää toimintaa, jossa henkilö siirtyy roolista toiseen. Tarkastelussa tärkeää on erityisesti mikrotason siirtymät eli päivittäiset ja tiheään esiintyvät siirtymät työn ja kodin välillä (Ashforth ym. 2000, 472–473.) Siirtymää tutkitaan useimmin kuten Matthews, Barnes-Farrelin ja Bulgerin (2010) tutkimuksessa, jossa tarkastellaan päivän aikana tapahtuvien siirtymien tiheysväliä ja suuntaa, sillä henkilö siirtyy työn ja vapaa-ajan välisen rajan yli toisinaan useita kertoja päivässä molempiin suuntiin niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Kun mietitään siirtymää työn ja vapaa-ajan välillä, sitä tavataan ajatella pelkän fyysisen siirtymän kautta. Todellisuudessa mentaalinen siirtymä töistä kotiin on merkittävämpi, sillä usein siirtymän fyysiset ilmenemät (esimerkiksi työmatkan autoilu, vaatteiden vaihto, ovien lukitseminen ja avaaminen, sekä muut vastaavat toiminnot) ovat osa kognitiivisen siirtymän prosessia. (Nippert-Eng 1996; Ashforth ym. 2000).

Ashforthin, Kreinerin ja Fugaten (2000) mukaan roolien välisiin päivittäisiin siirtymiin liittyy usein erilaisia toistuvia rituaaleja, johon saattaa liittyä muita ihmisiä tai symboleita, kuten jo edellä mainittu vaatteiden vaihto. Fyysiset toiminnot ja rutiinit auttavat vaihtamaan ajattelua ja olemista työhön tai vapaa-aikaan sopivaksi. (Nippert-Eng 1996, 106). Siirtymä voi olla näkyvää ja fyysisten toimintojen kautta ilmenevää tai näkymätöntä kognitiivista ajattelua. Näkyvät rituaalit viestivät roolin vaihdoksesta henkilön itsensä lisäksi ympärillä olevalle yhteisölle ja tuovat näkyväksi sen, milloin henkilö siirtyy työroolista vapaa-ajan rooliin tai toisin päin (Ashforth ym. 2000; Peteri 2010.) Tässä tutkimuksessa siirtymän käsitettä käytetään erityisesti opettajan päivittäisessä työstä vapaa-ajalle suuntautuvassa siirtymässä ja tarkastellaan opettajien kokemuksia fyysisistä toiminnoista ja rituaaleista, jotka edesauttavat aiemmin mainittua psykologista irrottautumista työstä vapaa-ajalle.

4. Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää ala-asteen opettajien kokemuksia työajan rajaamisesta ja vapaa-ajalle siirtymisestä. Tutkimus tarkastelee sitä, miten opettajat hallitsevat työn ja vapaa-ajan välistä rajaa. Selvitän myös rajaamiseen vaikuttavia tekijöitä ja sitä, mitkä työhön liittyvät asiat siirtyvät vapaa-ajalle. Tutkimuksessani pyrin saamaan vastauksen seuraaviin kysymyksiin, joista ensimmäinen on tutkimuksen pääkysymys ja seuraavat alakysymyksiä:

1. Miltä työajan rajaamisen ilmiö näyttäätyy luokanopettajien näkökulmasta?
 - 1.1. Minkälaiset työtehtävät ja työhön liittyvät ajatukset siirtyvät töistä vapaa-ajalle?
 - 1.2. Mitkä tekijät vaikuttavat työajan rajaamiseen?
 - 1.3. Minkälaisia keinoja ja käytänteitä opettajilla on vapaalle siirtymiseen?

5. Tutkimuksen toteutus

5.1. Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmän valinnassa metodi ja teoreettinen viitekehys määrittävät toisiaan siten, että teoria ohjaa metodinvalintaa tai metodi ohjaa teorian valintaa. (Alasuutari 1994, 74). Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymys ja teoriavalinnat ohjasivat fenomenologian pariin. Laineen (2018) mukaan "Fenomenologia rajoittuu tarkastelussaan nimensä mukaisesti siihen, mikä ilmenee (kreik. Phainomenon) meille itse koettuna, elettyinä maailmana ja itsensä tuossa maailmassa --". Fenomenologisessa tutkimuksessa ihminen on keskiössä sekä tutkimuksen kohteena, että tutkijana. Tutkimuksen kohteena oleva ihminen avaa tutkijalle kokemuksensa itse. Fenomenologisen ajattelutavan mukaan ymmärrys ilmiöstä saavutetaan tutkimalla ihmisen elämyksellistä ja kokemuksellista suhdetta maailmaan (Tuomi & Sarajärvi 2018; Laine 2018; Shank 2002.)

Fenomenologia huomioi, että yksilö on osa ympäröivää maailmaa ja rakentuu suhteessa yhteisöön ja yhteiskuntaan, eikä siten ole niiden vaikutuksille immuuni. Samalla yksilöt muovaavat tuota ympäröivää maailmaa, joten vaikutussuhde on vastavuoroinen (Laine 2018.) Henkilön oma perspektiivi luo maailman kokemisen ja maailmassa toimimisen kehykset, jotka rakentuvat henkilön elämänhistorian aikana (Tuomi & Sarajärvi 2018). Fenomenologinen näkemys kokemuksesta muodostuu kokemuksen ja käytännön integroituneesta kokonaisuudesta, jonka avulla tutkija saa aiheesta kokonaisen kuvan (Shank 2002). Tässä tutkimuksessa kokemusta käsitellään kuvatun kokemuksen kautta, jossa vastaajat käsitteellistävät ja jakavat kokemuksensa työn ja vapaa-ajan rajan hallinnasta sanallisessa muodossa.

Tutkijan täytyy selvittää tutkittavan kokemusta vapautuen mahdollisimman hyvin ennako-oletuksistaan. (Tökkäri 2018, 65). Tässä tutkimuksessa pyrkimyksenä

on ymmärtää opettajan työn ja vapaa-ajan välisen rajan hallintaa, ja ilmiön ymmärtämiseksi valitsen tutkimuksen kohteeksi kokemuksen keskiössä elävät henkilöt, eli opettajat itse. Laadullisen tutkimuksen tekemisen prosessi on oppimistapahtuma, jossa inhimillinen tutkija jäsentää ja kehittää näkökulmia ja tulkintoja tutkimuksen edetessä (Kiviniemi 2018). Tämä tutkimus toteutetaan esittämällä kysely opettajille yhden kerran, joten tutkimus on poikittaistutkimus. Poikittaistutkimuksella kerätyllä aineistoilla ja sen analyysillä saadaan ilmiötä kuvailevia, eikä niinkään ilmiötä selittäviä tuloksia. Poikittaistutkimuksella voidaan tarkastella asioiden välisiä korrelaatioita, mutta syy-seuraussuhteita sillä ei saada. (Vastamäki & Valli 2018.)

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineiston keruutapa on kyselytutkimus. Kyselytutkimuksessa tutkittavalle voidaan esittää sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä (Cresswell 2009, 15; Gorard & Taylor 2004, 4–5). Painotukseni kyselytutkimuksessa on vahvasti laadullinen, eli pääpaino on avoimissa kysymyksissä. Muutaman määrällisen kysymyksen tarkoituksena on luoda monipuolisempaa ja syvempää informaatiota. Määrällisiin kysymyksiin sain mallia Sonnentagin ja Fritzin (2007, 213) palautumiskokemuksen kyselyn Likert-asteikko-kysymyksistä, joilla saadaan tietoa henkilön kyvystä irtautua töistä. Likertin asteikko on tavallisesti viisiportainen valintaskaala, jonka avulla vastaaja ilmaisee, miten voimakkaasti hän on samaa- tai eri mieltä väittämän kanssa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 200). Tässä tutkimuksessa Likert-asteikolla tutkitaan töistä irtautumisen kykyä nousevalla asteikolla, jossa 1 = ei koskaan ja 5 = lähes aina.

5.2. Kohdejoukko ja tutkimusaineiston keruu

Ennen aineistonkeruuvaihetta tutkimusongelmien tulee olla täsmentyneitä ja tiedossa olla se, mihin aineistolla pyritään saamaan vastauksia. Vasta sen jälkeen tutkija pystyy luomaan olennaiset kysymykset, jotka eivät ole aiheen vierestä ja osuvat asian ytimeen (Valli 2018.) Laadulliselle tutkimukselle

tyypillistä on valita ja rajata kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti satunnaisotannan sijaan (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Täsmentyneiden tutkimuskysymysten kautta tarkoituksenmukainen kohdejoukko on mahdollista määrittää.

Tämän tutkimuksen aiheena oleva työn ja vapaa-ajan rajapinnan hallinta aiheena koskettaa oikeastaan jokaista työssä käyvää ihmistä. Rajasin tutkimukseni koskemaan oman koulutusohjelmani mukaista näkökulmaa, joten kohdejoukoksi valikoitui alakoulussa opettavat luokanopettajat. Tavoitteena oli saada sellaiset vastaajat, jotka ovat tällä hetkellä työelämässä, jotta tutkimuksessa saadut tulokset vastaavat mahdollisimman hyvin tämänhetkistä tilannetta opettajien työkentällä. En kokenut sen tarkempaa rajausta tarpeelliseksi, jotta eri elämäntilanteissa olevat opettajat sisältyivät tutkimuksen kohdejoukkoon. Rajausta pitää sisällään laajan skaalan opettajia, minkä oletin myös lisäävän vastaajien löytymisen todennäköisyyttä.

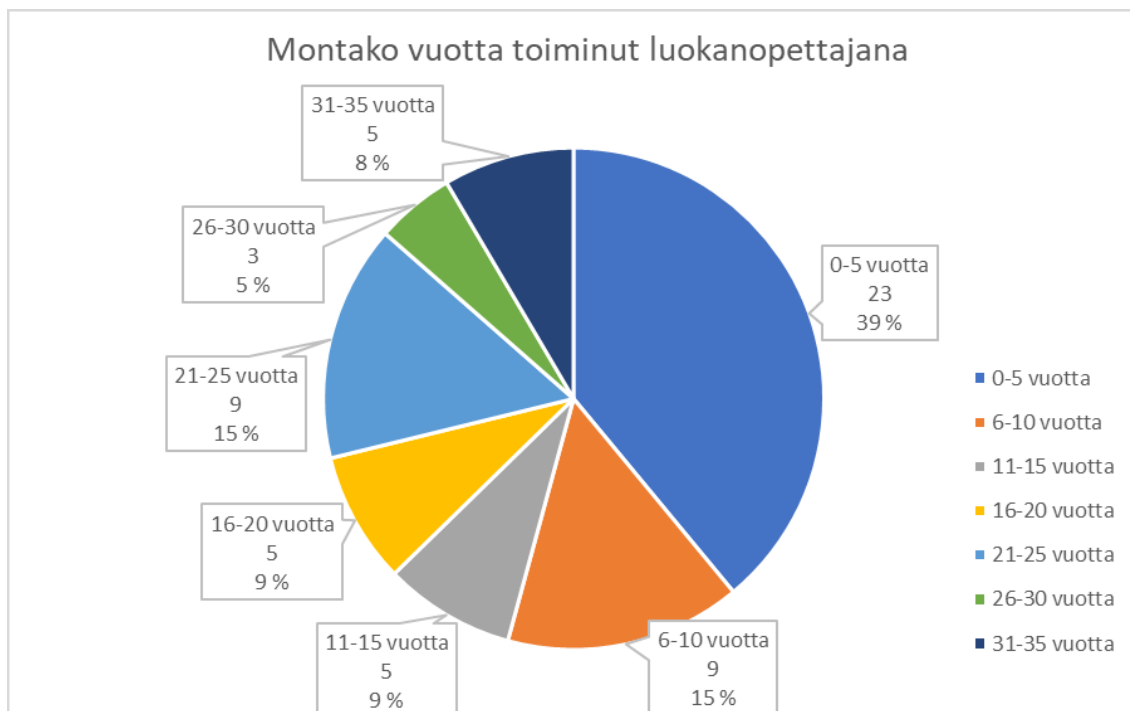
Lähestyin tutkittaviani sosiaalisen median ryhmän kautta (Alakoulun aarreaitta Facebookissa), jossa tiesin olevan luokanopettajia. Sosiaalisessa mediassa ja verkossa tehtävien kyselytutkimusten etuina ovat saavutettavuus, taloudellisuus, ekologisuus ja nopeus, sillä kyselyn saattaminen vastaajille ja toisaalta vastauslomakkeen palautus eivät vaadi erityisesti aikaa (Valli & Perkkilä 2018.) Ronkainen, Mertalan ja Karjalaisen (2008, 40–41) neuvojen mukaisesti kirjoitin kyselyn linkin oheen: kuka olen, mitä varten tarvitsen vastaajia kyselyyni, tutkimuksen aiheen ja sen, minkälaisia henkilöitä tutkimukseeni haluan (Liite 1). Linkin auettua kyselyn alussa ilmaisin, että vastaukset käsitellään tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. En kokenut tarvetta avata Pro gradu -tutkielman käsitettä laajemmin, sillä onhan kyseessä yliopistosta valmistuneet opettajat, joille käsite on varmasti tuttu.

Sosiaalisen median ryhmä sisälsi oletettavasti pääasiassa alakoulussa opettavia henkilöitä ja jäseniä ryhmässä oli hieman vajaa 43 tuhatta. Kyselyyn (Liite 2) vastasi 60 opettajaa, joista yksi vastaaja karsiutui pois. Tutkimukseen

mukaan otettuja vastaajia oli siis 59 kappaletta ja analysoitavaa laadullista tekstiaineistoa oli lopulta 34 sivua Wordin Calibrilla fonttikoolla 12. Vastaajat olen merkinnyt koodikirjaimin H2-H60 johtuen vastausten Excel-taulukon muodosta ja sitaatit merkitsen tämän kirjain-numero-koodien avulla.

Taustakysymykset toimivat usein selittävinä muuttujina, joiden suhteen tutkittavaa ominaisuutta voidaan tarkastella (Valli 2018). Tässä tutkimuksessa taustamuuttujina kysyin vastaajilta sukupuolta, opettajan uran pituutta vuosissa ja luokka-astetta, jolla opettaja tällä hetkellä työskentelee. Uravuodet vastattiin viiden vuoden haarukoissa ja luokka-asteet päädyin jakamaan vastausten perusteella ala-asteelle tyypilliseen (muun muassa yhdysluokkien jaottelussa yleisesti käytettyyn) kolmijakoon: 1–2. luokat, 3–4. luokat ja 5–6. Luokat, mutta näiden lisäksi vastauksista ilmeni neljäs ryhmä, joka on 1–6. luokat, eli kattavat koko ala-asteen luokka-asteet.

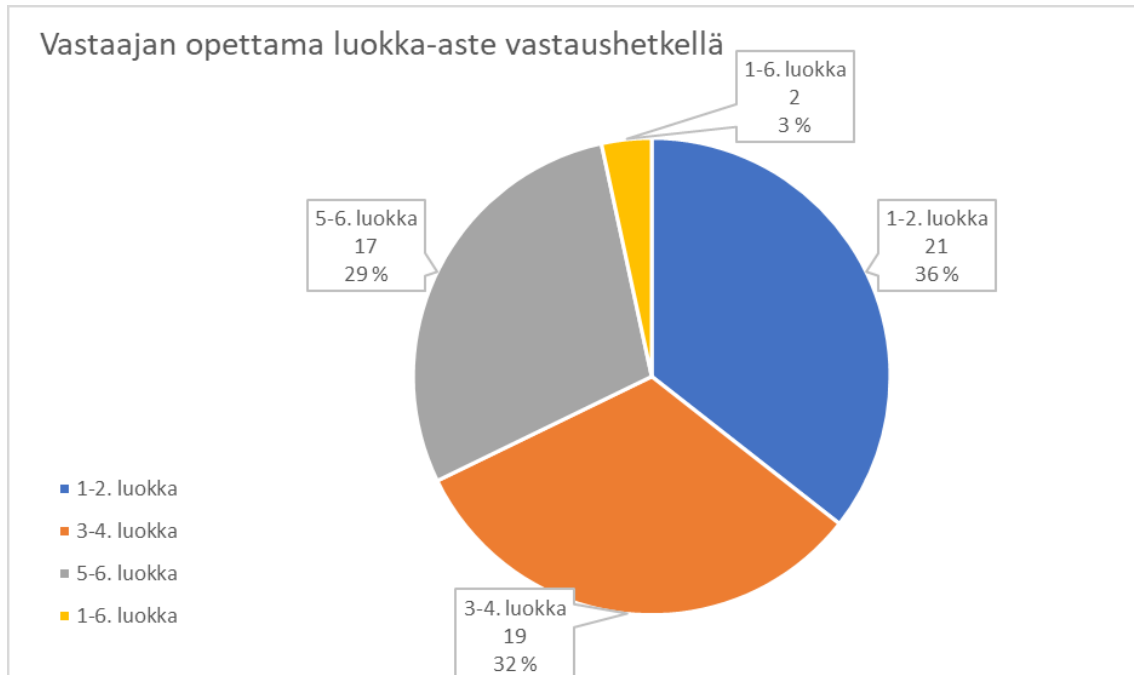
Kaikki 59 vastaajaa ilmoittivat olevansa naisia. Tutkimukseen osallistuneiden opettajien uran pituus painottui alle kymmeneen uravuoteen, johon kuului 45 % eli yli puolet vastaajista (kuvio 1). Erityisesti nollasta viiteen vuotta työskennelleet ovat ylikorostetussa asemassa vastanneiden opettajien joukosta (39 %). Vallin mukaan (2018) nuoremmat ihmiset vastaavat usein innokkaammin internetissä tehtyihin kyselyihin kuin vanhemmat ja tämä saattaa olla osasy syy omien vastaajieni kohdalla siihen, että useimmilla oli lyhyt työura takanaan.



Kuvio 1. Opettajan uran pituus vuosissa ja prosentuaalinen jakautuminen

Vaikka uran alussa olevat opettajat ovat korostetussa asemassa vastaajistani, olivat loput vastaajat jakautuneet melko tasaisesti eri uravuositilaväärille ja pisimpään työskennelleet opettajat olivat tehneet työtään jopa 31–35 vuotta. Kuviosta 1 näkyy tarkemmin jokainen viisivuotishaarukan lukumäärä ja prosentuaalinen osuus kaikista vastaajista.

Tutkimukseen osallistuneiden opettajien opetettava luokka-aste oli vastaushetken aikaan vaihteleva, sillä vastaajat jakautuivat eri luokka-asteille tasaisesti sijoittuen aina alkuluokista isoihin oppilaisiin. Kyselyssä luokka-aste oli avoimena kysymyksenä, joten vastausten perusteella tein manuaalisen jaoin lopulta ryhmät neljään (Kuvio 2), sillä vastaajista löytyi paljon yhden luokka-asteen opettajia, mutta myös yhdysluokkia, joissa yhdistyy useampi luokka-aste, kuten 1–2. luokat tai 3–4. luokat. Kaksi vastaajista (H44 ja H54) ilmoitti opettavansa tällä hetkellä 1–6. luokalla, joten nostin heidät vielä omaksi neljänneksi ryhmäkseen. Neljäs jäi lopulta määrällisten suhteiden vertailussa (kuvio 5) haamuryhmäksi, koska en lopulta käyttänyt sitä vertailuun sen pienen koon vuoksi, mutta vastaajien laadullisia vastauksia on hyödynnetty tutkimuksessa.



Kuvio 2. Vastaajan opettama luokka-aste vastaushetkellä ja sen suhde muihin vastaajiin.

5.3. Aineiston analyysi

Kyselytutkimuksen avoimet kysymykset tuottivat paljon tekstimuotoista laadullista aineistoa. Analysoitavaa tekstiä tuli lopulta 34 arkin verran. Valli ja Perkkilä (2018) huomauttavat, että sähköisen kyselyn aineisto ei vaadi tutkijalta litterointia tai erillistä syöttämistä. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta, sillä se eliminoi tutkijan inhimilliset näppäily- tai muut vastaavat virheet. Siispä pystyin ohittamaan litterointivaiheen ja siirtymään suoraan aineiston analyysiin.

Laadullisen aineiston analyysitavaksi valitsin teemoittelun. Teemoittelu on yleensä aineistolähtöistä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006), kuten tässäkin tutkimuksessa. Aineistolähtöinen analyysi perustuu sille, että teorian käsitteet luodaan aineistosta itsestään nousevina aineistoa pelkistäessä, kun teoriaohjaavassa tutkimuksessa käsitteet tuodaan valmiina. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133). Tutkimusaineistoani analysoin aineistolähtöisesti, mutta tarkastelen

tuloksia pohdinnan alla myös teoriaohjaavasti rajatyön neuvottelun ulottuvuuksien avulla: fyysinen, ajallinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus (Salin ym. 2021; Nippert-Eng 1996; Allen ym. 2014; Clark 2000). Aineistolähtöinen lähtökohta tutkimukselle ei kuitenkaan tarkoita sitä, että tutkimusprosessi olisi missään vaiheessa ilman perspektiiviä oleva tyhjä taulu. Tutkimuksen suuntaa ohjaavat niin tutkijan ottamat teoreettiset näkökulmat, aiheen rajausta ja näkökulman tarkentuvat käsitteellistykset (Kiviniemi 2018; Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 19). Hyödynnän tässä tutkimuksessa Milesin ja Hubermanin aineistolähtöistä analyysitapaa, jossa pyrin pelkistämään ja luomaan eritasoisia kategorioita aineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 114).

Avoimia kysymyksiä analysoidessa kannattaa alkuun ryhmitellä vastaukset jopa liian tarkoilla ja pienivivahteisella eroilla, sillä teemoja voi myöhemmin tiivistää ja yhdistellä. Toiseen suuntaan tekeminen ei enää onnistu, eli liian laveista ryhmittelyistä ei enää onnistu tekemään yksityiskohtaisempia teemoja (Valli 2018.) Tässä vaiheessa redusoin kaiken tälle tutkimukselle epäolennaisen pois ja pelkistin tutkimukselle olennaiset ilmaukset taulukoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124). Pyrin löytämään vastauksista logiikan, jonka avulla jaoin vastaukset teemoihin. Aineistolähtöisessä teemoittelussa tutkija voi tulkita aineistoaan omien kysymystensä kautta. Silloin on tärkeää etsiä kysymysten kautta vastaajien antamia merkityksiä vastauksesta. (Moilanen & Räihä 2015, 61.) Tutkimuskysymykset toimivat analyysia ohjaavana tekijänä koko tutkimuksen ajan.

Tutkijan tehtäväksi jää analysoida laadullista aineistoa sekä analyttisesti että synteettisesti. Analyttisessä puolessa vastaukset koodataan käsitekarttoihin ja jäsennellään. Synteettisessä taas luodaan kokonaisrakenne, jossa tutkija etsii keskeisimmät käsitteet ja karsii epäolennaiset osat aineistosta pois. (Kiviniemi, 2015, 83.) Suurin osa kyselyni kysymyksistä ovat selkeästi laadullisia kysymyksiä eli ne tuottavat tekstiaineistoa, jota ei voi muuttaa numeromuotoiseksi. Analysoidessa laadullista aineistoa vaaditaan tutkijalta aineiston luokittelua, vertailua ja tulkintaa, jota toteutetaan koodaamisen ja

memojen avulla. Koodaaminen on aineiston jäsentelyä koodeilla ja memot tutkijan muistiinpanoja. Riippuen aineistosta ja tulkinnasta koodamiseen voi toimia joko numeroiden tai sanojen käyttö. Laadullisessa tutkimuksessa ne ovat yleensä sanoja tai lyhyitä fraaseja, kuten myös tässä tutkimuksessa. Koodausvaiheessa tutkimuskysymys ja aineisto ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja molemmat ohjaavat tutkijan työtä. (Rantala 2015, 109–111.) Koodausvaiheessa erittelen vastauksista toimintoja, käyttäytymistapoja ja toimijoiden ilmiölle antamia merkityksiä (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 20).

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin Tuomen ja Sarajärven (2018) esimerkin mukaisesti aloitin analyysin ryhmittelemällä aineistoa muodostamalla alkuperäisdatan pelkistetyistä ilmauksista alaluokkia (*Taulukko 1*), jonka jälkeen aineistoa abstrahoimalla sain luotua alaluokkia yhdistelemällä, yläluokat ja pääluokat (*Taulukko 2*) ja lopulta etsimällä laajemmat yhdistävät luokat (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Hyödynnän tutkimuksen alakysymyksiä käyttämällä niitä yhdistävänä luokkana (*Taulukko 3*). Analyysivaiheen pelkistäminen ja ryhmittely toimivat tutkimuksessa sekä aineistoa kuvaavana tekijänä, että jo valmistelevana tulkintana.

Taulukko 1. *Esimerkki alkuperäisdatasta löydettyjen pelkistettyjen ilmausten ryhmittelystä alaluokkiin.*

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka
Perhe ja Lapset Kumppani Lemmikit Ystävät	Ihmissuhteiden erillisyyys
Kollegan tuki Koulun kulttuuri Johdon kannustus	Työyhteisö

Taulukko 2. *Esimerkki aineiston abstrahoinnista työajan rajaamista helpottavista tekijöistä.*

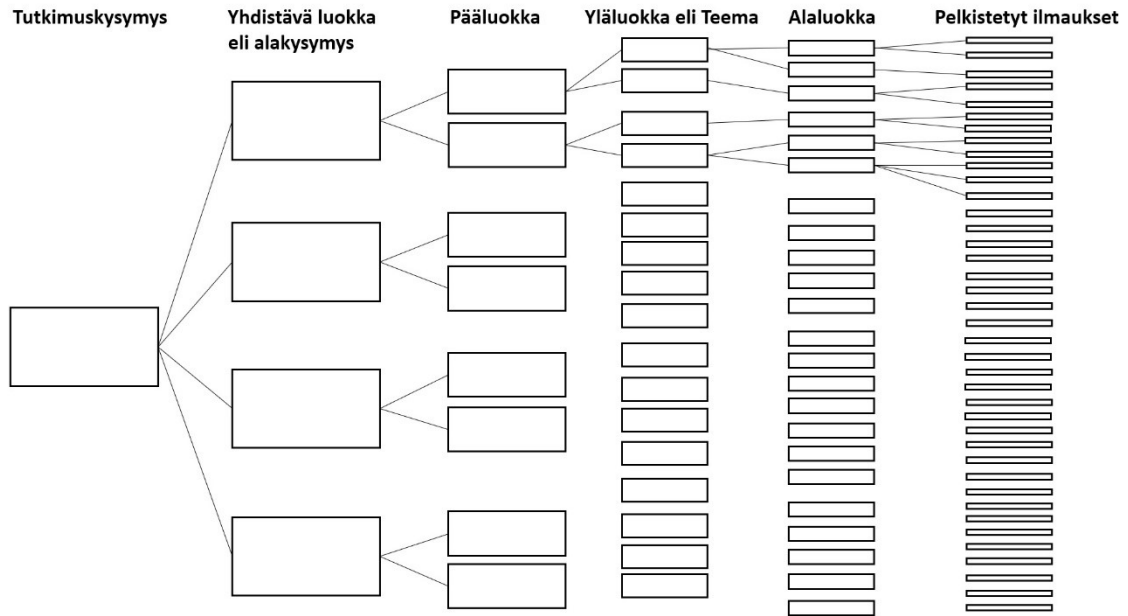
Alaluokka	Yläluokka eli Teema	Pääluokka
Ihmissuhteiden erillisyys Työyhteisö	Sosiaalinen ulottuvuus	Työajan rajaamista helpottavat tekijät
Asennoituminen Tavoittamattomuus Fyysinen raja Ajallinen raja Teknologinen raja	Periaatteet ja itse luodut rajat	

Taulukko 3. *Esimerkki tutkimuksen alakysymyksestä yhdistävänä luokkana.*

Yläluokka eli Teema	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Sosiaalinen ulottuvuus Periaatteet ja itse luodut rajat Henkilökohtaiset ominaisuudet Vapaa-ajan toiminnallisuus Työhön ja työpaikkaan liittyvät tekijät Työmatka siirtymätituaalina	Työajan rajaamista helpottavat tekijä	Mitkä tekijät vaikuttavat työajan rajaamiseen?
Arki-illat Viikonloput Lomat	Rajaaminen suhteessa vapaan pituuteen	

Tutkija siis luo ensin eri teemoista omia käsitekarttojaan ja sen jälkeen yhdistelee eri teemojen käsitekarttoja suhteessa toisiinsa ja siten tulkitsee aineistoa syvemmällä tasolla. Teemojen merkityksiä tarkastellaan itsenäisesti ja osin suhteessa toisiinsa (Moilanen & Räihä 2015, 62.) Lopulta tutkimuksen teossa tutkija käy keskustelua oman aineistonsa, teorian ja aikaisempien tutkimusten välillä. Tavoitteena on yhtenäinen, keskusteleva kokonaisuus. (Eskola 2015, 191.) Yhdistävät luokat toimivat lopulta alkuperäiseen tutkimukseen vastaavina kysymyksinä (kuvio 3), joiden avulla saan vastauksen alkuperäiseen tutkimuskysymykseen ja tulkiten niitä pohdinta –otsakkeen alla. Kuvio 3 jäsentää luokkien asemaa suhteessa tutkimuskysymykseen käsitekartan teoreettisena mallina, jossa pelkistetyt ilmaukset ovat lähimpänä

alkuperäisen aineiston dataa aina edeten kohti voimakkaampaa tutkijan tulkintaa ja ryhmittelyä:



Kuvio 3. Malli pelkistämisen ja ryhmittelyn luokkien sijoittumisesta suhteessa tutkimuksen pääkysymykseen.

5.4. Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Laadullinen tutkimus on aina heikosti yleistettävää tilastollisten menetelmien periaattein (Moilanen & Räihä 2015, 72). Yleistettävyys ei olekaan laadulliselle tutkimukselle tavoiteltava ominaisuus, vaan aineistoa kohdellaan ainutlaatuisena ja itsenäisenä merkittävänä tiedon muotona. Aineiston ainutlaatuisuus ohjaa tutkijan tulkinnan tekemistä. (Hirsjärvi ym. 2009.) Fenomenologisen tutkimuksesta saadusta yksilöllisestä tiedosta voidaan kuitenkin koota kokoavia johtopäätöksiä vastaajien riittävän samankaltaisuuden eli yhdistävän kontekstin perusteella (Tökkäri 2018, 66). Tässä tutkimuksessa yhdistävänä kontekstina on luokanopettajan ammatti.

Tutkimukseeni osallistui yhteensä 59 opettajaa, joten vastauksista saa melko kattavan yleiskuvan, mutta tulokset eivät silti ole laajemmin yleistettävissä. Kaikki vastaajat olivat naisia, joten vastauksista puuttuu kokonaan miespuolisten opettajien näkökulma. Vastaajien sukupuolen homogeenisyys on perusteltavissa osin alakoulun opettajan työn naisvaltaisuudella, sillä Opetushallituksen (2020, 20) raportin mukaan vuonna 2019 suomenkielisten koulujen luokanopettajista ja esiopetuksen opettajista 78,7 % oli naisia. Vastaajien heterogeenisyyttä löytyy sekä eri luokka-asteen opettajissa, että työuran pituudessa, jotka tasapainottavat hieman tulosten merkittävyyttä.

Tutkimukseni on laadullinen ja laadullisen tutkimuksen luotettavuus on aina vaikeasti mitattavissa vaihtelevuutensa vuoksi. Avaamalla tutkimusprosessia ja sen vaiheita tekstissään antaa tutkija lukijalle mahdollisuuden arvioida tutkimusprosessin luotettavuutta ja tulkinnan uskottavuutta. (Kiviniemi, 2015, 85–87.) Yritän tutkielmassani avata prosessia tarkasti, jotta tutkimus olisi tarpeen tullen toistettavissa, mikä parantaa tutkimuksen luotettavuusarvoa.

Kyselylomaketutkimuksessa kysymysten muotoilulla on erityinen osansa, sillä tutkija ei voi tarkentaa mitä kysymyksellä tarkoittaa vastaamisvaiheessa. Väärin tulkitut kysymykset ovat aiheuttavatkin eniten vääristymiä kyselylomakemuotoisiin tutkimustuloksiin. Siksi sanamuotojen ja kysymystenasettelun kanssa tulee olla erityisen huolellinen jo ennen kuin laittaa tutkimuksen menemään. Hyvät kyselylomaketutkimuksen kysymykset ovat yksiselitteisiä ja selkeitä, eivätkä ne saa johdatella vastaajaa suuntaan tai toiseen (Valli 2018). Käytinkin kyselyn (Liite 2) tekemiseen rutkasti aikaa ja minulla oli koevastaaja kyselyyn ennen varsinaista lähettämistä. Lopullisista vastauksista selvisi, että joitakin kysymyksiä oli kaiken yritykseni jälkeenkin tulkittu hieman eri tavoin, ne toki osaltaan vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen. En esimerkiksi määritellyt terminä sitä, mikä on opettajan vapaa-aika ja vastauksista voi huomata sen, että termi on määritelty hieman eri tavoin. Osa näkee kotona työskentelyn automaattisesti vapaa-ajalla

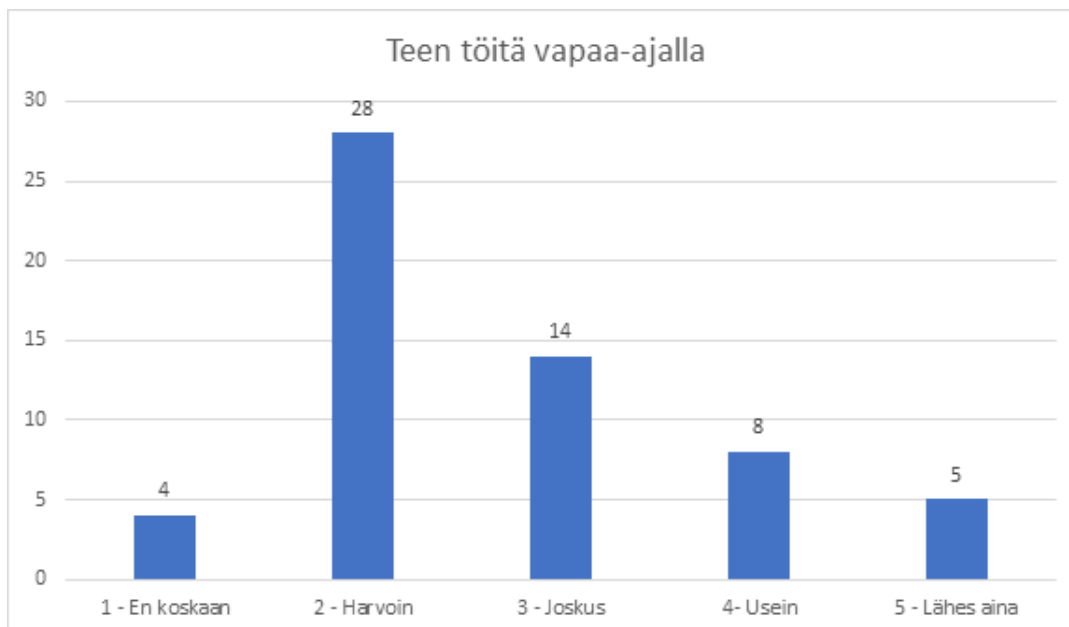
työskentelyksi, toinen taas tukeutuu virka-aika-ajatteluun tai työtuntien laskemiseen.

Eettistä huomiota tarvitaan Eskolan ja Suorannan (2001, 52–59) mukaan erityisesti silloin, kun tutkimuksen kohteena ovat arkaluontoiset ilmiöt, kun anonymiteetti on vaarassa ja kun pohditaan, ymmärtävätkö tutkittavat osallistuvansa tutkimukseen. Tutkimukseni aihe ei ole erityisen arkaluontoisen, se kohdistui aikuisiin ihmisiin ja kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtui anonymisti, joten mitään suuria eettisiä ongelmakohtia ei pro gradu -tutkielmissani ilmennyt. Henkilöt olivat vastatessaan tietoisia vastausten käytöstä pro gradu -tutkielman aineistona. Vastausten perusteella ei myöskään voinut päätellä vastaajien henkilöllisyyttä. Tutkimustuloksissa nojaan suoraan aineistoon ja käsittelen niitä tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti.

6. Tutkimuksen tulokset

6.1. Työn tekeminen vapaa-ajalla

Tulokset osoittavat, että opettajista 47 % tekee töitä vapaa-ajallaan harvoin, 24 % opettajista ilmoittaa tekevänsä töitä joskus, 14 % usein, 8 % lähes aina ja 7 % ei koskaan (Kuvio 4). Yli puolet siis sijoittuu akselille harvoin tai ei koskaan työtä vapaa-ajalla tekeviin, jolloin työ ei juuri läpäise työn ja vapaa-ajan välistä rajaa käyttäytymisen kautta.



Kuvio 4. Opettajien vapaa-ajalla tehdyn työn yleisyys

Työajalta vapaa-aikaan rajan ylittävät työtehtävät jakaantuivat viiteen kategoriaan, jotka lueteltuna yleisimmästä harvinaisimpaan ovat seuraavat: 1) *Opetuksen ideointi ja suunnittelu*, 2) *kokeiden tarkastus tai arviointitehtävät*, 3) *oppitunnilla käytettävän materiaalin valmistelu*, 4) *viestintään ja erityisesti Wilmaan liittyvät työtehtävät* ja 5) *asiakirjojen kirjoittaminen*. Ideointiin ja suunnitteluun liittyy vahvasti sosiaalisen median ja internetin tarjoamat inspiraatiot ja materiaalit. Tyypillinen vastaus sisältää kahta tai useampaa yllä mainittua kategoriaan kuuluvaa tehtävää, kuten seuraavassa vastauksessa:

Kokeiden korjaamista, tuntien suunnittelua, materiaalien etsintää, kollegoille tiedottamista. Harvoin myös viestittelyä kotiin. Iltaisin ja viikonloppuisin. H57

Vastauksissa tietyt oppiaineet näyttäytyvät esiintyvän korostetusti vapaa-ajalla tehdyssä työssä. Näitä vastauksissa mainittuja oppiaineita ovat: Käsityö, kuvataide, musiikki, Ympäristöoppi, Matematiikka ja Englanti. Ehdottomasti eniten mainintoja on käsityön ja kuvataiteen oppiaineista. Oppiaineita suunnitellaan etsien ideoita ja materiaaleja tai sitten työtetään materiaaleja, kuten mallitöitä käsityön opetukseen. Vaikuttaisi siis siltä, että erityisesti luovat aineet, kuten käsityö ja kuvataide vievät opettajien vapaa-aikaa enemmän kuin muut oppiaineet:

Etsin kuvis- tai käsityöideoita netistä tai kerään luonnosta/käyn kaupasta materiaaleja. -- H26

-- Suunnittelen myös jonkin verran esimerkiksi kuvataidetoita tai etsin materiaalia ympäri viikotöihin (ei työkirjaa, oma valinta). -- H45

Vapaa-ajalla tehdyt työtehtävät tehdään yleisimmin arki-iltaisin, joko kotona tai työpäivän päätteeksi koululla. Muita ajankohtia ovat arki-iltojen lisäksi viikonloput tai sitten töitä tehdään ainoastaan poikkeuksellisesti muutamana kertana lukuvuodessa. Poikkeuksellisesti vapaa-ajalla tehtäviin työtehtäviin liittyy esimerkiksi todistuksiin tehtävät arvioinnit tai lukukauden aloituksen suunnitteluvaihe, jotka ovat kestoiltaan lyhytaikaisia ja harvoin toistuvia. Vapaa-ajalla tehdyn työn ajoitukseen sisältyy useissa vastauksissa selityksiä, kuten television katselu samalla, oman kodin rauhassa juotava kahvikupillinen tai musiikin kuuntelu. Vaihtelevuus vapaa-ajalla tehtävän työn ajankohdasta ja siihen käytetystä ajan pituudesta on suurta, vaikka useimmin vastaukset keskittyvät iltaan ja viikonloppuun. Työteko saattaa mukailla vapaa-ajan tarpeita, tai työ saattaa täyttää vapaa-ajan täysin. Joillakin opettajilla työn teko jatkuu heti työpäivän jälkeen kestäen koko illan, kun toinen haluaa tehdä töitä

aamuisin tai yhtenä arki-iltana viikossa rutiininomaisesti. Työajan valintaan vaikuttavat omat toiveet, jolloin työtä tehdään itselle sopivana ajankohtana tai aikataulut saattavat määrittyä esimerkiksi lasten mukaan. Seuraavat esimerkit osoittavat niin ajankohdan kuin käytetyn ajan vaihtelevuudesta opettajien vastauksissa:

-- Kotona teen töitä alkuillasta arkena, hyvin harvoin viikonloppuisin. H49

Teen silloin, kun tarve on: Joskus lasten harrastuskaukujen odotusajat käytän hyödyksi, joskus viikonloppuisin sängyssä, milloin vaan. H11

Heti töiden jälkeen, kotiin päästyä, yöhön asti. Tänään koulua yhteen; lähdin koululta klo 19.50 ja nyt kotona sohvalla huomista suunnitellen, klo 21.27.... tämä [kyselyyn] vastaaminen siirtää tuntien suunnittelun edelleen... H35

Tulokset osoittavat minkälaisia työtehtäviä opettajat eivät koskaan tee vapaa-ajallaan. Opettajat eivät koskaan hoida vapaa-ajallaan viestintään, kohtaamiseen, materiaalin siirtelyyn ja suunnitteluun liittyviä työtehtäviä. Kahtiajakoa asiassa kuitenkin on. Erityisesti viestintään ja Wilmaan liittyvä työnteko vapaa-ajalla jakaa opettajat kahteen leiriin. Noin 30 % opettajista tekee viestintään ja Wilmaan liittyviä tehtäviä vapaa-ajalla, kun samaan aikaan lähes 60 % opettajista ei koskaan hoida viestintään ja yhteydenpitoon liittyviä tehtäviä vapaa-ajalla. Viestintätehtävien ja Wilman vahva segmentoinnin periaate on siis tulosten perusteella huomattavasti yleisempää, kuin integrointi. Useimpien vastausten perusteella erityisesti yhteys oppilaan huoltajiin toteutetaan täysin työajan puitteissa, kuten seuraavasta vastauksesta ilmenee:

Wilma-viesteihin/työpuhelimeen vastaaminen. Haluan, että huoltajilla on selkeä käsitys siitä, koska olen tavoitettavissa. H14

Opettajien mukaan yhteydenpidon ja viestinnän rajaamista tehdään, jottei huoltajille tulisi vääränlaista käsitystä opettajan jatkuvasta tavoitettavuudesta.

Vapaa-aikaa pidetään arvossa, eikä sitä haluta kuormittaa yhteydenpitoa seuraavalla ajatustyöllä ja stressillä. Huoltajien yhteydenpidot hoidetaan työajan puitteissa osin myös siitä syystä, että mahdollisesti haastavissa yhteydenotoissa oli työpaikan ja työyhteisön tuki lähellä.

Yhteydenpitoon liittyvien tehtävien lisäksi opettajat välttelevät materiaalin siirtelyä työpaikan ja kodin välillä. Kotiin ei haluta viedä esimerkiksi kokeita, työvälineitä, kuten työpuhelinta, oppikirjoja tai arkaluontoisia tietoja sisältäviä asiakirjoja. Lisäksi opettajat eivät tee kohtaamisiin liittyviä tehtäviä, kuten opetusta tai yhteissuunnittelua luontaisista syistä, ja osa opettajista ei suunnittele oppitunteja koskaan vapaa-ajallaan. Toisaalta jopa 12 % opettajista toteaa, ettei ole sellaista työtehtävää, mitä ei joskus vapaa-ajallaan hoitaisi. Asiakirjojen käsittelyssä opettajat toimivat eri tavoin. Oppilaan asiakirjojen käsittelyä kotona perusteltiin rauhallisemmalla ympäristöllä, jossa asiakirjaan voi paremmin keskittyä. Toiset opettajat taas perustelevat, etteivät halua viedä oppilaiden yksityisasioita koskevia asiakirjoja koulurakennuksen ulkopuolelle yksityisyyden suojan vuoksi. Opettajat eivät vapaa-ajallaan koskaan hoida esimerkiksi seuraavanlaisia asioita:

Sellasia, jotka vaativat läsnäoloa koululla (esim oppitunnit, yhteissuunnittelu) tai joissa käsitellään oppilaiden henkilökohtaisia asioita esim. tukea tai hoitotahojuttuja. Myös palaverit pidän hyvin usein työajalla. En halua tehdä kotona asioita, joissa käsitellään oppilaan henkilökohtaisia asioita. H57

Ei sellaisia ole. Edestäni löydän tekemättömät hommat kuitenkin. H11

Tulosten perusteella opettajan vapaa-ajalle toteutettavalle työlle on useita syitä. Työn tekemisen syyt jakautuvat kahteen ryhmään: 1) *pakko* ja 2) *oma valinta*. Suurin syy tehdä töitä vapaa-ajalla on pakko, jota koki hieman yli puolet (53 %) opettajista. Pakottavuuden kokemusta vastauksissa kuvastaa työn ja vapaa-ajan välisen rajan läpäisevyys yksilön oman segmentaatiotoiveen vastaisesti.

Toiveen vastainen rajan läpäisevyys luo töistä yksityiselämään suuntautuvaa konfliktia. Pakon kokemusta luonnehditaan esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

Työaika ei riitä. Työn luonne vaatii pohdintaa, kypsyttelyä. H20

Koska työaika ei niihin riitä. Kahdeksan tuntia riittää sellaisina viikkoina, kun ei ole ylimääräisiä palaverieja (hoitotahot, vanhemmat, oppilashuolto jne.) tai akuutteja oppilaskeissejä eli hyvin harvoin. H57

Vain jos on pakko valmistella jotain seuraavaksi päiväksi H12

*-- Usein siksi että perhesyistä ei aina voi olla työpaikalla tarpeeksi pitkään. --
H21*

Pyrin tekemään vain jos se on välttämätöntä, kuten sairaana joudun katsomaan wilmaviestit. Kerran jouduin myös tekemään kokeen valmiiksi illalla kotona, koska olin luvannut oppilaille kokeen pitää seuraavana päivänä H51

Yleisin pakottava syy on se, ettei töitä ehdi hoitaa työajan puitteissa. Jopa 37 % opettajista kokee työssään sellaista aikapainetta, jonka vuoksi työskentely ylittää vapaa-ajan rajan. Muita pakottavia syitä ovat perhesyyt, pienen paikkakunnan aiheuttama työn läheisyys, työn luonne ja kokonaisvaltaisuus, ajatusten ajautuminen, sekä opettajan sairastuminen tai oppilaille tehty lupaus kokeen pitämisestä tietyssä päivänä.

Opettajista lähes puolet (47 %) työskentelee vapaa-ajallaan omasta valinnasta. Omavalintaisia työn tekemisen syitä työajan ulkopuolella leimaavat työn ja vapaa-ajan välinen joustava raja, jossa opettaja pääsee valitsemaan haluamansa ajan ja paikan työskentelylle. Työn tekoa sävyttävät positiiviset tunteet. Omavalintaista työn tekemistä vapaa-ajalla ei koeta negatiiviseksi, vaan rajan joustavuus nähdään positiivisena osana opettajan työn autonomista luonnetta, joka lisää työn kiinnostavuutta. Osa oman valinnan vastauksista antavat

ymmärtää, että opettajan työaika ei ylitetty, vaan kyse oli pikemminkin ajoituksen valinnasta. Tällöin opettajat valitsevat itse, milloin työtehtävät halutaan toteuttaa. Omavalintainen työnteko vapaa-ajalla näyttäytyy esimerkiksi seuraavanlaisina vastauksina:

Olen innostunut työstäni. Työn imu on kova. Oppitunneilla on kivempaa, kun on itse suunnitellut kaikkea kivaa. Itsekin innostuu ja varmaan into tarttuu myös oppilaisiin. H7

Koen, että haluan edellisenä päivänä suunnitella edes pienen hetken ajan seuraavaa päivää, se helpottaa arkea. Haluan aamulla nukkua suhteellisen pitkään ja menen töihin vasta noin 10-20 min ennen opetuksen alkua. H27

Joskus se on helpompaa silloin [vapaa-ajalla] kuin iltapäivisin, samanarvoista aikaa se on kumminkin. H37

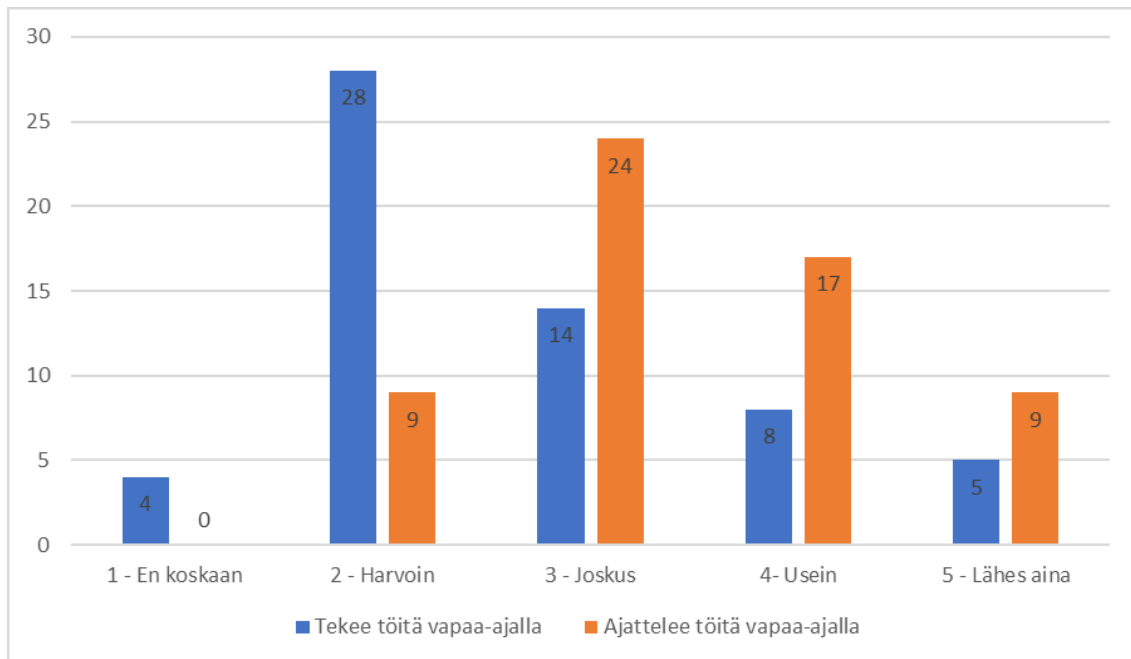
Haluan kehittää työtäni jatkuvasti ja organisoida sitä, pitää oikeasti hyviä ja monipuolisia, toiminnallisia oppitunteja. Kaikkea kivaa ei voi toteuttaa, mutta paljon sitä ehtii. Teen työtä flow-tilassa, ei tunnu väsy ei nälkä. Tänään yhdellä jogurtilla jaksoin tuon 7 h ylityön. H35

Työ mahdollistaa sen, että voi lähteä töistä kun tunnit loppuvat ja tarkastaa kokeet vaikka illalla kun lapset ovat menneet nukkumaan. Välillä joustavuudesta on myös hyötyä, kunhan pitää mielessä ettei työtä tee koko ajan. H58

Suurin osa opettajista sijoittuu vain yhteen, joko pakon tai oman valinnan ryhmään. Kuitenkin 17 % opettajista kuuluu molempiin ryhmiin, jolloin työnteko vapaa-ajalla on ajoittain pakon edessä tehtyä ja ajoittain oma valinta. Aikapaine, eli työn liiallinen määrä suhteessa annettuun työaikaan, on nähtävissä sekä vapaa-ajalla tehtäviin työhön positiivisesti, että negatiivisesti suhtautuvista. Oman valinnan tilanteessa aikapaine liittyy enemmän opettajan henkilökohtaiseen työn laatuvaatimukseen ja haluun suoriutua työstä erityisen

hyvin. Pakon edessä töitään tekevät opettajat kokevat, ettei työaika aina riitä edes vaadittavaan perustyöhön.

Työn ajattelu on huomattavasti yleisempää, kuin varsinainen työtehtävien tekeminen. Työn ajattelu ylittää työn ja vapaa-ajan rajan niilläkin opettajilla, jotka eivät koskaan tee töitä vapaa-ajalla. Tulokset osoittavat, että töitä ajatellaan vapaa-ajalla joskus tai usein. Opettajista 41 % ajattelee töitä vapaa-ajallaan joskus, 29 % ajattelee usein, 15 % lähes aina ja 15 % harvoin. Tulokset osoittavat, että kaikki opettajat ajattelevat töitä vapaa-ajalla ainakin harvoin. Seuraava (kuvio 5) havainnollistaa yleisyyseroa työn tekemisen ja työn ajattelun välillä vastausmäärien perusteella:



Kuvio 5. Työn tekemisen ja työn ajattelun jakauma vastausten lukumäärän mukaan

Töihin liittyvät ajatukset jakautuvat neljään ryhmään, jotka esittelen alkaen yleisimmästä: 1) *Tulevaan suuntautuvat*, 2) *Oppilaisiin liittyvät*, 3) *Menneet tapahtumat ja reflektointi* ja 4) *Huolet ja murheet*. Opettajien vastaukset kuuluvat joko yhteen tai useampaan edellä mainittuun ryhmään. Lähes kaikkien opettajien (88 %) ajattelu suuntautuu tulevaan. *Tulevaan suuntautunutta ajattelua* leimaa ratkaisukeskeisyys, suunnittelu ja muistettavat asiat. Viidesosa

tulevaisuuteen suuntaavista ajatuksista kohdistuu lähitulevaisuuteen, kuten seuraavaan päivään ja seuraaviin tunteihin, mutta myös pidemmän aikavälin asioita ajatellaan. Ajatukset kohdistuvat aiheisiin, kuten opetuksen eriyttäminen, oppituntien materiaalit, aikataulutus, opetuksen toteutus ja opetuksen suunnittelu. Tulevaisuuteen suuntautuneita ajatuksia ovat esimerkiksi seuraavat vastaukset:

Opetuksen koskevat asiat. Esimerkiksi yritän keksiä hauskoja tehtäviä jotka aktivoi oppilaat. H13

Sellaisia, joihin täytyy valmistautua ajoissa; kuvis, kässä, musa, liikka. (Esim. Mitä huomenna leikittäisiin luistelutunnilla?) H26

Hoitamattomia asioita. H12

Oppilaisiin liittyviä ajatuksia esiintyy noin puolella (49 %) opettajista. Ajatukset menivät osittain tulevan ja menneen ajattelun, sekä huolien ajattelun kanssa päällekkäin. Erilliseksi ryhmäksi oppilaat liittyvät ajatukset nousevat, koska sana oppilas esiintyy vastauksissa usein, eikä vastausta aina voinut jaotella menneen tai tulevan ajatteluun kuuluvaksi. Opettajien ajatukset oppilaista vapaa-ajalla liittyvät huoleen oppilaan hyvinvoinnista. Erityisesti akuutit tai hankalat oppilastilanteet ylittävät työn ja vapaa-ajan rajan. Myös oppilaan asiat koulussa, kuten oppilaan käytös, ongelmat, oppiminen ja ryhmäytyminen siirtyvät opettajien ajatuksissa vapaa-ajalle. Opettajat ajattelevat vapaa-ajallaan myös oppilaisiin liittyviä tunteita herättäviä hetkiä, kuten oppilaiden onnistumisia tai oppilaan opettajassa herättämiä negatiivisia tunteita. Oppilaisiin liittyvät ajatukset näyttäytyvät esimerkiksi seuraavanlaisina:

Haastavia oppilastapauksia H55

Yksittäisten oppilaiden asioita esim. huoli oppilaan oppimisesta tai kotitilanteesta. H42

Jos töissä on ollut mukavaa, pyörii esim oppilaiden onnistumiset -- opettajana paljon päässä. H50

Tulosten mukaan vapaa-ajalla *menneitä tapahtumia ja reflektointia* ajattelee 42 % opettajista. Suurin osa näistä ajatuksista liittyy juuri kuluneiden tai kuluneen päivän tapahtumiin. Opettajat menneiden tapahtumien ja reflektoinnin ajatukset vapaa-ajalla koskevat onnistumisen iloja, ystävällisiä sanoja ja mukavia hetkiä, sekä poikkeuksellisia tapahtumia. Opettajat refleктоivat opetuksen sujumista ja toisaalta arvioivat oppimista. Opettajat ajattelevat tilanteita, jotka jäävät keskeneräisiksi. Opettaja saattaa kuvailla ajatuskehän kulkua esimerkiksi seuraavasti:

Päässä pyörii kuluneen päivän tapahtumat H40

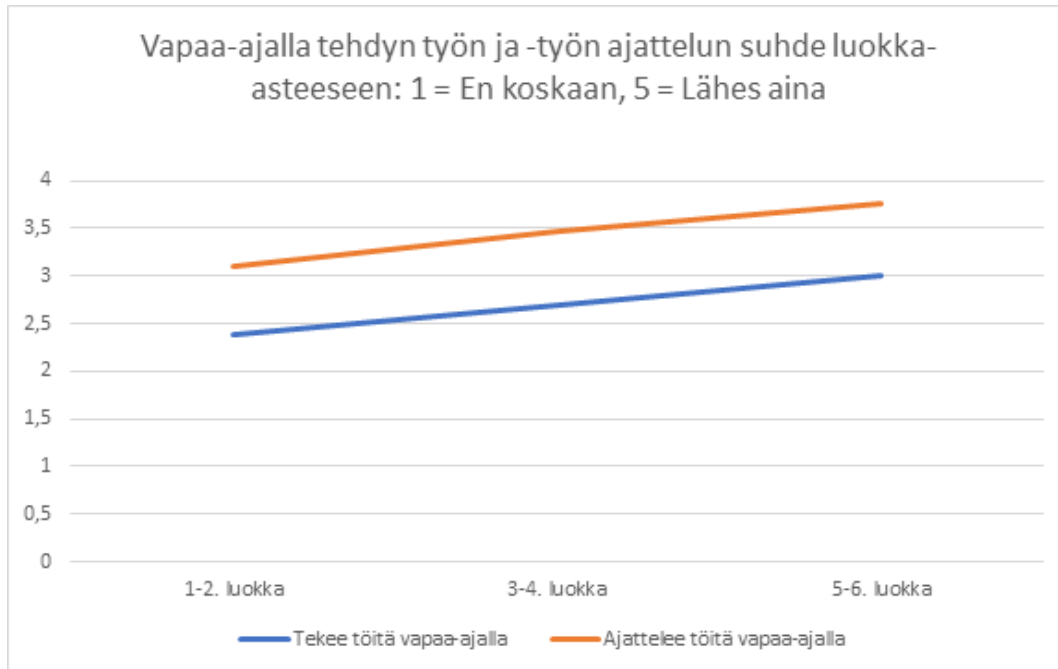
Huolet ja murheet on nostettu omaksi neljänneksi työhön liittyvän ajattelun ryhmäkseen samasta syystä kuin oppilaisiin liittyvät ajatukset: Niitä on osin hankala sijoittaa pelkästään mennyttä tai tulevaa koskeviksi ajatuksiksi, ja ne menevät osin päällekkäin myös oppilaisiin liittyvien ajatusten kanssa. Opettajista 39 % ajattelee vapaa-ajallaan työhön liittyviä huolia ja murheita. Ajatuksia leimaa se, että ne jäävät vaivaamaan opettajaa työpäivän jälkeen ja aiheuttavat mielihäiriöitä, sekä estävät palautumista. Joka kymmenes opettaja mainitsee suoraan sanan ”huoli” vastauksessaan, mutta sen lisäksi vastauksissa esiintyvät käsitteet, kuten haaste, ongelma, sekä hankala ja kuormittava tilanne. Vastoinikäymisten ja epäonnistumisten tunteesta on vaikea irrottautua ja opettajat kokevat riittämättömyyttä. Opettajien vapaa-ajan läpäiseviä huoliajatuksia ovat myös esimerkiksi riitatilanteet töissä (oppilaiden, kollegoiden tai huoltajien kanssa), stressi ja resurssien puute. Seuraavat esimerkit näyttävät, kuinka huolet ja murheet siirtyvät opettajan mukana vapaa-ajalle:

-- Toisinaan myös ennen nukahtamista työasiat saattavat häiritä, mutta tätä on nykyään onneksi todella harvoin. -- H18

Vastoinkäymiset, epäonnistumiset vuorovaikutuksessa kuormittavat ja jäävät painamaan mieltä. Kannan oppilaiden murheita mukana. H48

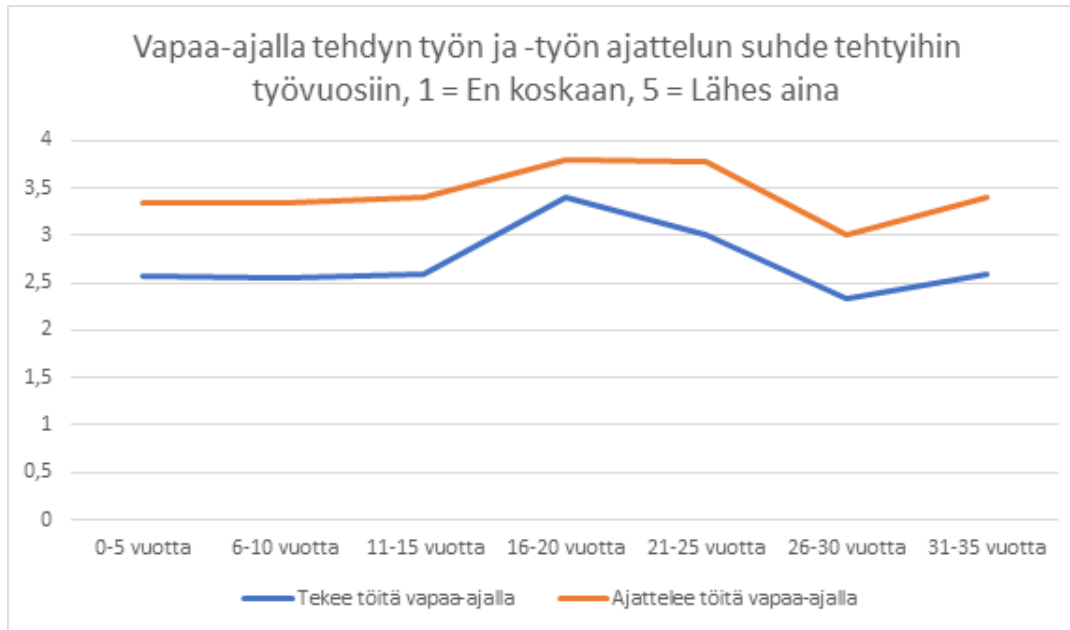
Ajattelen oppilaita, joilla on vaikeaa tai käytösongelmia. Ajattelen kollegoita, joiden kanssa on joskus haastavaa tehdä yhteistyötä. Lyhyesti sanottuna ongelmat tulevat mieleen liian usein. -- H44

Vapaa-ajalla tehdyn työn ja työn ajattelun suhdetta opetettavaan luokka-asteeseen tarkastellaan kuviossa 6. Tulosten mukaan sekä tehty työmäärä, että työn ajattelun määrä nousevat samassa suhteessa siirryttäessä esi- ja alkuopetuksesta ylemmille luokille. Alemmilla luokilla vapaa-ajalla sekä tehdään vähemmän töitä, että ajatellaan töitä vähemmän verrattuna isompiin luokkiin. Mahdollisena selittävänä tekijänä aineiston perusteella on se, että 5–6. luokkien aihepiirit ja tehtävät ovat laajempia ja monimutkaisempia, jolloin esimerkiksi kokeiden tarkastus vie opettajalta huomattavasti enemmän aikaa kuin esimerkiksi 1–2. luokkien kokeiden tarkastus.



Kuvio 6. Vapaa-ajalla tehdyn työn ja työn ajattelun suhde opetettavaan luokkasteeseen

Vapaa-ajalla tehdyn työn ja työn ajattelun suhdetta opettajan tekemien työvuosien määrään tarkastellaan kuviossa 7. Eniten töitä tekevät ja ajattelevat 16–25 vuotta uraa tehneet opettajat ja vähiten töitä tekevät 26–30 vuotta uraa tehneet opettajat. Työn ajattelu ja työn tekemisen käyrät nousevat ja laskevat hyvin yhteneväistä tahtia. Opettajan uran alkuvaiheessa eroa ei juuri ole, vaan opettajat ajattelevat ja tekevät töitä tasaisesti aina 15 uravuoteen asti. Sen jälkeen työn tekemisen ja työn ajattelun määrä kasvaa uravuosille 16–25 vuotta, jotka sekä ajattelevat, että tekevät töitä vapaa-ajalla eniten. 26–30 uravuoden kohdalla työn ja ajattelun määrää vähenee, kunnes nousee taas suurin piirtein samalle tasolle kuin uran alussa olevilla.



Kuvio 7. Vapaa-ajalla tehdyn työn ja työn ajattelun suhde tehtyihin työvuosiin

Aineisto osoittaa, että selittävänä tekijänä on opetustyössä tapahtunut teknologian kehitys ja opettajan muuttuva työ. Esimerkiksi Wilma-järjestelmä esiintyi vastauksissa työajan rajaamisen ilmiössä useita kertoja nostaten sen keskeiseen rooliin. Wilma-järjestelmä saapui suomalaiskouluihin ensimmäistä kertaa vuonna 2001 eli tämän tutkimuksen teon aikaan 22 vuotta aiemmin. Myöhemmin vuonna 2014 Wilmasta julkaistiin myös sovellusversio “helpottamaan Wilman käyttöä aika- ja paikkariippumattomasti” (Lehtinen, 2022.) Tulosten mukaan Wilman kehitys ja uudistaminen, kuten tämän sovelluksen julkaisu, aiheuttavat opettajille tarpeen aina uudelleen miettiä omaa teknologian rajaamistaan. Lyhyemmän uran tehneet ovat jo opiskeluvaiheessa kohdanneet Wilman ja se on antanut heille mahdollisuuden ajatella kyseisen työvälineen rajaamista ennen työelämään siirtymistä. Tämä antaa tuleville opettajille mahdollisuuden ennakoida omien käytänteiden ja periaatteiden luomisessa. Pidempää työuraa tehneiden vastauksista ilmenee, että opetus on laajentunut opetustehtävistä paljon laajemmaksi ja tämä saattaa olla osa rajaamisen ongelmaa. On helpompi pitää jo ennalta tiedetty työmäärä raameissa kuin yrittää hallita jatkuvasti laajeneva työnkuva.

Tässä kohtaa on kuitenkin muistettava, että aineistoni painottuu lyhyen uran tehneisiin opettajiin (0–5 vuotta vastanneita oli 23 kappaletta). Yksittäiset vastaukset saattavat siten heilauttaa kuvion 7 käyrää suurestikin suuntaan tai toiseen, sillä esimerkiksi uravuosien 16–20 tehneitä opettajia on yhteensä 5 kappaletta. Kuvion 6 käyrä on luotettavampi, sillä kyselyyn vastanneet opettajat jakautuivat eri vuosiluokille tasaisesti.

6.2. Työajan rajaamiseen vaikuttavat tekijät

Tulokset osoittavat, että opettajien työajan rajaamiseen vaikuttaa opettajan oma suhtautuminen ja itse luodut periaatteet vapaa-ajalla tehtävään työhön. Opettajat kannattavat työn autonomiaa. Autonomia vapauttaa opettajat määrittelemään oman työnsä rajoja, toteuttamaan omaa segmentaatiopreferenssiään ja tuo liikkumavaraa muuttuville elämäntilanteille. Opettajat kunnioittavat kollegoiden henkilökohtaisia työn ja vapaa-ajan välisiä rajavalintoja ja toivovat vastavuoroista kunnioitusta omia rajavalintoja kohtaan. Opettajan työn rajaamisen periaatteet jakautuvat työn ja vapaa-ajan *segmentointiin* (40 %), *osittaiseen segmentointiin* (40 %) ja *integrointiin* (24 %). *Segmentoinnin* periaatteessa työ ja vapaa-aika on täysin rajattu toisistaan erillisiksi, eivätkä työt saa siirtyä vapaa-ajalle ollenkaan. *Osittaisen segmentaation* periaatteessa vapaa-ajalla töiden tekemistä vältetään ja minimoidaan, mutta tietyt työtehtävät tai tietyissä tilanteissa työ saa siirtyä vapaa-ajalle. Työn ja vapaa-ajan *integroinnin* periaatteessa työn siirtyminen vapaa-ajalle nähdään hyväksyttävänä ja jopa työn imua lisäävänä tekijänä, eikä sitä yritetäkään rajata pois. Integrointi saattaa kohdistua tietyn tyyppisiin työtehtäviin. Esimerkkejä opettajien periaatteista:

Teen minkä tarvi. Työtehtävät vie ajan perheen yhteisestä ajasta. H16

Työajan ulkopuolella ei tarvitse eikä pidä tehdä töitä, opettajan on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista. H9

-- on helpottavaa kun saa purettua ja helpotettua työmäärää kotona. H41

Periaate ja käytäntö työajan rajaamisessa kohtaavat kolmella viidestä opettajasta, jolloin opettajan kontrollin tunne toteutuu. Joka neljäs opettaja kokee, että oma periaate on osittain ristiriidassa käytännön kanssa. Ristiriidassa työ siirtyy vapaa-ajalle enemmän kuin opettaja itse toivoisi. Joka kymmenes opettaja kokee suurta ristiriitaa oman periaatteen ja käytännön kanssa siten, että työajan rajaaminen ei onnistu laisinkaan omasta segmentaatiotoiveesta huolimatta. Omien periaatteiden hahmottaminen koetaan tärkeänä työn rajaamista helpottavana tekijänä, kuten seuraavassa luvussa ilmenee.

Työn rajaamista helpottavia tekijöitä opettajan kokemusten mukaan ovat *periaatteet ja itse luodut rajat* (71 %), *sosiaaliset tekijät* (42 %), *henkilökohtaiset ominaisuudet* (19 %), *vapaa-ajan toiminnallisuus* (17 %), *työhön tai työpaikkaan liittyvät tekijät* (14 %) ja *työmatka siirtymärituaalina* (8 %). *Periaatteet ja itse luodut rajat* koettiin tärkeimpänä rajaamista helpottavana tekijänä. Ne pohjautuvat henkilön omiin arvoihin siitä, mikä elämässä on tärkeää ja visioon siitä, miten ja milloin töitä halutaan tehdä. Kun periaatteena on työn selkeä rajaus, on yksilön helpompi hyväksyä työn keskeneräisyys tai epätäydellisyys. Opettajan periaate saattaa kohdistua priorisointiin (perhe, hyvinvointi ja ystävät ovat tärkeimpiä, ilmaista työtä ei tehdä), ajalliseen periaatteeseen (työajan rajaus), teknologiseen rajaukseen (ei Wilmaa omilla laitteilla tai vanhemmille omia yhteystietoja) ja fyysiseen rajaukseen (töitä tehdään vai työpaikalla). Omien periaatteiden noudattaminen vaatii opettajilta päättäväisyyttä ja työtehtävistä kieltäytymistä, kuten seuraavista esimerkeistä ilmenee:

Tietynlainen hoksaaminen siitä, että kaikkea ei tarvitse tehdä täydellisesti. Pitää valita mihin panostaa, ja sen pitää riittää. -- Rohkeus kieltäytyä sellaisista tehtävistä, jotka eivät sinun hoidettaviksi kuulu. H18

Työajan rajaamista helpottaa myös *sosiaaliset tekijät*, joista keskeisimpiä ovat työpaikan sosiaalisista suhteista erilliset sosiaaliset suhteet, kuten perhe ja lapset, kumppani, ystävät ja lemmikit. Omat lapset toimivat tehokkaana työajan rajaajana. Lasten saaminen on keskeinen yksittäinen arvojen ja periaatteiden uudelleenarviointia edistävä tekijä. Opettajan elämäntilanteen muuttuessa lapsen myötä, työn ja vapaa-ajan rajaamisen hallinnan tapa saattaa vaatia muutosta. Työyhteisön sisällä kollegoiden, sekä johdon tuki ja kannustus auttavat rajan hallinnassa. Työyhteisöstä saatava sosiaalinen tuki saattaa näkyä ohjeistuksena tai passiivisena esimerkin näyttämisenä. Tulokset osoittavat, että koulun johdolla on merkitys myös laajenevan työmäärän rajaajana:

Toimiva johto, jotka blokkaavat kaikki ylimääräiset tutkimukset yms. diipadaapat perusopetustyön päältä. H53

Muita *työhön ja työpaikkaan* liittyviä rajaamista helpottavia tekijöitä ovat työpaikan resurssit, jakso-, lukuvuosi- ja viikkosuunnitelmat, sekä laadukkaat oppimateriaalit. Resurssikysymyksiä ovat esimerkiksi laadukkaat välineet, riittävä oppilashuollollinen tuki oppilaille ja se, ettei luokassa ole liikaa haastavia oppilastapauksia. *Henkilökohtaisia* rajaamista helpottavia ominaisuuksia ovat työuran aikana kehittynyt tai iän mukana tuoma kokemus, sekä oma luonne. *Vapaa-ajan toiminnallisuus* pitää sisällään opettajille mielekästä tekemistä, harrastuksia, menoja ja matkoja, jotka auttavat irrottautumaan töistä. *Työmatkat* toimivat rajaan liittyvinä siirtymärituaaleina, jossa työt jätetään taakse ja siirrytään vapaa-ajalle. Työmatkasta kirjoitan lisää kappaleessa 6.5., jossa käsittelen työmatkaa työstä vapaa-ajalle suuntautuvan siirtymän keinona.

Työn rajaamista vaikeuttavia tekijöitä opettajien mukaan ovat *aikapaine* (53 %), *tunnekuorma* (35 %), *sosiaaliset tekijät* (24 %), *työn luonne* (17 %), *teknologian läpäisevyys* (15 %) ja *fyysiset tekijät* (4 %). Aikapaine näyttäytyy sekä jatkuvana kiireenä, jolloin työmäärä ei ehdi toteuttaa työajan puitteissa ja työt liukuvat vapaa-ajalle, että poikkeuksellisenä kiireenä, jotka tulevat aaltolina lukukauden

vaiheiden myötä. Poikkeuksellinen kiire syntyy opetustyön ulkopuolisista tehtävistä, kuten arvioinneista ja erilaisista projekteista, asiakirjoista tai oppilashuollollisista tekijöistä. Esimerkki jatkuvasta aikapaineesta ja poikkeuksellisesta kiireestä:

Työtä on liikaa. H55

töiden kasautuminen (lukukauden aloitus, hojksit, arvioinnit yms. deadline-tehtävät) H32

Opettajien mukaan työn aiheuttama *tunnekuorma* vaikeuttaa työn rajaamista. Työhön liittyvät positiiviset tai negatiiviset ajatukset ja tunnekokemukset estävät opettajia siirtymästä vapaalle ja vaikeuttavat psykologista irrottautumista. Ajatukset kulkeutuvat työasioihin erityisesti negatiivisissa, kuten haastavissa ja stressiä aiheuttavissa asioissa. Työstä aiheutuvat tunnekokemukset työajan rajan ylittäjinä voivat olla positiivisia tai negatiivisia. Opettajat ovat tulosten mukaan tunnollisia ja haluavat tehdä työnsä hyvin. Omaan työn tekoa vertaillaan sekä omaan aiempaan työhön, että kollegoihin. Tunnollisuuden mukanaan tuoma standardi vie osaltaan opettajan työtä eteenpäin ja opettajat kokevat työn imua. Toisaalta osa opettajista kokee liiallista itsekritiikkiä ja murehtii työn laadun tasoa, mikä johtaa työajan ylittymiseen. Seuraava lainaus aineistosta on hyvä esimerkki siitä, kuinka tunteet voivat sekä positiivisuudessaan, että negatiivisuudessaan hankaloittaa työn rajaamista:

-- nautin liikaa työstäni ja kaikesta kivasta, jota voi keksiä ja toteuttaa. Haluan tehdä laadukasta työtä. Olen siinä maineessa, että minulta löytyy valmiina monenlaiset harjoitteet ja lainaan niitä muillekin. -- Olen herkkä, murehdin ja märehdin. H35

Sosiaalisesti työajan rajaamista vaikeuttaa ihmissuhteiden päällekkäisyys yksityiselämän ja vapaa-ajan välillä (puoliso on kollega) tai se, että työpaikan yhteisössä ei kunnioiteta toisen vapaa-ajan rajoja. Työkaverit lähestyvät

teknologisten viestintävälineiden kautta ja toisaalta esimiestason suunnasta saattaa tapahtua painetta tavoitettavuuteen tai järjestetään sellaisia työtehtäviä tai tiimejä, joihin ei ole varattu ylimääräistä työaikaa.

Opettajat kokevat *työn luonteen* pirstaleiseksi ja laajaksi, johon kuuluu paljon vastuuta ja resurssipulaa. Myös erilaiset lausunto- ja yhteydenpitoviidakot koetaan työllistävinä. Työn luonteeseen kuuluva autonomia saattaa joissakin tilanteissa vaikeuttaa rajanvetoa työn ja vapaa-ajan välillä. Autonomia lisää sekä opettajan vastuuta, että itseohjautuvuuden ja oman ajallisen rajanvetokyvyn merkitystä. Työn luonteeseen kuuluu myös vaihteleva oppilasaines, joka aiheuttaa välillä suurempaa ajankäyttöä opettajalta, mikäli luokalla sattuu olemaan useita tuen tarpeisia oppilaita. Näitä työn luonteeseen liittyviä asioita eräs opettaja pitää työn rajaamista vaikeuttavina tekijöinä:

Opetukseen, sen suunnitteluun ja valmisteluun kuulumaton työ eli esimerkiksi pedagogiset asiakirjat, loputtomat, jokapäiväiset Wilma-viestit ja sähköpostit -- H29

Teknologian läpäisevyys, sekä *fyysiset tekijät* työn rajaamista haittaavina tekijöinä kuuluvat miltei samaan kategoriaan, sillä teknologian haaste on sen liikkuvuus, ja toisaalta ajallinen joustavuus. Tulokset osoittavat, että erityisesti Wilmaan tehtäviä töitä ja huoltajiin kohdistuvaa yhteydenpitoa tehtiin osittain iltaisin työpäivän päätyttyä. Toinen tuloksissa esiin tullut teknologian ilmiö on opettajiin ja opetukseen liittyvät sosiaalisen median sisällöt, jotka vievät ajatuksia töihin. Puhtaasti fyysisenä rajaamisen haittatekijänä on opettajan kodin sijainti suhteessa kouluun. Aiemmin esitellyn rajaamista helpottavana tekijänä koetun pitkän työmatkan kääntöpuolena onkin koulun lähellä asuminen. Koulua lähellä asuessa opettaja kokee irtautumisen vaikeaksi, koska elämänpiirit ovat niin lähellä toisiaan.

Vapaan pituus vaikuttaa opettajan työn ja vapaa-ajan rajaamiseen. Kolme neljästä opettajasta suhtautuu eri tavoin työajan rajaamiseen sen mukaan, onko

kyseessä arki-ilta, viikonloppu tai pidempi loma ja vain joka neljäs ei koe rajaamisessa eroa näiden välillä. Yleisesti segmentaatiopreferenssi työn ja yksityiselämän välillä voimistuu mitä pidempi vapaa-aika kyseessä oli (kuvio 8).



Kuvio 8. Työn ja vapaa-ajan välisen rajan vahvistuminen ja työn segmentaatiopreferenssin yhteys vapaa-ajan pituuteen

Arki-illat nähdään työajan jatkeena etenkin tilanteissa, jossa kaikkia töitä ei ehdi tehdä työajan puitteissa. Psykologinen irrottautuminen jää arkisin kevyeksi, eikä erityistä rajaamista välttämättä edes pidetä tarpeellisena. Viikonloppuisin opettajat ottavat työn rajaamiseen aktiivisemmän asenteen ja viikonloppuja pidetään tärkeänä palautumisen kannalta. Periaate viikonloppuja kohtaan on lähtökohtaisesti se, että töitä ei silloin tehdä laisinkaan tai ne rajataan ajan tai tarkeyden mukaan. Ajallista rajaamista liittyy erityisesti perjantaihin. Perjantaisin opettajat joko lähtevät töistä mahdollisimman nopeasti pois tai vaihtoehtoisesti jatkavat perjantaina työpäivää siihen asti, että ensi viikko on valmisteltuna ja vapaalle voi jäädä työtä miettimättä. Osa opettajista koki, ettei viikonloppu ja arki eroa juuri toisistaan, ja viikonloput koettiin palautumiselle riittämättömiksi. Vapaa-aikaan valmistautuminen arkisin ja viikonloppuisin näyttäytyy esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

Viikonlopuksi ja lomaksi järjestelen luokan (erityisesti oman työpisteeni) ja lajittelen paperit huolellisesti. Teen sitä myös arkena, sillä haluan pitää asiat

siistinä ja järjestyksessä, mutta arkena saatan jättää muistilappuja itselleni pöydälle. Niitä en jätä viikonlopuksi vaan hoidan asiat ennen sitä tai liimaan muistilapun kalenteriin ensi viikkoa varten. H27

Arki-iltaisoin vapaalle siirtyminen onnistuu joskus puoliltaöin vaikka nykyään on siis iltoja, jolloin en tee yhtään mitään. Vapaalle siirryn pe-iltapäivällä, kun ma on suunniteltu. H35

Lomalle siirryttäessä opettajat raja työn ja vapaa-ajan välillä selkeytyy verrattuna arkeen ja viikonloppuihin. Vapaalle siirtymiseen otetaan enemmän strategioita käyttöön ja erityisesti psykologisen irrottautumisen kannalta lomat koetaan tärkeiksi. Tärkeänä osana lomalle siirtymistä ovat kaikenlaiset valmistelut loman jälkeisten tuntien suunnittelusta luokkahuoneen järjestelyyn. Useat opettajat myös suunnittelevat loman alkuun lomamatkoja tai muita aktiviteetteja auttamaan irrottautumisessa. Osa opettajista tarvitsee aikaa muutamasta päivästä useampaan viikkoon toipumisaikaa menneestä lukuvuodesta ennen kuin todellista psykologista irrottautumista. Vasta pienen tauon jälkeen ajatukset saa siirrettyä pois työasioista. Opettajat näkevät työhön liittyvien ajatusten irti päästämisen työn kannalta tärkeänä. Tulokset osoittavat, että lomiin suhtautumisessa opettajilla on yhteneväinen vahvan segmentaatiopreferenssin periaate. Opettajien ajatuksia lomasta:

Ennen pidempää lomaa mietin miten saan kaikki keskeneräiset asiat loppuun tehtyä. Loman ajaksi kaikki jopa itselle innostavat ideoinut menevät tauolle. H48

-- monesti pitää pidempiä lomia tietynlaisena maalina. Pidempiä lomia kohtaan siis kasautuu suurempi paine sen suhteen, että nyt pitää ehtiä palautua, rentoutua ja tehdä sellaisia asioita, joille ei arki-iltoina tai viikonloppuna ole aikaa tai jaksamista. -- H18

Opettajat kokevat työn rajaamisen muuttuneen työuran edetessä. Tulosten mukaan rajaamisessa tapahtuvaan muutokseen vaikuttavat niin ulkoiset kuin

sisäiset tekijät. Rajaamisen ja rajatyön koetaan joko *helpottuneen ja/tai lisääntyneen* (59 %), *vaikeutuneen ja/tai vähentyneen* (14 %), *pysyneen samana* (15 %). Useimmat opettajat kuuluvat vain yhteen yllä mainittuun kategoriaan, mutta 8 % opettajista kokee rajaamisen sekä joiltain osin helpottuneen, että joiltain osin vaikeutuneen. Vastauksissa ilmenee enimmäkseen segmentoinnin preferenssi. Voimakkaampi työn ja vapaa-ajan rajausta liitetään positiivisempiin mielikuviin kuin vähäisemmän rajauksen vastauksissa.

Tutkimuksen mukaan rajaamista helpottavat uran edetessä erityisesti kokemuksen kertyminen yksilön sisäisenä voimavarana. Kokemuksen katsotaan tuovan rennompaa asennetta ja varmuutta, sekä toisaalta tehokkuuden lisääntymistä. Lisääntynyt tehokkuus ilmenee esimerkiksi tuntien suunnittelun nopeutumisella. Opettajien vastauksissa verrataan tämän hetken rajaamisen tilannetta erityisesti työuran ensimmäisiin vuosiin. Useilla tutkimukseen osallistuneilla opettajilla aiemmat uupumiskokemukset ja ajankohtainen huoli omasta terveydestä ja jaksamisesta saavat lisäämään rajaamista. Ulkoisista tekijöistä tärkeimmäksi rajaamista helpottavaksi tekijäksi koettiin perhe ja lasten saaminen. Lasten saaminen pakottaa opettajaa priorisoimaan elämänarvoja, ja usein se johtaa voimakkaampaan segmentoimiseen. Muita ulkoisia muutostekijöitä työn rajaamiseen ovat työnohjauksen tuki, teknologian tuomat helpotukset ja tämän hetken työtilanne liittyen opetettavaan vuosiluokkaan tai siihen kauanko on samaa luokkaa opettanut. Muutamalla opettajalla työmäärän ja vaatimusten lisääntyminen ja teknologian jatkuva läsnäolo on pakottanut vahvempaan rajaamiseen ja siten osaltaan helpottanut rajatyötä. Esimerkkejä helpottumisen tai rajaamisen lisääntymisen kokemuksista uran edetessä:

Lähinnä kokemuksen myötä on tullut viisautta ja armollisuutta itseä kohtaan. Ensimmäiset pari vuotta olivat raskaita, kun kaikki oli uutta ja yritti tehdä kaiken niin hyvin kuin vain osasi. Nyt osaa keskittyä oleelliseen ja pystyy hyödyntämään hyväksi havaittuja rutiineja. H18

Perhe helpottaa työn rajaamista. Myös työn kuormittavuuden lisääntyminen on tehnyt selväksi sen, että työtä on PAKKO rajata, jos aikoo jaksaa koko viikon ja toisen aina edellisen perään. H40

Alussa suunnittelu ja materiaalien etsiminen vaati paljon enemmän aikaa kuin nykyisin. Netti on helpottanut esim. kuviksen suunnittelua paljon, urani alkuaikoina kuvisideoita etsittiin vain kirjoista. Oma pieni lapsi on rajannut iltatyöt kokonaan pois. H37

[Rajaaminen] On muuttunut. Nuorena opena en osannut rajata mutta yksi burnout opetti kantapään kautta. H43

Ulkoiset syyt vaikeuttavat opettajien työn ja vapaa-ajan rajaamista uran edetessä. Tutkimuksen mukaan suurin syy rajanvedon vähentymiselle uran aikana on työmäärän lisääntyminen ja työtehtävien luonteen muuttuminen opetuksesta muihin asioihin. Lisäksi teknologian kehitys ja tavoitettavuuden vaatimus aiheuttavat työn liukumista vapaa-ajalle. Rajaamista vaikeuttavia tilanteita ovat myös uran alkuvaiheessa saatu ensimmäinen oma luokka, joka lisää urakkaa verrattuna sijaisuuksien tekoon. Toisaalta myös haastavat tilanteet luokassa, luokkakoon suuri koko, sekä työyhteisön ja yksityiselämän haasteet johtavat rajaamisen vaikeutumiseen tai vähenemiseen. Huonompaan suuntaan muuttunutta tilannetta opettajat kuvasivat esimerkiksi seuraavasti:

Todellakin! Nykyään on niin paljon enemmän oppituntien ulkopuolista työtä, ettei päivä meinaa riittää. Saisipa vaan suunnitella mukavia tunteja ja projekteja ja opettaa!!! H26

On. Virka-aikaa noudatettiin paremmin. Korona-aikana piti olla tavoitettavissa koko ajan ja mm wa-ryhmät tulivat osaksi normaalia arkea. Nyt pitää olla tavoitettavissa vapaa-ajallakin, joka ahdistaa todella paljon. Poikkeus muuttui

vaivihkaa normaaliksi ja nyt odotetaan venymistä ja itsensä ylittämistä joka päivä. Normaali ja tavallinen ei enää ole riittänyt pitkään aikaan. H54

Oma luokka vaikuttaa todella paljon. Jos olisin sijainen, voisin lähteä heti töiden jälkeen kotiin. H41

Rajaamisen muuttumattomuutta uran edetessä opettajat perustelevat vähemmän, mutta opettajien vastauksissa korostuu henkilön itse tehty linjaus heti uran alussa. Muuttumatonta rajausta kokevilla henkilöillä segmentointitaipumus oli pääasiassa vahva heti uran alusta alkaen. Muuttumattomuutta edisti esimerkiksi se, että opettaja on saanut hyvän mallin työpariltaan heti työuraan alussa, jonka jälkeen rajaamisen muutokselle ei ole ollut tarvetta. Toisaalta opettaja saattoi kokea muutokselle olevan tarvetta, mutta muutosta ei jostain syystä ole kyetty toteuttamaan. Muutoksen tarpeen kokemus kohdistuu työn ja vapaa-ajan voimakkaampaan rajaamiseen siten, etteivät työt liukuisi vapaa-ajalle. Työuran aikana tapahtuvan rajaamisen muuttumattomuutta kuvattiin seuraavilla tavoilla:

Ei, kun alusta asti linjasi, että työt tehdään vain töissä. H28

-- Ensimmäinen työparini jo useampi vuosi sitten antoi minulle hyvän mallin työajan rajaamisesta. H47

-- alusta asti olen pyrkinyt rajaamaan työtäni mahdollisimman paljon. Jos en jotakin asiaa jaksa/ehdi tehdä, niin sitten se jää myöhemmäksi/tekemättä. Jos olen väsynyt tms, niin menen sieltä mistä aita on matalin. Väsynyt ope on ärtyisämpi ja kärtyisyys vaikuttaa negatiivisesti oppilaisiinkin. -- H60

6.3. Työajan rajaamisen keinot ja käytäntö

Opettajat käyttävät erilaisia keinoja rajatakseen työaikaansa. Niitä ovat aikataulutus (59 %), tavoitteiden inhimillistäminen ja priorisointi (36 %), fyysinen

rajaaminen (32 %), tavoitettavuuden rajaaminen (20 %), tehokkuuden maksimointi työaikana (8 %) ja huomion kiinnittäminen vapaa-ajan sisältöihin (7 %). Yksittäisen opettajan rajanhallinta sisältää tyypillisesti 1–3 erilaista rajaamisen keinoa.

Aikataulutus on kaikista yleisin rajaamisen keino ja sitä opettajat toteuttavat eri tavoin. Kalenteriin tehtäviä aikataulutuksia on kahdenlaisia: joko opettajat merkitsevät sinne työhön käytettävää aikaa (missä, milloin ja kuinka kauan työtä tehdään) tai sitten he merkitsevät sinne vapaa-aikaan liittyviä aktiviteetteja, jotka pakottavat lähtemään töistä tiettyyn aikaan. Opettajat hyödyntävät työn autonomiaa laskemalla tehtyjä työtunteja. Mikäli työaika jonakin kertana ylittää normaalin, tehdään toisena päivänä lyhyempi työpäivä ja kokonaistyöaika säilyy siten asianmukaisena. Noin joka kuudes opettaja haluaa toteuttaa tai toteuttaa työssään niin sanottua perinteistä virka-aikaa ja pitävät tärkeänä, että töistä poistutaan viimeistään neljältä. Virka-aikaa toteutetaan niin fyysisessä työpaikalla olossa, työpuhelimien käytössä kuin Wilman käytössä. Opettajat pitävät useimmiten perjantaita ja viikonloppua arvossaan ja poistuvat töistä perjantaina aiemmin. Muita aikataulutukseen liittyviä rajaamisen keinoja ovat erilaiset toistuvat rutiinit: töihin mennään joka aamu reilusti ennen opetusta, kotiin lähdetään opetuksen jälkeen mahdollisimman nopeasti ja iltaisin suunnitellaan kotona tunteja. Työparin kanssa tehtävälle yhteistyölle sovitaan päivä ja aika, joka toistuu viikoittain. Opettajat myös luovat itse sääntöjä, kuten se, että kotiin lähdetään viimeistään 2 tunnin päästä opetuksesta. Esimerkkejä opettajien aikataulutuksellisista rajaamisen keinoista:

Varaan harrastuksen aloituskohdan aikaiseksi, jotta töistä on pakko lähteä ihmisten aikoihin. H41

Lasken työtunnit ja merkitseen suunnittelutunnit kalenteriin ylös H44

Yritän lähteä koululta viimeistään neljältä joka päivä (vähintään kerran viikossa tämä ei onnistu jonkin akuuttiasian tai enemmän työtä vievän asian takia). -- Perjantaisin yritän tehdä lyhyemmän päivän, jos suinkin mahdollista. H57

Tavoitteiden inhimillistäminen ja priorisointi rajaamisen keinona auttaa opettajia fokusoimaan niihin asioihin, jotka ovat sillä hetkellä tärkeimpiä ja säästämään aikaa muusta. Ne asiat, joita ei priorisoida tärkeimmiksi, joko tehdään nopeasti alta pois tai siirretään myöhempään ajankohtaan. Aika vähennetään yleensä suunnitteluun ja materiaalin tekoon käytetystä ajasta, minkä vuoksi opettajat hyödyntävät jo olemassa olevia materiaaleja (joko omia aiempien vuosien suunnitelmia tai muuta valmista materiaalia) ja pitävät tuntisuunnitelmat perustunteina. Työaikaa rajataan olemalla armollisia itseä kohtaan ja ymmärtämällä, ettei tuntisuunnitelmien hiomiselle jää aina aikaa. Tutkimuksen mukaan osa välttelee pakkohankkeita ja tehtäviä, joita ei itse näe merkityksellisinä. Priorisointi nähdään ajankäytön tasapainotteluna, jossa opettaja valitsee mihin aikaansa sijoittaa ja mikä jätetään vähemmälle huomiolle. Esimerkkivastauksia tavoitteiden inhimillistämisestä ja priorisoinnista työn ja vapaa-ajan rajaamisessa:

Ei turhia palaverieita, ei turhia notkumisia töissä, ei turhia päähkäilyjä ja vatvomisia. H4

Jos on paljon esim. arviointikiireitä tai tuen asioita niin suunnittelu jää vähälle ja pidetään perustunteja. Valmiiden materiaalien hyödyntäminen. H9

-- olen armollinen ja teen jotkin asiat vain välttävästi. -- H33

Noin joka kolmas opettaja hallitsee työn ja vapaa-ajan rajaa fyysisen rajaamisen kautta, eli pitämällä työasiat työpaikalla kotiin tuomisen sijasta. Rajaus tehdään joko jättämällä suurin osa materiaaleista tai kaikki materiaalit työpaikalle. Tällaisia materiaaleja ovat esimerkiksi oppikirjat, työpuhelimet, työkoneet tai oppilaiden kokeet. Osa opettajista toteuttaa vielä vahvempaa rajanvetoa, jossa

mitään työhön liittyviä asioita, kuten suunnitteluakaan, tehdä vapaa-ajalla eikä työpaikan ulkopuolella. Vaihtoehtoisesti vapaa-ajalla tehdään niin vähän kuin mahdollista. Tässä rajaamisen keinossa vahva työn ja yksityiselämän segmentointi on erityisen näkyvässä roolissa. Näin opettajat kuvaavat työn ja vapaa-ajan fyysistä rajaamista:

Teen pakolliset työt aina koululla. En vie mitään(!) materiaalia kotiin. H26

Se tulee luonnostaan. Oppituntien jälkeen hoidan sen päivän keskeneräiset asiat loppuun ja lähdän kotiin. H47

Työt jäävät yleensä työpaikalle. H9

Tavoitettavuuden rajaamisen keino pitää sisällään erityisesti erilaiset viestintävälineet ja keinot. Vastauksissa toistuvat työpuhelimien, Wilman ja työ sähköpostin rajaaminen pois vapaa-ajalta. Opettajat eivät halua käyttää omaa puhelintaan työasioihin, eivätkä antaa henkilökohtaista puhelinnumeroaan huoltajien tietoon. Eräässä vastauksessa opettaja rajaa tavoitettavuuttaan suhteessa huoltajiin pitämällä yhteydenpidot asiapitoisina ja lyhyinä, toiset taas rajaavat kollegoiden kanssa työaiheista viestittelyn pois vapaa-ajaltaan. Tavoitettavuuden rajaamisessa korostuivat teknologiset välineet:

En pääsääntöisesti käytä Wilmaa koulupäivän ulkopuolella (en koskaan lataisi sovellusta omaan puhelimeen!) En anna omaa puhelinnumeroa huoltajille tai oppilaille. Yhteinen työpuhelin on käytössä vain koululla ollessa H46

En katso wilmaa enkä työ sähköpostia kotona. Työkännykkäni jätän töihin. H43

Muita työajan rajaamisen keinoja tulosten mukaan ovat *tehokkuuden maksimointi työaikana ja huomion kiinnittäminen vapaa-ajan sisältöihin*, kuten ystäviin tai harrastuksiin. Nämä ovat osin vastakkaisia rajaamisen keinoja, sillä

toinen keskittyy nimenomaan työaikaan ja toinen vapaa-aikaan. Tehokkuuden maksimointiin työajalla liittyy hyppytuntien, aamujen, lyhyempien opetuspäivien, nopeiden päätösten ja monisuorittamisen hyödyntämistä, jotta vapaa-aikaa ei tarvitsisi käyttää töiden tekemiseen. Huomion kiinnittämisen keinossa opettajat etsivät ja toteuttavat vapaa-ajalla sellaisia iloa tuottavia asioita ja liikkuvat sellaisissa sosiaalisissa ympyröissä, jotka saavat opettajan irrottautumaan psykologisesti töistä. Sellaisia sosiaalisia piirejä ovat esimerkiksi lapset ja ystävät ja vapaa-ajan aktiviteetteja esimerkiksi television katselu tai liikunta. Opettajat ilmaisevat tehokkuutta ja huomion kiinnittämistä vapaa-ajan sisältöihin seuraavilla tavoilla:

Pyrin olemaan tehokas työasioiden hoitamisessa koululla. H50

Vapaa-ajalla käyn harrastuksissa ja vietän aikaa perheen kanssa. Kun on muuta tekemistä niin silloin työasiat saavat unohtua. H49

Se on helppoa, kun on kaksi alle 5-vuotiasta ihanaa omaa lasta. -- Kun suljen työpaikan oven, se on siinä. Sitten keskityn oleelliseen eli lapsiini. H24

Työstä vapaa-ajalle siirtymisen eli mikrotason siirtymän vaiheessa tehtävät konkreettiset rituaalit jakautuvat *työpaikalla* (36 %), *työmatkalla* (41 %) ja *vapaa-ajalla* (36 %) tehtäviin asioihin, jotka auttavat roolista irrottautumiseen siirtymätilanteessa. 12 % opettajista ei joko tarvitse tai osaa nimetä mitään konkreettisia siirtymän rituaaleja. *Työpaikalla* toteutettavia käytäntöjä ovat työtarvikkeiden ja työkenkien töihin jättäminen, sekä puhelimen, tietokoneiden ja sovellusten sulkeminen. Monelle luokan oven sulkeminen tai koulurakennuksesta poistuminen toimivat psykologista siirtymää edistävinä rituaaleina, jossa henkilö jättää työt taaksensa. Opettajat kuvaavat työpaikalla tapahtuvia siirtymärituaaleja esimerkiksi seuraavasti:

-- Kun työpaikan ovi sulkeutuu noin kello kolme, olen vapaalla. H29

suljen työpuhelimien, jätän kalenterin ym reppuun odottamaan seuraavaa työpäivää. H58

Työmatkan merkitys tuli tutkimuksessa jo aiemmin esille työajan rajaamista helpottavana tekijänä. Tulosten perusteella se on myös siirtymävaiheen konkreettinen keinoksi, jonka opettajat kokevat helpottavan työroolista irrottautumista. Työajan merkitys siirtymävaiheena vaihteli. Osa opettajista haluaa jo työmatkalla ajatella työhön liittymättömiä asioita. Toiset taas kokevat työmatkan siirtymävaiheena, jonka aikana työasiat käsitellään loppuun ennen kotiin saapumista. Työmatkaan liittyvät rituaalit liittyvät kulkutapaan ja äänimaailmaan. Opettajat pitävät työmatkan kulkutapana kävelyä ja pyöräilyä hyvänä siirtymärituaalina. Toiset kulkevat autolla tai julkisilla liikennevälineillä. Moni opettaja kokee pitkän työmatkan edesauttavan siirtymää roolista toiseen. Äänimaailman merkitys siirtymärituaalina on opettajille keskeinen äänikirjojen, musiikin tai radion kuuntelun muodossa. Työmatkan rituaalit näyttäytyvät muun muassa seuraavin tavoin:

Työmatkalla kuuntelen usein äänikirjaa joka katkaisee työpäivän kotiin siirtyessä. H5

Kävelen metrolle ja matkustan metrolla kotiin. Tai pyöräilen kotiin. Matkan aikana voin vielä miettiä työasiat ja sitten olen vapaa-ajalla. H27

Vapaalla-ajalla ja kotona toteutettavista mikrotason siirtymän rituaaleista yleisin on sosiaalinen ulottuvuus. Opettajien vapaa-ajan ihmissuhteet ovat vastausten perusteella erillisiä työpaikan ihmissuhteista. Vapaa-ajan ihmissuhteet koostuvat pääasiassa perheestä, lapsista, ystävistä ja koirista. Sosiaalisen puolen kääntöpuolena opettajat kaipaavat omaa hetkeä kotiin saavuttuaan. Omaan rentoutumishetkeen liittyy erilaisia rituaaleja, kuten päiväkahvit, sohvalla istuminen, televisio, hiljaisuus tai lepoaika. Muita siirtymää edistäviä konkreettisia keinoja ovat kotivaatteiden vaihto ja harrastukset. Esimerkkejä opettajien vapaa-ajalla tapahtuvista rituaaleista:

Vaihdan kotona työvaatteet pois. Lähden koiran kanssa lenkille/lähden treenaamaan tai kuljetaan omia lapsia treeneihin. H59

Harrastan liikuntaa, touhuan koiran kanssa, näen ystäviä, makaan sohvalla ja katson netflixiiä, mitä ikinä koen tarvitsevani silloin töistä palautumiseen H50

7. Johtopäätökset

Käyn seuraavaksi läpi tutkimukseni pääkohtia. Pohdin minkälaiset työtehtävät ja ajatukset läpäisevät työn ja vapaa-ajan rajan, käyn läpi työajan rajaamiseen vaikuttavia tekijöitä boundary-teorian rajatyön neljän ulottuvuuden kautta, keinoja ja käytänteitä rajan toteutukseen ja lopuksi pohdin vielä pääkysymystä, eli miltä työajan rajaamisen ilmiö näyttää opettajan näkökulmasta.

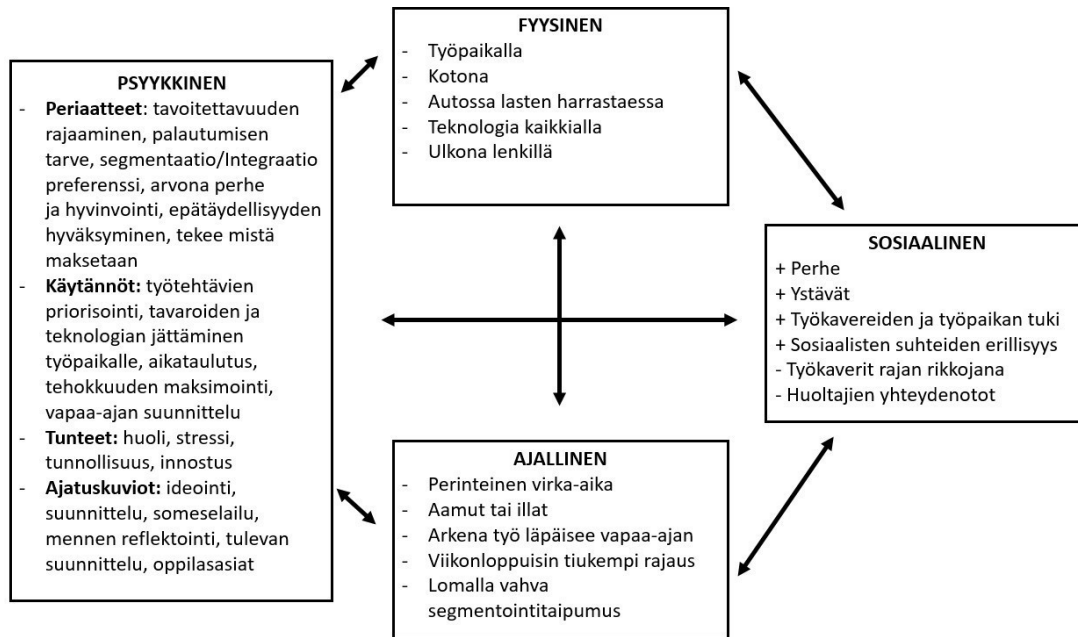
Työn ajattelu on yleisempää kuin työn tekeminen, eli työ läpäisee ajatuksen tasolla vapaa-ajan enemmän kuin käytäntö. Työtä tehdään enimmäkseen arki-iltaisinkin, toiset jatkuvasti ja osa vain poikkeuksellisesti. Opetuksen suunnittelu, arviointitehtävät ja materiaalin valmistelu ovat opettajien kolme yleisintä vapaa-ajalla toteutettavaa työtehtävää. Mielenpitoja jakavin tehtävä on yhteydenpito ja viestintä, jossa erityisesti Wilman käyttö jakaa mielenpitoja. Yleisimmin huoltajat pyritään rajaamaan vapaa-ajalta pois, jotta ei syntyisi väärinkäsitystä jatkuvasta tavoitettavuudesta, eikä huoltajien yhteydenpidon aiheuttaman tunnekuorman haluta häiritsevän palautumista. Juuri tunnekuorman takia Wilman käyttö vapaa-ajalla nähdään erityisen ongelmallisena. Myös asiakirjojen käsittely jakaa mielenpitoja: toiset kokevat kodin rauhan olevan paras paikka, toiset eivät halua oppilaiden henkilökohtaisia asioita pois koulun tiloista. Ainoastaan opetus on sellainen tehtävä, jota opettajat eivät koskaan vapaa-ajalla tee, joten kaikki muut työtehtävät ovat osana opettajan rajatyön neuvottelun kenttää. Luovat oppiaineet, kuten musiikki, käsityö ja kuvataide vievät korostetusti vapaa-aikaa verrattuna toisiin oppiaineisiin. Syynä voi olla, että erityisesti luova työ vaatii häiriötöntä ongelmanratkaisuaikaa (Parzefall & Huhtala 2006), jota opettajat sitten hakevat kodin rauhasta. Töitä tehdään vapaa-ajalla joko pakosta tai valinnasta, joita molempia leimaa työajan riittämättömyys suhteessa työmäärään eli aikapaine. Oman valinnan myötä tehdyssä työssä korostuu työn jäljen laatu ja työn tekemistä pidetään positiivisena. Pakon edessä tehtävään työhön liittyy negatiivisempia mielikuvia. Työhön liittyvä ajattelu suuntautuu tulevaan, on reflektointia, liittyy oppilaisiin tai sisältää huolia ja murheita. Ajattelu on pääosin ratkaisukeskeistä, mutta joskus opettajat jäävät kiinni negatiiviseen

ajatuskehään ja kokevat stressiä. Huolet ja murheet läpäisevät vapaa-ajan tehokkaammin, kuin onnistumiset ja ilon tunteet. Se voi johtua osin luonteenpiirteestä, sillä henkilö, jolla on taipumusta kokea negatiiviset tilanteet voimakkaammin, on tutkitusti vaikeampi irrottautua töistä työajan päättymisen jälkeen (Sonnentag 2012).

Nippert-Engin (1996, 18) mukaan länsimaisessa kulttuurissa työn ja kodin vahva segmentointi on integraatiota yleisemmin hyväksyttävää ja oletettumpaa. Oma hypoteesini oli tämän mukainen, eli lähtökohtaisesti tutkijan positiossa oletin työn ja vapaa-ajan rajanhallinnan olevan enimmäkseen työn ja vapaa-ajan erottelua ja integraation olevan lähinnä rajanhallinnan puutetta. Näkemystäni tukevat tutkimukset psykologisen irrottautumisen tarpeesta (esimerkiksi Siltaloppi & Kinnunen), ja hypoteesi osoittautui suhteellisen paikkansapitäväksi, sillä opettajien segmentaatiopreferenssi on tämän tutkimuksen perusteella vahvaa tai osittaista. Osittainen segmentointi tarkoittaa rajan joustavuutta siinä suhteessa, että työt läpäisevät vapaa-ajan harvoin tarvittaessa tai sitä, että vain tietyn tyyppistä työtä, kuten suunnittelua toteutetaan vapaa-ajalla. Opettajan henkilökohtainen segmentaatiopreferenssin periaate toteutuu suurimmalla osalla myös käytännössä. Periaatteen ja käytännön ristiriita on vastausten perusteella työstä vapaa-ajalle suuntautuvaa (työ läpäisee yksityiselämän) ja aiheuttaa kontrollin puutteen tunnetta niillä opettajilla, jotka kokevat ristiriitaa. Opettajat ovat tyytyväisempiä silloin, kun he kokevat opettajan työn autonomisen luonteen sellaiseksi, johon heillä oli kontrollia. Mikäli vapaa-ajalla tehty työ on aidosti omavalintaista ja innostukseen pohjautuvaa, sitä ei koeta ongelmana, vaan työn imua lisäävänä tekijänä. Mikäli opettajan preferenssi työn ja vapaa-ajan segmentaation tasosta ei toteudu ja vapaa-ajalla tehtyä työtä toteutetaan pakon tunteen vuoksi, aiheuttaa vapaalle siirtymisen epäonnistuminen ahdistusta ja kontrollin tunteen puute uupumista.

Tutkimuksen mukaan rajaamista helpottavat omat periaatteet, sosiaaliset tekijät, henkilökohtaiset ominaisuudet, vapaa-ajan toiminnallisuus ja työmatka siirtymärituaalina. Rajaamista vaikeuttavia tekijöitä sen sijaan ovat aikapaine,

tunnekuorma, sosiaaliset tekijät, työn luonne, teknologian läpäisevyys ja fyysiset tekijät. Helpottavissa tekijöissä korostuvat oma rooli aktiivisena toimijana ja opettajan sisäiset tekijät, kun vaikeuttavissa korostuvat ulkoiset tekijät, joihin opettajan kokemuksen mukaan on vaikea tai mahdoton vaikuttaa. Perheen merkitys rajaa helpottavana tekijänä esiintyy myös muissa tutkimuksissa (mm. Hahn & Dormann 2013; Haapa-Aho 2017). Hahnin ja Dormannin (2013) mukaan perhe ja lapset auttavat psykologisessa irrottautumisessa, mutta toisaalta palautuminen saattaa jäädä suuren kotitöiden määrän takia vähäisemmäksi. Rajaamista vaikeuttavissa tekijöissä kiire esille tulevana syynä on osoitettu myös aiemmissa tutkimuksissa, sillä Kinnusen ym. (2016, 254) mukaan aikapaine, eli liian suuri työmäärä ja vaativa työ suhteessa työaikaan, aiheuttaa työasioiden kulkeutumista henkilön yksityiselämään. Liian suuren työmäärän tuoma stressi aiheuttaa myös negatiivista tunnekuormaa. Rajat läpäisevä tunnekuorma voi olla luonteeltaan joko positiivista tai negatiivista, jolloin myös työstä innostuminen vaikeuttaa psykologista irrottautumista. Siitä syystä positiivinenkin tunnekuorma voi pidemmän päälle aiheuttaa uupumusta. Asettaessa työajan rajaamiseen vaikuttavia tekijöitä rajatyön neljän ulottuvuuden kontekstiin (kuvio 9) havaitaan, että sosiaaliset tekijät voivat joko helpottaa tai hankaloittaa rajatyötä. Sosiaalisten suhteiden erillisyyks, perhe ja työyhteisön tuki auttavat irrottautumaan. Käänteisenä työyhteisön rajan tuelle tulosten mukaan työkaverit saattavat toimia rajan ei-toivottuina läpäisijöinä. Opettajat arvostavat vastauksissaan kollegoidensa vapaa-aikaa, mutta kokevat kollegoiden myös rikkovan työn ja vapaa-ajan rajaa. Ei-toivottu rajan ylitys näkyy esimerkiksi sosiaalisen median linkkien jakamisen tai muun töihin liittyvän viestittelyn muodossa.



Kuvio 9. Opettajien kokemat työajan rajaamiseen vaikuttavat tekijät tarkasteltuna rajatyön neuvottelun neljän ulottuvuuden kontekstissa.

Kuviosta 9 voidaan todeta, kuinka rajatyön eri ulottuvuudet keskustelevat keskenään. Esimerkiksi juuri mainittu kollegat rajanylittäjinä eivät pelkästään ylitä sosiaalista rajaa, vaan ajallisen rajan viestimällä työajan ulkopuolella, fyysisen rajan kun opettaja lukee viestin esimerkiksi kotonaan. Sen lisäksi opettaja joutuu arvioimaan omia periaatteitaan päättäessään, miten rajan ylityksen kanssa toimitaan. Tämän tutkimuksen, kuten muidenkin tutkimusten perusteella (esim. Soikkeli 2019) opettajat kokevat tavoitettavuuden vaatimusta. Tavoitettavuutta odotetaan sekä työyhteisön, että huoltajien toimesta. Opettajan autonomia näkyy opettajan työn ajallisen rajatyön monimuotoisuutena (kuvio 9), sillä jokainen opettaja pystyy valitsemaan opetuksen ulkopuolisten tehtävien työskentelyajankohdan. Useat opettajat kuitenkin valitsevat toimia pääsääntöisesti niin sanotun perinteisen virka-ajan puitteissa ja hyödyntävät ajallista autonomiaa muutaman kerran vuodessa kiireaikoina. Virka-ajan valinta ja ääneen ilmaisu suojelevat opettajia tavoitettavuuden vaatimuksilta ja tuo selkeän ajalliset raamit työnteolle ja vapaa-ajalle.

Työajan rajaamisen koetaan helpottuvan työuran edetessä kokemuksen tuoman varmuuden ja virheistä oppimisen kautta. Vähimmällä ristiriidalla ja ajatustyöllä pääsevät ne, jotka saavat muodostettua rajansa jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa uraa, sillä omien rajojen muuttaminen vaikuttaa olevan vaikeampaa kuin ylläpitäminen. Useat tutkimukseen osallistuneet opettajat ovat tilanteessa, jossa tiedostavat muutostarpeen, mutta eivät onnistu sitä toteuttamaan. Rajojen muuttamisen vaikeus saattaa johtua totutusta laadun tason vaatimuksesta, saadusta maineesta tai uupumuksesta, joka estää uudenlaisten periaatteiden muodostusta ja haltuunottoa. Opettajien rajanhallinta vahvistuu mitä pidemmät vapaat on kyseessä. Arki-illat nähdään usein luontevana jatkeena työn tekemiselle, viikonloppuja rajataan jo aktiivisemmin ja lomia pidetään tärkeänä psykologisen irrottautumisen kannalta. Opettajat jättävät työt lomien ulkopuolelle. Toisaalta lomia kohtaan koetaan suuria odotuksia ja painetta palautumisesta koska arkena ja viikonloppuna palautuminen ei ole riittävää. Tulosten perusteella arjen, viikonloppujen ja loman ero on opettajan segmentoinnin aktiivisuudessa. Mitä pidempi vapaa, sitä aktiivisemmin opettaja suorittaa käytänteitä, jotka edistävät työn ja vapaa-ajan segmentointia. Arkena aktiiviset rajaamisen teot ovat vähäisiä tai puuttuvat kokonaan, jolloin työ tunkeutuu herkemmin vapaa-ajan alueelle tekojen tai ajatusten muodossa.

Vapaa-ajalle siirtymisen keinoissa tavoitellaan ennen kaikkea mentaalista siirtymistä pois töistä, mutta keinot ja käytänteet ilmenevät usein psyykkistä siirtymää tukevin fyysisinä keinoina ja käytänteinä. Tutkimuksen mukaan opettajat käyttävät vapaalle siirtymisen keinoinaan aikataulutusta, tavoitteiden inhimillistämistä ja priorisointia, fyysistä rajaamista, tavoitettavuuden rajaamista, tehokkuuden maksimointia työaikana ja huomion kiinnittämistä vapaa-ajan asioihin. Kuten aiemmin mainitsin, opettajan autonomia näkyy opettajien aikataulutuksessa monimuotoisuutena. Silti jonkinlainen aikatauluttaminen koetaan tärkeäksi, jotta opettajat pysyvät kartalla siitä missä oma työajan ja vapaa-ajan raja kulkee. Opettajat aikatauluttavat joko työhön käytettävää aikaa tai käänteisesti vapaa-aikaa. Vapaa-aikaa aikataulutettiin esimerkiksi

ajoittamalla harrastuksen tai ystävien tapaamisen siten, että töistä on pakko poistua tiettyyn määräaikaan mennessä. Huomion kiinnittäminen ystäviin, perheeseen tai harrastuksiin onkin yksi rajaamisen keino, jota varten halutaan varata aikaa. Toisaalta opettaja saattaa aikatauluttamalla antaa itselleen ”luvan” tehdä töitä esimerkiksi viikonloppuna tietyn ennalta ajatellun aikamäärään verran. Tavoitteiden inhimillistäminen ja priorisointi osoittaa sen, että työtehtävissä koetaan löytyvän niin sanottua ylimääräistä tai turhaa työtä, joista pyritään karsimaan sekä toisaalta sen, että opettajilla on kovat vaatimukset omaa työsuoritustaan kohtaan. Tulosten perusteella tasapainon haku ja armollisuus sekä itseä, että toteutettua opetusta kohtaan eivät ole itsestäänselvyys, vaan kokemuksen ja harjoittelun mukanaan tuoma ominaisuus. Esimerkiksi olemassa olevan materiaalin hyödyntämisen mainitseminen oman materiaalin luomisen sijaan tai perustuntien pitäminen oppilaille rajaamista helpottavana keinoina osoittaa, että jonkinlainen taustaoletus opettajasta ylisuorittajana on olemassa. Opettajat kokevat, että itselle täytyy antaa lupa olla riittävän hyvä opettaja, eikä kaikkea tarvitse tehdä alusta asti itse. Opettajat myös rajaavat sekä fyysistä puolta, että tavoitettavuutta rajaamalla teknologiavälineet ja sovellukset, että muun materiaalin ainoastaan työpaikalla käytettäväksi. Vapaalle siirtymisen keinojen lisäksi opettajilla oli erilaisia päivittäisiä käytänteitä vapaa-ajalle siirryttäessä (*taulukko 4*).

Taulukko 4. *Päivittäisen töistä vapaa-ajalle suuntautuvan mikrotason siirtymän fyysiset ilmenemät eli rituaalit*

Työpaikalla tapahtuvat	Työmatkalla tapahtuvat	Vapaa-ajalla tapahtuvat
Vaatetus Työpaikalta poistuminen Työtarvikkeiden jättäminen töihin Hommien viimeistely	Kulkutapa Äänimaailma Matkan pituus Yksityiselämän viestintä	Sosiaaliset suhteet Kotivaatteet Oma hetki

Opettajan työstä vapaa-ajalle suuntautuvan rajanhallinnan käytänteet näkyvät työpaikalla, työmatkalla tai vapaa-ajalla (*taulukko 4*). Yksittäisellä opettajalla

saattaa olla rituaali jokaisella osa-alueella, toisilla vain yhdellä. Eri ympäristöissä tapahtuvat fyysiset ilmenevät jakautuvat hyvin tasaisesti, mutta työmatkan merkitys korostuu hieman muita yleisempänä. Rituaalit toimivat niin opettajalle itselleen kuin ympäristölle merkinä siitä, että enää ei olla työn alueella. Yllättävintä tuloksissa on äänien rooli siirtymätilanteessa. Äänet liittyvät erityisesti työmatkaan ja kodin äänimaailmaan, jossa opettajat joko kaipaavat jonkinlaista ääntä irrottautumiseen (esimerkiksi äänikirjat, musiikki, radio, televisio) tai käänteisesti äänettömyyttä, niin sanottua hiljaista hetkeä. Vapaa-ajalla rentoutumisen aspekti näyttäytyy pienten lepohekien muodossa, joka saattaa koostua rentoutumista edistävistä toistuvista toiminnoista kuten kahvittelusta, sohvalla lepäilystä tai matalan aktiivisuustason harrasteista, kuten neulomisesta. Työmatkan pituus korreloi positiivisesti irrottautumiseen. Opettajat myös antavat siirtymistä edistävää symbolista painoarvoa tiettyihin esineisiin liittyville toiminnoille, kuten avainten kaulasta ottamiselle, luokan oven sulkemiselle tai työkenkien kaappiin laittamiselle.

Opettajien rajaamisen taidot vaikuttavat tämän tutkimuksen perusteella kohtuullisen hyviltä, sillä iso osa opettajista vaikuttaa onnistuvan psykologisessa irrottautumisessa useimmiten, eikä töitä siirry vapaa-ajalle säännöllisen useasti kuin noin joka viidennellä opettajalla. Opettajien työajan rajaamisen Ilmiö näyttää suurelta osin hallittavalta, osin kaoottiselta. Siinä missä toinen opettaja hallitsee rajaa suvereenisti miettimättä, toinen ei kykene rajatyöhön juuri ollenkaan. Opettajan omilla segmentaation toiveilla ja haluilla on merkitystä käytännön kannalta, mutta toisaalta itsestä ulkoiset tekijät, kuten aikapaine ja resurssien puute ajavat opettajat työskentelemään vapaa-ajalla oman tahtonsa vastaisesti. Tulosten perusteella varsinaista opetustyötä ei pidetä kuormittavana, vaan jatkuvasti lisääntyvää opetuksen ulkopuolista työtä, kuten erilaisten tiimien, hankkeiden ja asiakirjojen pyörittelyä. Opettajan autonomia on arvostetussa asemassa, mutta vapauden tuoma vastuu tiedostetaan hyvin. Opettajat ovat tunnollisia ja vaikuttaa siltä, että opettajan autonomiasta hyötyvät useimmiten niin opetus kuin opettaja, mikäli ylilyönnit suuntaan tai toiseen onnistutaan välttämään. Tämän tutkimuksen perusteella ylilyönnit sijoittuvat

opettajan haitaksi, kun työstä ei kyetä irrottautumaan, vaan suunnittelua jatketaan pitkälle iltaan joko innostuksen tai paineen tunteen vuoksi. Opettajan työ on paljolti luovaa työtä ja luova ajattelu vaatii aikaa. Luova työ saattaa viedä niin mukanaan, ettei ajan käytön rajoittamiselle koeta edes tarvetta. (Parzefall & Huhtala 2006, 6) ja vapaa-ajalla työskentely saattaa viitata vahvaan työhön sitoutumiseen ja velvollisuudentuntoon (Garrick, Mak, Cathcart, Winwood, Bakker & Lushington 2020, 248.) Kyky omien rajojen luomiseen ja ylläpitämiseen on opettajien kokemusten mukaan keskeisessä roolissa, sillä yhtenäiset käytännöt puuttuvat. Työuran alkaessa vaikuttaisi pitkälti olevan tuurista kiinni, millaista tukea rajaamiselle työyhteisöstä saa. Suurin osa opettajista etenee rajatyössä kokeilemisen ja erehdyksen kautta, jolloin uran tuoma kokemus lopulta muovaa rajanhallinnan keinoja toimivammiksi. Toisinaan aineistosta näkyy yksittäisen kollegan merkitys suunnannäyttäjänä ja yksittäisessä työyhteisössä saattaa olla sovitut yhteiset säännöt esimerkiksi vapaa-ajan viestittelyyn. Opettajat arvostavat sitä, että tarvittaessa työ joustaa henkilökohtaisten elämäntilanteiden tieltä.

8. Pohdinta

Tässä luvussa pohdin aluksi kriittisesti tutkimukseni yleistettävyyttä ja vapaa-ajan käsitteen määrittelemättä jättämistä tutkimuskohteina oleville opettajille. Sen jälkeen käsittelen lyhyesti tutkimuksen tuloksista nousseita teemoja ja pohdin niiden kautta mahdollisia aihetta laajentavia jatkotutkimusaiheita. Vaihtoehtoisista tuloksista esille tulleista näkökulmista tarkastelen ensin kansankynttilän roolia rajanhallinnassa, individualistisen näkökulman laajentamista yhteiskunnalliseen näkökulmaan ja lopuksi sosiaalista mediaa työn ja vapaa-ajan rajanylittäjänä.

Kuten on jo aiemmin mainittu, kaikki tähän tutkimukseen osallistuneet opettajat ovat naisia. Miesopettajien näkökulman täysi puute on tämän tutkimuksen suurin yksittäinen yleistettävyyttä haittaava tekijä. Kysymykseksi jää, kuinka paljon sukupuolijakautuman olemattomuus on vaikuttanut lopullisiin tuloksiin. Toinen tuloksiin vaikuttava tekijä on se, etten määritellyt vapaa-ajan käsitettä tutkimukseen osallistuneille opettajille. Päätös vaikutti siihen, että osa vastaajista tulkitsi käsitettä hieman eri tavoin. Osalle opettajista vapaa-ajalle liukuva työ tarkoitti ylipäänsä työtä, jota tehtiin fyysisesti koulurakennuksen ulkopuolella, yleensä kotona. Toiset opettajat määrittelivät vapaa-ajan työhön käytettävien tuntimäärien avulla. Tuntimäärien avulla määrittelevät kokivat työn läpäisevän vapaa-ajan ainoastaan silloin, kun työn tekeminen ylitti palkkalaskelman mukaisen tuntimäärän, eikä niinkään sijainnin perusteella. Opettajan työn autonominen luonne monipuolisti siten opettajien käsitystä vapaa-ajan määrittämisestä. Toisaalta juuri opettajien tulkinta siitä, mitä vapaa-aika on, avasi työn ja vapaa-ajan rajaamisen henkilökohtaista ja kokemuksellista olemusta.

Mielenkiintoinen näkökulma työajan rajaamiseen on kansakyynttilä -ajattelun vaikutus rajatyöhön. Ajatus opettajasta mallikansalaisena ja opettajan työstä kutsumusammattina on lähtöisin Cygnaeuksen kansakoulunopettajan koulutusmallista 1800-luvulta, jolloin suomalaisen opettajan koulutustaso nousi

kärkipaikalle globaalissa mittakaavassa (Raivola 1989, 105). Kansankynttilän ja mallikansalaisen rooli on kantanut tämän vuosituhannen alkuun puolelle opettajaopiskelijoiden käsityksissä (Syrjäläinen, Värri & Eronen 2006; Kumpurinne 2014), joskin 2000-lukua lähestyttäessä opettajan rooli on muuttunut ohjaavaksi ja kaverilliseksi suhteessa oppilaisiin (Mölsä 2017; Koponen 2021). Mallikansalaisuuden roolista opettajan työssä ei ole tämänkään päivän julkisessa keskustelussa irtauduttu, vaan opettajan työ nähdään edelleen kutsumusammattina. Ylen artikkelissa (Ketonen 2023) tutkija Kuusisto kritisoi sitä, että opettajaopiskelijoille ammatti on ennen kaikkea väline toimeentuloon ja onnellisuuteen, eikä opettajan ammattia tehdä ensisijaisesti yhteiskunnan etua ajatellen. Kuusiston ja Rissasen tutkimuksen mukaan opiskelijat haluavat ennen kaikkea ”olla onnellisia, toteuttaa itseään, saada kodin ja perheen ja elää mukavaa elämää”. Näitä tavoitteita kuvataan tutkimuksessa itsekeskeisiksi päämääriksi, josta tulisi olla huolissaan. (Ketonen 2023.) Voisi tulkita, että tässä tutkimuksessa esiintyneet ominaisuudet, kuten opettajien itsekriittisyys, kovat laatutavoitteet työnteossa ja oman maineen ylläpitäminen ahkerana opetusmateriaalin tuottajana ovat osittain peräisin opettajuuden mallikansalaisuuden oletuksesta, jota selkeästi esiintyy yhä. Työn ja vapaa-ajan rajaamisen haastetta kokevat opettajat tekivät töitä oman vapaa-aikansa ja hyvinvointinsa kustannuksella. Soikkelin (2019) tutkimuksessa opettajan työroolista toivottiin irtipääsyä vapaa-ajalla anonyymiyden muodossa. Toisaalta opettajuuden ihanteet siirtyivät vapaa-ajalle työn tekemisen lisäksi stereotyyppisinä toimintoina, kuten järjestöissä toimimisena, liikunnallisina ja terveyttä edistävinä harrastuksina, itsensä kehittämisen vaateena ja sopimattoman käytöksen välttelyä. (Soikkeli 2019, 57–87.) Anonyymiyys saattaa olla selittävä tekijä, miksi kodin sijainti suhteessa työpaikkaan koettiin merkityksellisenä: koulua lähellä asuvat opettajat kokivat sijainnin irrottautumista haittaavana tekijänä, kun toisella paikkakunnalla tai muuten kaukana asuvat kokivat irtautuvansa hyvin työasioista. Anonyymiyys on helpompi saavuttaa, mitä erillisemmät ihmissuhteet töissä ja vapaa-ajalla ovat.

Toisena näkökulmana nostan työn ja vapaa-ajan rajaamisen yhteiskunnallisen näkökulman. Perinteinen boundary-teorian malli on saanut kritiikkiä sen individualistisesta luonteesta. Työympäristön käytännöt vaikuttavat yksilön kykyyn hallita työn ja vapaa-ajan välistä rajaa. Tutkimuksen mukaan työelämän integraation vaatimus vaikuttaa oman segmentaatiopreferenssin toteutumiseen (Foucreault ym. 2016) ja toisaalta työympäristön byrokraattisuus kannustaa vapaa-ajan ja työn segmentointiin (Nippert-Eng 1996, 16). Tällöin työelämän käytänteet saattavat olla esteenä henkilön omille rajaamisen toiveille. Tämän tutkimuksen perusteella suomalaiset luokanopettajat kokevat huomattavasti enemmän painetta työn ja vapaa-ajan integrointiin, kuin segmentointiin esimerkiksi huoltajien, kollegoiden tai johdon taholta. Tältä osin tulokset olivat tosin vaihtelevat, sillä toiset työympäristöt olivat hyvin kannustavia segmentoinnin suhteen. Pelkkä yksittäisen työympäristön tarkastelu vapaa-ajan ja työn välisen rajan mahdollistajana tai rajoittajana ei ole riittävä. Piszczek ja Berg (2014) huomauttavat, että yksilön toiveet tai työpaikan henkilöstöhallinnon merkitys työn ja vapaa-ajan rajan luomisessa eivät luo todellista kuvaa siitä, miten rajan hallinnan keinot lopulta valikoituvat. Varsinkin boundary-teorian kansainvälisessä vertailussa viimeistään huomataan, että maiden hallinnot ja niiden lainsäädännöt vaikuttavat työpaikkojen ja sitä kautta yksilöiden mahdollisuuksiin hallita vapaa-ajan ja työn välistä rajaa. (Piszczek & Berg 2014, 1495–1496.) Uusimpana esimerkkinä hallintojen ja lainsäädännön vaikutuksista luokanopettajien työhön on korona-ajan poikkeusolosuhteet. Parin päivän varoitusajalla opettajien työ mullistui: opetus vaihtui etäopetukseksi, oppilaat kaipaivat kriisin keskellä tukea oppimisen ja hyvinvoinnin kanssa ja opettajat olivat yhtäkkiä nopeasti muuttuvien koronatoimien käytäntöönpanijoita koulun tiloissa (Warinowski, Metsäpelto, Heikkilä & Mikkilä-erdmann 2021). Koska asiat tapahtuivat niin nopeasti, ei opettajille annettu aikaa muutoksille. Tähän tutkimukseen vastanneiden opettajien mukaan työt liukuivat korona-aikana vapaa-aikaan niin fyysisesti kuin ajallisesti, koska vaihtoehtoja ei ollut. Opettajien mukaan tavoitettavuuden ja vapaa-ajalla tekemisen vaatimus ei täysin kadonnut koronakriisin rauhoituttua. Koronakriisi esimerkkinä on äärimmäinen, mutta kertoo erinomaisesti hallinnon ja lainsäädännön vallasta

suhteessa yksittäisen opettajan valintoihin. Tuoreempi näkökanta tutkimukselle olisi siis ollut tarkastella yhteiskuntarakenteiden ja lainsäädännön vaikutusta opettajien valintoihin työn ja vapaa-ajan yhdistämisessä. Koin, että sekä pro gradu –tutkielman laajuus ja, että pragmaattinen toiveeni tälle tutkimukselle vaati käytännönläheisempää ja individualistisempaa otetta: mitä jokainen yksittäinen opettaja voi tehdä luodakseen itselleen sopivat rajat työn ja vapaa-ajan välille. Siten tutkimukseni on tehty Piszczekin ja Bergin kritisoimasta individualistisesta näkökulmasta. Yhteiskunnalliseen tasoon kohdistuva piirre tutkimuksessani on se, että vastaajat on rajattu saman suomalaisisten koululaitosten piirissä toimiviin ala-asteen luokanopettajiin. Tutkimukseni tulokset avaavat hieman verhoa opettajien tämänhetkisestä työn ja vapaa-ajan rajaamisesta Suomessa. Opettajien vastauksissa näkyi myös yhteiskunnan ja lainsäädännön vaikutuksen vapaa-ajan rajanhallinnassa. Opettajien kokemuksen mukaan resurssit (ja erityisesti niiden puute) sekä oppilashuoltotyössä, että työvälineissä vaikuttivat opettajan kykyyn rajata työaikaansa. Sen lisäksi jatkuvat työelämän uudistukset ja lisääntyvä paperityö loivat aikapainetta, joka vaikutti rajanhallintaan. Resurssikysymykset ja työelämän laajeneminen ovat osa laajempaa yhteiskunnallista keskustelua koulutuksen tasosta, ei pelkästään yksittäisen koulun tai opettajan asia. Näkökulmana suomalaisen yhteiskunnan ja lainsäädännön merkitys luokanopettajien työn ja vapaa-ajan rajaamisen kehyksenä olisi mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe.

Kolmantena ja viimeisenä pohdintanäkökulmana haluan nostaa teknologian ja erityisesti ”opesomet” eli sosiaalisessa mediassa olevat opettajille suunnatut sisällöt rajan ylittäjinä. Teknologia on tämän päivän työelämän ja vapaa-ajan rajaa hämärtävä tekijä (Virtanen 2021; Segler-Heikkilä 2021). Teknologia voi tunkeutua ihmisten päivittäiseen elämään luoden jatkuvaa keskeytystä (Segler-Heikkilä 2021). Tutkimuksessa opettajat ilmaisivat, että teknologinen liikkuvuus on ollut jo pidempään haasteena rajan hallinnan näkökulmasta. Opettajien on täytynyt pohtia periaatteitaan siihen, liikkuvatko työpuhelimet ja työpaikan kannettavat tietokoneet kotiin, vai jätetäänkö ne työpaikalle. Uudempana

haasteena vastausten perusteella on vuonna 2014 julkaistu Wilman sovellusversio, joka on joidenkin opettajien kohdalla aiheuttanut jatkuvaa Wilman tarkistamista vapaa-ajalla. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella opettajat eivät halua edes ladata Wilma-sovellusta, koska tietävät sen aiheuttavat palautumisen keskeytystä. Wilma-sovelluksesta puhuttaessa on kyseessä selkeä työväline, ei vapaa-ajan vieton sovellus. Selkeiden työsovellusten rajaaminen on oletettavasti helpompaa kuin sosiaalisen median rajoittaminen. Sosiaalisten medioiden tarjoama sisältö toimii algoritmien avulla. Algoritmit tulkitsevat henkilön katselu- ja tykkäyshistorian avulla sitä, minkä tyylistä sisältöä henkilölle kannattaa jatkossakin näyttää. (Trémouille 2020, 4). Jos omilla sosiaalisen median tileillä (esimerkiksi alustoilla kuten: Facebook, Instagram, Pinterest, Tik Tok) seuraa opetukseen liittyviä sisältöjä, algoritmit tulkitsevat henkilön olevan kiinnostunut kyseisistä sisällöistä ja tarjoaa lisää samankaltaista sisältöä. Edellä mainittu tilanne johtaa siihen, että henkilökohtaisetkin sosiaalisen median sisällöt saattavat nopeasti alkaa sisältää paljon työhön liittyviä sisältöjä. Tähän tutkimukseen osallistuneiden opettajien mukaan nimenomaan niin sanotut sosiaalisen median opesisällöt täyttävät ajatuksia ja antavat ideoita vapaa-ajalla, vaikka opettaja ei aktiivisesti aikoisi suunnitella tunteja tai tehdä töitä. Sosiaalisen median tutkiminen vapaa-ajan rajan ylittäjänä ja palautumisen keskeyttäjänä oli aineistosta nouseva mahdollinen jatkotutkimuksen kohde.

Lähteet

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uud. p. Tampere: Vastapaino.

Allen, T. D., Cho, E., & Meier, L. (2014). Work-family boundary dynamic. *The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 1, 99–121.

Ashforth, B.E., Kreiner, G.E. & Fugate, M. (2000). All in a Day's Work: Boundaries and Micro Role Transitions. *The Academy of Management Review* 25:3, 472–491.

Clark, S.C. 2000. Work/Family Border Theory: A New Theory of Work/Family Balance. *Human relations* (New York), 53(6), pp. 747-770. doi:10.1177/0018726700536001

Creswell, J.W. 2009, *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* – 3rd edition. Printed in the United States of America.

De Alwis, S. & Hernwall, P. 2021. A Review of Methodological Choices Relating to Work-Life Boundary Research. *Managing global transitions*, 19(1), pp. 73–101. doi:10.26493/1854-6935.19.73-101

Eskola, J. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–206.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Foucreault, A., Ollier-Malaterre, A. & Ménard, J. (2018) Organizational culture and work–life integration: A barrier to employees' respite?, *The International Journal of Human Resource Management*, 29:16, 2378-2398, DOI: 10.1080/09585192.2016.1262890

Garrick, A., Mak, A. S., Cathcart, S., Winwood, P. C., Bakker, A. B. & Lushington, K. 2018. Non-Work Time Activities Predicting Teachers' Work-Related Fatigue and Engagement: An Effort-Recovery Approach. *Australian psychologist*, 53(3), pp. 243-252. doi:10.1111/ap.12290

Golnick, T. & Ilves, V. 2021: Opetusalan työolobarometri 2021, OAJ. [Opetusalan työolobarometri 2021 \(oaj.fi\)](https://oaj.fi/tyoobarometri/2021) (Viitattu 5.12.2022)

Gorard, S. & Taylor, C. 2004. Combining Methods in Educational and Social Research. Open University Press. Saatavilla [www-muodossa: https://ebookcentral.proquest.com/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=287801](https://ebookcentral.proquest.com/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=287801)

Haapa-Aho, T. 2017. Työn ja perheen yhteensovittaminen varhaiskasvattajien kokemana. Pro gradu –tutkielma, Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101583/GRADU-1497859147.pdf?sequence=1>

Hahn, V. C. & Dormann, C. 2013. The Role of Partners and Children for Employees' Psychological Detachment From Work and Well-Being. *Journal of applied psychology*, 98(1), pp. 26-36. doi:10.1037/a0030650

Heikkinen, H., Utriainen, J., Markkanen, I., Pennanen, M., Taajamo, M. & Tynjälä, P. 2020. Opettajankoulutuksen vetovoima – Loppuraportti. Koulutuksen tutkimuslaitos, Jyväskylän yliopisto. Julkaisussa: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:26. [Opettajankoulutuksen vetovoima. Loppuraportti \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.oph.fi/julkaisut/opettajankoulutuksen-vetovoima-loppuraportti)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. 22. painos. Helsinki: Tammi.

Hunter, E. M., & Wu, C. (2016). Give me a better break: Choosing workday break activities to maximize resource recovery. *Journal of Applied Psychology*, 101(2), 302–311. <https://doi.org/10.1037/apl0000045>

Karhu, J. 2021. Etätyön vaikutus työn ja vapaa-ajan rajoihin. Pro gradu – tutkielma, Vaasan yliopisto.

Ketonen, P. 2023. Tulevien opettajien päämäärät työlleen ovat itsekeskeisiä – tästä syystä siitä voi olla huolissaan. Yle Uutiset 4.5.2023. Viitattu 5.5.2023. <https://yle.fi/a/74-20028745>

Kinnunen, U. 2019. Työstressi ja siitä palautuminen: Katsaus alan tutkimuksen kehitykseen. Teoksessa: Heiskanen T., Syvänen S. & Rissanen T. (toim.) Mihin työelämä on menossa? – tutkimuksen näkökulmia Tampere: Tampere University Press 2019, 217–244. <http://urn.fi/urn:isbn:978-952-359-006-9>

Kinnunen, U., Rantanen, J., de Bloom, J., Mauno, S., Feldt, T. & Korpela, K. (2016) Työn ominaisuuksien merkitys työn ja yksityiselämän välisen rajan hallinnassa. *Työelämän tutkimus* 14 (3), 243–256. <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/86993/45894>

Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 74–88.

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koponen, A. 2021. Opettajan oppaiden rakenteiden ja pedagogiikkojen vertailua 1970- ja 2010-luvulla viidennen luokan historian opetuksessa. Aineopintojen tutkielma, Tampereen yliopisto.

Lehtinen, N. 2022. Wilman historia [verkkojulkaisu]: [Wilman historia - Wilma Blogi](#) Viitattu 24.3.2023

Matthews, R. A., Barnes-Farrell, J. L. & Bulger, C. A. (2010) Advancing measurement of work and family domain boundary characteristics. Journal of Vocational Behavior 77, 447–460. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.05.008>

Moilanen, P. & Räihä, P. 2015. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 52–73.

Mölsä, S. 2017. Opettajuuden muutos 1950-luvulta 2010-luvulle. Pro gradu – tutkielma, Jyväskylän yliopisto.

Nikander, P., Hyvärinen, M. & Ruusuvuori, J. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Nippert-Eng, C. & Christena, E. 1996. Home and work: Negotiating boundaries through everyday life. Chicago: University of Chicago Press

OAJ Uutiset ja tiedotteet 2021. Dramaattinen muutos: Jo kuusi kymmenestä opettajasta harkitsee alanvaihtoa [verkkojulkaisu]: [Dramaattinen muutos: Jo kuusi kymmenestä opettajasta harkitsee alanvaihtoa \(oaj.fi\)](https://www.oaj.fi/viikotiedote/2021/03/10/dramaattinen_muutos_jo_kuusi_kymmenesta_opettajasta_harkitsee_alanvaihtoa) Viitattu 10.3.2023

Opetushallitus 2020. Opettajat ja rehtorit Suomessa 2019 – esi- ja perusopetuksen opettajat. Raportit ja selvitykset 2020:11, Grano Oy. [https://www.opph.fi/sites/default/files/documents/opettajat_ja_rehtorit_suomessa_2019_esi- ja perusopetuksen opettajat.pdf](https://www.opph.fi/sites/default/files/documents/opettajat_ja_rehtorit_suomessa_2019_esi-ja_perusopetuksen_opettajat.pdf). Viitattu 24.1.2023.

Parzefall, M-R. and Huhtala, H. (2006) Innovatiivisuus ja aikapaine tietotyössä. Työ ja ihminen työympäristötutkimuksen aikakauskirja, 20 (2). pp. 149-157. ISSN 0783-4098

Peteri, V. 2010. Töistä kotiin – media kodin ja työpaikan välisen rajanvedon välineenä. Media & viestintä 33: 2, 23–37.

Piironen, S. 2018. Työstä vapaa-ajalle ulottuvien keskeytysten yhteys hyvinvointiin – Muuntaako segmentaatiopreferenssi yhteyttä? Pro gradu – tutkielma, Tampereen yliopisto.

Raivola, R. 1989. Opettajan ammatin historia: Opettajuus ja professionalismismi. Tampere: Tampereen yliopisto.

Rantala, I. 2015. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 108–133.

Rantanen, J. & Kinnunen, U. 2008. Työ, perhe-elämä ja hyvinvointi. Teoksessa Kinnunen U., Feldt T. & Mauno S. (toim.) Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. 2. paino. Juva: WS Bookwell Oy.

Ronkainen, S. & Karjalainen, A. 2008. Sähköä kyselyyn!: web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Ronkainen, S., Mertala, S. & Karjalainen, A. 2008. Kvalitatiivisuus, kvantitatiivisuus ja sähköinen kyselytutkimus. Teoksessa: Ronkainen, S. & Karjalainen, A. (toim.) 2008. Sähköä kyselyyn! Web kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 17–30.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 23.11.2022.)

Sallinen, M., & Ahola, K. 2012. Miten stressistä voi palautua. Teoksessa Toppinen-Tanner, S.(toim.) & Ahola, K.(toim.). Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos, 78–90.

Salin, M., Otonkorpi-Lehto, K., Hakovirta, M. & Kaittila A. 2021. Työ- ja perhe-elämän hämärtyvät rajat: suomalaisten äitien työ- ja perhe-elämän rajapintojen hallinnan strategiat korona-arjessa. Työelämän tutkimus Arbetslivsforskning, 19 (4), 570–594. <https://doi.org/10.37455/tt.112501>

Savolainen, K. 2019. Esimiehen rooli työn ja perheen yhteensovittamisessa eri yritysjärjestämissä. Pro-gradu tutkielma, Itä-Suomen yliopisto.

Segler-Heikkilä L. 2021. Teknologia, tuetko hyvinvointiani? - teknologian käyttö korkeakoulutyössä hyvinvoinnin näkökulmasta. Teoksessa: Timonen, Päivi & Dookie, Gyan (toim.) Kurkistuksia verkko-opetuksen ja -opetusteknologian mahdollisuuksiin. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisuja, Helsinki. [Kurkistuksia verkko-opetuksen ja -opetusteknologian mahdollisuuksiin \(theseus.fi\)](https://theseus.fi)

Shank, G. D. 2002. Qualitative research: A personal skills approach. New Jersey: Merrill Prentice Hall.

Siltaloppi, M. & Kinnunen, U. 2007. Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma palautumiseen. Työ ja ihminen 21 (1), 30-41.

Sintonen, E. 2021. Sopiiko etätyöskentely kaikille? Yksilön kokemuksia etätyöskentelyn vaikutuksista työn ja perheen yhteensovittamisessa. Pro gradu –tutkielma, Vaasan yliopisto.

Soikkeli, H. 2019. Opettajan työn näkyminen opettajan vapaa-ajassa. Pro gradu –tutkielma, Lapin yliopisto. [Opettajan työn näkyminen opettajan vapaa-ajassa \(ulapland.fi\)](https://ulapland.fi)

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), pp. 114-118. doi:10.1177/0963721411434979

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. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>

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, DOI: 10.1080/13594320500513939

Syrjäläinen, E., Värri, V-M. & Eronen, A. 2006. Saako opettaja ostaa saunakaljan? Teoksessa: Suutarinen, S. (toim.) Aktiiviseksi kansalaiseksi: Kansalaisvaikuttamisen haaste. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Trémouille, L. 2020. Hyvät pahat algoritmit – Asiantuntijoiden näkemyksiä sosiaalisen median algoritmeista ja käyttäjän mahdollisuuksista vaikuttaa sisällön personointiin. Pro gradu –tutkielma, Helsingin yliopisto.

Tökkäri, V. 2018. Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa: Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira A. (toim.). Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Lapland University Press. Rovaniemi, 64–84.

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa: Valli, R. & Aarnos, E. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa: Valli, R. & Aarnos, E. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vastamäki, J. & Valli, R. 2018. Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta kyselylomaketutkimuksessa. Teoksessa: Valli, R. & Aarnos, E. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Warinowski, A., Metsäpelto, R.-L., Heikkilä, M., & Mikkilä-Erdmann, M. 2021. Korona opettajan osaamisen haastajana. Kasvatus ja aika, 15(2), 73–78. <https://doi.org/10.33350/ka.107351>

Zacheus, T. 2008. Suomalaiset ja vapaa-aika. Yhteiskuntatieteellisen tietoaarkiston julkaisuja, 8. Tampere.

Liitteet

LIITE 1 Saateteksti kyselytutkimukselle

Opettaja, miten Sinä rajaat työtä ja vapaa-aikaa?

Olen luokanopettajaopiskelija Lapin yliopistosta ja kaipaisin vastaajia pro gradu –tutkielmaani, jossa tutkin alakoulun luokanopettajien rajanhallintaa töiden ja vapaa-ajan välillä. Haluan selvittää työajan rajaamisen keinoja, sitä mikä rajaamista helpottaa tai vaikeuttaa ja minkälaiset työtehtävät siirtyvät vapaa-ajalle. Tähän tutkimukseen voit vastata, mikäli toimit luokanopettajana alakoulussa.

Aineistoon pääset vastaamaan alla olevasta linkistä, joka ohjaa sinut google docsilla tehtyyn kyselyyn. Kyselyssä on 16 kysymystä, joihin vastaamiseen menee arviolta noin 15–20 minuuttia. Käsittelen vastauksesi anonymisti, luottamuksellisesti ja ne hävitetään tutkielman valmistuttua.

Mikäli haluat vastata tutkimukseen mieluummin haastattelun muodossa, voit laittaa minulle sähköpostia osoitteeseen

Linkki

kyselyyn: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc_gQf3IRf6z2QUu2PU8DzlfXjM-f5NKk-g-S8DNFUqRiXEw/viewform?usp=sf_link

Kiitoksia vaivannäöstänne!

- Karoliina Raappana

LIITE 2 kyselylomake

Opettajan työn ja vapaa-ajan rajaa etsimässä; Pro gradu -tutkielma

Kysely on suunnattu Sinulle, joka toimit alakoulun luokanopettajana. Selvitän Pro gradu -tutkielmassani opettajan työn ja vapaa-ajan rajaamisen keinoja, sitä mikä rajaamista helpottaa tai vaikeuttaa ja minkälaiset työtehtävät siirtyvät vapaa-ajalla tehtäviksi.

Vastaa avoimiin kysymyksiin mielellään kokonaisilla virkkeillä ja mahdollisimman laajasti.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja vastaukset käsittelev tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Vastauksia käytetään ainoastaan pro gradu -tutkielmassani. Kiitos vastauksista!

Mikäli sinulla on kysyttävää, voit ottaa yhteyttä sähköpostitse



* Pakollinen kysymys

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli *

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ Muu

2. Millä vuosiluokalla opetat tällä hetkellä? *

Oma vastauksesi

3. Montako vuotta olet toiminut luokanopettajana? *

- ☐ 0-5 vuotta
- ☐ 6-10 vuotta
- ☐ 11-15 vuotta
- ☐ 16-20 vuotta
- ☐ 21-25 vuotta
- ☐ 26-30 vuotta
- ☐ 31-35 vuotta
- ☐ 36-40 vuotta
- ☐ 41-45 vuotta
- ☐ Muu: _____

TÖIDEN TEKEMINEN VAPAA-AJALLA

4. Teen töitä vapaa-ajalla *

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------|
| En koskaan | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Lähes aina |

5. Minkälaisia työtehtäviä teet vapaa-ajalla ja milloin niitä teet? *

Oma vastauksesi _____

6. Minkälaisia työtehtäviä et koskaan hoida työajan ulkopuolella? Miksi? *

Oma vastauksesi _____

7. Ajatteletko työasioita vapaa-ajalla? *

	1	2	3	4	5	
En koskaan	☐	☐	☐	☐	☐	Lähes aina

8. Minkälaisia työasioita ajattelet vapaa-ajalla? *

Oma vastauksesi

9. Miksi teet työtehtäviäsi vapaa-ajalla? *

Oma vastauksesi

10. Mikä on suhtautumisesi työajan ulkopuolella tehtävään työhön? Millä tavalla periaatteesi näkyy käytännön elämässä? *

Oma vastauksesi

TYÖN RAJAAMINEN

11. Millä keinoilla pyrit rajaamaan työaikaasi? *

Oma vastauksesi

12. Millaisia konkreettisia asioita teet siirtyessäsi työntekijästä vapaa-ajan rooliin? *

Oma vastauksesi

13. Mitkä tekijät helpottavat työajan rajaamista? *

Oma vastauksesi

14. Mitkä tekijät vaikeuttavat työajan rajaamista? *

Oma vastauksesi

15. Onko vapaalle siirtyminen erilaista riippuen siitä onko kyseessä arki-ilta, viikonloppu tai pidempi loma? Miten? *

Oma vastauksesi

16. Onko työaikasi rajaaminen muuttunut työurasi aikana jotenkin? Miten ja mitkä tekijät vaikuttivat muutokseen? *

Oma vastauksesi

Kiitos vastauksistasi!

Saako sinuun ottaa yhteyttä, mikäli ilmenee lisäkysymysten tarvetta? Jätä siinä tapauksessa sähköpostisi tähän.

Oma vastauksesi
