



Kiia Haapasalo

Toisen asteen opettajien työstä palautumisen tukeminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti YAMK

Terveiden edistäminen

Opinnäytetyö

8.11.2024

Tiivistelmä

Tekijä: Kiia Haapasalo
Otsikko: Toisen asteen opettajien työstä palautumisen tukeminen
Sivumäärä: 52 sivua + 3 liitettä
Aika: 7.10.2024

Tutkinto: Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto (Fysioterapeutti YAMK)
Tutkinto-ohjelma: Terveystieteiden edistäminen
Ohjaaja: Lehtori, TtT, Jaana Seitovirta

Opettajien palautumisesta huolehtiminen on tärkeää, koska opetusalailla koettu stressin määrä on suurta. Palautunut työntekijä jaksaa paremmin työssä ja vapaa-ajalla, on toisenaikaisemmin työssä tuottavampi ja voi kokonaisvaltaisesti paremmin. Opetustyössä palautumista haastavat esimerkiksi kotona tehdyt työt, epäsäännölliset työajat ja kiireen tuntu. Opettajat myös käyttävät liian vähän aikaa palauttavien aktiviteettien parissa, jolloin työkyky ei välttämättä pääse palautumaan riittävästi ja uhkana on uupumus.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jossa tarkoituksena oli kuvata Scoping-katsauksen avulla opettajien työstä palautumista sekä käsikirjoittaa ja tuottaa kirjallisuuskatsaukseen pohjautuva opettajien palautumista tukeva podcast. Tavoitteena oli tarjota konkreettisia keinoja Vantaan kaupungin toisen asteen opettajien työstä palautumisen tueksi. Työelämäyhteistyökumppanina toimi Vantaan kaupungin liikunnan palvelualueen Työhyvinvoinnilla parempaa työkykyä-hanke. Opinnäytetyön toteutuksessa hyödynnettiin tutkimuksellisen kehittämistyön lineaarista mallia.

Scoping-katsauksen aineistona oli 17 tutkimusartikkelia, jotka käsittelivät toisen asteen opettajien työstä palautumista eri näkökulmista. Artikkelit valittiin ScienceDirect, PubMed, ProQuest Central ja Taylor & Francis tietokannoista. Tulosten mukaan opettajien työstä palautumista haastavat eniten työkuultuuriin ja ympäristöön vaikuttavat tekijät. Työkuultuurissa isoin estävä tekijä palautumiselle oli epäonnistunut työn tauotus. Tulosten perusteella opettajien työstä palautumista edistäviä tekijöitä oli useita. Iso osa näistä oli sellaisia joihin opettajat pystyvät itse vaikuttamaan. Osaa näistä kuitenkin määrittelee organisaatiokulttuuri ja työpaikan toimintatavat. Saatujen tulosten pohjalta laadittiin podcastin käsikirjoitus hyödyntäen terveystieteen menetelmiä.

Johtopäätöksenä voidaan todeta opettajien tarvitsevan tukea palautumiseen, jotta liiallinen kuormitus ennaltaehkäistään. Työpäivän aikaiseen tauotukseen, laadukkaaseen uneen ja omiin harrastuksiin sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen panostaminen lisää opettajien palautumista.

Avainsanat: Työstä palautuminen, Terveystieteen edistäminen, Scoping-katsaus Podcast, Toisen asteen opettaja

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla

Abstract

Author: Kiia Haapasalo
Title: Supporting upper secondary school teachers work recovery
Number of Pages: 52 pages + 3 appendices
Date: 7 October 2024

Degree: Master of Health Care (Physiotherapy)
Degree Programme: Master's Degree Programme in Health Promotion
Instructor(s): Jaana Seitovirta, Senior Lecturer (PhD)

Work recovery is vital for upper secondary school teachers, because stress experiences are greater with in teaching profession compared to other professions. When an employee recovers from work, one will be more productive, more active at working hours and off hours and feeling all together healthier. Within teaching profession stress factors are working from home, feeling of rush and irregular working hours. Teachers are not spending enough time on recovery activities.

This thesis was research-based development work. Main purpose of this thesis was to depict upper secondary school teachers work recovery and write a manuscript and produce a podcast about teachers work recovery. The aim was to give concrete ways to support work recovery within upper secondary school teachers from Vantaa. Work life partner was Työhyvinvoinnilla parempaa työkyä- project. Thesis proceeded with linear research development work model.

The scoping review included 17 articles from four different databases (ScienceDirect, Pubmed, Taylor & Francis and ProQuest Central). Articles oversaw upper secondary school teachers' work recovery from different perspectives. Results concluded that work culture and environment challenge the most teachers' work recovery. With in the work culture unsuccessful work breaks were the biggest factors related to poor recovery. Results also show there are many factors that support successful recovery. Some of these factors' teachers can affect themselves but some are given by organizational culture. The podcast manuscript was made based on the scoping reviews results. Work life experts commented on the manuscript and based on those notes, minor changes were made to it. The podcast was recorded based on the final manuscript.

In conclusion it is important to give support to teachers in making recovery plans, so it is possible to prevent exhaustion. Breaks during the workday, good quality sleep and time spent with loved ones and hobbies are important factors that improve work recovery.

Keywords: Work recovery, Health advocacy, Scoping-review, Podcast, Upper secondary school teacher

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet	2
2.1	Toisen asteen opettaja	2
2.2	Työhyvinvointi	3
2.3	Työstä palautuminen	7
2.4	Terveystieteen välineenä podcast	10
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät	13
4	Opinnäytetyön toteutus	13
4.1	Lähtötilanteen kuvaus	14
4.2	Opinnäytetyön eteneminen	15
4.3	Scoping-katsaus	16
4.3.1	Tarkoituksen, tutkimuskysymysten ja hakusanojen määrittely	17
4.3.2	Tutkimusaineistojen haku ja valinta	18
4.3.3	Aineiston analysointi	20
4.4	Scoping-katsauksen tulokset	23
4.4.1	Työstä palautumista estävät tekijät	23
4.4.2	Työstä palautumista edistävät tekijät	25
4.4.3	Yhteenveto kirjallisuuskatsauksen tuloksista	28
4.5	Podcastin kehittämisen kuvaus	29
4.5.1	Podcastin käsikirjoitus- ja arviointivaihe	29
4.5.2	Podcastin äänittäminen, editointi ja julkaiseminen	31
5	Pohdinta	33
5.1	Opinnäytetyön tarkastelu	33
5.2	Luotettavuus	34
5.3	Eettisyys	37
5.4	Johtopäätökset ja kehittämissuositukset	39
	Lähteet	41
	Liitteet	
	Liite 1. Manuaalisen tiedonhaun kuvaus opettajien palautumisesta	
	Liite 2. Scoping-katsaukseen valitut artikkelit	
	Liite 3. Podcastin käsikirjoitus	

1 Johdanto

Työelämä on muutoksessa ja jotta muutonhaasteisiin pystytään vastamaan, tulee yhteiskunnan kasvattaa tarvittavia työelämävalmiuksia (Hakala 2018). Tulevaisuudessa 2030-luvun alun työntekijöiden arvioidaan kohtaavan viisi erilaista muutossuuntaa. Nämä muutossuunnat tulevat olemaan ylipursuavuus, ennakoimattomuus, sidoksisuus, vaihtelevuus ja päivittämisen tarve. Nämä saattavat merkitä muutospainetta työorganisaatioille ja sidosorganisaatioille, kuten työterveydelle. (Väänänen ym. 2020: 11.) Suomessa on vuonna 2020 aloitettu Työ2030- ohjelma, joka on osa Petteri Orpon hallitusohjelmaa. Ohjelman tarkoituksena on lisätä työelämän laatua ja tuottavuutta sekä uusia innovaatioita yhdistämällä osapuolia toimimaan yhdessä. Ohjelman toteutuksesta vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. (Työ2030-ohjelma.)

Suomessa joka kymmenes työntekijä on tuoreen Miten Suomi voi – tutkimuksen mukaan uupunut ja kohonnut työuupumuksen riski koskee neljäsosaa työntekijöistä (Hakanen & Kaltiainen 2024). Työuupumuksen riskitekijöitä ovat esimerkiksi usean asian tekeminen samanaikaisesti eli multitasking sekä työn ja vapaa-ajan rajan hämärtyminen. Samaan aikaan työntekijän tulee oppia uutta jatkuvasti. Itsensä kehittämisen trendi ei rajoitu vain työhön, vaan vapaa-ajallakin tuntuu olevan tarve suorittaa, urheilla ja syödä oikein sekä elää ja olla kiinnostava myös sosiaalisessa mediassa, vaikka välillä pitäisi olla vapaalla ja levätä (Hyvärinen 2020). Onkin tärkeää, että työntekijä pystyy asettamaan rajat omalle työlleen ja arjelle (Kinnunen 2019: 227).

Opetusalan työoloja tutkittaessa huomattiin, että opettajien työtä varjostaa kiireen tuntu (Sutela, Pärnänen & Keyriläinen 2019:134). Opetusalan työbarometrissa todettiin, että työn määrä on noussut viime vuosien aikana. Esimerkiksi lukiossa työskentelevistä 67 % kokee, että työn määrä on noussut melko usein tai erittäin usein. Vain yksi kolmesta vastaajasta koki työn määrän olevan hallinnassa alle 30-vuotiaista ja 31–40-vuotiaista vastaajista. Vakinaisissa työsuhteissa olevat kokivat työn määrän suuremmaksi kuin määräaikaissä työsuhteissa työskentelevät. (Golnick & Ilves 2021:14.) Jotta työpäivän voi aloittaa palautuneena, tulee edellisen päivän työn kuormituksesta palautua. Vasta kun työn vaatimustekijät eivät ole läsnä, palautuminen voi alkaa (Kinnunen 2019: 230).

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Vantaan kaupungin liikunnan palvelualueen Työhyvinvoinnilla parempaa työkykyä – Liikkuva Vantaa -hankkeen kanssa. Hanke tukee

toisen asteen opettajien työhyvinvointia liikunnan avulla. Hankkeessa toisen asteen opettajille mahdollistetaan henkilökohtainen hyvinvointivalmennus, jonka aikana edistetään opettajien fyysistä aktiivisuutta sekä työssä jaksamista tarjoamalla esimerkiksi matkan kynnyksen liikuntaa työpäivien oheen. Lisäksi opettajia kannustetaan esimerkiksi arkiaktiivisuuteen ja järjestetään opettajille erilaisia työpajoja ja koulutuskokonaisuuksia, jotka tukevat terveydenluktaitoa sekä työssä jaksamista. Hanketta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö Liikunnallisen elämäntavan paikallisista kehittämisavustuksista ja rahoituksen myöntää Etelä-Suomen aluehallintavirasto. (Palomäki & Jäntti & Raivio 2023.) Kehittävällä tutkimustoiminnalla on mahdollista luoda ratkaisuja käytännön haasteisiin tieteellisin keinoin (Toikko & Rantanen 2009: 22).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Scoping-katsauksen avulla opettajien työstä palautumista. Lisäksi tarkoituksena oli käsikirjoittaa ja tuottaa kirjallisuuskatsaukseen pohjautuva toisen asteen opettajien työstä palautumista tukeva podcast. Tavoitteena oli tarjota konkreettisia keinoja Vantaan kaupungin toisen asteen opettajien työstä palautumisen tukemiseksi.

2 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat: toiseen asteen opettaja, työhyvinvointi, työstä palautuminen, podcast ja terveystiedot.

2.1 Toisen asteen opettaja

Opinnäytetyö on rajattu koskemaan toisen asteen lukio-opettajia työelämäkumppanin hankkeen kohderyhmän mukaisesti. Ammatilliset opettajat rajataan opinnäytetyön ulkopuolelle aineiston rajaamiseksi sekä työnkuvien erilaisuuden näkökulmasta.

Suomen koulujärjestelmää luokitellaan asteittain ja yleensä edellisen asteen suorittanut voi opiskella seuraavan asteen tutkintoa. Järjestelmään kuuluu varhaiskasvatus, esi- ja perusopetus, toisen asteen sekä korkea-asteen koulutus. Lisäksi on olemassa aikuis-koulutusta, taiteen perusopetusta sekä vapaata sivistystyötä. (Koulutus Suomessa 2023, Suomen koulutusjärjestelmä 2023.)

Jotta henkilö voi toimia lukiossa aineenopettajana tulee hänen olla suorittanut ylempi korkeakoulututkinto, opetettavan aineen aineenopettajakoulutukseen kuuluvat opinnot (perus- ja aineopinnot sekä syventävät opinnot tutkinnon pääaineessa, laajuudeltaan

120 opintopistettä) sekä muussa opetettavassa aineessa perus- ja aineopinnot laajuudeltaan vähintään 60 opintopistettä sekä opettajan pedagogiset opinnot (vähintään 60 opintopistettä tai 35 opintoviikkoa). (Asetus opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 10 §.)

Lukio-opettajan työnkuvaan kuuluu esimerkiksi opetuksen suunnittelu ja arviointi, opetussuunnitelman mukaisen opetuksen tarjonta, yhteistyö oppilaan perheen kanssa, tarvittaessa oppilashuoltoon osallistuminen, kehittämistyöhön osallistuminen sekä turvallisen oppimisympäristön takaaminen. Jokaiselle opettajalle laaditaan paikallisesti oma työnkuvaus. Opettajan työaika koostuu yleensä opetusvelvollisuustyöajasta, jonka aikana työt tulisi tapahtua. Tämä työaika koostuu yhteissuunnittelutyöajasta, oppitunneista sekä niiden valmistelusta ja opettajatyöpäivistä kolme (3) päivää. (Joku roti – opas 2023:4–5.) Opetusvelvollisuustyöajassa tai vuosityöajassa opettajat eivät kuulu vuosilomalain piiriin, vaan opettajilla on kesäkeskeytysaika. Tänä aikana ei saa olla työtehtäviä, joita ei erikseen ole sovittu virka- ja työehtosopimuksessa. (Joku roti- opas 2023: 9.)

2.2 Työhyvinvointi

Työhyvinvointia voidaan kuvata työympäristön, työn ja vapaa-ajan kokonaisuuteen perustuvaksi fyysiseksi ja psyykkiseksi olotilaksi (Sanastokeskus ry). Työhyvinvointi on laaja kokonaisuus, johon linkittyvät esimerkiksi turvallisuus, terveys, johtaminen sekä työn mielekkyys ja merkityksellisyys. Työhyvinvointi on työntekijän sekä työyhteisön kokemus. Työhyvinvoinnin kokemukseen liittyy vahvasti myös henkilökohtaisen elämän ja työn tasapainoinen yhteensovittaminen. Työhyvinvointiin vaikuttavat erilaiset työyhteisön käytännöt ja rakenteet ja sitä olisi tärkeä käsitellä työpaikalla. Työhyvinvointia ei voida nähdä yhtenä muuttumattomana tilana, vaan siihen vaikuttaa myös sen hetken kuormitus- ja voimavaratekijät sekä niiden tasapaino. Työhyvinvointiin panostaminen saattaa samanaikaisesti lisätä tuottavuutta. (Puttonen & Hasu & Pahkin 2016: 6, Mäkinen & Moilanen.) Työhyvinvointiin vaikuttavat työympäristön ilmapiiri, organisaatiossa tapahtuva johtaminen ja organisaation erityispiirteet sekä työntekijän oma näkökulma työhönsä ja työyhteisöönsä. Työhyvinvointia tarkasteltaessa tulee huomioida työntekijän arkielämä ja oma persoonallisuus. (Manka & Heikkilä-Tammi & Vauhkonen 2012:13.)

Työhyvinvointiin vaikuttavat psykososiaaliset tekijät, jotka saattavat heikentää henkilön mielen hyvinvointia ja sitä kautta työkykyä. Tällaisia psykososiaalisia tekijöitä ovat esi-

merkiksi liian helppo tai haastava työ, vähäinen vaikutusvalta työmäärään tai työn luonteeseen. Lisäksi negatiivisiin psykososiaalisiin tekijöihin luetaan organisaatiokulttuuri, joka tukee kielteistä käyttäytymistä, kuten kiusaamista tai väkivaltaa. Näihin tekijöihin liittyy myös esimerkiksi epävarmuus töistä, heikko rahallinen korvaus tai huonot etene-
mismahdollisuudet työssä. (World health organization 2022.) Suomalaisessa työelä-
mässä psykologista kuormitustekijöistä yksi suurimmista on kiireen tuntu, ja noin puolet suomalaisista työntekijöistä joutuvat kiirehtimään saadakseen työnsä tehtyä (Puttonen & Hasu & Pahkin 2016: 27).

Opettajien työhyvinvointiin vaikuttavat useat tekijät, jotka ovat osin yksilöllisiä, suhdan-
teisia sekä kontekstuaalisia. Nämä tekijät pitävät sisällään esimerkiksi minäpystyvyy-
den, sitoutuneisuuden, kollegoiden tuen ja koulun ilmapiirin. Kokonaisuudessaan työ-
hyvinvointi on henkilökohtainen kokemus ammatillisessa kontekstissa. Opettajien työ-
hyvinvointia ei voida katsoa vain yhdestä näkökulmasta, vaan siinä tulee huomioida eri
näkökulmat, jotka vaikuttavat työhyvinvoinnin kokemukseen. (Hartcher & Chapman &
Morrison 2023.)

Opettajien oma persoona tukee työhyvinvointia työyhteisössä. Esimerkiksi miellyttä-
vyys sekä henkinen stabiilitetti tukevat opettajan työhyvinvointia. Opettajien työssä ol-
laan tekemisissä sekä kontaktissa oppijoiden kanssa, jotka saattavat kokea esimerkiksi
turhautumisen ja ahdistuksen tunteita. Nämä edellä mainitut ominaisuudet ovat vah-
vasti tunnepohjaisia luonteen ominaisuuksia. Lisäksi tunnollisuus ja uteliaisuus koke-
muksille korreloivat vahvasti kokonaisyhyvinvoinnin kanssa. Näillä ominaisuuksilla on
taas yhteys siihen, miten paljon ihmiset saavat aikaan asioita. Näin ollen avoimet ja
tunnolliset opettajat saattavat saavuttaa enemmän tavoitteitaan sekä hallitsevat vastui-
taan. (MacIntyre 2019: 32.)

Työhyvinvoinnin muutokset kytkeytyvät useasti muutoksiin työssä. Työhyvinvointia tu-
kee, kun työ sujuu ja on mielekästä tekijälleen. Kääntäen työn sujuvuuden ongelmat ja
tunne epäonnistumisesta on uhka työhyvinvoinnille. Opettajien työn mielekkyyttä tukee
onnistumien kokemukset opetustyössä. Tällöin oppilaiden kanssa työskentely sujuu ja
oppilaat edistyvät niin, että opettajat havaitsevat sen. Kun oppilaat osoittavat oppi-
neensa asian ja osoittavat kiinnostusta kysymällä lisää, tuottaa tämä opettajille koke-
muksen onnistumisesta. (Kauppi ym. 2022: 58–59.)

Opettajien työhyvinvoinnin luokkahuoneessa tapahtuvan vuorovaikutuksen suhdetta
tarkasteltaessa huomattiin opettamiseen liittyvän stressin olevan yhteydessä luokka-

huonevuorovaikutuksen laadun osa-alueisiin negatiivisesti. Mitä stressaantuneemmaksi opettajat kokivat itsensä, sen heikompaa oli toiminnan organisoinnin, ohjauksellisen tuen ja tunnetuen laatu luokkahuoneessa ja opetustilanteissa. Toiminnan huono organisoinnin huono laatu lisäsi opettajien kokemaa stressiä. Lisäksi työuupumuksen osa-alueista kyynisyys ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen olivat yhteydessä luokkahuoneessa tapahtuvan vuorovaikutuksen heikkoon laatuun. (Lerikkanen ym. 2020: 49.) Euroopan laajuisesti opettajat kokevat itsensä väsyneemmäksi kuin muut ammattiryhmät, mutta toisaalta he kokevat enemmän tyytyväisyyttä työtänsä kohtaan. Väsymys ei myöskään välttämättä ole huono asia, vaan kertoo enemmän opettajien halusta tehdä työnsä hyvin. (Redín & Erro-Garcés 2020.)

Työperäinen stressi luetaan työperäiseksi psykososiaaliseksi riskiksi. (Manka & Manka 2016: luku 1.) Stressillä tarkoitetaan tilaa, jolloin ihminen kokee itsensä jännittyneeksi, ahdistuneeksi tai levottomaksi ja hänen saattaa olla vaikeaa esimerkiksi nukkua (Golnick & Ilves 2021: 26). Stressaantuneena työntekijä kokee, ettei hän selviä häneen kohdennetuista vaatimuksista ja oletamuksista (Hannonen & Mattila-Holappa & Hakanen). Stressi voi tiettyyn rajaan asti vaikuttaa myönteisesti työssä aikaansaamiseen sekä olla positiivinen ilmiö työssä. Stressi saa parhaimmillaan ihmisen liikkeelle ja ajaa huippusuorituksiin. (Manka & Manka 2016: luku 1 ja 4.) Euroopassa opetusalan ammattilaisten kokema stressi on yksi suurimpia verrattuna muihin ammatteihin, vaikka opettajat eivät olekaan suurinta stressikuormaa kokeva ammattiryhmä (Redín & Erro-Garcés 2020). Stressiä ja sen ulottuvuuksia mittaavassa kyselytutkimuksessa noin 3200 opetusalan vastaajista 42 % koki stressiä työssään useimmiten ja 45 % toisinaan. Viiden vuoden aikana stressin kokemukset opetuslalla olivat kaksinkertaistuneet. (Putus & Vilén & Suominen & Atosuo 2023.)

Opetusalalla koettu stressin määrä on todettu olevan selkeästi korkeampi kuin suomalaisessa työelämässä keskimäärin koetun stressin määrä on. Opettajien arvioidessa omaa työkykyään asteikolla 0–10, huomattiin että työstressiä erittäin paljon kokevien sekä kiusaamista ja erittäin epäasiallista kohtelua kokevien työkykyarvio oli selvästi matalampi kuin muiden vastaajien. (Golnick & Ilves 2021: 25–26.) Suurimpia työstressin aiheuttajia opetuslalla ovat ylikuormitus ja kiire, vähäiset henkilöresurssit ja sijaispula sekä teknologiaan liittyvät ongelmat. Myös oppilaiden levottomuus lisää opetuslalla koettua stressiä. Vanhemmat opettajat kokevat vähemmän stressiä verrattuna nuorempiin opettajiin. (Putus & Vilén & Suominen & Atosuo 2023.) Pitkittyneen työstressin seurauksena saattaa kehittyä työuupumus, joka on häiriötila, jossa esiintyy uupumusasteista väsymystä, kyynistynyt asenne työhön, heikentynyt ammatillinen itsetunto sekä kognitiivisia vaikeuksia. Kokonaisvaltainen väsymys ei poistu vapaa-ajalla

lepäämisellä eikä se liity yksittäisiin kuormitushuippuihin. (Manka & Manka 2016: luku 1; Uusitalo-Arola, Tuisku & Rossi 2022.)

Työkyvyn voidaan nähdä koostuvan neljästä tekijästä, joista tulee huolehtia koko työelämän ajan työkyvyn säilymiseksi. Nämä tekijät voidaan jakaa kolmeen henkilökohtaiseen tekijään ja yhteen tekijään, joka koskee enemmän työorganisaatioon liittyviä asioita. Henkilökohtaisia voimavaroja ovat terveys ja toimintakyky, osaaminen sekä arvot, asenteet ja motivaatio. Neljäs tekijä on johtaminen, työyhteisö ja työolot. (Työkyky 2023.) Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen sekä kognitiiviseen toimintakykyyn. Hyvä toimintakyky mahdollistaa ihmisten toimimisen omassa arkielämässään, merkityksellisten asioiden parissa. (Toimintakyky 2023.) Työkyvyn kehittämisessä puhutaan nykyään enemmän työhyvinvoinnin kehittämisenä sekä myönteisten voimavarojen korostamisena (Manka & Manka 2016: luku 3.)

Opettajien alentunutta työkykyä tutkittaessa huomattiin siinä olevan yhteys ääniongelmiin, työstressiin sekä koettuun sisäympäristön laatuun. Etenkin työstressin ja sisäympäristön laadun huomattiin korreloivan keskenään laskeneen työkyvyn näkökulmasta. Suuren työstressin huomattiin tutkimuksessa aiheuttavan 14 päivää enemmän sairauspoissaoloja kuin vähäistä stressiä kokevilla tai stressiä kokemattomilla opettajilla. (Ver-tanen-Greis & Löyttyniemi & Uitti & Putus 2022.)

Työntekijä on veloitettu ilmoittamaan koetusta haitallisesta kuormituksesta, jolloin esihenkilö on veloitettu miettimään ratkaisuja kuormituksen poistamiseksi tai vähentämiseksi. Kuormitustekijöitä vähentäviä tekijöitä ovat esimerkiksi vastuiden selkeyttäminen, tavoitteiden järkevöittäminen sekä työn suunnittelu. (Joku roti – opas 2023: 5.) Opettajan työssä kuormitustekijöiksi on tunnistettu esimerkiksi ajanpuute, puutteelliset resurssit, muutosten kanssa toimiminen sekä työmäärä. Lisäksi kuormittaviin tekijöihin voidaan lukea heikot suhteet kollegoiden sekä koulun johtajien kanssa, muiden arvostelu sekä enemmän opettajakohtaiset kokemukset esimerkiksi luokkakoosta tai oppilaiden käyttäytymisestä. (Travers 2017: 28.) Väkivallan uhka on lisääntynyt opetus- ja kasvatusalalla viime vuosina (Murto & Walli 2023: 11). Tutkimuksessa, jossa opettajat itse pääsivät sanoittamaan työhyvinvointia haastavia kuormitustekijöitä, isoimpia kuormitustekijöitä töissä esimerkiksi suuri paperityön määrä liian pienen aikaresurssin puitteissa. Lisäksi työnkulku ja loputtomat työt ja huomiota vaativat tehtävät sekä kurin arvostamattomuus tuottavat kuormitusta opetustyössä. Toisaalta kuormittavana koetaan myös työroolin epäselkeys, konfliktitilanteet sekä arvostuksen puute. (McCallum 2020: 34–35.)

2.3 Työstä palautuminen

Työstä palautumisella tarkoitetaan työhön liittyvästä henkisestä ja fyysisestä rasituksesta palautumista (Mäkinieniemi & Bordi & Heikkilä-Tammi & Seppänen & Laine 2014). Työstä palautuminen on mahdollista silloin, kun työhön liittyvät stressitekijät ja vaatimukset eivät ole läsnä (Sonnetag & Fritz 2014). Työstä tulee palautua päivittäin, jotta työkyky säilyy. Työ ei saa olla liian kuormittavaa ja sen tulee olla sopivassa suhteessa henkilökohtaisiin edellytyksiin ja työn voimavaratekijöihin. (Joku roti -opas 2023: 5.) Palautumista tukevat keinot ylläpitävät ja parantavat työkykyä ja hyvinvointia. Työstä palautumista tukevia keinoja voi hyödyntää sekä työssä että vapaa-ajalla. (Mielenterveys-talo.fi) Työstä palautumisen tasoa tai sen puutteellisuutta voidaan mitata erilaisilla mittareilla. Tällaisia mittareita ovat esimerkiksi Palautumisen arvio -kysymys, joka korreloi palautumisen tarpeeseen sekä uupumisasteisen väsymyksen kanssa ja sitä voidaan käyttää yksilöille ja ryhmille. Toinen esimerkkimittari on Neljän näkökulman työolopohdinta, joka tarkastelee työhön liittyviä kielteisiä ja myönteisiä kokemuksia, jotka vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin sekä mielenterveyteen. Tämä on tarkoitettu yksilökäyttöön. (Tiitola & Takala & Rentto & Tulenheimo-Eklund & Kaukinen 2016: 22.)

Työstä palautuminen voidaan jakaa fysiologiseen sekä psykologiseen palautumiseen. Fysiologisesti ihminen on palautunut, kun leposyke ja verenpaine laskevat ja sykeväli-vaihtelu on runsasta. Psykologiseen palautumiseen tarkoittaa sitä, että työasioita ei ajatella, ihminen rentoutuu ja tekee itselleen mieluisia ja hallittavia asioita. (Mäkinieniemi 2021.) Palautumista voidaan käsitellä myös ulkoisena ja sisäisenä palautumisena. Ulkoinen palautuminen usein viittaa vapaa-ajalla tapahtuvaan palautumiseen eli lomiin sekä vapaahetkiin ja -päiviin arjen lomassa. (Virtanen 2022: 53.) Palautumista tulisi tapahtua joka päivä, ei pelkästään vapaapäivinä tai lomalla. Työstä palautumista tapahtuu irrottautumalla työstä sekä lepäämällä ja nukkumalla. Palautumista edistävää toimintaa työpäivän aikana on esimerkiksi mielekkäiden taukojen pitäminen esimerkiksi tehtävien välissä sekä ruoka- ja kahvitauoilla. (Kinnunen 2019: 231; Työssä palautuminen.)

Lomat ovat tärkeä osa palautumista, koska ne parantavat unen laatua ja auttavat irtautumaan työtä pidemmäksi aikaa (Kottwitz & Gerhardt & Pereira & Iseli & Elfering 2017). Lomien vaikutus ei kuitenkaan ole pysyvä, ja sen lyhytaikaisen vaikutuksen huomaavat myös opettajat arvioidessaan palautumisen tasoaan. Loma-aikoja verratessa, parhaimmaksi tavaksi palautua voidaan katsoa kesälomat, koska ne vähentävät koettua koko-

naisstressiä parhaiten ja nostavat kokonaispalautumisen kokemusta eniten tyyppillisimmistä loma-ajoista (pääsiäis-, joul-, ja kesäloma). (Heidari & Burton & McCuaig-Holcroft & Kellman 2021:1221–1222.)

Sisäinen palautuminen viittaa työpäivän aikaiseen palautumiseen työn lomassa. Työpäivän aikainen palautuminen estää kuormituksen kertymisen varhaisessa vaiheessa. (Virtanen 2022: 53.) Työpäivän aikaista palautumista tukee ajanhallinnan ja priorisoinnin hallinta sekä työtehtävien jako työtiimin kesken. Lisäksi työn säännöllinen tauottaminen edesauttaa palautumista ja työpäivän aikana työtehtävistä irrottautumista. (Mielenterveystalo.fi.) Opetustyössä kuitenkin näkyy trendinä se, että stressaavan ajanjakson jälkeen ei palauduta riittävästi, jotka pidentävät stressin vaikutuksia (Heidari ym. 2021:1226).

Elintavat ovat isossa roolissa tukemassa kehon ja mielen palautumista työstä (Mars matkalle! – Terveyttä työpaikoille: 7). Stressiä voi vähentää säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella ja näin edistää hyvinvointia (Mielenterveystalo.fi). Palautumista nopeuttaa hyvä fyysinen kunto ja se auttaa myös kestävämpään paremmin henkistä kuormitusta (Tiitola & Takala & Rentto & Tulenheimo-Eklund & Kaukinen 2016: 13). Tasapainoinen ravitsemus auttaa kehon ja mielen palautumisessa (Mielenterveystalo.fi). Uniongelmat ja huonolaatuinen uni saattavat olla yhteydessä epäterveellisempiin ravitsemusvalintoihin, jonka vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota hyvään uneen laatuun (Hemiö ym. 2020: 2189). Aikuiselle keskimääräinen yöunen pituus on 6–9 tuntia ja unen tarve on yksilöllinen jokaiselle (Partonen 2020; Mars matkalle! – Terveyttä työpaikoille: 7). Laadukkaaseen uneen kuuluu erilaisia vaiheita ja laadukas uni on tärkeä aivojen aineenvaihdunnan ylläpitämisen kannalta (Unettomuus 2023). Unen aikana on mahdollista käsitellä päivän tapahtumat, täyttää aivojen energiavarastot ja syventää esimerkiksi oppimista ja tehostaa muistia (Mars matkalle! – Terveyttä työpaikoille: 7). Vapaa-aika määrittää pitkälti työntekijän elintapoja, mutta työpaikoilla on erilaisia keinoja kannustaa terveellisempiin elintapoihin. Tällaisia etuja ovat esimerkiksi liikunta- ja lounasedut, tupakoinnin lopettamiseen kannustavat rahalliset palkinnot tai työpaikkatupakoinnin kieltäminen. (Ervasti ym. 2022: 11–12.)

Työ- ja vapaa-ajan tasapaino sekä erottaminen edesauttaa palautumista (Mielenterveystalo.fi). Vähäinen psykologinen palautuminen opettajan työstä ja työstä murehtiminen vaikuttavat negatiivisesti hyvinvointiin. Opettajan työssä saattaa olla hämärtyneet rajat työn ja kodin välillä, kun työtunteja pidennetään vapaa-ajan puolelle, joka lisää töiden murehtimisen todennäköisyyttä. Kuitenkin opettajien saattaa olla haastavaa luoda rajoja työn ja kodin välille, koska kotia käytetään osittain työpaikka. (Türkötun &

Weiber & Horz 2020.) Työn murehtimista saattaa aiheuttaa korkeat työpaineet, jolloin on vaikeampaa irrottautua työstä, kun työhön liittyviä haasteita pyritään ratkaisemaan työajan ulkopuolella tai tehdään ylimääräisiä työtehtäviä vapaa-ajalla, jotta työt saataisiin tehtyä ajoissa. Tällöin työstä irrottautuminen ei onnistu vapaa-ajalla. (Sonnetag & Fritz 2014). Säännölliset työajat tukevat työntekijän jaksamista ja työkykyä työssä sekä ylläpitävät aivojen toimintakykyisyyttä (Puttonen & Hasu & Pahkin 2016: 25). Työn murehtimisen vähentämiseksi voidaan esimerkiksi parantaa rajojen ja stressin hallintaa, yleisiä palautumisen ominaisuuksia sekä lisätä tunteidenhallintaa ja unta. Edellä mainituilla keinoilla on tutkitusti eniten vaikutusta murehtimisen vähentämiseen. (Wendsche & De Bloom & Syrek & Vahle-Hinz 2021.) Unen laatuun vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi päivän aikana koetut taidonhallinnan tunteet (Headrick & Newman & Young Ah & Liang 2023: 847).

Opettajien työuupumuksen ja palautumisen välistä yhteyttä tutkittaessa huomattiin heikon palautumisen ja rentoutumisen sekä palauttamattoman unen olevan yksi syy työuupumuksen sekä työstressin yhteyteen. (Gluschko ym. 2016.) Unen laatua ja määrää voidaan parantaa esimerkiksi 10 minuutin päivittäisellä meditaatiohetkellä 10 työpäivän aikana (Hülshager & Feinholdt & Nübold 2015). Ryhmämuotoinen kognitiivinen käyttäytymisterapia, joka sisältää meditaatioharjoitteita, parantaa myös opettajien unen laatua ja sitä kautta työstä palautumista (Kottwitz ym. 2017). Henkilökohtaisella palautteen saannilla omasta stressistä ja stressitasoista saattaa helpottaa stressin kokemuksen tunnistamista, kun omia tunteita voi peilata jonkun muun kanssa (Heidari ym. 2021: 1226).

Korkea fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti opettajien palautumiseen. Mitä aktiivisempi opettaja fyysisesti on, sen enemmän hän tarvitsee palautumista ja varaa siihen todennäköisemmin aikaa. Fyysinen aktiivisuus myös lievittää stressin kokemusta, jolloin se toimii myös hyvänä palauttavan keinona. Fyysinen aktiivisuus myös lisää resilienssiä stressikokemusta kohtaan. (Tuominen & Mayor 2023.) Liikunta voi auttaa työstä irrottautumisessa (Kinnunen 2019: 230).

Työstä irrottautuminen on tärkeä palautumisen kokemus. Korkeat työn vaatimukset ovat yhteydessä heikkoon työstä irrottautumiseen eli mitä enemmän vaatimuksia ja stressitekijöitä työssä koetaan sitä tärkeämpää palautuminen ja työstä irrottautuminen on työntekijälle. (Sonnetag & Fritz 2014.) Työstä irrottautuminen on positiivisesti yhteydessä palautumisen kokemukseen sekä positiivisiin hyvinvointi-indikaattoreihin, kuten tyytyväisyyteen omaa elämää kohtaan. Työstä irrottautuminen myös heikentää negatiiv-

visten hyvinvointi-indikaattorien, kuten väsymyksen ja uupumuksen, vaikutuksia ja heikentää negatiivisten työhön liittyvien ajatusten määrää, kuten murehtimista ja negatiivista reflektiota omasta työstä. (Wendsche & De Bloom & Syrek & Vahle-Hinz 2021.) Työstä irrottautuminen vähentää stressin kokemuksia ja työn ja vapaa-ajan ristiriitaisuutta. Hyvä työstä irrottautuminen on yhteydessä tyytyväisyyteen työssä ja työn imuun. (Headrick & Newman & Young Ah & Liang 2023: 834.)

Palautumisen kokemukseen vaikuttaa myös positiivisesti rentoutumisen kokemus. Rentoutuminen edesauttaa hyväntuulisuuteen, uupumuksen ehkäisyyn ja työn imuun positiivisesti. Kontrollin tunne on myös hyvä keino palautumisen lisäämiseen. Se vähentää uupumuksen tunnetta. Myös taidonhallinta vähentää uupumuksen tunnetta ja lisää hyväntuulisuutta. (Headrick & Newman & Young Ah & Liang 2023: 484.) Rentoutumista voi tukea esimerkiksi musiikin kuuntelu ja taidonhallintaa taas esimerkiksi instrumentin soittaminen (Kinnunen 2019: 230).

2.4 Terveysviestinnän välineenä podcast

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämällä tarkoitetaan prosessia, joka mahdollistaa ihmisten lisääntyneen kontrollin terveydestään ja mahdollisuuden parantaa terveyttään. Terveyden edistäminen antaa mahdollisuuden yksilölle vahventaa taitojaan ja kapasiteettiaan terveydestä yksilönä, mutta myös mahdollisuuden muuttaa sosiaalisia, ympäristöön ja talouteen liittyviä terveyden determinantteja, jotka vaikuttavat positiivisesti yhteisön terveyteen. (WHO 2021:4) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen vähentää raskaiden palveluiden tarvetta (Kauppinen 2023). Suomessa Työterveyslaitos on julkaissut työpaikoille omat Terveyden edistämisen suositukset, jotka perustuvat asiantuntijatietoon sekä tieteellisiin katsauksiin (Mars matkalle – Terveyttä työpaikoille: 3).

Terveysviestintä on monitieteistä ja monikanavaista terveyteen liittyvää viestintää laajalle kohdejoukolle (Apfel 2013: 141). Sillä voidaan tarkoittaa kirjoitettua, puhuttua sekä digitaalista viestintää. Terveysviestinnän kirjo on laaja ja sitä voidaan toteuttaa esimerkiksi henkilökohtaisesti tai terveystalouden keinoin. (Brookes & Hunt 2021: 2.) Terveysviestinnän tarkoituksena on tukea ja vaikuttaa yksilöön, yhteisöön, ammattilaisiin sekä poliitikkoihin esittelemällä, ylläpitämällä käyttäytymistä, toimintatapaa tai politiikkaa, joka viime kädessä parantaa terveyttä ja terveystaloutta. (Apfel 2013: 142.)

WHO on luonut tehokkaalle terveystaloudelle viitekehysten (Principles for effective communications). Viitekehys on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1 WHO:n tehokkaan terveystiedon viitekehys (Principles for effective communications mukailen).

Terveyden puolesta puhumisella tarkoitetaan toimintaa ehdotuksen tai agendan eteen. Se voi olla poliittista, esimerkiksi tietyn lain/rajoituksen kannattamista tai sosiaalista, esimerkiksi puhumista vähempiosaisten puolesta. Pääsääntöisesti terveyden puolesta puhuminen on terveyden alan ammattilaisten tehtävä terveysalalla. Terveyden puolesta puhumisen tavoitteena tulisi olla esimerkiksi kannanotto terveyteen vaikuttavaan ongelmaan ja terveyserojen kaventaminen. (Galer-Unti & Bishop & McCoy Pulliam 2016: 171.) Eri medioissa tehtävässä terveyden puolesta puhumisessa tulisi vastata viiteen eri kysymykseen; mikä on ongelma ja mitä sille voidaan tehdä, kuka pystyy tekemään ongelmalle jotakin, kuka pystyy vaikuttavamaan päätöksiä tekeviin auktoriteetteihin ja millaiset viestit saavat vaikutuksen alla olevat ihmiset toimimaan (Galer-Unti & Bishop & McCoy Pulliam 2016: 173; Apfel 2013, 151) Näiden viiden kysymyksen avulla on mahdollista määrittää isot suuntaviivat muutokselle, joka tulee tapahtua, jotta tapahtuu konkreettista käyttäytymisen muutosta (Galer-Unti & Bishop & McCoy Pulliam 2016: 173).

Terveydenlukutaitoa voidaan käsitellä sekä kliinisestä että kansanterveyden näkökulmasta. Kliinisessä näkökulmassa tarkastellaan enemmän terveydenlukutaidon puutetta terveyden riskitekijänä. (Eronen 2021: 180). Kansanterveyden näkökulmasta terveydenlukutaidolla tarkoitetaan ihmisen kykyä omaksua, ymmärtää ja käyttää terveyteen liittyvää tietoa terveytensä hyväksi (Eronen 2021: 180; Apfel 2013: 153). Terveydenlukutaito kertoo yksilön koetusta minäpystyvyydestä, miten helposti ihminen löytää tiedon

ja käyttää sitä terveystensä hyväksi (Eronen 2021: 180). Saatua terveystietoa voidaan käyttää sairauksien ehkäisyyn, terveydenhoitoon sekä terveyden edistämiseen (Sørensen ym. 2012). Heikko terveydenlukutaito näyttäisi olevan suurempi ennusmerkki henkilön terveydelle kuin ikä, sosiaalinen status tai koulutus (Apfel 2013: 153), esimerkiksi pitkäaikaissairaudet ja suurempi terveystalveluiden käyttö ovat yhteydessä heikompaan terveydenlukutaitoon (Eronen 2021:180).

Nopea muutos teknologiassa on mahdollistanut uusien kanavien käytön terveystietoviestintään (Galer-Unti & Bishop & McCoy Pulliam 2016: 189). Median eri muodot, esimerkiksi kirjat, uutiset ja muut vastaava tuotteet, vaikuttavat siihen mitä ihmiset uskovat ja siten muokkaavat käyttäytymistä. Terveysteen liitettäessä, näillä viesteillä on tärkeä vaikutus käyttäytymiseen, jonka myötä niillä saattaa olla lyhyt- ja pitkäaikaisia vaikutuksia ihmisten terveyteen. (Foss 2021: 284.) Sosiaalisen median avulla terveystalvan ammattilaisilla on mahdollisuus siirtää tieteellistä tietoa ja dataa ymmärrettävämpään muotoon ja nostaa esiin terveyteen liittyviä asioita kansantajuisesti. Tämä jakaminen saattaa johtaa parantuneeseen terveystkäyttäytymiseen ja terveystongelmien työstöön myös laajemmalla otannalla. (Boeck & Juillard & Dicker & Joseph & Sakran 2021.) Sosiaalinen media aiheuttaa myös haasteita terveystviestinnässä, koska levityksessä saattaa olla virheellistä tietoa, näyttöön perustuvat hoito-ohjeet sivuutetaan ja käyttäjien tietoturvasta huolehtiminen voi olla haastavaa. Tästä syystä terveystalvan ammattilaisien on tärkeää olla luomassa luotettavaa ja näyttöön perustuvaa sisältöä myös sosiaaliseen mediaan, jotta disinformaatio olisi vähäisempää ja validi tietoa saavutettavampaa. Kuitenkin osalla käyttäjäkunnasta saattaa olla haasteita käyttää sähköisiä viestintämateriaaleja, esimerkiksi laitteiden hinnan vuoksi. Sosiaaliset ja kognitiiviset haasteet saattavat johtaa myös siihen, että teknologisten laitteiden käyttö ei onnistu. (McFadden 2021.)

Podcastit ovat audiotiedostoja, joita levitetään saavutettavilla alustoilla internetissä tai älylaitteiden avulla (Henning 2017: 5; Barnes & Choby & Carlson 2020). Podcast-sana on johdettu englannin kielen sanoista broadcast sekä iPod. Podcast-termiä on alettu käyttää 2004, kun iPod-laitteet olivat suosittuja. Podcasteille ei ole mitään tarkkaa läheystysääntelyä, josta johtuu laaja kirjo podcast-ohjelmia. (Henning 2017:5.) Podcastin luomisessa on hyvä kiinnittää laaduntarkkailuun, etenkin podcast-sarjoja luotaessa. Tasainen formaatti, samankaltaisilla aloitusmateriaaleilla, podcastin osittaminen, tiivistykset sekä loppusanat, auttavat luomaan luotettavan tuotteen. Lisäksi hyvälaatuinen ääni auttaa kuuntelusuhteen säilyttämisessä. (Barnes & Choby & Carlson 2020.)

Ihmiset kuuntelevat podcasteja eri ympäristöissä, usein jonkun toiminnan yhteydessä. Näitä toimintoja voivat olla erilaiset kotityöt, matkat julkisessa liikenteessä tai autossa

sekä liikunta. Podcastin kuuntelu tarjoaa tilaisuuden oppia jotakin tai viihtyä sellaisessa tilanteessa, kun videon katselu tai lukeminen ei onnistu. (Henning 2017: 7.) Podcastin kuuntelun motivaatiotekijöitä ja tuloksia tutkittaessa, huomattiin podcastin kuuntelijoilla olevan enemmän informaation tarve, joka toimii motivaationa podcastien kuuntelulle kuin niinkään esimerkiksi sosiaaliset tai emotionaaliset tarpeet. (Tobin & Guadagno 2022.) Oppimisen lisäksi podcastien parissa halutaan viihtyä ja vastaanottaa tietoa nopeasti vaivatta (Asikainen 2022).

Terveystieteissä on siirrytty podcastien osalta tarjoamaan vaihtoehtoja ja täydentävää sisältöä maksutta heille, joita terveydenhuollon aiheet kiinnostavat. Aiheita voidaan podcastien avulla käsitellä uudella tavalla. Podcastit eivät korvaa julkaistuja artikkeleja, mutta ne saattavat toimia rohkaisuna artikkelien lukemiseen. Podcastit toimivat myös väylänä rakentaa dialogia potilaan ja ammattilaisen välille. Potilaat voivat etsiä tietoa podcastien kautta ja ne saattavat tarjota arvokasta opetustietoa potilaille. (Hurst 2019.) Podcastit tarjoavat tavan tavoittaa suuria joukkoja nopeasti ja tuottaa saatavilla oleva terveystieto kaikkien saataville (Galer-Unti & Bishop & McCoy Pulliam 2016: 189).

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Scoping-katsauksen avulla opettajien työstä palautumista. Lisäksi tarkoituksena oli käsikirjoittaa ja tuottaa kirjallisuuskatsaukseen pohjautuva toisen asteen opettajien työstä palautumista tukeva podcast. Tavoitteena oli tarjota konkreettisia keinoja Vantaan kaupungin toisen asteen opettajien työstä palautumisen tukemiseksi.

Kehittämistehtäviä olivat:

1. Kuvata Scoping-katsauksen avulla opettajien työstä palautumista estäviä ja edistäviä tekijöitä.
2. Tuottaa Scoping-katsaukseen perustuva toisen asteen opettajien työstä palautumista tukeva podcast Vantaan kaupungille.

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä yhteistyössä Vantaan kaupungin liikunnan palvelualueen Työhyvinvoinnilla parempaa työkykyä – Liikkuva Vantaa -hankkeen kanssa. Hanke tukee toisen asteen opettajien työhyvinvointia liikunnan

avulla. Hankkeessa toisen asteen opettajille mahdollistetaan henkilökohtainen hyvinvointivalmennus, jonka aikana edistetään opettajien fyysistä aktiivisuutta sekä työssäjaksamista tarjoamalla esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntaa työpäivien oheen. Lisäksi opettajia kannustetaan esimerkiksi arkiaktiivisuuteen ja järjestetään opettajille erilaisia työpajoja ja koulutuskokonaisuuksia, jotka tukevat terveydenlukupaitoa sekä työssä jaksamista. Hanketta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö Liikunnallisen elämäntavan paikallisista kehittämisavustuksista ja rahoituksen myöntää Etelä-Suomen aluehallintavirasto. (Palomäki & Jäntti & Raivio 2023.)

4.1 Lähtötilanteen kuvaus

Hankkeen kohderyhmän mukaisesti opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitiin toisen asteen lukio-opettajat. Toisella asteella työskentelee sekä ammatillisen opetuksen että lukio-opetuksen opettajia (Opettajana toisella asteella). Ammatilliset opettajat rajattiin pois opinnäytetyöstä, sillä lukio-opettajien ja ammatillisten opettajien työnkuviissa on eroja ja erityispiirteitä.

Vantaalla toisen opetusta tarjotaan kahdeksassa lukiossa ja neljässä ammatillisen oppilaitoksen toimipisteessä (Lukiokoulutus Vantaalla, Varian toimipisteet.) Lukio-opetuista järjestetään yhteensä viidessä suomenkielisessä lukiossa, Vantaan aikuislukiossa, Sotungin lukion aikuislinjalla sekä yhdessä ruotsinkielisessä lukiossa. Lisäksi Vantaalla on yksi yksityinen Steinerlukio. Lukioissa on mahdollisuus valita erikoislinjoja, kuten urheilu, teatteri, luonnontieteet tai media. Lukioissa on lisäksi erilaisia painotuksia kuten musiikki- ja tanssilukio sekä englanninkielinen linja. (Lukiokoulutus Vantaalla.) Kasvatuksen ja oppimisen toimiala on naisvaltainen, 85 % työntekijöistä ovat naisia (Henkilöstökertomus 2022: Osaavan henkilöstön varmistaminen). Vuoden 2023 henkilöstökertomuksen mukaan Vantaalla on töissä 190 lukiolehtoria (Henkilöstökertomus 2023: Vuoden tunnuslukuja).

Vantaan henkilöstökertomuksen (2022) mukaan Kasvatuksen ja oppimisen toimialalla on korostunut aikaiseen nähden mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen nousu. Nuorten toisen asteen opettajien jaksaminen on näkynyt työterveyshuollon vastaanotolla Vantaalla. Vantaalla on vuonna 2022 otettu tavoitteeksi panostaa työntekijän työstä palautumiseen ja tehty sen eteen toimenpiteitä, kuten esihenkilöiden kouluttamista aiheesta. Kuitenkin kaupunkitasoisesti Kunta10-tuloksien mukaan palautuminen on heikentynyt vuoden 2022 tuloksissa verraten vuoden 2020 tuloksiin. (Vantaan henkilöstökertomus: Terveys- ja turvallisuusjohtaminen.) Yhä useampi Vantaan kaupungin työntekijä kokee, ettei palaudu riittävästi ennen seuraavaa työpäivää. Myös työstressin

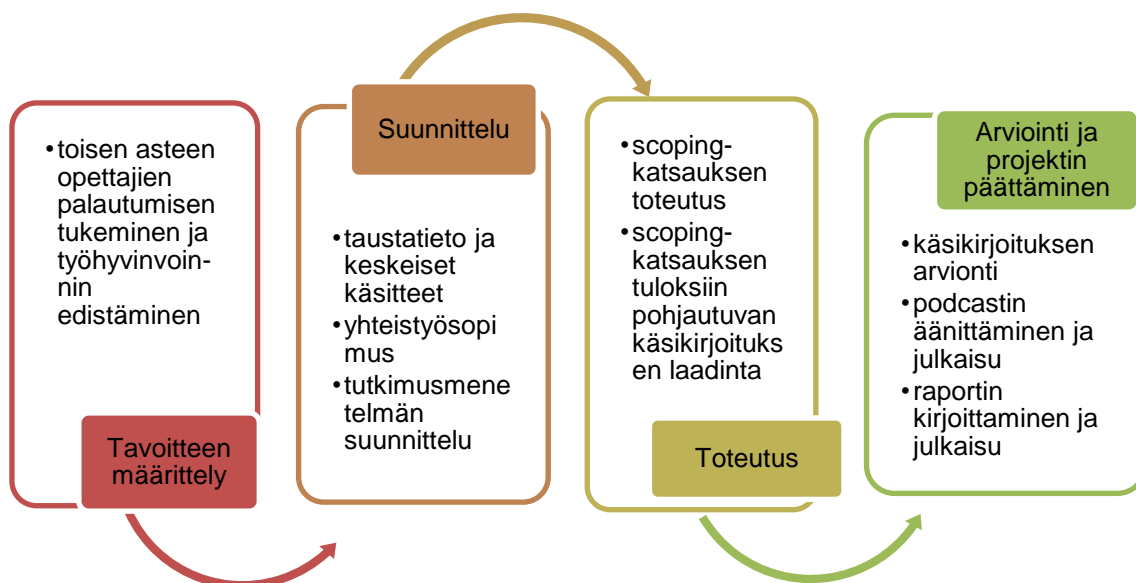
määrä on Kunta10-kyselyssä noussut ja työn mielekkyyden kokemukset laskeneet. (Henkilöstökertomus 2022: Kunta10-tulokset.) Kunta10-kysely selvittää henkilöstön hyvinvoinnin kokemuksia ja muutoksia työssä sekä niiden vaikutuksia kunta-alan työntekijöiden terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistuu 11 kaupunkia, mukaan lukien Vantaa. (Kunta10-tiedote tutkittavalle.)

4.2 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi keväällä 2023 suunnitelman laadinnalla ja opinnäytetyön varsinainen toteutus aloitettiin helmikuussa 2024. Opinnäytetyön suunnitelman mukaisesti tehtiin opinnäytetyösopimus Vantaan kaupungin Liikunnan palvelualueen ja Metropolian välille. Opinnäytetyö toteutettiin keväällä ja raportointiin syksyllä 2024.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä. Tutkimuksellisen kehittämisen tarkoituksena on tuottaa tietoa käytännön toimintaympäristöstä, tässä tapauksessa toisen asteen opettajien palautumisesta ja tuottaa tätä tietoa käytäntöön (Toikko & Rantanen 2009: 22). Tutkimus- ja kehittämistoiminta voidaan määrittellä systemaattiseksi ja luovaksi toiminnaksi tiedon lisäämiseen ja tiedon käyttämiseen uusiin sovelluksiin (Tilastokeskus). Opinnäytetyössä on hyödynnetty projektin periaatteita, koska siinä on ollut tavoite, se on ollut rajattu aiheellisesti ja siinä on ollut selkeä suunnitelma (Salonen & Eloranta & Hautala & Kinos 2017: 36). Opinnäytetyön toteuttamisessa tieteellinen perusta on tehty scoping-katsauksen avulla, josta saaduista tiedoista on muodostettu podcast, joka selittää tieteellistä tulosta kansantajuisesti (Vilka 2021: Tutkimusperustainen kehittämistyö).

Opinnäytetyön toteutuksessa hyödynnettiin tutkimuksellisen kehittämistyön lineaarista mallia, jossa toteutus etenee virtaviivaisesti tavoitteen määrittelystä suunnitelman mukaisesti toiminnan toteutukseen sekä arviointiin ja toiminnan päättämiseen (Toikko & Rantanen 2009: 64). Opinnäytetyön lineaarinen eteneminen on kuvattu kuviossa 2.



Kuvio 2 Opinnäytetyön lineaarisen etenemisen kuvaus (Toikko & Rantanen 2009: 64 mukaillen)

Opinnäytetyön tuotoksena muodostui toisen asteen opettajien palautumista tukeva podcast (Suvanto 2014:13).

4.3 Scoping-katsaus

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen yksi alalaji on Scoping-katsaus. Scoping-katsaus pyrkii luomaan ilmiöstä, sen käsitteistä ja olemassa olevasta tiedosta ymmärrettävän käsityksen nopeasti. (Suhonen, Axelin & Stolt 2015: 11.) Scoping-katsaus voi tarjota esimerkiksi tutkimusaiheita systemaattiseen katsaukseen (Suhonen ym. 2015: 11; Salminen 2023: 8). Toisaalta scoping-katsauksen tulokset voivat tarjota tukea päätöksentekoon tai tunnistaa tutkimustiedon puutteita sekä kuvata tutkimuksen määrää, laatua sekä luonnetta (Suhonen ym. 2015:11.) Kirjallisuuskatsaus pienentää yhden tutkimuksen vaikutuksia tuloksiin, jolloin kirjallisuuskatsauksien perusteella voidaan luoda laajasta aiheesta esimerkiksi hoitosuositus, joka pohjautuu useampaan tutkimukseen (Aveyard 2023: 6.)

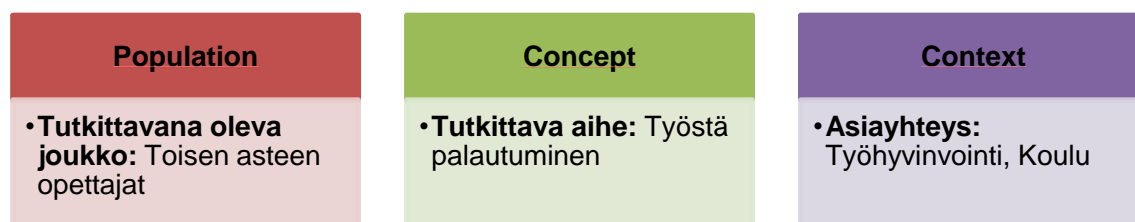
Scoping-katsauksessa noudatettiin Joanna Briggs instituutin (JBI) Scoping-katsauksen manuaalia (Peters ym. 2020a). Scoping-katsauksesta on erotettavissa kuusi eri vaihetta, jotka ovat tutkimuksen tarkoituksen, tutkimuskysymyksen sekä hakusanojen määrittely, tutkimusaineiston haku ja aineiston valinta hakujen perusteella sekä aineiston raportointi ja taulukointi. Kuudes vaihe on vapaaehtoinen konsultointi, jota tässä

opinnäytetyössä ei tehty vapaaehtoisuuden takia. (Peters ym. 2020a; Levac & Colquhoun & O'Brien 2010.)

4.3.1 Tarkoituksen, tutkimuskysymysten ja hakusanojen määrittely

Tarkoituksena oli kuvata Scoping-katsauksen avulla opettajien työstä palautumista. Scoping-katsauksen avulla etsittiin vastausta kysymyksiin: 1. Mitkä tekijät estävät toisen asteen opettajien työstä palautumista? 2. Mitkä tekijät edistävät opettajien työstä palautumista?

Tutkimuskysymysten ja hakusanojen muodostamisessa hyödynnettiin PCC-määrittelyä. PCC-määrittelyllä tarkoitetaan kartoittavassa haussa määrittelyä, jossa population on tutkittavana oleva joukko, Concept on tutkittava aihe ja Context on asiayhteys (Siltanen ym. 2023: 13; Peters ym. 2020a; Peters ym. 2020b). Scoping-katsauksen kannalta etenkin tutkittavan aiheen määrittely on tärkeää, koska se tuo pohjan koko tutkimukselle ja keskeiset käsitteet luovat pohjan hakulausekkeiden luomiselle. (Munn ym. 2022: 951; Niela-Vilén & Kauhanen 2015: 26.). Tämän opinnäytetyön PCC-määrittely on kuvattu kuviossa 3.



Kuvio 3 Opinnäytetyön PCC-määrittely.

Kirjallisuuden hakuun tehtiin hakustrategia, joka on luotettavuuden kannalta keskeisin vaihe. Tässä vaiheessa tapahtuneet virheet saattavat johtaa vääristöneisiin johtopäätöksiin (Niela-Vilén & Kauhanen 2015: 25.) Hakulausekkeiden ja tietokantojen valinnassa ja muodostamisessa hyödynnettiin Metropolian informaation apua. Hakulausekkeet ja rajaukset ovat kuvattuna taulukossa 1.

Taulukko 1 Tietokantahaun kuvaus

Tietokanta	Hakulauseke	Rajaukset
Science Direct	1. haku (work detachment) AND (work recovery) AND teacher) 2. haku (work recovery) AND (work detachment) AND (secondary school) AND (work life balance)	1. haku 2014–2024 2. haku aihe: Teachers & Teacher Education
PubMed	(teacher) AND (work recovery) AND (work detachment)	
Taylor & Francis	teacher AND (work detachment) AND (work recovery) AND (secondary school)	2014–2024 Behavioral science
ProQuest Central	teacher AND (work detachment) AND (work recovery)	hakusanat tiivistelmässä

Hakustrategian muodostamiseen liittyy vahvasti myös aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerien muodostaminen (Niela-Vilén & Kauhanen 2015: 26). Tämän opinnäytetyön sisäänotto- ja poissulkukriteerit ovat esiteltynä taulukossa 2.

Taulukko 2 Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

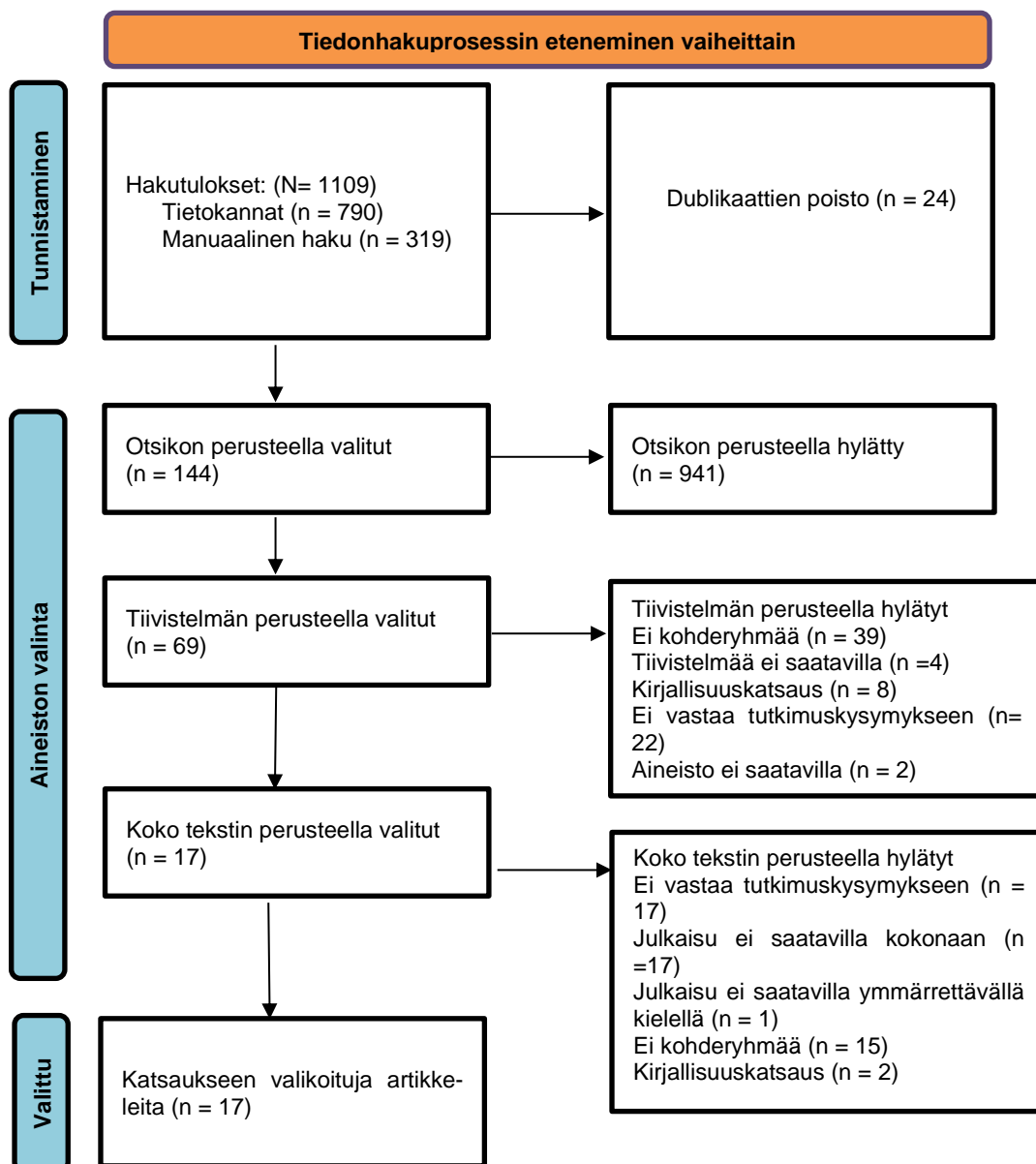
Aineiston sisäänottokriteerit	Aineiston poissulkukriteerit
Tutkimus vastaa tutkimuskysymyksiin	Abstraktia/ tiivistelmää ei ole saatavilla
Englanninkielinen artikkeli	Kirjallisuuskatsaukset
Tutkimusartikkelit	Aineisto ei käsittele opettajan työstä palautumista tai työstä irrottautumista

Sisäänotto- ja poissulkukriteerit ohjasivat aineiston valintaa ensin otsikkotasolla, sitten tiivistelmän ja lopulta koko tekstin osalta.

4.3.2 Tutkimusaineistojen haku ja valinta

Kirjallisuushaku sekä aineiston valinta pitivät sisällään varsinaiset haut sekä relevantin kirjallisuuden valintaprosessin (Niela-Vilén & Kauhanen 2015: 25). Hakuprosessin aikana kirjattiin hakuprosessista muistiinpanoja toistettavuuden ja raportoinnin luotettavuuden lisäämiseksi (Niela-Vilén & Kauhanen 2015: 27). Tässä opinnäytetyössä tiedonhaku toteutettiin neljästä tietokannasta: ScienceDirect, ProQuest Central sekä Taylor & Francis ja PubMed. Kolme ensimmäistä ovat monitieteellisiä ja viimeinen lääketieteen oma tietokanta. Tutkimusaineiston haku toteutettiin tammi-huhtikuun 2024 aikana. En-

simmäinen hakukierros tehtiin tammikuussa, jonka jälkeen sitä täydennettiin helmikuussa toistamalla tietokantahaut. Hakutuloksia täydennettiin vielä maaliskuussa manuaalisella haulla. Tietokantahaun eteneminen on kuvattu Prisma-Flow-kuviossa 4.



Kuvio 4 Tiedonhaun kuvaus Prisma Flow – kuviota käyttäen (Page ym. 2021 muokailen).

Edellä kuvatut tietokantahaut tuottivat yhteensä 790 osumaa. Tietokantahakujen perusteella valittiin 12 artikkelia. Valintaprosessissa huomioitiin edellä kuvatut sisäänottokriteerit. Tämän jälkeen hakua täydennettiin manuaalisesti niillä artikkeleilla, jotka eivät nousseet esiin tietokantahauista (Niela-Vilén & Kauhanen 2015: 27). Manuaalista hakua

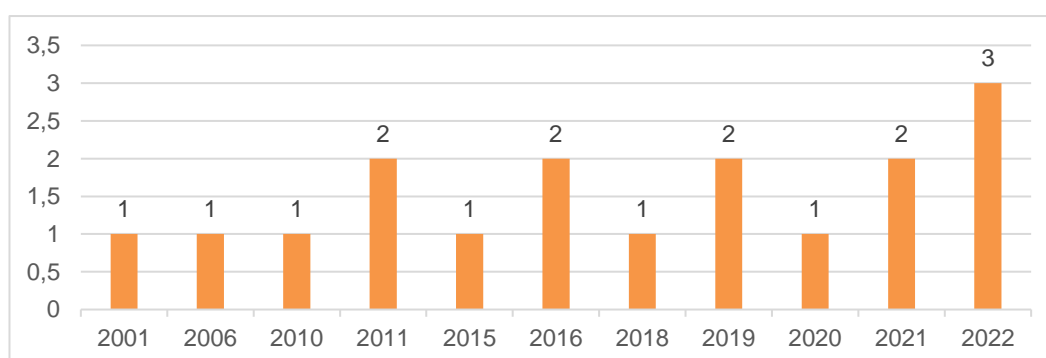
toteutettiin valittujen artikkelien lähdeluetteloista, tietokantojen ehdottamien samankaltaisten artikkelien mukaan sekä valittua artikkelia siteeranneiden artikkelien joukosta. Manuaalista hakua toteutettiin samalla kaavalla kuin tietokantahakua otsikkotasolta edeten koko tekstiin. Manuaalisen haun lopputuloksena scoping-katsaukseen saatiin 5 artikkelia. Manuaalinen haku on kuvattu liitteessä 1.

4.3.3 Aineiston analysointi

Kirjallisuuskatsausta tiivistäessä tulee perehtyä huolellisesti jokaiseen tutkimuksessa mukana olevaan tutkimukseen (Aveyard 2023: 7), jolla tämä opinnäytetyön aineiston analyysi aloitettiin. Aineiston analyysin ja synteesin tarkoituksena on tiivistää, järjestää ja tehdä yhteenveto valittujen tutkimusten tuloksista (Niela-Vilén & Kauhanen 2015: 30.) Aineiston analyysissa kriittinen tarkastelu jokaisen tutkimuksen kohdalla on ensimmäinen osa analyysin aloittamisessa. Tämän jälkeen aineisto on hyvä koodata keskeisten pääkohtien mukaan (Aveyard 2023: 135).

Aineistoa tarkasteltiin kriittisesti sen vahvuuksien ja heikkouksien kautta, joka auttoi aineiston laadun analyysissä sekä tutkimuskysymykseen vastaamisessa tutkimuksen avulla (Aveyard 2023: 103). Aineiston arvioinnin tavoitteena oli arvioida saadun tiedon kattavuutta sekä arvioida sen tiedon merkitystä tutkimusongelman ja -kysymysten näkökulmasta. Arvioinnin voidaan katsoa olevan yksi osa tutkimusten valintaprosessia. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015: 28.)

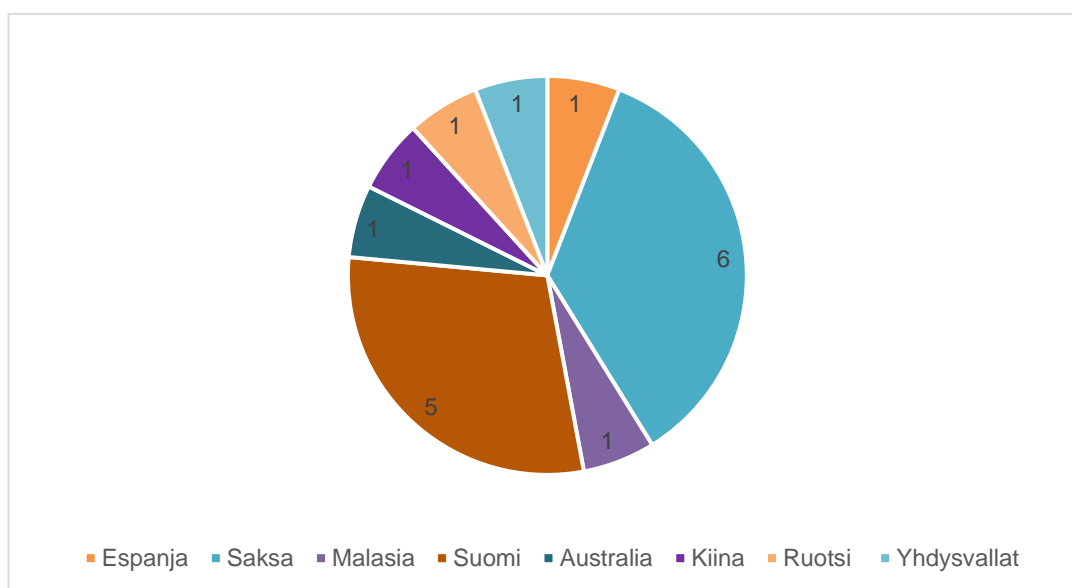
Jokaiselle valitulle artikkelille annettiin numero, joka helpotti aineiston käsittelyä. Artikkeleja sisällytettiin kirjallisuuskatsaukseen yhteensä 17. Aineistot olivat vuosilta 2001–2022. Eniten aineistoa löydettiin vuodelta 2022 (n=3). Toiseksi eniten artikkeleja valittiin vuosilta 2021, 2019, 2016, sekä 2011 (n=2). Aineistojen tarkemmat julkaisuvuodet ovat kuvattuna kuviossa 5.



Kuvio 5 Artikkelien lukumäärä (n=17) vuosiluvuittain.

Jokainen artikkeli sisälsi kohderyhmänään opettajia. Katsaukseen otettiin myös mukaan 5 tutkimusta, joissa suurin osa aineistoon vastanneista olivat opettajia, mutta tutkimusaineistossa oli mukana muitakin ammattialoja, esimerkiksi bisnes- ja matkailualalta. Loput katsaukset (n=12) käsittelivät puhtaasti opettajia.

Valittuja artikkeleja oli julkaistu eniten Saksasta (n=6) ja Suomesta (n=5). Jokaisesta maanosasta oli julkaistu vähintään yksi artikkeli, mutta artikkelit painottuivat pääosin Eurooppaan. Artikkelien julkaisumaat ovat kuvattuna kuviossa 6.



Kuvio 6 Artikkelien lukumäärä (n=17) julkaisumaiden mukaan

Analyysin toisessa vaiheessa muodostettiin teema-analyysin avulla teemoja ja niiden alateemoja (Vuori 2021; Juhila 2021). Teema-analyysissä nostetaan esiin tietyn teeman alle näkemyksiä, mitkä liittyvät kyseiseen teemaan (Tuomi & Sarajärvi 2018). Teemojen alateemat auttavat hahmottamaan aiheeseen liittyviä tekijöitä (Vilkkä 2023: luku 3.1.). Tämä mahdollistaa eri tutkimusten tulosten selvittämisen ja selittää sitä, miksi tutkimusten tulokset eroavat toisistaan sekä miten esimerkiksi valittu tutkimusmetodi vaikuttaa tutkimusdataan. Tämä tulkitsemis- ja ryhmittelyprosessi tekee jokaisesta kirjallisuuskatsauksesta uniikin ja alkuperäisen. (Aveyard 2023: 140.).

Aineisto luettiin läpi useaan kertaan ja merkittiin ylös tutkimuskysymysten kannalta olennaisten asioiden löytämistä aineistosta, jonka jälkeen voitiin aloittaa aineiston tarkempi koodaus (Vuori 2021). Aineistosta poimittiin ylös ilmaukset tutkimuskysymyksittäin ja ilmaukset taulukoitiin erilliseen tiedostoon. Taulukoissa ilmeni alkuperäinen ilmaus, suomennettu ilmaus sekä ilmaus pelkistettynä. Pelkistyksistä luotiin alateema, jonka mukaan määriteltiin pääteemat. Esimerkki tästä teemojen mukaan luokittelusta on kuvattu

taulukossa 3. Yhteensä palautumista estäviä alateemoja oli 33 (yht. 50 pelkistystä) ja palautumista tukevia alateemoja oli 39 (yht. 60 pelkistystä).

Taulukko 3 Teeman muodostumisen esimerkki

Artikkelin nro. / Alkuperäinen ilmaisu	Suomennos	Pelkistys	Alateema	Teema
2./ Hence, insufficient psychological detachment from work (as manifested in everyday motivational interferences during leisure time) and not inadequate shielding of work, as typically investigated in research on self-regulation seems to be the crucial challenge for teachers	Siksi riittämätön psykologinen palautuminen työstä (esimerkiksi jokapäiväiset keskeytykset vapaa-ajalla) ja riittämätön rajaaminen työstä, kuten tyypillisesti tutkimuksessa esitetään itsesäätelynä ovat opettajilla vajavaiset.	Opettajien vajavainen itsesäätely vaikuttaa negatiivisesti psykologiseen palautumiseen työstä.	Vajavainen itsesäätely	Itsesäätely ja rajat
11./ Moreover, individuals with high job involvement and low recovery-related self-efficacy were less likely to psychologically detach from work during off-job time.	Lisäksi yksilöt, joilla on korkea työn imu ja matala palautumiseen liittyvä minäpystyvyys olivat todennäköisemmin vähemmän psykologisesti palautuneita työstä vapaa-ajalla.	Heikko minäpystyvyys ja korkea työn imu vaikuttavat negatiivisesti vapaa-ajan psykologiseen palautumiseen.	Heikko minäpystyvyyden kokemus	
12./ Stronger correlations to exhaustion were observed for detachment from work and affective rumination, as compared to the two emotion regulation strategies reappraisal and suppression.	Vahvempi yhteys uupumukseen huomattiin työstä palautumisen ja tunnepitoisen murehtimisen välillä, verrattuna kahteen tunteiden säätelystrategiaan uudelleenarviointiin ja tukahduttamiseen.	Uupumuksen kokemukseen vaikuttavat enemmän työstä palautuminen ja murehtiminen kuin tunteiden uudelleenarviointi tai tukahduttaminen.	Työn murehtiminen	

Koko aineiston tärkeimmät sisällöt, kuten kirjoittajat sekä julkaisumaa ja -vuosi, tutkimusten tarkoitus, asetelma, aineiston-keruumenetelmä(t), tutkimusten kohdejoukko, otos, päätulokset ovat kuvattuna liitteessä 2.

4.4 Scoping-katsauksen tulokset

4.4.1 Työstä palautumista estävät tekijät

Scoping katsaukseen valittujen alkuperäisartikkeleiden analyysin tulosten perusteella työstä palautumista estäviä teemoja tunnistettiin yhteensä seitsemän. Nämä tekijät alateemoineen ovat kuvattu kuviossa 7.



Kuvio 7 Palautumista estävät teemat ja alateemat

Eniten pelkistyksiä tuli analyysin perusteella Työkulttuuriin liittyvistä asioista (n=23 pelkistystä), jonka vuoksi voidaan ajatella työkulttuuriin liittyvien asioiden olevan merkittävimpiä palautumista heikentäviä tekijöitä. Toiseksi eniten pelkistyksiä oli Työhön ja vapaa-ajan tasapainoon liittyvässä teemassa (n=6). Kolmanneksi suurin teema oli työn ja vapaa-ajan teemassa, jossa pelkistyksiä oli 5. Lopuissa teemoissa (Taustatekijät, Palautumisen keinot ja Uni) tekijöitä oli kolme tai vähemmän.

Työkulttuuriin liittyviä palautumista estäviä teemoja käsitteli yhdeksän artikkelia hieman eri näkökulmista. Työkulttuurissa isoin estävä alateema palautumiselle oli epäonnistunut työn tauotus (n=5 pelkistystä). Esimerkiksi jos työstä ei pääse tauon aikana irtautumaan kunnolla, heikentää se palautumiskokemusta. Opiskelijoiden kanssa vietetty tauko ei sovi tauon viralliseen määritelmään, koska työn kuormitustekijät ovat läsnä tauolla (Virtanen & Van Laethem & Bloom & Kinnunen 2021.) Neljä artikkelia nostaa esiin palautumista estäväksi teemaksi kotona työskentelyn sekä vapaa-ajan käyttämisen työskentelyyn (Varol & Weiher & Wendsche & Lohmaan-Haislah 2021; Garrick ym. 2018; Sonnetag 2016; Sonnetag & Kruehl 2006). Kolme artikkelia tuo esiin myös työn vaatimusten, esimerkiksi aikapaineiden, pitkien työtuntien, henkisen kuormituksen sekä päätöksen teon vaatimusten heikentävän vaikutuksen palautumiseen. (Varol ym. 2021; Virtanen ym. 2021; Kinnunen & Feldt & Siltaloppi & Sonnetag 2011). Korkea työn imuakin vaikuttaa heikentävän palautumiskokemuksia. Esimerkiksi korkeaa työn imua kokevat, kokevat työn stressitekijöiden merkityksen korkeampana oman terveytensä kannalta (Sonnetag & Kruehl 2006). On myös todettu, että tietotyö sekä määräaikainen työsuhde heikentää palautumiskokemuksia työkulttuurissa (Siltaloppi & Kinnunen & Feldt & Tolvanen 2011).

Työn ja vapaa-ajan tasapainon heikentäviä teemoja nosti esiin kaksi artikkelia. Tasapainoa työn ja vapaa-ajan heikensi se, että työ priorisoitiin vapaa-ajan yli ja toisaalta ristiriita vapaa-ajan ja työn välillä oli yhteydessä henkiseen uupumukseen (Grund & Brassler & Fries 2016). Myös kotona olevat velvollisuudet olivat yhteydessä palautumisen heikentymiseen, esimerkiksi kotityöt ja lastenhoitovelvollisuudet heikensivät palautumisprosessia (Ragsdale & Beehr 2016). Myös taustatekijöistä löytyi, että puolison ja lapsen kanssa (perhe) asuvilla palautumiskokemukset olivat usein heikentyneet (Siltaloppi ym. 2011). Taustatekijöistä esimerkiksi ikään liittyen oli löydettävissä, että nuoremmat työntekijät kokivat korkeita vaatimuksia sekä kotona että töissä, jotka vaikuttavat heikentävästi palautumiskokemuksiin (Virtanen & Kinnunen & Bloom 2019). Kotona asuvat lapset saattavat selittää vähentyneitä kontrolloita omaan vapaa-aikaan ja oman ajan viettämiseen (Siltaloppi ym. 2011).

Heikentynyt unen laatu nousi esiin palautumista heikentävänä teemana. Tekijä, joka heikentää unen laatua on murehtiminen. Töiden murehtiminen esimerkiksi herättää aikaisemmin, johtaa yöaikaiseen valvomiseen sekä vähäisempään unen määrään. Se saattaa myös lisätä nukahtamisviivettä. (Melo Moura ym. 2022). Murehtiminen myös vaikutti lisäävään uupumuksen kokemuksta, joka on seurausta palautumisen heikentymisestä tai estymisestä (Geisler & Buratti & Allwood 2019). Ylipäätään töiden miettiminen vapaa-ajalla ja vajavainen työstä irrottautuminen nousi yhtenä heikentävänä tekijänä työstä palautumiselle. Kolmessa artikkelissa nousi esiin se, miten töiden murehtiminen ja miettiminen heikentää palautumisen kokemuksia, koska murehtiminen aktivoi samoja asioita, mitä työnteko aktivoi (Kinnunen ym. 2011) ja työn ajattelemisen hidastaa palautumisprosessin alkamista (Sonnetag 2001). Katsauksessa nousi myös esiin, että jos työasioista ei päästä kunnolla irrottautumaan, heikentää se psykologista palautumista (Ragsdale & Beehr 2016). Toisaalta työstä irtautumista vaikeuttaa se, että teknologia avulla on mahdollista olla yhteydessä työasioihin vapaa-ajallakin (Sonnetag 2001).

Heikko itsesäätely ja rajat nousivat myös heikentävänä teemana palautumiselle. Kahdessa artikkelista nousi esiin, että heikko minäpystyvyys (Sonnetag & Kruehl 2006) ja itsesäätely altistavat heikolle palautumiselle, koska opettajilla oli tutkimuksen mukaan vajavaisia itsesäätelyn keinoja, jolloin psykologinen palautuminen työstä oli haastavampaa (Grund ym. 2016). Palautumisen keinojen toteutuminen oli haastavaa opettajilla, koska opettajat viettävät liian vähän aikaa palautumisaktiiviteettien parissa (Garrick ym. 2018) ja toisaalta esimerkiksi lomailulla ei saada aikaan pitkäaikaisia vaikutuksia (Kellman & Heidari 2020).

4.4.2 Työstä palautumista edistävät tekijät

Työstä palautumista edistäviä päätekijöitä löydettiin yhteensä kuusi (n=6) tekijää. Teemat ja alateemat ovat kuvattuna kuviossa 5. Suurin näistä teemoista oli erilaiset Palautumisen keinot (n=26 pelkistystä) ja toiseksi suurin Työkulttuuri (n=14 pelkistystä). Kuviossa 8 on kuvattu pääteemat alateemoineen palautumista edistävästä tekijöistä.



Kuvio 8 Palautumista edistävät teemat ja niiden alateemat

Palautumisen keinoja käsitteli 12 artikkelia ja näistä löydettiin 6 pääteemaa, jotka tukevat palautumista. Palautumiseen tulisi löytää oma strategia ja rutiini (Kellman & Heidari 2020; Kinnunen ym. 2011), koska palautumisen kokemus on usean palautumiskokemuksen summa (Kinnunen ym. 2011). Harrastustoimintaan osallistumisen huomattiin tukevan palautumista kahdessa artikkelissa. Harrastustoiminnassa ei ollut väliä osallistuttiinko niin sanottuun aktiiviseen harrastukseen (fyysisuus) vai passiiviseen harrastukseen (vähäistä ponnistelua vaativa harrastus), vaan molemmissa näissä oli suotuisia vaikutuksia palautumiseen ja hyvinvointiin (Sonnetag 2001). Harrastustoiminta lisää hallinnan tunnetta, joka vaikuttaa positiivisesti palautumiseen (Garrick ym. 2018). Loman huomattiin nostavan palautumiskokemuksia lyhytaikaisesti, ja niiden tärkeys opetustyössä huomioitiin palautumisen tukena (Kellman & Heidari 2020). Viikonloppu ja siihen liittyvät aktiviteetit tehostavat palautumista (Ragsdale & Beehr 2016). Rentoutumisen nähtiin olevan yksi keino parantaa palautumista, sitä käsitteli kolme artikkelia. Esimerkiksi positiiviset ajatukset tukivat rentoutumista (Kinnunen ym. 2011), rentoutuminen tukee palautumista silloin kun työtilanne on epävarma (Kinnunen & Mauno & Silta-
loppi 2010) ja kokonaisuudessaan rentoutuminen auttaa palautumaan työstä (Virtanen

ym. 2021). Ajan ottaminen merkitykselliselle tekemiselle vapaa-ajalla ja työpäivän aikana tauoilla auttaa kokemaan palautumisen kokemuksia (Virtanen ym. 2021). Psykologista työstä palautumista on myös mahdollista tehostaa ryhmämuotoisella harjoittelulla, joka auttaa myös unen laatuun (Thiart & Lehr & Ebert & Berking & Riper 2015).

Työkulttuurissa kollegiaalisuus nousi palauttavana teemana kahdessa artikkelissa. Sosiaaliset tauot luovat yhteenkuuluvuuden tunteen, joka lisää palautumiskokemuksia (Virtanen ym. 2021) ja kollegan tuki työpaikalla helpottaa työstä irtautumista (Varol ym. 2021). Työyhteisötasolla on tärkeää miettiä keinoja, jotka mahdollistavat rentoutumisen ja palautumisen tauoilla yksilöiden toimien lisäksi (Virtanen ym. 2021). Työyhteisössä on myös tärkeää huolehtia työnjohdon ja työntekijän välisestä kommunikaatiosta, jotta työn ja vapaa-ajan rajoista voidaan työyhteisössä puhua (Yulita & Siti Salina 2022). Lisäksi mitä paremmat resurssit työhön saadaan, sen parempaa rentoutuminen yksilötasolla on (Kinnunen ym. 2011). Laadukkaalla työn tauotuksella voidaan työpäivän aikana tukea työstä palautumista. Tauoilla tulee vältellä työtehtäviä palautumisen tukeiseksi. Kun taukoja pystytään viettämään merkityksellisten asioiden parissa, näkyy niiden positiivinen vaikutus sekä iltapäivällä ja illalla hyvinvoinnissa. (Virtanen ym. 2021.)

Hyvä itsesäätely ja minäpystyvyys tukevat työstä irtautumista. Hyvä itsesäätelykapasiteetti ehkäisee henkistä uupumista. (Grund ym. 2016.) Minäpystyvyys ennakoi myös hyvää työstä palautumista kokonaisuudessaan. Hyvä minäpystyvyys helpottaa työstä irtautumista ja ennakoi psykologista palautumista (Sonnetag & Kruehl 2006.) Kontrolli omasta vapaa-ajasta ja vapaa-ajan viettotavoista lisäävät sosiaalista pääomaa ja lisäävät itsesäätelykapasiteettia. Vapaa-ajan kontrolli myös tehostaa työstä irtautumista. (Ragsdale & Beehr 2016.) Opettajien hyvällä resilienssilläkin on positiivinen vaikutus työstä palautumiseen ja resilienssiin vaikuttavat enemmän työhön osoitetut resurssit kuin työn vaatimukset (Chen & Chin-Kin 2022).

Työn ja vapaa-ajan tasapaino tukee opettajien työstä palautumista. Mitä paremmin palautumista päästään priorisoimaan ja vapaa-ajalle on varattu riittävästi aikaa sen vähemmän kuormitustekijät työssä tai arjessa pääsevät vaikuttamaan henkiseen kuormitukseen (Yulita & Salina 2022; Grund ym. 2016). Mitä useammin opettajat pääsevät palautumaan, sen enemmän palautumisen kokemuksia tulee (Ragsdale & Beehr 2016). Lomat ovat myös tärkeä osa palautumista ja stressinsietokykyä, vaikka niiden vaikutukset eivät olekaan pitkäaikaisia (Kellman & Heidari 2020). Psykologinen irrottautuminen työstä vähentää erillisen palautumisen tarvetta (Kinnunen ym. 2010), perhe-elämä saattaa auttaa työstä irrottautumisessa (Siltaloppi ym. 2011).

Ikä ja ikääntyminen vaikuttavat positiivisesti palautumiseen, koska iän myötä opitaan tehokkaampia palautumisen keinoja itselle ja ikä saattaa tehostaa taidon hallinnan ja kontrollin kokemuksia palautumisessa. Nuoremmat opettajat saattavat kohdata enemmän kuormitustekijöitä työssä ja arjessa, jonka vuoksi palautumisessa on tärkeä pa-nostaa rentoutumiseen. (Virtanen & Bloom & Kinnunen 2019.) Psykologista irtautu-mista myös tehostavat lapsien lukumäärä ja toimintaorientoituneisuus (Sonnetag & Krueel 2006).

Hyvä unenlaatu on yksittäisistä tekijöistä tärkein palautumisen kannalta kuin mikään muu yksittäinen tekijä palautumisen kannalta. Laadukas uni vähentää uupumuksen tunnetta ja tehostaa resurssien elpymistä, joka lisää sitoutuneisuutta työhön. (Garrick ym. 2018.)

4.4.3 Yhteenveto kirjallisuuskatsauksen tuloksista

Opettajien työstä palautumista haastavat eniten työkuulttuuriin ja ympäristöön vaikutta-vat asiat. Palautumista estää kotona tehtävät työt vapaa-ajalla, koska työstä on vaike-ampi irrottautua, kun työtehtävät ovat läsnä kotiympäristössä (Garrick ym. 2018; Son-netag & Krueel 2006). Kotona tehdyt työtunnit vievät yhtä paljon resursseja kuin työpai-kalla tehdyt työt (Sonnetag 2001). Työn kuormitusta lisää etätönteke, viikonlopun ai-kana tehdyt työt ja korkea viikkotyötuntimäärä (Varol ym. 2021). Työn tauoillakaan ei välttämättä päästä irrottautumaan tehokkaasti työstä ja sen kuormitustekijöistä, johtuen opetusympäristöstä ja työn kuormitustekijöiden läsnäolosta taukojen aikana (Virtanen ym. 2021).

Jos työasioita murehditaan ja mietitään vapaa-ajalla, on vapaa-ajan ja työn erottaminen toisistaan hankalaa ja näin ollen työstä irrottautuminen saattaa epäonnistua (Sonnetag & Krueel 2006; Sonnetag 2001). Töiden murehtiminen itsessään aktivoi samoja osia ai-voista kuin mitä itse työn teko aktivoi (Kinnunen ym. 2010) ja töiden murehtinen saattaa johtaa heikompilaatuiseen uneen (Melo Moura ym. 2022). Laadukkaat yöunet ovat tär-keämmät palautumisen kannalta kuin se mitä esimerkiksi vapaa-ajalla tehdään (Garrick ym. 2018). Työn ja vapaa-ajan rajaaminen on tärkeää (Sonnetag 2001) ja siitä olisi tär-keää puhua myös työyhteisössä, jotta voitaisiin luoda yhteisiä käytäntöjä esimerkiksi työajoille ja tavoitettavuudelle (Yulita & Siti 2022).

Kontrollilla omasta vapaa-ajasta voidaan tukea palautumista (Siltaloppi ym. 2011). Kun saadaan itse päättää mitä vapaa-ajalla tehdään, se lisää ihmiselle hallinnan kokemuk-sia ja tuo lisää itsesäätelyresursseja (Ragsdale & Beehr 2016). Hyvä itsesäätelykyky

suojaa henkiseltä uupumukselta (Grund ym. 2016) ja minäpystyvyyden kokemus ennakoiki hyvää psykologista irtautumista työstä (Sonnetag & Kruehl 2006).

Palautumisstrategialla voidaan helpottaa opettajien palautumista ja selviytymistä kuormittavassa työympäristössä. Rutiinit palautumiseen helpottavat stressaavassa työssä selviämistä. (Kellman & Heidari 2020.) Palautumisen kokemuksen luovat useat tekijät yhdessä (Kinnunen ym. 2010). Palautumista edistävät erilaiset fyysiset, sosiaaliset ja rentouttavat aktiviteetit (Virtanen ym. 2021), etenkin ystävien ja perheen kanssa vietetty aika on tärkeää stressistä palautumisen kannalta (Garrick ym. 2018). Kun ihminen saa taidon hallinnan kokemuksia esimerkiksi harrastusten kautta, sitä vähemmän on tarvetta erillisellä palautumisella ja työhön on enemmän tarmoa (Kinnunen ym. 2010).

4.5 Podcastin kehittämisen kuvaus

Opinnäytetyössä tuotettiin Scoping-katsaukseen pohjautuva työstä palautumista tukeva podcast Vantaan kaupungin toisen asteen opettajille työhyvinvoinnin tukemiseksi. Podcastissa nostettiin esiin tärkeimpiä tuloksia kirjallisuuskatsauksesta opettajien palautumisen optimoimiseksi.

Tuotoksen laatiminen voitiin jakaa neljään eri vaiheeseen, jotka olivat käsikirjoitus-, arviointi-, äänitys-, editointi- ja julkaisuvaihe.

4.5.1 Podcastin käsikirjoitus- ja arviointivaihe

Podcastille laadittiin Scoping-katsaukseen perustuva käsikirjoitus, joka nosti esiin kirjallisuuskatsauksesta nousseita palautumista tukevia asioita opettajan työssä ja vapaaajalla. Podcastin ensimmäinen käsikirjoitusversio oli valmis huhtikuussa 2024. Opinnäytetyön ohjaaja ja työelämäohjaajat arvioivat ensimmäisen version käsikirjoituksesta ja antoivat siihen kehittämissuhteita. Tällaisia kehittämissuhteita oli esimerkiksi asiatekstin keventäminen omilla esimerkeillä ja luetteloinnin välttäminen.

Kehittämissuhteiden mukaan käsikirjoitusta muokattiin, jonka jälkeen siitä pyydettiin arvio yhteistyöorganisaation kolmelta (3) työntekijältä. Podcastin käsikirjoitus lähetettiin saatetekstin kera, jossa kuvattiin tehtävänanto ja käsikirjoituksesta arvioitavat asiat. Arvioinnissa pyydettiin vastamaan kirjallisesti kolmeen kysymykseen. Arviointia ohjaavat kysymykset ovat kuvattuna taulukossa 4. Arviointi tapahtui kesäkuussa 2024 ja arvioita saatiin takaisin kahdelta (n=2) työntekijältä.

Taulukko 4 Podcastin käsikirjoituksen arviointia ohjaavat kysymykset

1. Onko asiat ja aiheet selitetty ja jäsennetty selkeästi?
2. Onko tekstin aiheet mielenkiintoisia ja ajankohtaisia työelämässä?
3. Muita huomioita?

Saatujen tulosten perusteella käsikirjoitukseen tehtiin vielä pieniä muutoksia. Muutosehdotukset ovat kokonaisuudessaan kuvattu kuviossa 9.



Kuvio 9 Podcastin käsikirjoitukseen tehdyt muutokset kronologisesti kuvattuna

Ensimmäisen äänityksen jälkeen ja podcastin nauhoitusta kuunneltaessa, käsikirjoituksesta selvennettiin muutamia kohtia ja avattiin esimerkiksi resilienssin merkitystä, työn voimavaroja lisää sekä lisättiin yhteenveto podcastissa käsitellyistä asioista. Podcastissa käsiteltävät otsikot ovat luettavissa kuviosta 10.

Podcastissa käsiteltävät aiheet otsikkotasolla	Työn kuormitus
	Työstä palautuminen mitä ja miksi?
	Työstä palautuminen töissä
	Taukojen merkitys
	Työyhteisö
	Työstä palautuminen vapaa-ajalla
	Palautumisstrategia
	Palautumisen keinot
	Miten vien käytäntöön?

Kuvio 10 Podcastissa käsiteltävät aiheet otsikkotasolla

Yllä kuvatut otsikot näkyvät käsikirjoituksessa, mutta podcastissa niitä ei lueta ääneen, vaan osion vaihtuessa tulee lyhyt äänimerkki aiheen vaihdoksesta. Lopullinen käsikirjoitus on luettavissa kokonaisuudessaan liitteessä 3.

4.5.2 Podcastin äänittäminen, editointi ja julkaiseminen

Podcast äänitettiin Helsingin keskustakirjasto Oodissa, josta oli mahdollista lainata podcastin äänittämiseen tarvittavat välineet sekä varata siihen soveltuva tila kirjastokortilla sekä kuvallisella henkilöllisyystodistuksella. Podcast-settin mikit olivat suuntaavat, jolloin ne eivät poimineet taustamelua äänitteeseen. (Podcast-setti 2024.)

Podcast äänitettiin lopulliseen versioonsa elokuussa 2024 noudattaen käsikirjoitusta. Podcastille luotiin kansikuva, jota voitiin käyttää taustakuvana Youtube-alustalla ääniraidalle. Podcastin taustakuva on kuvattu kuviossa 1. Podcastin taustakuvassa hyödynnettiin kohdeorganisaation viestinnällisiä raameja.



Kuvio 11 Podcastin taustakuva

Podcastin editoinnissa käytettiin Audacity-sovellusta, jota voidaan suositella etenkin podcastin editointiin. Sovellus on ladattavissa omalle tietokoneelle ilmaiseksi, ja sillä voidaan editoida minkälaisia ääniraitoja tahansa. Editointiohjelma mahdollisesti esimerkiksi musiikkiosioden liittämisen puhuttujen ääniraitojen lisäksi. (Podcast auditorio.) Editointivaiheessa äänitteestä poistettiin pidempiä hiljaisia hetkiä, leikattiin otsikot pois ja lisättiin musiikit podcastiin. Lisäksi varmistettiin, että äänenlaatu ja -volyymi oli tasainen ja muokattiin sitä tarvittaessa. Musiikkiosio podcastille luotiin itse MuseScore-ohjelmistolla, jolla pystyy itse säveltämään musiikkia ja soittamaan sen haluamallaan soittimilla. Ohjelmalla luotiin musiikki ja äänitettiin se, jonka jälkeen se lisättiin editoituun ääniraitaan. Luodusta musiikkiosiesta hyödynnettiin pieni pätkä tauottamaan puheosuuksia, koko pitkänä musiikki on kuultavissa alussa ja lopussa.

Lopullinen tuotos julkaistiin Youtube-alustalla, jotta organisaatiolla on mahdollisuus jatkossa hallinnoida sitä, eikä hallinnoitavaksi tule uusia alustoja. Vantaa Liikuntaa-kanavalla on soittolista Työhyvinvoinnilla parempaa työkykyä, johon podcast lisättiin. Tälle soittolistalle lisätään tulevaisuudessakin kaikki tätä hanketta/ toimintaa koskevat videot ja muut vastaavat tuotokset. Podcast on kuunneltavissa Vantaa Liikuntaa Youtube-kanavalla.

5 Pohdinta

5.1 Opinnäytetyön tarkastelu

Tämän opinnäytetyön scoping-katsauksesta saatiin esille paljon palautumista estäviä ja tukevia tekijöitä, jotka vahvistava kuvaa palautumisen tärkeydestä työkyvyn ja työssä jaksamisen kannalta. Opinnäytetyöstä nousee esiin opetustyötä koskevia haasteita, jotka saattavat vaikuttaa heikentävästi palautumiseen. Tällaisia haasteita on esimerkiksi työn tekeminen vapaa-ajan puolella ja työn ja vapaa-ajan haastava rajaaminen, koska työtä tehdään esimerkiksi omassa kodissa.

Opetustyössä koetaan paljon stressiä sekä Suomessa että Euroopan laajuisesti (Golnick & Ilves 2021: 25; Redín & Erro-Garcés 2020) ja opetustyössä on henkistä kuormituneisuutta (Putus ym. 2023), jonka vuoksi olisi tärkeää, että työstä ja siihen liittyvästä stressistä pääsisi myös palautumaan hyvin. Palautumisen tulisi olla jokapäiväistä, eikä pelkästään vapaapäiviin ja viikonloppuihin painottuvaa (Joku roti -opas 2023: 5), koska loman vaikutukset eivät ole pitkäkestoisia (Kellmann & Heidari 2020).

Scoping-katsauksen avulla löydettiin useasta artikkelista sekä tukevia että estäviä tekijöitä opettajan työstä palautumiselle sekä työpäivän aikana että vapaa-ajalla. Psykologinen palautuminen onnistuu, kun pystytään tekemään itselle mieleisiä asioita, työasioita ei ajatella ja rentoudutaan rasituksesta (Mäkinen 2021). Opinnäytetyön tuloksista löydettiin konkreettisia keinoja esimerkiksi siihen, miten voidaan ehkäistä työasioiden ajattelua. Erilainen tekeminen, kuten ystävien ja perheen kanssa ajan vietto (Garrick ym. 2018; Ragsdale & Beehr 2016) ja erilaiset harrastukset (Virtanen ym. 2021; Garrick ym. 2018; Thiart ym. 2015; Kinnunen ym. 2010; Sonnetag 2001) tukevat työstä irrottautumista, jolloin päästään palautumaan työn rasituksesta. Mitä paremmin työstä irrottautuu, sen vähemmän palautumista tarvitsee erikseen miettiä (Kinnunen ym. 2010). Arjen rutiinit ja harrastukset pystyvät luomaan ihmiselle palautumisstrategian (Kellmann & Heidari 2020), joka tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja palautumista. Siltaloppi kumppaneineen (2011) toteaa, että kontrolli omasta vapaa-ajasta ja sen viettotavoista ovat tärkeitä palautumisen kannalta. Palautumisstrategia voi olla yksi keino lisätä kontrollia omaan vapaa-aikaan, kun omat vapaa-ajan rutiinit saa itse päättää ja luoda.

Opetusympäristössä joudutaan myös tekemään töitä kotona ja työskentelemään viikonloppuisin (Varol ym. 2021; Garrick ym. 2018), joka nostaa työn kuormitusta ja heikentää palautumista. Korkeat työn vaatimukset nostavat henkistä kuormittumista (Yulita & Siti 2022) ja estävät työstä palautumista (Kinnunen ym. 2011), myös tauoilla (Virtanen ym. 2021). Työn taukojen aikana ei välttämättä ole mahdollista irrottautua välittömistä työtehtävistä (Virtanen ym. 2021), vaikka mielekkäät tauot ovat hyvä keino palautua työpäivän aikana (Työstä palautuminen). Etätyö taas näkyy kuormittavana tekijänä suomalaisessa työelämässä, aiheuttaen esimerkiksi yksinäisyyden tunnetta työssä (Suutala & Kaltiainen & Hakanen 2024: 36). haka

Yksittäisistä tekijöistä riittävä ja laadukas uni on tärkeintä palautumisen kannalta (Garrick ym. 2018). Laadukasta unta saattaa häiritä esimerkiksi töiden murehtiminen, jolloin saatetaan herätä aikaisemmin tai olla valveilla yöaikaan (Melo Moura ym. 2022). Riittävä uni on kuitenkin tärkeää, jotta aivot saavat palautua ja kerätä energiaa päivän askeleita varten (Partonen 2020; Mars matkalle! – Terveyttä työpaikoille: 7). Laadukas uni rakennetaan päivän aikana ja siihen on mahdollista itse vaikuttaa. Esimerkiksi säilyttämällä säännöllisen heräämisajan myös vapaapäivinä, ajoittamalla raskaan liikunnan selkeästi ennen nukkumaanmenoaikaa ja rauhoittamalla makuuhuoneen ja sängyn vain nukkumiselle, voidaan unta tehostaa itse omilla keinoilla. (Härmä & Sallinen & Järnefelt).

5.2 Luotettavuus

Tutkimuksen tärkein ominaisuus on luotettavuus ja kehittämistyössä käyttökelpoisuus ja hyödynnettävyys käytäntöön ovat tärkeimpiä luotettavuuden merkkejä (Toikko & Rantanen 2009: 121). Tämän opinnäytetyön hyödynnettävyyttä voidaan tarkemmin arvioida vasta opinnäytetyön julkaisun jälkeen, kun toisen asteen opettajat pääsevät podcastia kuulemaan ja käyttämään opinnäytetyössä tuotettuja tietoja hyväkseen. Opinnäytetyössä olisi voitu tehdä esimerkiksi jonkinlainen testiryhmä opettajista, jotka olisivat voineet kuunnella tuotoksen ja arvioida sen hyödynnettävyyttä ennen tuotoksen julkaisua. Kuitenkin podcastin käsikirjoitus arvioitiin työelämän asiantuntijoiden puolesta, jotka kokiivat aiheen merkitykselliseksi ja ajankohtaiseksi opetustyön kannalta.

Opinnäytetyön luonteen vuoksi, työssä on ollut vain yksi tekijä. Kirjallisuuskatsaukset olisivat luotettavampia, jos niissä olisi vähintään kaksi kirjoittajaa. Kirjallisuuskatsauksen analyysi on tässä opinnäytetyössä tekijänsä tulkinta, useamman kirjoittajan kanssa analyysi olisi saattanut olla toisenlainen, kun aineistosta löytyvää materiaalia olisi ana-

lysoitu eri näkökulmista. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Luotettavuutta voidaan kuitenkin parantaa hyödyntämällä systemaattista otetta kirjoittamiseen, jota tässä opinnäytetyssä käytettiin. Systemaattiseen otteeseen kuuluu, että tutkimuskysymykset ja hakuprosessi sekä analyysi ovat kirjattu ja analyysia on avattu. (Aveyard 2023:15; Peters ym. 2020a.) Ennen tiedonhaun ja hakusanojen määrittelyä tehtiin taustatiedon tutkimusta ja perehtymistä palautumisen ja työhyvinvoinnin teemaan (Kangasniemi 2013: 299), jotta hakulausekkeiden muodostaminen ja PCC-määrittelyn tekeminen on mahdollista (Silta-nen ym. 2023: 13; Peters ym. 2020a).

Luotettavuuden arvioinnissa on tärkeä arvioida, mitkä tekijät ovat saattaneet aiheuttaa harhan tutkimustuloksiin (Niela-Vilén & Kauhanen 2015: 32). Tässä opinnäytetyössä tutkimusharhan saattaa aiheuttaa aineistonhakuvaiheessa valitut hakusanat, koska niissä oli yhdistettynä recovery (palautuminen) ja work detachment (työstä irrottautuminen). Työstä irrottautuminen on palautumisen sisältyvä asia, jonka vuoksi luotettavuutta olisi voinut lisätä sillä, että haku olisi kohdennettu palautumiseen ja työstä irrottautumiseen erikseen. Työn alkuvaiheessa yhteistyössä työn tilaajan kanssa kuitenkin mietittiin, että työtä haluttaisiin kohdentaa nimenomaisesti työstä irrottautumiseen suuremman palautumisen teeman ohessa, jonka vuoksi work detachment nostettiin omaksi hakusanakseen hakulausekkeisiin. Tämä on kuitenkin saattanut johtaa siihen, että hakusanojen valinta on vaikuttanut hakutuloksiin niin, että jokin oleellinen palautumiseen liittyvä artikkeli ei ole noussut hakutuloksissa esille. Rajaamisella olisi ollut mahdollista saada vielä enemmän hakutuloksia kirjallisuushakuun (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Opinnäytetyöhön valikoidut artikkelit painottuvat vanhempaan tutkimustulokseen, koska uudempaa ei ollut ainakaan kirjallisuushakujen perusteella saatavilla. Näin ollen voidaan miettiä, onko tutkimusaihe ajankohtainen vai ovatko esimerkiksi uudemmat artikkelit tietokannoissa, jotka eivät tätä opinnäytetyötä tehtäessä olleet saatavilla.

Scoping-katsaukseen voidaan ottaa tiedonhaussa mukaan mitä tahansa olemassa olevaa kirjallisuutta, kuten aikaisempaa tutkimustietoa, meta-analyyseja, kirjeitä, suosituksia, nettisivuja sekä blogikirjoituksia (Peters ym. 2020a). Tässä opinnäytetyössä on hyödynnetty vain tutkimusartikkeleja scoping-katsauksessa, jonka voidaan katsoa lisäävän katsauksen luotettavuutta, koska artikkelit ovat vertaisarvioituja. Toisaalta voidaan ajatella, että julkaisemattoman tiedon käyttämättömyys voisi heikentää luotettavuutta, koska esimerkiksi julkaisut, jotka eivät ole pystyneet todistamaan esimerkiksi vaikuttavuutta interventiolla saattavat jäädä julkaisematta. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015: 26.) Aineiston valinta ja valintatapa ovat kriittisiä luotettavuuden kannalta (Kangasniemi ym. 2013: 298). Scoping-katsauksen luotettavuutta haastaa se, että kaikkia materiaaleja ei

ollut saatavilla ja luettavissa kuin maksumuurien takana tai tietokannoissa, joihin Metropolialla ei ole käyttöoikeuksia. Kuitenkaan koko tekstin saatavuutta ei ollut laitettu sisäänotto- tai poissulkukriteereihin. Tiivistelmän mukana kyseiset artikkelit olisivat saattaneet antaa relevanttia tietoa kirjallisuuskatsaukselle, mutta niitä ei voitu syistä sisällyttää scoping-katsaukseen, koska koko teksti ei ollut saatavilla. Scoping-katsauksen luotettavuus on riippuvainen saatavilla olevasta aineistosta (Peters ym. 2020a).

Scoping-katsaukseen valikoituneet artikkelit olivat pääosin länsimaalaisessa yhteiskunnassa tuotettuja, Suomesta artikkeleja oli 5 ja Saksasta 6. Näin ollen voidaan ajatella, että kulttuurit ovat maissa yhdenmukaisia ja haasteet ja palautumisen keinot samankaltaisia. Hakukriteereissä ei ollut laitettu mitään sisäänotto- tai poissulkukriteerejä esimerkiksi sisäänottomaille, jonka vuoksi artikkeleja olisi voinut tulla mistäpäin maailmaa tahansa mukaan katsaukseen. Sisäänottokriteereissä oli määritetty, että mukaan otettavien artikkelien tulee käsitellä opettajia ja valituista artikkeleista 12 käsitteli puhtaasti opetushenkilöstöä. Mukaan otettiin kuitenkin 5 artikkelia, joissa tutkimuskohteena oli opetushenkilöstön lisäksi muuta ammattihenkilöstöä. Kuitenkin näissä viidessä artikkelissa oli eniten tutkimusjoukosta katsottuna opetushenkilöstä, jonka vuoksi artikkelit päätettiin ottaa mukaan, koska ne käsittelivät sisäänottokriteerien mukaisesti toisen asteen opettajia.

Scoping-katsauksien luotettavuutta voidaan kritisoida siitä, että ne selvittävät metodologisesti harvoin, miten tuloksiin päästiin. Analyysin luotettavuutta lisää se, että dataa on analysoitu numeerisesti sekä laadullisesti ja tuloksien välille on luotu merkityksiä. Raportissa on kuvattu valikoitujen artikkelien kokonaismäärä, tutkimustyyppit metodeineen ja julkaisuviiteineen. (Levac & Colquhoun & O'Brien 2010.) Tämä löytyy liitteestä 2, joka lisää luotettavuutta scoping-katsauksen tuloksiin.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä opinnäytetyön tekijä oli töissä organisaatiossa, johon opinnäytetyö tuotettiin. Luotettavuuteen on voinut vaikuttaa, esimerkiksi podcastin arvioinnissa se, että arvioijat ovat olleet opinnäytetyön tekijälle tuttuja, joka on saattanut vaikuttaa palautteen antoon jollakin tavalla. Tällaiseen arviontiin vaikuttavat palautteen antajien yksilölliset, kulttuuriset ja yhteisölliset tekijät ja ne ovat aina tilannesidonnaisia (Tuomi & Sarajärvi 2018; Toikko & Rantanen 2009: 122).

Kehittämistoiminnassa luotettavuutta arvioidaan myös käyttökelpoisuuden kautta. Syntyvä tieto tulee olla todenmukaista ja hyödyllistä. (Toikko & Rantanen 2009: 121–122.) Opinnäytetyössä luotu podcast pohjautuu tutkittuun tietoon, joka on koottu vertaisarvi-

oidusta lähdemateriaalista, jolloin vähennetään mahdollisuutta disinformaatioon terveysviestinnässä (Tunnista ja selätä disinformaatio). Podcastin käsikirjoitusta arvoivat hyvinvoinnin ammattilaiset, joilla on oletettavasti korkea terveydenlukutaito ja he osavat arvioida terveystiedon luotettavuutta. Kuitenkin, jotta on mahdollista tehdä muutos omaan terveyskäyttäytymiseen, tulee ihmisen itse pystyä soveltamaan kuulemaansa ja oppimaansa tietoa omaan elämäänsä eikä kopioida valmista annettua toimintamallia (Kelola 2022). Näin ollen esimerkiksi käyttäytymisen muutos parempaan palautumiseen on kiinni opettajien omasta motivaatiosta ja kyvystä tehdä pieniä muutoksia omaan arkeensa.

5.3 Eettisyys

Eettisyydellä tarkoitetaan, että opinnäytetyössä on toimittu eettisten periaatteiden mukaisesti koko prosessin ajan (Puusa & Juuti 2020). Opinnäytetyön tekemisessä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyön tekemisessä on kiinnitetty huomiota lähdeviittauksiin ja niiden oikeellisuuteen ja tekstit opinnäytetyöhön on tuotettu opinnäytetyön tekijän toimesta. Raportointi on totuudenmukaista, opinnäytetyön aikana tehty päiväkirjamaisia merkintöjä, esimerkiksi kirjallisuuskatsauksen etenemisestä, jotta raportointi on ollut mahdollista toteuttaa tarkasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023:16–17.)

Opinnäytetyön aiheen valinnassa mietittiin miten valita aihe, joka koskettaisi tällä hetkellä työelämää ja saataisiin siihen sopiva työelämäkumppani. Työelämäkumppanin intressien ja opinnäytetyöntekijän intressit yhdistämällä saatiin ajankohtainen aihe, jolla on myös merkitys kohderyhmän kannalta. Työelämän kehitys ja työntekijän hyvinvoinnin parantuminen on ohjannut tavoitteena opinnäytetyön tekemistä alusta loppuun. (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Tästä opinnäytetyöstä laadittiin yhteistyösopimus toimeksiantajan kanssa. Sopimus piti sisällään suunnitelman opinnäytetyön etenemisestä, aikataulusta ja esimerkiksi podcastin käyttöön liittyvien oikeuksien sopimisen. Sopimuksen mukaan, huolimatta siitä, että opinnäytetyön tekijä on töissä kohdeorganisaatiossa, työaika ei käytetty opinnäytetyön edistämiseen, vaan se tapahtui työajan ulkopuolella. Opiskelijalle ei syntynyt ylimääräisiä kuluja toiminnan toteuttamisesta, koska esimerkiksi podcastin äänitys tapahtui lainattavilla välineillä ja musiikit podcastiin tehtiin itse, jolloin ei tarvinnut maksaa erilisistä lisenssipalveluista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023: 13; Arene ry

2020:6.) Kuitenkin opinnäytetyön tekijä oli opinnäytetyön teon aikaan kahdessa eri suhteessa toimeksiantajaan sekä työn että opinnäytetyön osalta, joka on hyvä huomioida eettisyyttä tarkasteltaessa (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Opinnäytetyössä ei tarvittu erillistä tutkimuslupaa, koska tutkimusmenetelmänä oli scoping-katsaus. Tämä varmistettiin myös kohdeorganisaatiosta. Opinnäytetyössä ei myöskään käsitelty suoraan henkilötietoja, jonka vuoksi ei tullut tarpeeseen ottaa huomioon henkilötietojen käsittelyyn liittyviä asioita. (Arene ry 2020: 7.)

Opinnäytetyön tekijälle syntyy tekijänoikeudet podcastiin. Tekijänoikeuslain mukaisesti kenelläkään muulla ei ole oikeutta tehdä muutoksia podcastin sisältöön jälkikäteen. (Tekijänoikeuslaki 1§). Tekijänoikeuslain mukaan teos on saatettu yleisölle, koska kohderyhmällä on mahdollisuus saada podcast käyttöönsä valitsemassaan paikassa ja ajassa (Tekijänoikeuslaki 2 §). Podcast julkaistiin kohderyhmälle vasta sen jälkeen, kun opinnäytetyö oli arvioitu ja julkaistu Theseuksessa. Podcastin levittämistä mietittiin yhdessä yhteistyöorganisaation kanssa ja kehitettiin sille muutama levityskanava viestinnän ja yhteistyöhankkeen kanssa. Opinnäytetyön sopimuksen mukaisesti podcast on käytössä työelämäyhteistyökumppanilla rajoituksetta ja sen hallinnointi tapahtuu heidän toimestaan tulevaisuudessa. Jossakin vaiheessa olisi hyvä miettiä esimerkiksi tiedon ajankohtaisuutta ja sitä, ovatko podcastissa käsitellyt aiheet vielä todenmukaisia.

Podcastissa käytetyt musiikit tehtiin itse, jolloin opinnäytetyön tekijällä on myös oikeudet niihin. Podcastiin olisi voinut myös käyttää erilaisista Creative Commons- lisenssimusiikkia, jotka ovat useasti rekisteröityjen palveluiden takana. Kaikista näistä palveluista, joita opinnäytetyötä varten selvitettiin, tuli maksaa lisenssimaksu, jonka vuoksi päädyttiin tekemään musiikit itse. Etenkään opinnäytetyön tekohetkellä ei ollut tarvetta pidempiaikaiselle lisenssipalvelulle, koska opinnäytetyön podcast oli kertaluonteinen. (Podcast auditorio.)

Julkisia nettisivustoja koskee EU:n saavutettavuusdirektiivi (Directive (EU) 2016/2102), joka koskee julkista palvelutuotantoa. Sen pohjana on, että internetissä olevat sivustot ja tiedot olisivat saatavilla kaikille. Tämän opinnäytetyön tekemisessä on huomioitu saavutettavuus niin, että kirjallinen tuotos on kirjoitettu saavutettavaan tiedostomuotoon. Lisäksi podcastille on luotu kirjallinen käsikirjoitus, joka on nähtävissä kirjallisessa tuotoksessa, jolloin podcastin aihesisältöihin tutustuminen on mahdollista, vaikka olisi esimerkiksi kuulemisen rajoite. Lisäksi Youtube-videoon on mahdollista saada tekstitys

päälle, jos kuulemisessa on rajoite tai haluaa nähdä tekstin äänen lisänä. Myös opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa on kiinnitetty huomiota saavutettavuuteen, esimerkiksi kuvioissa ja vaihtoehtoisissa kuvauksissa kuville.

Opinnäytetyö julkaistiin kokonaisuudessaan Theseus-tietokannassa ja siinä ei ollut mitään salattuja osuuksia yhteistyösopimuksen mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023: 13: Arene ry 2020: 6). Tieteen tulee avointa kaikille, tutkimusmenetelmät ja -tulokset avoimesti kuvattuja ja muiden saatavilla välittömästi julkaisusta (Avoimen tieteen koordinaatio, Tieteellisen seurain valtuuskunta 2020:3). Myös opinnäytetyön tuotos on kaikille saatavilla, kunhan sen vain löytää. Onkin siis tärkeää viestiä opetusalan henkilöstölle tuotetusta podcastista.

5.4 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyö lisää tietoisuutta opettajan työstä palautumisesta sekä keinoista, joita työyhteisö sekä opettaja itse voi tehdä palautumisensa eteen. Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että mitä parempilaatuista unta opettajat saavat, sen paremmin aivot pääsevät palautumaan työn rasituksesta ja yksittäisenä tekijänä uni on tärkein palauttava tekijä. Itseä kiinnostavan harrastuksen löytäminen ja sille ajan varaaminen vapaa-ajalta on tärkeää, jotta voi kokea taidonhallinnan, rentoutumisen ja irtautumisen kokemuksia arjessa. Työpäivän aikaiseen palautumiseen on myös panostettava, jotta saa työstä irrottautumisen kokemuksia ja tuettua terveellisiä elintapoja esimerkiksi lounaan muodossa, myös työpäivän aikana. Mitä enemmän päivän aikana palautumisen kokemuksia saa, sen paremmaksi oman palautumisensa ja vireystilansa tuntee.

Edellä mainittuihin johtopäätöksiin tiivistettiin myös podcast, joka opettajille opinnäytetyössä luotiin. Opinnäytetyön julkaisun jälkeen julkaistusta podcastista viestitään opettajille organisaation sisällä yhteistyöhankkeen kautta sekä sisäisen viestinnän kanssa yhdessä luomalla uutinen intraan. Lisäksi opinnäytetyötä voi hyödyntää kuka tahansa opetustyöstä palautumisesta kiinnostunut, koska se on avoimessa nettisivustossa kuunneltavissa. Tämä toki vaatii sen, että podcastin löytää.

Jatkossa vastaavanlaiset podcastit ovat hyvä tapa tuoda vaikuttavaa ja tutkittua terveystietoa ihmisten saataville, jolloin ei ole pelkoa disinformaatiosta tai asiantuntijoiden omista mielipiteistä. Nykymaailmassa on paljon tietoa tarjolla, joten tällaisen tiedontuotannon kautta on mahdollista tuoda relevantti tieto kaikille saataville. Vastaavanlaisia podcasteja voitaisiin tuottaa mistä tahansa terveyden edistämiseen tai terveyteen liittyvästä aiheesta.

Palautumista ja työssä jaksamista on tärkeää tutkia aiheena, koska esimerkiksi mielen-terveysperusteiset sairauspoissaolot ovat yksi suurimpia sairauspoissaolon syitä tällä hetkellä. Usein näiden taustalla on jonkinlaista uupumus- tai masennusoireilua. Nykyihmisten (työ)elämä on hektistä, jonka vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten omassa arjessaan jaksaa ja miten siitä tekee itselleen mielekäästä.

Lähteet

Apfel, Franklin 2013. luku 10. Health Communication. (Toim.) Gragg, Liza & Davies, Maggie & Macdowal, Wendy 2013. teoksessa: Health Promotion Theory. 2. painos. Englanti 2013: McGraw-Hill Education

Arene Ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. päivitetty 9.1.2020. <<https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>> viitattu 15.1.2024

Asetus opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 10 §. Opetusministeriö 1999. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1998/19980986>> Viitattu 20.9.2024.

Asikainen, Martti 2022. Podcast soveltuu parhaiten asiantuntijamarkkinointiin. eSignals. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. < <https://esignals.fi/kategoria/viestinta-ja-markkinointi/podcast-soveltuu-parhaiten-asiantuntijamarkkinointiin/#b763d39b>> viitattu 28.5.2024

Aveyard, Helen 2023. Doing a literature review in health and social care – A practical guide. 5. painos. Englanti 2023: Open University Press McGraw-Hill.

Avoimen tieteen koordinaatio, Tieteellisen seurain valtuuskunta 2020. Avoimen tieteen ja tutkimuksen julistus 2020–2025. Vastuullisen tieteen julkaisusarja 1:2020. 2. vuosikerta. Helsinki 2020: Tiedonjulkistamisen neuvottelukunta ja Tieteellisen seurain valtuuskunta. < <https://doi.org/10.23847/isbn.9789525995213>> viitattu 7.9.2024

Barnes, Jason H & Choby, Garret & Carlson, Matthew L 2020. How to create a subspecialty podcast: Headmirror’s ENT podcast series. Medical education adaptations 2020: 54(10): 956–957. < doi:10.1111/medu.14260> viitattu 29.11.2023

Boeck, Marissa A. & Juillard, Catherine J. & Dicker, Rochelle A. & Joseph, Bellal A. & Sakran, Joseph V. 2021. Turning value into action: Healthcare workers using digital media advocacy to drive change. PLoS ONE 16(4). <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250875>>

Brookes, Gavin & Hunt, Daniel 2021. luku 1 Discourse and Health Communication. (toim.) Brookes, Gavin & Hunt, Daniel 2021 teoksessa: Analysing Health Communication. Sveitsi: Springer Nature Switzerland AG <<https://doi.org/10.1007/978-3-030-68184-5>> viitattu 6.12.2023.

Chen, Junjun & Chi-Kin Lee, John 2022. Teacher resilience matters: a buffering and boosting effect between job driving factors and their well-being and job performance. Teachers and teaching, theory and practice 2022 vol. 28 is. 7.(890–907). <doi: 10.1080/13540602.2022.2116574> Viitattu 6.6.2024

Directive EU 2016/2102. Euroopan unionin saavutettavuusdirektiivi. < <https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2016/2102/oj>> Viitattu 18.9.2024.

Eronen, Johanna 2021. Terveystien lukutaito – Ajankohtainen mutta vähän tutkittu kansalaistaito. *Gerontologia* 2021 35/2. <<https://doi.org/10.23989/gerontologia.97439>> viitattu 25.8.2024

Ervasti, Jenni & Kausto, Johanna & Leino-Arjas, Päivi & Turunen, Jarno & Varje, Pekka & Väänänen, Ari 2022. Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikutuksista. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisuja 2022:7 Helsinki 2022: Valtioneuvoston kanslia. < <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-131-5>> viitattu 18.2.2024

Foss, Katherine A. 2021. Health and media – The impact of News and Entertainment. Teoksessa *The Routledge Handbook of Health Communication*. toim. Thompson, Teresa L. & Harrington, Nancy Grant. Yhdysvallat 2022: Routledge.

Galer-Unti, Regina A. & Bishop, Kelly & McCoy Pulliam, Regina 2016. Advocacy. Teoksessa *Health Promotion Programs: From theory to practice* 2016. (toim.) Fertman, Carl & Allensworth, Diane D. 2017. Yhdysvallat 2017: Jossey- Bass A Wiley Brand. Toinen painos.

Garrick, Adam & Mak, Anita S & Cathcart, Stuart & Winwood, Peter C & Bakker, Arnold B & Lushington, Kurt 2018. Non-Work Time Activities Predicting Teachers' Work-Related Fatigue and Engagement: An Effort-Recovery Approach. *Australian psychologist* 2018 vol. 53 (243–252). <doi:10.1111/ap.12290> Viitattu 6.6.2024.

Geisler, Martin & Buratti, Sandra & Allwood, Carl Martin 2019. The Complex Interplay Between Emotion Regulation and Work Rumination on Exhaustion. *Frontiers in psychology* 2019 vol. 10. (1978–1978). < doi:10.3389/fpsyg.2019.01978> Viitattu 6.6.2024.

Gluschoff, Kia & Elovainio, Marko & Kinnunen, Ulla-Mari & Mullola, Sari & Hintsanen, Mirka & Keltikangas-Järvinen, Liisa & Hintsanen, Taina 2016. Work stress, poor recovery and burnout in teachers. *Occupational Medicine* 2016 iss. 66. p. 564–570. < doi:10.1093/occmed/kqw086> viitattu 6.12.2023.

Golnick, Teija & Ilves, Vesa 2021. Opetusalan työolobarometri 2021. Opetusalan Ammattijärjestö OAJ 2021. < https://www.oaj.fi/contentassets/14b569b3740b404f99026bc901ec75c7/oaj_opetusalan_tyoolobarometri_2021.pdf> viitattu: 6.9.2023

Grund, Axel & Brassler, Nina Katrin & Fries, Stefan 2016. The long arm of work: A motivational conflict perspective on teacher strain. *Teaching and Teacher Education* 2016 vol. 60 (153–163). <<https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.08.013>> Viitattu 6.6.2024.

Hakala, Liisa. Työelämä muuttuu – mitä työelämävalmiuksia tarvitsemme? Sosiaali- ja terveysministeriö kolumni 25.5.2018. <[https://stm.fi/-/tyoelama-muuttuu-mita-tyoelama-valmiuksia-tarvitsemme->](https://stm.fi/-/tyoelama-muuttuu-mita-tyoelama-valmiuksia-tarvitsemme-) viitattu 15.2.2024

Hakanen, Jari & Kaltiainen, Janne 2024. Todennäköinen työuupumus on lisääntynyt. Työterveyslaitoksen mediatiedote 2.10.2024. Työterveyslaitos. <<https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/todennakoinen-tyouupumus-on-lisaantynyt>> Viitattu 5.10.2024.

Hannonen, Heli & Mattila-Holappa, Pauliina & Hakanen, Jari. Stressi ja työuupumus. Työterveyslaitos. <<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>> viitattu 20.2.2023.

Härmä, Mikko & Sallinen, Mikael & Järnefelt, Heli. Uni ja palautuminen. Työterveyslaitos. <<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>> Viitattu 15.9.2024.

Hartcher, Karen & Chapman, Sian & Morrison, Chad 2023. Applying a band-aid or buildin a bridge: ecological factors and divergent approaches to enhancing teacher wellbeing. *Cambridge Journal of Education* 2023, Vol. 53, no 3, 329–356. <<https://doi.org/10.1080/0305764X.2022.2155612>> viitattu 26.11.2023

Headrick, Lucille & Newman, Daniel & Park, Young Ah & Liang, Yijue 2023. Recovery Experiences for Work and Health Outcomes: A Meta-Analysis and Recovery-Engagement-Exhaustion Model. *Journal of Business and Psychology* 2023. vol 38. iss. 4 (821-864). < DOI:10.1007/s10869-022-09821-3> Viitattu 7.9.2024.

Heidari, Jahan & Burton, Nicola & McCuaig-Holcroft, Louise & Kellman, Michael 2021. "I never thought it would be that bad" – Increasing teachers' awareness of psychological well-being through recovery-stress monitoring and individualised feedback. *Work* 2021: vol 69 iss. 4 (1217–1227). <DOI:10.3233/WOR-213543> Viitattu 8.9.2024.

Hemiö, Katri & Lindström, Jaana & Peltonen, Markku & Härmä, Mikko & Viitasalo, Katriina & Puttonen, Sampsa 2020. High need for recovery from work and sleep problems are associated with workers' unhealthy dietary habits. *Public Health Nutrition* 2020 vol 24, iss. 8 (2185–2194). <doi:10.1017/S1368980020000063> Viitattu 7.9.2020.

Henkilöstökertomus 2023: Vuoden tunnuslukuja. Vantaan kaupunki. <<https://www.vantaa.fi/fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/henkilostokertomus/henkilostokertomus-2023-vuoden-tunnuslukuja>> Viitattu 12.10.2024.

Henkilöstökertomus 2022: Kunta10-tulokset. Vantaan kaupunki. <<https://www.vantaa.fi/fi/henkilostokertomus-2022-kunta10-tulokset>> Viitattu 26.2.2024.

Henkilöstökertomus 2022: Osaavan henkilöstön varmistaminen. Vantaan kaupunki. <<https://www.vantaa.fi/fi/henkilostokertomus-2022-osaavan-henkiloston-varmistaminen>> Viitattu 26.2.2024.

Henning, Nicole 2017. Podcast Literacy: Educational, accessible, and diverse podcasts for library users. *Library Technology reports* vol 53. 3. <<https://doi.org/10.5860/ltr.53n2>> Viitattu 29.11.2023.

Hülshager, Ute R. & Feinholdt, Alina & Nübold, Annika 2015. A low-dose mindfulness intervention and recovery from work: Effects on psychological detachment, sleep quality and sleep duration. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 2015 vol 88, 464–489. <<https://doi.org/10.1111/joop.12115>> Viitattu 30.8.2024.

Hurst, Emily J. 2019. Podcasting in Medical Education and Health Care. *Journal of Hospital Librarianship* 2019. vol.19 no 3. 214–226. <<https://doi.org/10.1080/15323269.2019.1628564>> Viitattu 29.11.2023.

Hyvärinen, Hanna 2020. Joka neljäs työntekijä uupuu – onko työuupumus uusi normaali? Tampereen korkeakoulu yhteisö artikkeli 3.1.2020. <<https://www.tuni.fi/fi/ajan-kohtaista/joka-neljas-tyontekija-uupuu-onko-tyouupumus-uusi-normaali>> Viitattu 18.2.2024.

Joku roti – opas 2023. Opetusalan Ammattijärjestö OAJ. <https://www.oaj.fi/contentassets/d285b68328644d55b81fcd55da79fc93/oaj_joku_roti_opas_peruskoulun_ja_lukion_opettajat_esihenkilot.pdf> Viitattu 2.11.2023.

Juhila, Kirsi 2021. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere 2021: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>> Viitattu 7.9.2024.

Kangasniemi, Mari & Utriainen, Kati & Ahonen, Sanna-Mari & Pietilä, Anna-Maija & Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 2013. vol. 25 iss. 4. <<https://www.proquest.com/docview/1469873650>> Viitattu 7.5.2023.

Kauppi, Maarit & Vesa, Suvi & Kurki, Anna-Leena & Olin, Nina & Aalto, Ville & Ervasti, Jenni. 2022. Opettajat muuttuvassa koulumaailmassa; Opettajien työhyvinvoinnin kehitys opetussuunnitelmauudistuksen aikana. *Työterveyslaitos* 2022. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/143804>> Viitattu 7.5.2023.

Kauppinen, Tapio 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. *Terveyden ja hyvinvoinninlaitos* 2023. <<https://thl.fi/aiheet/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen>> Viitattu 1.5.2024.

Kellmann, Michael & Heidari, Jahan 2020. Changes in the perception of stress and recovery in German secondary school teachers. *Teacher Development* 2020 vol. 24 iss. 2 (242–257). <doi: 10.1080/13664530.2020.1752791> Viitattu 6.6.2024.

Kelola, Kati 2022. Tiedämme, mikä meille on hyväksi, mutta miksi elintapojen muutos on niin vaikeaa? Helsingin Yliopiston uutinen 30.11.2024. <<https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/vaeston-terveys/tiedamme-mika-meille-hyvaksi-mutta-miksi-elintapojen-muutos-niin-vaikeaa>> Viitattu 22.9.2024.

Kinnunen, Ulla & Feldt, Taru & Siltaloppi, Marjo & Sonnetag, Sabine 2011. Job demands–resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European journal of work and organizational psychology* vol. 20 iss. 6. (805–832). <doi: 10.1080/1359432X.2010.524411> Viitattu 6.6.2024.

Kinnunen, Ulla & Mauno, Saija & Siltaloppi, Marjo 2010. Job insecurity, recovery and well-being at work: Recovery experiences as moderators. *Economic and industrial democracy* 2010. vol 31. iss. 2. (179–194). < doi: 10.1177/0143831X09358366> Viitattu 6.6.2024.

Kinnunen, Ulla 2019. Työstressi ja siitä palautuminen. Teoksessa: Mihin työelämä on menossa? – Tutkimuksen näkökulmia. (toim.) Heiskanen, Tuula & Syvänen, Sirpa & Rissanen, Tapio. Tampere 2019: PunaMusta Oy – Yliopistopaino. < <http://urn.fi/urn:isbn:978-952-359-006-9>>

Kottwitz, Maria U. & Gerhardt, Christin & Pereira, Diana & Iseli, Lionel & Elfering, Achim 2017. Teacher's sleep quality: linked to social job characteristics? *Industrial Health* 2018 vol 56 iss. 1. < doi: 10.2486/indhealth.2017-0073> Viitattu 5.9.2024.

Koulutus Suomessa 2023. Opetusalan ammattiliitto OAJ www-sivut. saatavilla: <<https://www.oaj.fi/politiikassa/suomalainen-kasvatus-ja-koulutusjarjestelma/>> Viitattu 24.9.2023.

Kunnela, Arja 2023. Kirjallisuuskatsaukset. teoksessa Tuomi, Sirpa & Kunnela, Arja & Luukkonen, Anne. (toim.) Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja – Thesis Tutor Handbook. päivitetty 18.8.2023. < <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>> Viitattu 26.11.2023

Kunta10-tiedote tutkittavalle. Työterveyslaitos. < <https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/kunta-ja-hyvinvointialan-henkiloston-seurantatutkimus-fps/kunta10-tiedote-tutkittavalle>> Viitattu 26.2.2024.

Lerkanen, Marja-Kristiina & Pakarinen, Eija & Messala, Maiju & Penttinen, Viola & Aulén, Anna-Mari & Jögi, Anna-Liisa. 2020. Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun. *Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja* 358. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos 2020. <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/71977>> Viitattu 6.5.2023.

Levac, Danielle & Colquhoun, Heather & O'Brien, Kelly K 2010. Scoping studies: advancing the methodology. *Implementation science* 2010: 5:69. <<http://www.implementationscience.com/content/5/1/69>> Viitattu 2.6.2024

Lukiokoulutus Vantaalla. 2023. Vantaan kaupungin www-sivut. saatavilla: <<https://www.vantaa.fi/fi/kasvatus-ja-koulutus/lukiokoulutus/lukiokoulutus-vantaalla>> Viitattu 6.10.2023.

MacIntyre, Peter D. & Ross, Jessica & Talbot, Kyle & Mercer, Sarah & Gregersen, Tammy & Banga, Claire Ann 2019. Stressors, personality and wellbeing among language teachers. *System* 2019; 82. <<https://doi.org/10.1016/j.system.2019.02.013>> Viitattu 9.5.2023.

Mäkinen, Tarja & Moilanen, Seija. Työhyvinvointi. Työturvallisuuskeskuksen www-sivut. saatavilla: <<https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyohyvinvointi/>> Viitattu: 6.9.2023.

Mäkinieniemi, Jaana-Pia & Bordi, Laura & Heikkilä-Tammi, Kirsi & Seppänen, Sanna & Laine, Nina 2014. Psykososiaalisiin kuormitus- ja voimavaratekijöihin liittyvä työhyvinvointitutkimus Suomessa 2010–2013. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:18. Helsinki 2014: Sosiaali- ja terveysministeriö.
<<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3491-7>> Viitattu 18.4.2024.

Mäkinieniemi, Jaana-Piia 2021. Työstä palautuminen – kun sitä eniten tarvitaan, se on kaikkein vaikeinta. Tampere: Tampereen yliopisto. <<https://www.tuni.fi/fi/tutustu-meihin/jaana-piia-makiniemi-tyosta-palautuminen-kun-sita-eniten-tarvitaan-se-kaikeihin>> Viitattu 18.2.2024.

Manka, Marja-Liisa & Heikkilä-Tammi, Kirsi & Vauhkonen, Anne 2012. Työhyvinvointi ja tuloksellisuus. Henkilöstön arvoa kuvaavat tunnusluvut johtamisen tukena kunnissa. Tampereen yliopisto. Tampere 2012: Tammerprint Oy.

Manka, Marja-Liisa & Manka, Marjut 2016. Työhyvinvointi. Luvut 1, 3, 4. Helsinki: Alma Talent Oy.

Mars matkalle! – Terveyttä työpaikoille. Terveysten edistämisen suositukset työpaikoille. Työterveyslaitos. <<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/terveytta-tyopaikoille-suositukset>> Viitattu 18.2.2024

McCallum, Faye. 2020 The Changing Nature of Teachers' Work and Its Impact on Wellbeing. toim. White, Mathew A. & McCallum, Faye. teoksessa: Critical Perspectives on Teaching, Learning and Leadership - Enhancing Educational Outcomes 2020. Singapore: Springer.

McFadden, Cedrek L. 2021. Social media for health advocacy. *Surgery* 2023 174. <<https://doi.org/10.1016/j.surg.2023.04.039>> viitattu 25.8.2024

Melo Moura, Juliana & Campanini Marcela, Zambrim & Souza Scremin, Sara Carolina & Andrade Maffei, Selma & González Durán, Alberto & Jiménez-López, Estela & Messas Eumann, Arthur 2021. Work-related rumination and worry at bedtime are associated with worse sleep indicators in schoolteachers: a study based on actigraphy and sleep diaries. *Sleep medicine* 2021 vol 80. (113–117). <<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.01.055>> viitattu 6.6.2024

Mielenterveystalo.fi. Palautuminen työstä. <<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/palautuminen-tyosta>> viitattu 18.2.2024

Munn, Zachary & Pollock, Danielle & Khalil, Hanan & Alexander, Lyndsay & McInerney, Patricia & Godfrey, Christina M. & Peters, Micah & Tricco Andrea 2022. What are scoping reviews? Providing a formal definition of scoping reviews as a type of evidence synthesis. *JBIE Evidence Synthesis* 2022 vol 20 iss. 4 (950–552). <DOI: 10.11124/JBIES-21-00483> viitattu 9.8.2024

Murto, Katarina & Walli, Ulla 2023. Työhyvinvointiohjelma 2023. Opetusalan ammattijärjestö OAJ. saatavilla: <https://www.oaj.fi/contentassets/23e4c8629e324118a526211cbe6f0cbd/oaj_tyohyvinvointiohjelma_a4-1.pdf> viitattu 24.9.2023

Niela-Vilén, Hannakaisa & Kauhanen, Lotta 2015. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. toim. Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhoonen Riitta. Turku. Turun hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja A:73/15.

Opettajana toisella asteella. Opetusalan ammattijärjestö OAJ. < <https://www.oaj.fi/arjessa/mita-opettajan-tyo-on/opettajana-toisella-asteella/>> viitattu 11.11.2023

Suomen koulutusjärjestelmä 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriö. pafOpetus- ja kulttuuriministeriö www-sivut. saatavilla: <<https://okm.fi/koulutusjarjestelma>> viitattu 24.9.2023

Page, Matthew J. & McKenzie, Joanne E. & Bossuyt, Patrick M. & Boutron, Isabelle & Hoffmann, Tammy C. & Mulrow, Cynthia D. & Shamseer, Larissa & Tetzlaff, Jennifer M. & Akl, Elie A. & Brennan, Sue E. & Chou, Roger & Glanville, Julie & Grimshaw, Jeremy M. & Hróbjartsson, Asbjörn & Lalu, Manoj M. & Li, Tianjing & Loder, Elizabeth W. & Mayo-Wilson, Evan & McDonald, Steve & McGuinness, Luke & Stewart, Lesley A. & Thomas, James & Tricco, Andrea C. & Welch, Vivian A. & Whiting, Penny & Moher, David 2021. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. < <https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71>>. viitattu 29.8.2024

Palomäki, Sanna & Jäntti, Laura & Raivio, Jani 2023. Työhyvinvoinnilla parempaa työkykyä – Liikkuva Vantaa. Vantaan kaupungin www-sivut. saatavilla: < <https://www.vantaa.fi/fi/hankkeet/hanke/tyohyvinvoinnilla-parempaa-tyokyky-liikkuva-vantaa>> viitattu: 6.9.2023

Partonen, Timo 2020. Riittävä uni. Duodecim Käypä Hoito. Julkaistu 3.3.2020. < <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>> viitattu 15.9.2024.

Peters, Micah D. J. & Marnie, Casey & Tricco, Andrea & Pollock, Danielle & Munn, Zachary & Alexander, Lyndsay & McInerney, Patricia & Godfrey, Christina M. & Khalil, Hanan 2020b. Updated methodological guidance for the conduct of scoping reviews. JBI Evidence Synthesis 2020 vol 18 iss. 10, 2119-2126. < DOI: 10.11124/JBIES-20-00167> viitattu 8.9.2024

Peters, Micah DJ & Godfrey, Christina & McInerney, Patricia & Munn, Zachary & Tricco, Andrea C. & Khalil, Hanan 2020a. Luku 11: Scoping Reviews. Aromataris, Edoardo & Munn, Zachary (toim.) Teoksessa: JBI Manual for Evidence Synthesis. JBI:2020. päivitetty 10.11.2023. <<https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-01>> Viitattu 1.12.2023.

Podcast auditorio 2024. Podcastin editointi ja podcastin julkaisu. 2024 Melodata Productions. <<https://www.podcastauditorio.com/>> Viitattu 21.9.2024.

Podcast-setti 2024. Varaamo. Helsingin kaupunki 2024. Verkkosivu. <<https://tilavaus.hel.fi/reservation-unit/203>> Viitattu 6.8.2024.

Principles for effective communications. World Health Organization. <<https://www.who.int/about/communications/principles>> Viitattu 6.12.2023.

Puttonen, Sampsa & Hasu, Mervi & Pahkin, Krista 2016. Työhyvinvointi paremmaksi – Keinoja työhyvinvoinnin ja työterveyden kehittämiseksi suomalaisilla työpaikoilla. Tampere: Työterveyslaitos 2016. saatavilla: < <https://www.julkari.fi/handle/10024/130787>> Viitattu 24.9.2023.

Putus, Tuula & Vilén, Liisa & Suominen, Eetu & Atosuo, Janne 2023. Loppuraportti Työsuojelurahaston projektiin #210375. Turku: Turun Yliopisto, Kliininen laitos, Työterveyshuollon oppiaine. 1. painos. <ISBN 978-951-29-9239-3> Viitattu 29.5.2024.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Ragsdale, Jennifer M. & Beehr, Terry A. 2016. A rigorous test of a model of employees' resource recovery mechanisms during a weekend. *Journal of organizational behaviour* 2016. vol. 37. iss. 6. (911–932). <doi: 10.1002/job.2086> Viitattu 6.6.2024.

Redín, Concha Iriarte & Erro-Garcés, Amaya 2020. Stress in teaching professionals across Europe. *International Journal of Educational Research*, 2020. vol. 103. <<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101623>> Viitattu 8.1.2024

Salminen, Ari. 2023. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja joihinkin hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston raportteja 40. 2. painos. Vaasan Yliopisto.

Salonen, Kari & Eloranta, Sini & Hautala, Tiina & Kinos, Sirpa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere 2017: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. <ISBN 978-952-216-649-4 (pdf)> Viitattu 4.10.2024

Sanastokeskus ry. Tapa-termipankki. Työhyvinvointi. <<https://termipankki.fi/tapa/fi/haku/tyohyvinvointi>> Viitattu 17.7.2024.

Siltaloppi, Marjo & Kinnunen, Ulla & Feldt, Taru & Tolvanen, Asko 2011. Identifying patterns of recovery experiences and their links to psychological outcomes across one year. *International archives of occupational and environmental health* 2011 vol 84. iss. 8. (877-888) <doi: 10.1007/s00420-011-0672-1> Viitattu 6.6.2024.

Siltanen, Hannele, & Hamari, Lotta & Heikkilä, Kristiina & Marin, Kaisa & Parisod, Heidi & Holopainen, Arja 2023. Hoitosuosituksen laadinta – Käsikirja suositustyöryhmille versio 3.0. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. < <https://hotus.fi/wp-content/uploads/2023/10/hoitosuosituskasikirja-30.pdf>> Viitattu.1.5.2024.

Sonnentag, Sabine & Krueger, Undine 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* 2006 vol. 15 iss. 2. (197–217). <doi: 10.1080/13594320500513939> Viitattu 6.6.2024.

Sonnentag, Sabine & Fritz, Charlotte 2014. Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, vol 36, iss. S1. <<https://doi.org/10.1002/job.1924>> Viitattu 29.5.2024.

Sonnentag, Sabine 2001. Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of occupational health psychology* 2001 iss.7. <doi:10.1037/1076-8998.6.3.196> Viitattu 6.6.2024.

Sørensen, Kristine & Van den Broucke, Stephan & Fullam, James & Doyle, Gerardine & Pelikan, Jürgen & Slonska, Zofia & Brand, Helmut 2012. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health* 80(2012). <<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/80>> Viitattu 25.8.2024.

Suhonen, Riitta & Axelin, Anna & Stolt, Minna 2015. Erilaiset Kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. toim. Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhonen Riitta. Turku. Turun hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja A:73/15.

Suomen koulutusjärjestelmä 2023. Opetushallituksen www-sivut. saatavilla: <<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/oppimisen-taidot/jatko-opinnot/suomen-koulutusjarjestelma>> Viitattu 24.9.2023.

Sutela, Hanna & Pärnänen, Annan & Keyriläinen, Marianne 2019. Digiajan työelämätyöolotutkimuksen tuloksia 1977–2018. Loppuraportti. Helsinki 2019: Tilastokeskus. <<https://www.tsr.fi/hankkeet-ja-tutkimustieto/tyoolotutkimus-2018/>> Viitattu 20.2.2024.

Suutala, Sampo & Kaltiainen, Janne & Hakanen, Jari 2024. Miten Suomi voi -tutkimus: Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja kesän 2024 välillä. Miten Suomi voi – tuloskooste 2.10.2024. Työterveyslaitos. <<https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/todennakoinen-tyouupumus-on-lisaantynyt>> Viitattu 5.10.2024.

Suvanto, Mari 2014. Uusia malleja työelämän kehittämiseen – Tutkimuksellinen kehittämistyö ylempi AMK-tutkinnoissa. Toim. Suvanto Mari. Pori 2014: Satakunnan ammattikorkeakoulu. <<https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-152-5>> Viitattu 15.2.2024.

Tekijänoikeuslaki 1 §. Lex Karpela. Opetusministeriö 1.9.1961. Finlex. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>> Viitattu 7.9.2024.

Tekijänoikeuslaki 2 §. Lex Karpela. Opetusministeriö 1.9.1961. Finlex. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>> Viitattu 7.9.2024.

Thiart, Hanne & Lehr, Dirk & Ebert, David Daniel & Berking, Matthias & Riper, Helen 2015. Log in and breathe out: internet-based recovery training for sleepless employees

with work-related strain – results of a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 2015 vol. 41 (164–174). <doi:10.5271/sjweh.3478> Viitattu 6.6.2024.

Tiitola, Katri & Takala, Esa-Pekka & Rentto, Tanja & Tulenheimo-Eklund, Elina & Kaukiainen, Ari 2016. Työkyvyn heikkenemisen varhainen tunnistaminen. Toimia-verkosto. <<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201703315899>> Viitattu 18.2.2024.

Tilastokeskus. Tutkimus ja kehittämistoiminta. saatavilla <https://stat.fi/meta/kas/t_ktoiminta.html> Viitattu 29.5.2024.

Tobin, Stephanie J & Guadagno, Rosanna 2022. Why people listen: Motivations and outcomes of podcast listening. *PLoS One* vol. 17, iss. 4. 2022. <DOI: 10.1371/journal.pone.0265806> Viitattu 29.11.2023.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta – Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopisto

Toimintakyky. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. saatavilla: <<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>> päivitetty: 23.8.2023. Viitattu: 6.9.2023.

Travers, Cheryl 2017. Current Knowledge on the Nature, Prevalence, Sources and Potential Impact. Teoksessa *Educator Stress – An Occupational Health Perspective*. toim. McIntyre, Teresa Mendonça & McIntyre, Scott E. & Francis, David J. 2017. Springer Nature 2017. <<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-53053-6>> Viitattu 9.5.2023.

Tunnista ja selätä disinformaatio. European Union Learning corner. Power-point. <https://learning-corner.learning.europa.eu/learning-materials/how-spot-and-fight-disinformation_fi> Viitattu 18.9.2024.

Tuominen, Pipsa P.A. & Mayor, Päivi 2023. Motivation, stress, recovery and physical activity of teachers: discoveries with the Reiss Motivation Profile and the Firstbeat measurement. *Journal of Public Health* 2024 vol 35. 461–471. <<https://doi.org/10.1007/s10389-023-01828-1>> Viitattu 5.9.2024.

Türktorun, Yasemin Z. & Wiher, Gerald M. & Horz, Holger 2020. Psychological detachment and work-related rumination in teachers: A systematic review. *Saksa: Institute of Psychology. Educational Research Review* 31 (2020). <<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2020.100354>> Viitattu 15.2.2024.

Työ2030-ohjelma. Työn ja työhyvinvoinnin kehittämisohjelma. Työterveyslaitos 2024. <<https://hyvatyo.ttl.fi/tyo2030>> Viitattu 15.2.2024.

Työkyky 2023. Työterveyslaitoksen www-sivut. saatavilla: <<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>> Viitattu: 6.9.2023.

Työssä palautuminen. Työterveyslaitos. < <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/palautu-ai-votyossa-tietopankki/tyossa-palautuminen>> Viitattu 11.11.2023.

Unettomuus. Käypähoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki 2023: Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. <www.kaypahoito.fi> Viitattu 15.9.2024.

Uusitalo-Arola, Liisa & Tuisku, Katinka & Rossi Helena 2022. Työuupumus (burnout). Lääkärilehti Duodecim. päivitetty 18.8.2023. saatavilla: <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>> Viitattu 6.10.2023.

Vantaan henkilöstökertomus 2022: Terveys ja turvallisuusjohtaminen. Vantaan kaupunki. < <https://www.vantaa.fi/fi/henkilostokertomus-2022-terveys-ja-turvallisuusjohtaminen>> Viitattu 26.11.2023.

Varol, Yasemin Z. & Weiher, Gerald M. & Wendsche, Johannes & Lohmann-Haislah, Andrea 2021. Difficulties detaching psychologically from work among German teachers: prevalence, risk factors and health outcomes within a cross-sectional and national representative employee survey. BMC Public Health 2021. vol. 21:2024 <[doi:10.1186/s12889-021-12118-4](https://doi.org/10.1186/s12889-021-12118-4)> Viitattu 6.6.2024.

Vertanen-Greis, Hanna & Löyttyniemi, Eliisa & Uitti, Jukka & Putus, Tuula 2022. Work ability of teachers associated with voice disorders, stress, and the indoor environment: A questionnaire study in Finland. Journal of Voice, Vol. 36, No. 6. <<https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.09.022>> Viitattu 26.11.2023.

Vilka, Hanna 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki 2023: Art House. E-kirja. ISBN-978-951-884-944-8.

Vilka, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä – Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä 2021: PS-kustannus. E-kirja. ISBN 978-952-370-123-6.

Virtanen, Anniina & Bloom De, Jessica & Kinnunen, Ulla 2019. Relationships between recovery experiences and well-being among younger and older teachers. International Archives of Occupational and Environmental Health 2020 vol 93. (213–227). <<https://doi.org/10.1007/s00420-019-01475-8>> Viitattu 6.6.2024.

Virtanen, Anniina & Van Laethem, Michelle & Bloom, Jessica & Kinnunen Ulla 2021. Drammatic breaks: Break recovery experiences as mediators between job demands and affect in the afternoon and evening. Stress and Health 2021 vol 37. iss. 4. (801–818). <[doi: 10.1002/smi.3041](https://doi.org/10.1002/smi.3041)> Viitattu 6.6.2024.

Virtanen, Anniina 2022. Psykologinen palautuminen. Jyväskylä: Tuuma-kustannus. 2. painos.

Vuori, Jaana 2021. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere 2021: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>> Viitattu 7.9.2024.

Väänänen, Ari & Smedlund, Anssi & Törnroos, Kaisa & Kurki, Anna-Leena & Soikkaniemi, Antti & Panganniemi, Nina & Torppinen-Tanner, Salla 2020. Ajattelu- ja toimintatapojen muutos. Teoksessa Hyvinvointia työstä 2030-luvulla – Skenaarioita suomalaisen työelämän kehityksestä. (toim. Kokkinen, Lauri.) Tampere: PunaMusta Oy. <<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-943-3>> Viitattu 4.10.2024.

Wendsche, Johannes & De Bloom, Jessica & Syrek, Christine & Vable-Hinz, Tim 2021. Always on, never done? How the mind recovers after a stressful workday. *German Journal of Human Resource Management* 2021 vol 35, iss. 2 <<https://doi.org/10.1177/23970022211004598>> Viitattu 27.5.2024.

World Health Organization 2021. Health promotion glossary of terms 2021. <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>> Viitattu 1.5.2024.

World health organization. 2022. Mental health at work. Päivitetty 2023. <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>> Viitattu 27.4.2023.

Yulita, Idris Awang Mohd & Siti Salina, Abdullah 2022. Psychosocial safety climate improves psychological detachment and relaxation during off-job recovery time to reduce emotional exhaustion: A multilevel shortitudinal study. *Scandinavian Journal of Psychology* 2022 vol 63. (19–31) <<https://doi.org/10.1111/sjop.12789>> Viitattu 5.6.2024.

Manuaalisen tiedonhaun kuvaus opettajien palautumisesta

Tietokanta	Tekijä(t)	Artikkelin otsikko/ Vuosiluku	Manuaalinen haku (n=319)	Valittu (n = 5)
PubMed	Geisler, Martin & Buratti, Sandra & Allwood, Carl Martin	The Complex Interplay Between Emotion Regulation and Work Rumination on Exhaustion/ 2019	Tietokannan samankaltaiset ehdotukset (n=3)	0
PubMed	Varol, Yasemin Z. & Weiher, Gerald M. & Wendsche, Johannes & Lohmann-Haislah, Andrea	Difficulties detaching psychologically from work among German teachers: prevalence, risk factors and health outcomes within a cross-sectional and national representative employee survey/ 2021	Tietokannan samankaltaiset ehdotukset (n=5)	0
PubMed	Varol, Yasemin Z. & Weiher, Gerald M. & Wendsche, Johannes & Lohmann-Haislah, Andrea	Difficulties detaching psychologically from work among German teachers: prevalence, risk factors and health outcomes within a cross-sectional and national representative employee survey/ 2021	Artikkelin lähdeluettelo (n=57)	1
Taylor & Francis	Garrick, Adam & Mak, Anita S & Cathcart, Stuart & Winwood, Peter C & Bakker, Arnold B & Lushington, Kurt	Non-Work Time Activities Predicting Teachers' Work-Related Fatigue and Engagement: An Effort-Recovery Approach/ 2018	Artikkelin lähdeluettelo (n=45)	1
Taylor & Francis	Garrick, Adam & Mak, Anita S & Cathcart, Stuart & Winwood, Peter C & Bakker, Arnold B & Lushington, Kurt	Non-Work Time Activities Predicting Teachers' Work-Related Fatigue and Engagement: An Effort-Recovery Approach/ 2018	Artikkelin ehdotetuista (n=3)	1
Science Direct	Grund, Axel & Brassler, Nina Katrin & Fries, Stefan	The long arm of work: A motivational conflict perspective on teacher strain/ 2016	Artikkelin lähdeluettelo (n=74)	0
ProQuest Central	Sonnentag, Sabine & Krueger, Undine	Psychological detachment from work during off-jobtime: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy/ 2006	Artikkelien ehdotetuista (n=12)	0
PubMed	Virtanen, Anniina & Van Laethem, Michelle & Bloom, Jessica & Kinnunen Ulla	Dramatic breaks: Break recovery experiences as mediators between job demands and affect in the afternoon and evening/ 2021	Samankaltaiset artikkelit (n=5)	0
PubMed	Virtanen, Anniina & Van Laethem, Michelle & Bloom, Jessica & Kinnunen Ulla	Dramatic breaks: Break recovery experiences as mediators between job demands and affect in the afternoon and evening/ 2021	Artikkeliä siteeranneet (n=4)	0
Taylor & Francis	Kellmann, Michael & Heidari, Jahan	Changes in the perception of stress and recovery in German secondary school teachers/ 2020	suositellut artikkelit (n=3)	0
PubMed	Yulita, Idris Awang Mohd & Siti Salina, Abdullah	Psychosocial safety climate improves psychological detachment and relaxation during off-job recovery time to reduce emotional exhaustion/ 2022	artikkelin lähdeluettelo (n=108)	2

Scoping-katsaukseen valitut artikkelit

Nro	Otsikko	Vuosi ja maa	Tekijä(t)	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	Tutkimusjoukko ja -ympäristö	Keskeisimmät tulokset
1.	Work-related rumination and worry at bedtime are associated with worse sleep indicators in schoolteachers: a study based on actigraphy and sleep diaries	2022 Espanja	Melo Moura, Juliana & Campanini Marcela, Zambrim & Souza Scremin, Sara Carolina & Andrade Maffei, Selma & González Durán, Alberto & Jiménez-López, Estela & Mesas Eumann, Arthur	Mikropitkittäistutkimus; kysely murehtimisesta ja huolehtimisesta ennen unta, rannemittari ja uni-päiväkirja 5–7 päivän ajan.	134 opettajaa	Tutkimuksen tulokset osoittavat, että ilta-aikainen töiden murehtiminen sekä huoli töistä vaikuttavat subjektiivisiin sekä objektiivisiin uniarvoihin opettajilla. Näihin kognitiivisiin prosesseihin tulisi kiinnittää huomiota palautumisen tehostamiseksi ja unen häiriöiden vähentämiseksi.
2.	The long arm of work: A motivational conflict perspective on teacher strain	2016 Saksa	Grund, Axel & Brassler, Nina Karin & Fries, Stefan	Kyselytutkimus; vastaukset sähköisesti tai paperisesti, Burnautin screenaus skaala, Maslach Burnout Inventory	234 opettajaa	Tutkimuksen tulokset osoittavat, että ei ole olemassa selkeää rajaa työn ja yksityiselämän välissä, opettajien rasitus ei ole pelkästään työsidoista ja riittävä palauttava aika on tärkeää estämään uupumista. Kuitenkin työ-perhe-konflikti estää opettajia irtautumaan työstä riittävästi vapaa-ajalla. Työ priorisoidaan vapaa-ajan aktiviteettien yläpuolelle eikä toisinpäin.
3.	Psychosocial safety climate improves psychological detachment and relaxation during off-job recovery time to reduce emotional exhaustion: A multilevel shortitudinal study	2022 Malaisia	Yulita, Idris Awang Mohd & Siti Salina, Abdullah	Monitasoinen lyhyt-aikestutkimus; 2 viikon päiväkirjatutkimus	178 opettajaa	Tutkimuksen mukaan työntekijät, jotka panostavat työstä palautumiseen sekä psykologisesti että fyysisesti eivät häiriinny työstä vapaa-ajalla, joka vähentää uupumuksen tuntemusta sekä masennusta. Tämä onnistuu tekemällä rajan työtuntien ja vapaa-ajan väliin, myös organisaatiosoisesti. Psykologisesti turvallinen ympäristö tukee työstä irtautumista työaikana sekä vapaa-ajalla.
4.	Relationships between recovery experiences and well-being among younger and older teachers	2019 Suomi	Virtanen, Anniina & Bloom De, Jessica & Kinnunen, Ulla	Kyselytutkimus; sähköinen kysymyspatteristo, joka analysoitiin moderoidulla hierarkia regressio-analysillä.	909 opettajaa	Tutkimuksen tulokset osoittivat, että vanhemmat opettajat hyötyivät enemmän palautumiskokemuksista autonomiasta ja taidon hallinnasta ja nuoremmat opettajat kokivat parempana rentoutumiskokemukset. Irtautuminen, rentoutuminen, autonomia, taidonhallinta ja merkityksellisyys sekä yhteenkuuluvuus tukevat työstä palautumista.

Nro	Otsikko	Vuosi ja maa	Tekijä(t)	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	Tutkimusjoukko ja -ympäristö	Keskeisimmät tulokset
5.	Log in and breathe out: internet-based recovery training for sleepless employees with work-related strain – results of a randomized controlled trial	2015 Saksa	Thiart, Hanne & Lehr, Dirk & Ebert, David Daniel & Berking Matthias & Riper, Helen	Randomoitu kontrollikoe (RTC-tutkimus); interventio, kysymys patteristo, päiväkirja, haastattelu	128 opettajaa	Tutkimuksen tulosten mukaan ryhmäterapia uniongelmiin ja työstressiin vähentää niiden aiheuttamia oireita. Psykologista työstä palautumista voidaan tehostaa kasvatusten tapahtuvalla ryhmäharjoittelulla lyhytaikaisesti. Lisäksi kuuden kuukauden ajan toteutetut palautumisaktiviteetit kehittävät psykologista työstä palautumista.
6.	Difficulties detaching psychologically from work among German teachers: prevalence, risk factors and health outcomes within a cross-sectional and national representative employee survey	2021 Saksa	Varol, Yasemin Z. & Weiher, Gerald M. & Wendsche, Johannes & Lohmann-Haislah, Andrea	Kyselytutkimus;	yht. 1542 opettajaa (901 esiaste/peruskoulu opettajaa, 641 muuta opettajaa)	Tutkimuksen mukaan psykologista työstä palautumista voidaan tukea sekä organisaatio- että henkilölähtöisesti. Organisaatiolähtöisesti voidaan pyrkiä vähentämään työn vaatimuksia, ajallisia vaatimuksia sekä työpaineita, lisäksi tulisi parantaa kommunikaatiota koulun ja kodin välillä sekä vähentää usean asian tekemistä samanaikaisesti. Henkilökohtaisella tasolla opettajat tarvitsevat itselleen strategioita selviytyäkseen stressistä.
7.	Non-Work Time Activities Predicting Teachers' Work-Related Fatigue and Engagement: An Effort-Recovery Approach 2018	2018 Australia	Garrick, Adam & Mak, Anita S & Cathcart, Stuart & Winwood, Peter C & Bakker, Arnold B & Lushington, Kurt	Kyselytutkimus; unen laatu, käytetty aika muiden kuin työtehtävien parissa, työhön liittyvä väsymys ja työn imu.	960 opettajaa	Tulosten mukaan, opettajat viettävät paljon aikaa työhön liittyvien aktiviteettien parissa työajan ulkopuolella ja vähemmän aikaa palauttavien aktiviteettien parissa. Sosiaalisuus auttaa palautumaan työhön liittyvästä väsymyksestä ja työtehtävien tekeminen vapaa-ajalla oli yhteydessä väsymykseen ja haittasi palautumista. Muut aktiviteetit, kuten harrastukset, liikunta ja muu passiivinen aika ei ollut merkittävästi sidoksissa palautumiseen tai työhön liittyvään väsymykseen.
8.	Identifying patterns of recovery experiences and their links to psychological outcomes across one year	2011 Suomi	Siltaloppi, Marjo & Kinnunen, Ulla & Feldt, Taru & Tolvanen, Asko	Kyselytutkimus; Burnout arvio Maslach Burnout Indicator General Survey, Työn imu 9-item work engagement scale	274 työntekijää (bisnes, opetus, ravintola- ja matkailuala, informaatioteknologia)	Tutkimuksen mukaan, palautumista edistää, että asuu ilman puolisoa ja lapsia. Opetustyö heikentää palautumiskokemuksia. Ilman lapsia asuminen parantaa palautumiskokemuksia, koska silloin kontrolloi mitä vapaa-ajan tekemisiä vapaammin kuin he, jotka asuvat lapsien kanssa. Kuitenkin lapset ja puoliso edistävät työstä irrottautumista. Vaativa työ haittaa pitkäaikaista palautumista, vaikka rentoutumisen kokemukset sekä taidon hallinta olisivat korkealla tasolla.

Nro	Otsikko	Vuosi ja maa	Tekijä(t)	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
9.	Changes in the perception of stress and recovery in German secondary school teachers	2020 Saksa	Kellmann, Michael & Heidari, Jahan	Aineiston keruu; toinen osa pitkittäistutkimuksesta Kyselytutkimus; The Recovery-Stress Questionnaire	40 opettajaa	Tutkimuksen mukaan ennen lomaa hoidettavat asiat kerääntyvät, joka haittaa palautumista. Etenkin ennen joulua on työhön liittyviä sekä henkilökohtaisia asioita, joita tulee hoitaa. Nämä haittaavat palautumista. Opettajan ammatissa työmäärä nousee ennen joulua, jolloin palautuminen on heikompaa. Loma lisää palautumisen kokemuksia, mutta stressikokemukset nousevat uudelleen nopeasti loman jälkeen ja loman vaikutus ei ole pitkäaikainen. Opettajien on tärkeä kehittää itselleen päivittäisiä palautumisstrategioita, jotka tukevat työstä palautumista.
10.	Teacher resilience matters: a buffering and boosting effect between job driving factors and their well-being and job performance	2022 Kiina	Chen, Junjun & Chi-Kin Lee, John	Kyselytutkimus: The Demand-Control-Support Questionnaire, The Multidimensional Teachers' Resilience Scale, Teacher Well-being Scale, Teacher Job Performance Instrument	407 opettajaa	Tutkimuksen tulosten mukaan resilienssi auttaa opettajia selviytymään paremmin työn vaatimuksista ja jaksamaan omassa työssään. Opettajan resilienssillä on suuri merkitys työstä palautumiseen ja työssä jaksamiseen.
11.	Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy	2006 Saksa	Sonnentag, Sabine & Krueger, Undine	Kyselytutkimus; itse täytettävä kysely ja perheen täyttämä kysely; työn stressitekijät, työn imu, Palautumiseen liittyvä minäpystyvyys, Psykologinen palautuminen	148 opettajaa	Tutkimuksen mukaan henkilöt, jotka kokivat korkeaa työn imua ja vähäistä minäpystyvyyttä palautumiseen liittyen, irrottautuivat vähemmän töistä vapaa-ajalla. Korkea työmäärä ja työn rasitus ovat yhteydessä heikompaan työstä irtautumiseen vapaa-ajalla ja lisäävät töistä murehtimista vapaa-ajalla. Korkea työmäärä hoidetaan usein työskentelemällä pidempään tai nopeammin, joka luo tunteen siitä, että he ovat mentaalisesti kiireisiä työn parissa vapaa-ajallakin. Itse-arvioituna sekä perheen arvioimana työmäärä, työn imu ja palautumiseen liittyvä minäpystyvyys olivat merkittäviä ennusmerkkejä psykologiseen palautumiseen. Itsevarmat henkilöt voivat käyttää vapaa-aikaansa palautumiseen huolimatta vallitsevista olosuhteista.

Nro	Otsikko	Vuosi ja maa	Tekijä(t)	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
12.	The Complex Interplay Between Emotion Regulation and Work Rumination on Exhaustion	2019 Ruotsi	Geisler, Martin & Buratti, Sandra & Allwood, Carl Martin	Internetissä tehtävä kyselytutkimus; Emotions Regulation strategies, Work Rumination scale, Shirom Melamed Burnout Questionnaire	1985 osallistujaa kolmelta palvelualalta (psykologeja 31 %, opettajia 36 % sekä ministereitä 33 %)	Tulosten mukaan työstä palautuminen vaatii itsesääteilyä. Tunteiden säätely on yhteydessä vähempään uupumuksen kokemukseen ja parempaan psykologiseen työstä palautumiseen sekä vähempään töiden murehtimiseen. Tunteiden säätely ja tunteisiin reagoiminen maltillisesti parantaa palautumista. Tunteiden tukahduttaminen heikentää palautumista. Tunteiden sääteilystrategiat parantavat palautumista ja vähentävät työn stressitekijöiden negatiivista vaikutusta.
13.	Drammatic breaks: Break recovery experiences as mediators between job demands and affect in the afternoon and evening.	2021 Suomi	Virtanen, Anniina & Van Laethem, Michelle & Bloom, Jessica & Kinnunen Ulla	päiväkirjatutkimus; Päivittäiset emotionaaliset työn vaatimukset, Taukojen palauttavuuskokemukset, Vaikuttava hyvinvointi: positiivinen ja negatiivinen vaikutus, Työn määrä	107 opettajaa	Tulokset osoittivat, että korkeat työn vaatimukset olivat yhteydessä heikompaan työstä irtautumista tauoillaan, jonka seurauksena he kokivat negatiivisen vaikutuksen iltapäivällä ja vähemmän positiivista vaikutusta. Tautot, jotka vietetään oppilaiden kanssa eivät täytä tauon määritelmää, jonka vuoksi taukojen palauttavuus ei toteudu ja työn vaatimuksista ei saada taukoa. Heikko irtautuminen työstä tauoilla vaikuttavat iltapäivien kokemuksiin heikentävästi. Merkityksellisyys tauoilla parantaa palautumiskokemusta ja hyvinvointia ja sillä on myös pitkäaikaisempia vaikutuksia. Yhteenkuuluvuus työyhteisössä tukee työpäivän aikaista palautumista, esimerkiksi kun vietetään työtauo kollegoiden kanssa.
14.	Job demands–resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators	2011 Suomi	Kinnunen, Ulla & Feldt, Taru & Silta-loppe, Marjo & Sonnetag, Sabine	Kyselytutkimus; QPSNordic Questionnaire; työn vaatimukset, työn resurssit, Recovery Experience Questionnaire; Palautumiskokemukset; Need for Recovery Scale, Maslach Burnout Inventory-General Survey; työhyvinvointi	527 työntekijää eri aloilta (opetus 53 %, bisnes 10 %, informaatioteknologia 11 %, ravintola- ja hotelliala 17 % sekä matkailu 9 %)	Tutkimuksen tulosten mukaan, työn vaatimukset vaikuttavat negatiivisesti työstä irtautumiseen sekä rentoutumiseen, kun taas työn resurssit ovat positiivisesti yhteydessä kontrolliin, taidonhallintaan ja rentoutumiseen. Korkeat työn vaatimukset, etenkin aikapaineet, vaatimukset päätöksentekoon sekä pitkät työtunnit ovat yhteydessä heikkoon psykologiseen irtautumiseen työstä. Saattaa olla, että henkilön tulee ensin irtautua työstä, jotta rentoutuminen ja sen positiiviset palautusvaikutukset ovat mahdollisia. Saattaa myös olla, että palautuminen on lopputulos useasta tiettyjen toimintojen yhteistyöstä.

Nro	Otsikko	Vuosi ja maa	Tekijä(t)	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	Tutkimusjoukko ja -ympäristö	Keskeisimmät tulokset
15.	Job insecurity, recovery, and well-being at work: Recovery experiences as moderators	2010 Suomi	Kinnunen, Ulla & Mauno, Saija & Siltaloppi, Marjo	Kyselytutkimus; Työn epävarmuus De Witten skaala, Palautumiskokemukset 16-kohtainen Palautumiskokemuskysely, Työhyvinvointi 9-kohdan Tarve palautumiseen skaala	527 työntekijää eri aloilta (opetus 53 %, bisnes 10 %, tietoliikenne ja informaatioteknologia 11 %, ravintola- ja hotelliala 17 % sekä matkailu 9 %)	Tutkimuksen tulosten mukaan palautumiskokemukset (taidohallinta, rentoutuminen, kontrolli sekä psykologinen irtautuminen) tukevat palautumista ja vähentävät palautumisen tarvetta epävarmassakin työtilanteessa.
16.	Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study	2001 Saksa	Sonnetag, Sabine	Päiväkirjatutkimus; kysymyspatteristo sekä päiväkirja; päiväkirjassa viisi erityyppistä aktiviteettia, kysymyspatteristossa; tilannekohtainen hyvinvointi likertasteikko, työtilanne	100 opettajaa	Tutkimuksen mukaan, vapaa-ajalla työasioihin kiinnittyminen heikentää psykologista irrottautumista, jonka vuoksi olisi tärkeää löytää rajat työn ja vapaa-ajan välille. Vapaa-ajalla tapahtuvat pakolliset arjen aktiviteetit heikentävät palautumiskokemuksia. Kiireinen aika työssä nostaa adrenaliinia, joka vaikeuttaa nukahtamista illalla. Etenkin fyysiset aktiviteetit palauttavat työpäivän kokemuksista, myös muut matalan kynnyksen aktiviteetit sekä sosiaaliset aktiviteetit palauttavat.
17.	A rigorous test of a model of employees' resource recovery mechanisms during a weekend	2016 Yhdysvallat	Ragsdale, Jennifer M. & Beehr, Terry A.	Kyselytutkimus: Revised Life Orientation Test (optimismi), Itsesäätelykapasiteetti 10-kohtainen skaala, viikonlopun aktiviteetit Sonnetagin proseduurin 15 kohtaa), palautumiskokemukset Recovery Experiences Questionnaire,	Eri alojen työntekijät: opetus (14,2 %), rahoitus ja sijoitus (10,3 %), terveyspalvelut (11,2 %), asiakaspalvelu (10,3 %), maatalous (9,9 %), rakentaminen (6,0 %), hallitus (4,3 %), kuljetus (3,9 %), matkailu (2,6 %)	Mitä useammin palautumisen kokemuksia pääsee kokemaan, sen palautuneempi työntekijä on. Tästä syystä on tärkeää palautua joka päivä. Etenkin sosiaaliset aktiviteetit tuottavat hyviä palautumisen kokemuksia ja tuottavat kontrollin tunnetta. Työstä irrottautuminen on tärkeä yksittäinen palautumisen kokemus.

Opettajien työstä palautuminen -Podcast käsikirjoitus

Olen Kiia Haapasalo. Olen koulutukseltani fysioterapeutti ja terveyden edistämisen ammattilainen. Minua kiinnostaa työhyvinvointi sekä sen kehittäminen tässä muuttuvassa työelämässä. Nykyihmisen arki on täynnä erilaisia velvollisuuksia ja vastuita ja tästä syystä halusin tutkia, miten voimme parhaiten tukea omaa ja opettajien palautumista työpäivän aikana ja vapaa-ajalla ja sitä kautta jaksamista ja työkykyä.

Suomalaisen työelämän yksi psykologinen stressitekijä on kiireen tuntu, ja noin puolet työntekijöistä joutuvat kiirehtimään, jotta he saavat työnsä tehdyksi. Opetusalalla suurimpia stressitekijöitä ovat ylikuormitus ja kiire sekä vähäiset henkilöstöresurssit ja sijaispula. Työ ei saisi olla liian kuormittavaa ja sen tulisi aina olla suhteessa työn voimavara-tekijöihin ja työntekijän henkilökohtaisiin edellytyksiin tehdä työtä. Työn voimavaratekijöillä tarkoitetaan tässä tapauksessa esimerkiksi sitä, että työ on merkityksellistä ja mielekästä, työn määrä on sopiva ja siihen on käytössä riittävästi aikaa. Lisäksi olisi tärkeää, että työhön ja työntekotapoihin on mahdollisuus vaikuttaa.

Tämän podcastin tarkoituksena on kertoa työstä palautumisesta ja työn kuormituksen suhteesta sekä antaa konkreettisia vinkkejä siihen, miten omaa työstä palautumista voi pienin teoin tehostaa työpäivän aikana sekä sen jälkeen. Tämä podcast toivottavasti herättelee ajatuksia siitä, mitkä tekijät omassa arjessa haastavat palautumista ja mitkä keinot omassa arjessa sitä jo tukee.

Tämän podcastin tiedot on tuotettu kirjallisuuskatsauksessa ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä. Opinnäytetyön kirjalliseen tuotokseen voi tutustua tarkemmin linkistä kuvauslaatikossa.

Työn kuormitus

Kuten jo aikaisemmin totesin, opetusalalla koetaan kuormitusta ja opetusalalla koettu stressin määrä on korkeampi kuin suomalaisessa työelämässä keskimäärin koettu stressin määrä on. Euroopassa koettu stressin määrä opetusalalla on myös yksi suurimpia. Pitkäaikainen työstressi saattaa kehittää työuupumuksen, johon liittyy kyynistynyt asenne työhön, heikentynyt ammatillinen itsetunto, kognitiivisia vaikeuksia sekä uupumusasteista väsymystä. Kokonaisvaltainen väsymys ei poistu työuupumuksessa lepäämällä vaan siihen tarvitaan muutoksia työympäristössä ja työntekotavoissa.

Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on useita, osaan voi itse vaikuttaa ja osa sellaisia, joita työn luonne määrittää. Esimerkiksi työyhteisön erilaiset käytännöt ja rakenteet vaikuttavat työhyvinvointiin, kuten myös työelämän ja henkilökohtaisen elämän yhteensovittaminen tasapainoisesti. Työhyvinvointi ei myöskään ole muuttumaton tila, vaan siihen vaikuttavat myös sen hetkiset kuormitus- ja voimavaratekijät sekä niiden tasapaino. Työn tulisi olla sopivassa suhteessa henkilökohtaisiin edellytyksiin ja työn voimavaratekijöihin. Työn voimavaratekijöitä ovat esimerkiksi selkeät tavoitteet, tehtävien vaihtelevuus, vaikutusmahdollisuudet omiin työtehtäviin sekä työstä saatu kannustava palaute. Kuormitustekijöitä taas ovat esimerkiksi ristiriitaiset vaatimukset, jatkuvat ylityöt, epäselvät tavoitteet ja kiireen tuntu. Henkilökohtaiset edellytykset taas tarkoittavat kykyä tehdä työtä, omaa elämäntilannetta, henkisiä ja fyysisiä voimavaroja.

Opettajilla alentunut työkyky on yhteydessä esimerkiksi työstressiin, ääniongelmiin sekä sisäympäristön laatuun. Korkea työstressi aiheuttaa sairauspoissaoloja 14 päivää enemmän kuin vähäistä stressiä kokevat tai stressiä kokemattomilla opettajilla on. Määräaikaisuus ja määräaikaiset työsuhteet saattavat lisätä palautumistarvetta ja vähentää palautumiskokemuksia.

Työstä palautuminen, mitä ja miksi?

Työstä palautumisella tarkoitetaan työhön liittyvästä henkisestä ja fyysisestä rasituksesta palautumista. Työstä tulisi palautua päivittäin, ei pelkästään vapaapäivinä tai lomalla, jotta työkyky säilyy. Työstä palautuminen voidaan jakaa fysiologiseen palautumiseen sekä psykologiseen palautumiseen. Verenpaineen ja leposykkeen lasku sekä runsas sykevälivaihtelu tarkoittavat, että ihminen on fysiologisesti palautunut. Psykologisesti ihminen on palautunut silloin, kun työasioita ei ajatella, ollaan rentoutuneessa tilassa ja tehdään itselle mieluisia hallittavia asioita.

Kehon ja mielen palautumisen tukena toimii vahvasti elintavat. Terveellinen ravitsemus auttaa jaksamaan ja fyysinen aktiivisuus vähentää stressiä. Hyvä fyysinen kunto auttaa myös selviämään paremmin erilaisista stressireaktioista. Työpaikat pystyvät tukemaan hyvien elintapojen toteuttamista esimerkiksi liikuntaeduin tai tekemällä työpaikasta sauttoman.

Työn ja vapaa-ajan tasapaino edesauttaa työstä palautumista. Esimerkiksi opettajan työssä työn ja vapaa-ajan rajat saattavat olla hämärtyneet, koska töitä tehdään kotiy-

päristössä ja työtunteja pidennetään vapaa-ajan puolelle. Työtuntien ulkopuolella tehtävä työ on myös pois erilaisista vapaa-ajan aktiviteeteista. On myös todettava, että it sessään jo kotona tehdyt työtunnit saattavat aiheuttaa uupumuksen tunnetta ja vähentää voimavaroja. Toisaalta palautumisen tarvetta ei tule pelkästään työstä, vaan arjessakin on kuormitustekijöitä, jotka saattavat haitata palautumisen tunnetta. Esimerkiksi kotityöt ja perheen tuottamat velvollisuudet nousivat palautumista estäväksi tekijäksi kirjallisuuskatsauksessa, mutta kaikki tietävät, että nämä ovat velvollisuuksia, jotka on pakko hoidaa. Lisäksi vähäinen kontrolli omasta vapaa-ajasta saattaa estää palautumista.

Palautuminenkin on taito, jonka voi oppia ja jota voi opella. Tutkimusten mukaan, esimerkiksi ikä tehostaa palautumista ja työstä irtautumista, lisää kontrollia ja taidonhallinnan tunteita sekä mahdollistaa rentoutumisen. Tätä voidaan perustella sillä, että iän myötä opitaan tehokkaampia palautumistaitoja sekä parhaat työperäisen stressin lievityskeinot juuri itselle. Toisaalta voidaan myös olettaa, että nuoremmat työntekijät kohtaavat enemmän kuormitustekijöitä töissä ja vapaa-ajalla, jonka vuoksi olisi tärkeää keskittyä rentoutumiseen kuormitustekijöiden lomassa. Taustatekijöistä esimerkiksi kotona asuvat lapset ja puoliso löytyi kirjallisuuskatsauksen mukaan kuormitustekijäksi, joka saattoi heikentää palautumista, vaikka perhe ja perheen kanssa vietetty aika toimikin hyvänä keinona työstä irtautumiselle.

Palautuminen voidaan jakaa sisäiseen eli työpäivän sisäiseen palautumiseen sekä ulkoiseen palautumiseen eli vapaa-ajalla tapahtuvaan palautumiseen. Seuraavaksi käydään läpi tarkemmin keinoja palautumiseen töissä ja vapaa-ajalla.

Työstä palautuminen töissä

Kiireinen kouluympäristö ei välttämättä aina mahdollista optimaalisinta palautumista ja autonomiaa esimerkiksi taukojen viettotapoihin. Kuitenkin työpäivän aikainen palautuminen pitkälti painottuu työn taukoihin, mutta myös työyhteisön toiminnalla sekä organisaatiokulttuurilla on merkitystä siihen, miten työstä palautuminen työpäivän aikana onnistuu. Työpäivän aikaista palautumista voidaan tukea esimerkiksi ajanhallinta sekä priorisointi työtehtävissä ja mahdollisuuksien mukaan jakamalla työtehtäviä työtiimin kesken. Työorganisaatiossa olisi tärkeää keskustella yhteisesti tavoista, miten palautumista ja työsäjäksamista voitaisiin parantaa organisaatiokäytänteitä tehostamalla. Työpäivän aikainen palautuminen on tärkeää, sillä se estää kuormituksen kertymistä jo varhaisessa vai-

heessa, jolloin tilanne ei pääse tapahtumaan pahaksi. Lisäksi työpäivän aikainen palautuminen antaa energiaa pitkälle iltaan asti, jolloin virtaa riittää myös vapaa-ajalle ja omien mielenkiinnonkohteiden parissa vietetylle ajalle.

Taukojen merkitys

Työn tauottaminen antaa mahdollisuuden irtautua työstä työpäivän aikana. Työn tauottaminen tulisi tapahtua työtehtävien ulottumattomissa. Jos tauko työstä vietetään esimerkiksi opiskelijoiden joukossa, ei se täytä tauon määritelmään, koska tauolla tulisi päästä irtautumaan välittömistä työtehtävistä. Heikko irtautuminen työstä tauolla haastaa palautumista. Irtautuminen työstä voisi tapahtua esimerkiksi happihypellyllä ulkona, mutta se ei välttämättä aina ole kiireisessä kouluympäristössä mahdollista. Työn emotionaaliset vaatimukset saattavat myös haastaa työstä irtautumista taukojen aikana. Kouluympäristössä ei ole välttämättä riittävää autonomiaa omista tauoista kiireen vuoksi. Tauoilla työstä irtautumista tukee esimerkiksi tauon viettäminen sosiaalisessa ympäristössä kollegoiden kanssa. Tämä tutkitusti edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka lisää palautumiskokemuksia. Lisäksi kollegan tuki työssä helpottaa työstä irtautumista. Merkityksellisten taukojen vaikutus säilyy iltapäivään ja iltaan asti. Merkitykselliset tauot auttavat selviytymään työn stressitekijöiden kanssa sekä yleisesti lisää merkityksellisyyden kokemuksia omaan elämään.

Työyhteisö

Työyhteisössä on tärkeää, että organisaatiossa voidaan kommunikoida avoimesti työnjohdon ja työntekijöiden välillä esimerkiksi vapaa-ajan ja työajan rajoista. Työyhteisössä on hyvä miettiä tapoja, miten mahdollistetaan rentoutuminen ja palautuminen tauoilla yksittäisten työntekijöiden toimien lisäksi.

Organisaatiotasoisesti voidaan myös miettiä keinoja, miten vähentää esimerkiksi tehtävien työtuntien määrää kotona, viikonloppuisin ja työtuntien ulkopuolella. On tutkittu, että kotona tehdyt työt saattavat vähentää koettuja voimavaroja ja tuottaa uupumuksen tunteita. Psykologinen työstä palautuminen on haastavampaa silloin kun työskennellään kotona, koska työhön liittyvät haasteet ovat läsnä kotonakin. Työstä on myös haastavampi irtautua, koska teknologia tarjoaa mahdollisuuden olla työtehtävien äärellä vapaa-ajallakin, esimerkiksi puhelimen tai tietokoneen välityksellä. Lisäksi on tiedossa, että asiantuntijatyöstä, niin sanotusta tietotyöstä on haastavampaa palautua kuin ei-tietotyöstä.

Työyhteisössä voisi olla hyödyllistä miettiä yhdessä keinoja, miten pystyttäisiin vähentämään työtunteja työajan ulkopuolella. Työtuntien vähentäminen antaa mahdollisuuden hyödyntää vapaa-aikaa esimerkiksi palautumisaktiviteettien parissa.

Rajojen asettaminen työ ja vapaa-ajan välille tukee palautumista. Rajat vähentävät myös työn murehtimista vapaa-ajalla. Korkeat paineet työssä altistavat murehtimiselle, koska töitä saatetaan tehdä vapaa-ajalla, jotta kaikki saataisiin tehtyä tai työhön liittyvät haasteet siirtyvät vapaa-ajan puolelle.

Työstä palautuminen vapaa-ajalla

Usein ajatellaan, että palautuminen painotetaan lomiin ja viikonloppuihin, vaikka palautumista tulisi tapahtua joka päivä arjen lomassa. Loma ja viikonloput ovat hyvä keino palautua, mutta tutkitusti loman vaikutus hävenee kolmen viikon kuluessa. Esimerkiksi joululomalla tehdyt palautumisaktiviteetit eivät saaneet aikaan pysyvää muutosta, vaan jo tammikuun lopussa tilanne oli samanlainen kuin ennen joululomaa.

Työstä palautuminen vapaa-ajalla tapahtuu tekemällä työhön liittymättömiä aktiviteetteja, jolloin päästään irrottautumaan työstä sekä lepäämällä ja nukkumalla. Kuitenkin uni on tutkitusti yksi merkittävimpiä keinoja palautua vapaa-ajalla. Levollinen uni on tärkeämmässä osassa palautumisen kannalta, kuin yksikään yksittäinen palautumisen keino. Unta saattaa kuitenkin häiritä murehtiminen, joka saattaa johtaa yöaikaiseen heräilyyn tai valvomiseen sekä vähäisempään unen määrään. Murehtiminen saattaa lisätä myös viivettä nukahtamiseen.

Palautumisstrategia

Jokaisen ihmisen tulisi löytää oma rutiini tai strategia palautumiseen, koska palautumisen kokemus on usean tekijän summa. Palautumisen kokemuksiä lähtökohtaisesti tuottaa kontrollin tunne, ajatus siitä, että saa itse päättää mitä vapaa-ajallaan tekee ja millä tavalla. Esimerkiksi kirjallisuuskatsauksen mukaan kontrollintunne omasta viikonlopputekemisestä tuotti tehokkaita palautumisen tunteita. Kun siis viikonlopun tekeminen pitää sisällään itse suunniteltua mielekästä tekemistä, pääsee työstä irtautumaan ja palautumaan tehokkaammin. Itse tekemisen sisällöllä ei ole niinkään väliä.

Kontrollin tunne tehostaa psykologista työstä palautumista. Kontrollin tunnetta saattaa kuitenkin haastaa esimerkiksi perhe ja lapset. Lastenhoitovelvollisuudet sekä kotityöt saattavat selittää heikkoa kontrollia omalle vapaa-ajalle ja oman ajan käytölle. Nämä

ovat kuitenkin pakollisia velvollisuuksia, joita on pakko hoitaa. Toisaalta palautumista pystytään tehostamaan, kun voidaan ottaa pienikin hetki itselle merkitykselliselle asialle ja keskittymään siihen hetki kiireisenkin arjen keskellä. Kontrolli omasta vapaa-ajasta lisää sosiaalisia resursseja ja vahvistavat itsesääätelykykyä.

Palautumisstrategialla on mahdollisuus luoda rajat työn ja vapaa-ajan välille. Palautumisstrategialla voidaan tarkoittaa sitä, että luodaan esimerkiksi rutiinit työstä irtautumiseen työpäivän jälkeen. Tämä voi tarkoittaa seuraavan päivän työtehtävien kirjaamista ylös, kävelylenkkiä työpäivän päätteeksi tai esimerkiksi jotakin rutiinia ennen nukkumaan menoa. Työn ja vapaa-ajan tasapaino on tärkeää palautumisen kannalta, mutta opetus-työssä saattaa olla haastavaa luoda rajoja, koska työ tapahtuu osin kotona sekä työtuntien ulkopuolella, esimerkiksi viikonloppuisin. Jos kotona tehtävien tuntien määrää voidaan vähentää joko töiden järjestelyillä tai työtehtäviä jakamalla, saadaan ylimääräisiä tunteja, joita voidaan käyttää palautumisaktiviteetteihin tukemaan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

Palautumisen priorisointi vähentää työhön liittyvien kuormitustekijöiden vaikutusta henkilön omaan arkeen ja riittävä vapaa-aika ehkäisee henkistä uupumista. Työn ja vapaa-ajan välillä tehtävä raja on tärkeä palautumisen näkökulmasta.

Itsesääätelykapasiteetti suojaa henkiseltä uupumiselta. Yhden tutkimuksen mukaan heikentyneet itsesääätelyn keinot, etenkin opettajilla vaikeuttavat työstä irrottautumista ja sitä kautta palautumiskokemusten syntymistä. Minäpystyvyys liittyen palautumiseen ennakoii psykologista irtautumista töistä. Vahva resilienssi auttaa jaksamaan työssä kohdatut stressitekijät. Opettajien työssä resilienssiin vaikuttaa enemmän työhön osoitetut resurssit kuin niinkään työn vaatimukset.

Palautumisen keinot

Kirjallisuuskatsauksen mukaan löydettiin muutamia konkreettisia palautumisen keinoja. Palautuminen lähtökohtaisesti on usean tekijän summa. Esimerkiksi harrastustoiminta toimii hyvänä palauttavan tekijänä, eikä sillä ole väliä osallistuuko niin sanotusti fyysiseen harrastukseen vai matalan kuormitustason harrastukseen, koska molemmissa harrastustavoissa palauttava vaikutus on samanlainen. Harrastus antaa ihmiselle hallinnan kokemuksi, joka tukee hyvinvointia. Merkityksellinen harrastus ja tekeminen antaa elämään merkityksen tunteita ja palautumaan kuormituksesta.

Kokonaisuudessaan rentouttavat, sosiaaliset ja fyysiset aktiviteetit edesauttavat palautumista. Ystävien ja perheen kanssa vietetty aika on tärkeä keino tukea työstä irtautumista. Mitä useammin osallistumaan palautumisaktiviteetteihin, sen enemmän palautumiskokemuksia tulee.

Mitä paremmin työstä pääsee irtautumaan, sitä vähemmän erillisiä palautumiskeinoja tarvitaan. Palautumistakaan ei ole hyvä kohdella suoritteena, vaan enemmän tasapainoisena elämäntapana. Rentoutuminenkin on tärkeä osa palautumista, ja positiiviset ajatukset tukevat rentoutumista. Rentoutuminen on tärkeää epävarmassa ja hektisessä elämäntilanteessa.

Miten vien käytäntöön?

1. Rauhoita uni- ja lepoaika
2. Kehitä palautusrutiini, keinot, jolla irtaudut työstä työpäivän päätteeksi ja rajaa vapaa-aika vapaa-ajaksi. Se keino voi olla mitä tahansa kävelylenkistä työpäivän päätteeksi tai työvälineiden keräämistä esimerkiksi syrjään, jos työskentelet kotona. Päätä hetki, jolloin lopetat työhön liittyvien asioiden teon ja teet jotain aivan muuta.
3. Varaa kalenteriin aikaa omien lempijuttujen ja – harrastusten parissa, edes pienikin hetki jokaiseen arkipäivään. Tee asioita, joista itse nautit, jotka rentouttavat ja vievät ajatukset pois arjen kiireestä ja velvoitteista.