



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Koronapandemian aikaisen etätyön, palautumisen ja työhyvinvoinnin kokemukset tietotyössä

Tiia Vähälummukka

Psykologian koulutusohjelma

Itä-Suomen yliopisto

Filosofinen tiedekunta

Kasvatustieteiden ja psykologian
osasto

26.8.2021

Itä-Suomen yliopisto, filosofinen tiedekunta

Kasvatustieteen ja psykologian osasto

Psykologian koulutusohjelma

Vähälummukka, Tiia

Koronapandemian aikaisen etätyön, palautumisen ja työhyvinvoinnin kokemukset tietotyössä

Pro Gradu -tutkielma, 79 sivua, 1 liitettä (2 sivua)

Tutkielman ohjaaja: Matti Kuittinen

Elokuu 2021

Asiasanat: etätyö, palautuminen, työhyvinvointi, narratiivinen tutkimus

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä koronapandemian aikaisesta etätyöstä tietotyössä. Keskeisenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää koronapandemian aikaisen etätyön, palautumisen ja työhyvinvoinnin kokemuksia. Haastatteluaineisto ja narratiivinen tutkimusmenetelmä mahdollistivat kertomusten holistisen tarkastelun. Tulokset vahvistavat ymmärrystä siitä, että kokemukset etätyöstä jakautuvat myönteisiin ja kielteisiin. Etätyölle annetaan erilaisia merkityksiä oman elämäntilanteen, suhtautumisen ja ympäristötekijöiden pohjalta. Ihmiset jakautuvat etätyökertomuksissa uudenlaisiin ryhmiin, kuten hiljaisiin ja äänekkäisiin (digikäyttäytyminen), yksinasuviin ja perheellisiin (elämäntilanne), sekä voittajiin ja häviäjiin (lopputulemat). Yksinasuminen näyttää haasteena etätyössä, kun taas perhe saa voimavaratekijän merkityksen. Kodin muuttuminen työpaikaksi esiintyy kertomusten käännekohtana ja etätyön vapaus merkitsee joko rajojen asettamista työn ja muun elämän välille tai työn rajattomuuden hyväksymistä etätyön ominaisuutena. Työn vaatimukset ja etätyön vapaus esiintyvät ristiriidassa. Nuoret ja uudet työntekijät nähdään erityisessä asemassa etätyössä, kun työyhteisön verkostot vielä rakentuvat.

University of Eastern Finland

Philosophical Faculty

School of Educational Sciences and Psychology

Vähälummukka, Tiia

Experiences of remote work, recovery, and wellbeing in knowledge work during the pandemic

Pro Gradu Thesis, 79 pages, 1 appendix (2 pages)

Supervisors: Matti Kuittinen

August 2021

Keywords: remote work, recovery from work, occupational wellbeing, narrative study

The aim of this study was to increase understanding of remote work during the coronavirus pandemic in knowledge work. The most central research question related to uncovering the experiences of remote work, recovery, and wellbeing. Interviews and the method of narrative research enabled the holistic examination of these experiences. Results confirm current understanding that people's stances of remote work are divided between for and against. Remote work itself is weighed differently based on life situation, attitudes, and environmental factors. In narratives of remote work people are divided into new clusters such as quiet and loud (based on online conduct), solitary and family (based on lifestyle), as well as winners and losers (based on organizational outcomes). Solitary lifestyle is seen as a challenge, living with a family an asset. The narratives include a turning point, during which home as a private space gets a new meaning as an office. Freedom of remote work means either self-created boundaries between work and leisure time or the acceptance of lack of boundaries as a feature of remote work. Work demands and the freedom of remote work exist in conflict. Younger and new employees are seen in a unique situation in remote work, as their networks in the organization are just beginning to form.

Sisältö

1 Johdanto	4
2 Etätyö, palautuminen ja työhyvinvointi	5
2.1 Etätyön kokemukset ennen koronapandemiaa ja etätyöoloikka	5
2.2 Palautumisen prosessit ja keskeisyys työhyvinvoinnin kokemuksessa	6
2.3 Työhyvinvointi systeemisenä ilmiönä ja kerronnallinen lähestymistapa.....	9
3 Kerronnallinen lähestymistapa	11
3.1 Sosiaalinen konstruktionismi.....	11
3.2 Kertomus tietämisen ja kommunikaation muotona.....	13
3.3 Kertomus identiteetin välineenä	15
3.4 Kulttuuri kerronnan lähtökohtana	17
4 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	18
5 Kertomusten kerääminen ja analyysi	20
5.1 Haastatteluaineisto.....	20
5.2 Aineiston analyysin metodit.....	21
6 Kokemukset pandemian aikaisesta etätyöstä.....	25
6.1 Ydinkertomukset.....	26
6.1.1 Ollin kertomus.....	26
6.1.2 Emilian kertomus	30
6.1.3 Sofian kertomus	35
6.1.4 Marian kertomus.....	41
6.1.5 Reetan kertomus.....	47
6.2 Ihmiset jakaantuvat uudenlaisiin ryhmiin etätyökertomuksissa.....	52
6.3 Kodin muuttuminen työpaikaksi kertomusten käännekohtana.....	58
6.4 Etätyön vapaus voi merkitä rajojen asettamista tai työn rajattomuutta	62
7 Pohdinta	68
7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	68
7.2 Tutkimuksen arviointia ja jatkotutkimusaiheita	72
Lähteet.....	74
Liitteet.....	79
Liite 1: Haastattelurunko	79

1 Johdanto

Etätyö on ollut Suomessa yleistä jo ennen koronapandemiaa. Asiantuntijoita etätyöhön on ajanut työympäristön rauhallisuus, ajansäästö liikkumisessa, sekä työn ja perheen parempi yhteensovittaminen (Keyriläinen & Sutela, 2018). Koronapandemian levitessä Eurooppaan ja Suomeen hallitus linjasi etätyösuosituksesta, jonka seurauksena organisaatiot siirtyivät kokonaan tai osittain etätyöhön niissä töissä, joissa se oli mahdollista. Etätyöhön siirtyminen tapahtui yllättäen ja oli radikaali muutos suurelle osalle suomalaisista. Monet tutkimukset toteavat ihmisten jakautuvan etätyön puolesta ja sitä vastaan (Hakanen ym. 2020, Mäkikangas ym. 2020).

Palautumista on tutkittu enenevässä määrin viimeisten 15 vuoden aikana, mutta ilmiöön liittyy vielä useita avoimia kysymyksiä, jotka ovat kiinnostavia myös kertomuksellisen tutkimuksen näkökulmasta. Yksilöllisten mieltymysten tai kokemusten osuutta palautumisen onnistumisessa ei ole vielä selvitetty kattavasti (Sonnentag ym. 2017). Viime aikoina on myös alettu kiinnostumaan parisuhteen, työyhteisön ja vuorovaikutuksellisuuden roolista palautumisessa. Organisaatioissa on kiinnostavaa huomioida palautumisen ilmapiiri, eli se, miten palautumisesta puhutaan ja minkälaisia kulttuurisia merkityksiä sille annetaan.

Työhyvinvoinnin erilaiset määritelmät osoittavat työhyvinvoinnin olevan systeeminen ilmiö, sillä se rakentuu vuorovaikutuksessa muun elämän ja kokonaishyvinvoinnin kanssa. Työhyvinvointia on ennen koronapandemiaa pyritty ymmärtämään myös yksilöllisesti koettuna ja kerrottuna ilmiönä (esim. Marjala, 2009), mutta koronapandemian aikaisen etätyöskentelyn vaikutuksia työhyvinvointiin on tutkittu pandemian aikana laajasti pääosin määrällisin keinoin. Määrällisessä työhyvinvointitutkimuksessa on haasteena ymmärtää vastaajien todelliset merkityksenannot ja kokemus.

Tässä tutkimuksessa pandemian aikaisen etätyön kokemusta lähestytään kertomuksen välityksellä. Kieltä tutkitaan sosiaalisena välineenä. Kertomus tietämisen ja kommunikaation muotona tarkastellaan sekä kognitiivisen psykologian ja skriptien, että narratiivisen psykologian lähtökohdista. Kertomuksen nähdään rakentuvan yksilön kognitiivisiin kykyihin pohjautuen, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tutkimus on kiinnostunut siitä, mitä asiantuntijatyötä tekevät kertovat koronapandemian aikaisesta etätyöstä ja minkälaisia merkityksiä he antavat etätyölle.

Palautumisen ja työhyvinvoinnin kokemuksiin kiinnitetään erityistä huomiota etätyökertomuksissa ja niiden analysoinnissa.

2 Etätyö, palautuminen ja työhyvinvointi

Teoreettinen viitekehys tälle tutkimukselle sisältää etätyön, palautumisen ja työhyvinvoinnin käsitteet. Etätyö on ilmiönä noussut keskeiseksi pandemian aikana asiantuntijatyötä tekeville, joten se liittyy suoraan pandemiaan ja aikaan, jossa elämme. Palautuminen on valittu tarkasteluun, koska sillä on selkeä yhteys jaksamiseen ja työhyvinvointiin, ja se on myös henkilökohtaisesti kiinnostava ilmiö tutkijalle. Keskustelemalla myös työhyvinvoinnista laajana ilmiönä olen halunnut mahdollistaa erilaisten näkökulmien esiintuomisen haastattelujen kautta. Se, mitä työhyvinvointi ihmiselle ylipäänsä tarkoittaa, on itsessään mielenkiintoinen kertomus. Sen lisäksi voidaan tarkastella erilaisia merkityksiä työhyvinvointiin liittyen ja sen reunoilla.

2.1 Etätyön kokemukset ennen koronapandemiaa ja etätyöoloikka

Etätyö on ollut Suomessa yleistä jo ennen koronapandemiaa. Tilastokeskuksen vuoden 2018 Työolotutkimus (Sutela, Pärnänen & Keyriläinen, 2019) määrittää etätyön ansiotyöksi, jota tehdään päätyöpaikan ulkopuolella niin, että siitä on sovittu työnantajan kanssa. Tämän tutkimuksen puitteissa olen erityisesti kiinnostunut kokemuksellisesta ja laadullisesta tutkimuksesta etätyön alueella. Keyriläinen & Sutela (2018) tutkivat teemahaastattelujen ja sisältöanalyysin keinoin ihmisten kokemuksia työn digitalisaatiosta ja etätyöstä. Asiantuntijoita etätyöhön on ajanut työympäristön rauhallisuus, ajansäästö liikkumisessa, sekä työn ja perheen parempi yhteensovittaminen. Etätyön tekemisen esteinä taas oli tietoturva-asiat tai työn luonne, mutta osa myös korosti työyhteisön tärkeyttä, eikä halunnut tehdä etätöitä, vaikka se olisikin mahdollista.

Pyöriä, Saari & Ojala (2016) tutkivat kokoaikaisten kotietätyöntekijöiden kokemuksia työstä. Kokemukset osoittivat, että kokoaikaiset etätyöntekijät tulkitsevat työpaikan ilmapiirin, esimiehen toiminnan, oman työn tuloksellisuuden, työpaikan tiedonkulun sekä mahdollisuudet

ideoita ja suunnitella omaa työtään paremmiksi kuin muut palkansaajat. Heidän laadullinen aineistonsa siis tukee myönteistä kuvaa kokoaikaisesta kotietätyöstä. Huomioitavaa on kuitenkin se, että etätyön johtamisen nähdään vaativan luottamusta ja työn tuloksiin keskittymistä valvonnan sijaan. Toisaalta tutkimus nostaa esiin myös haasteita etätyön toteuttamisessa. Ojalan (2014) laadullisissa teemahaastatteluissa tarkasteltiin kotiylityön syitä ja motiiveja sekä kotona työtä tekevien tulkintoja työstä elämänalueena:

”Työn rajoihin liittyy sellaista yksilöllistettyä vastuuta, joka johtaa työntekijöitä arvioimaan omaa työtehoaan sekä moittimaan itseään huonosta organisoinnista. Työyhteisöiden olisi edistettävä turvallista työaikakulttuuria. Etenkin nuoret työntekijät törmäävät valmistuttuaan tilanteeseen, jossa työajan hallinta on konkreettisesti opeteltava.” (Ojala, 2014, p.5)

Koronapandemian levitessä Eurooppaan ja Suomeen hallitus linjasi (16.3.2020) etätyösuosituksesta, jonka seurauksena organisaatiot siirtyivät kokonaan tai osittain etätyöhön niissä töissä, joissa se oli mahdollista. Etätyöhön siirtyminen tapahtui yllättäen ja oli radikaali muutos suurelle osalle suomalaisista. Ylen Taloustutkimuksella teettämän kyselyn mukaan yli miljoona suomalaista siirtyi etätöihin koronaviruksen alkuvaiheissa, huhtikuun viidenteen päivään mennessä (YLE Uutiset 5.4.2020). Ylen kyselyssä pandemian alussa puolet vastaajista halusi jatkaa etätyöskentelyä kokonaan tai osittain myös jatkossa. Pandemian aikana etätyötä on tutkittu paljon määrällisin keinoin, ja monet tutkimukset toteavat ihmisten jakautuvan kahteen leiriin, etätyön puolesta ja sitä vastaan (Hakanen ym. 2020, Mäkikangas ym. 2020).

Mäkikangas ym. (2020) tutkivat korkeakouluhenkilökunnan etätyön tekemisen yhteyksiä työn imuun pandemian alkuvaiheissa. Tutkimus osoitti, että kokemukset pakotetusta etätyöstä eriytyvät, mikä on linjassa pandemiaa ennen tehtyjen laadullisten kyselyjen kanssa. Työn imun tason säilymistä tai lisääntymistä seuranta-aikana selittivät taustatekijöiden lisäksi kodin toimivuus etätyöympäristönä, korkeakouluyhteisön etätyölle antama tuki, työn oma-aloitteinen kehittäminen ja pystyvyysusko.

2.2 Palautumisen prosessit ja keskeisyys työhyvinvoinnin kokemuksessa

Työelämän muutos, digitalisaatio ja aina avoin yhteiskunta haastavat työntekijöiden palautumista. Työn rajattomuus on lisääntynyt ja yksilön oma kyky asettaa rajat työllensä korostuu. Tietotyö on lisääntynyt ja työn ja vapaa-ajan erottamista ei monissa ammateissa nähdä enää edes realistisena vaihtoehtona. Työstä palautuminen on psykofysiologinen elpymisprosessi, jossa palaututaan työpäivän aikaisesta kuormituksesta (Kinnunen, 2017). Palautumisen aikana ehtyneet voimavarat, kuten vireys, energia ja positiivinen mieliala täydentyvät. Palautuminen on keskeistä hyvinvoinnille – se voidaan nähdä työn ja terveyden väliin tulevana mekanismina (Geurts & Sonnentag, 2006).

Palautumista tapahtuu sekä passiivisesti, eli kuormituksen jälkeisen oleilun kautta, että aktiivisesti, kun yksilö osallistuu erilaisiin aktiviteetteihin vapaa-ajallaan, esimerkiksi sosiaalisiin tai liikunnallisiin aktiviteetteihin. Tällainen toiminta auttaa palautumisprosessia erityisesti psykologisen irrottautumisen kautta. Huomattavaa on kuitenkin se, että vapaa-ajan toimintaa merkityksellisempää on toimintojen aikaansaamat psykologiset prosessit (recovery experiences) (Sonnentag & Fritz, 2007). Palautumisen kokemus siis korostuu, kun palautumiseen käytetty aika tai aktiviteettien määrä eivät yksin riitä mittaamaan palautumisen toteutumista. Tämän tutkimuksen kannalta on erityisen olennaista palautumisen keskeisyys työhyvinvoinnissa sekä palautumisen kokemuksellinen luonne sen vaikutuksia tutkittaessa.

Palautumisen psykologisia kokemuksia ovat psykologinen irrottautuminen työstä, rentoutuminen, taidonhallinta ja kontrolli vapaa-ajalla (Sonnentag & Fritz, 2007). Psykologinen irrottautuminen (psychological detachment) tarkoittaa yksilön kokemusta olla henkisesti irti työstään. Kokemusta siitä, että työ ei vaatimuksineen seuraa mukana myös vapaa-ajalla. Irrottautuminen tarkoittaa kykyä ja mahdollisuutta sulkea työasiat pois mielestä. Rentoutuminen on sananmukaisesti olotila, jossa keskeistä on alhainen virittyneisyyden taso.

Taidonhallintakokemukset (mastery experiences) liittyvät haasteellisiin tilanteisiin, joiden onnistuminen tuntuu palkitsevalta. Tällaista voi olla esimerkiksi uuden taidon opettelu, mikä saa aikaan onnistumisen kokemuksia ja edesauttaa palautumista. Kontrolli vapaa-ajalla (control) on kokemus siitä, että voi itse päättää toiminnastaan. Valinnanvapaus on olennaista vapaa-ajan palauttavien vaikutusten kannalta.

Palautuminen käynnistyy silloin, kun työn stressi- tai vaatimustekijät eivät ole enää läsnä.

Palautumista haittaa erityisesti pitkittynyt työnteko tai ylityöt sekä kognitiiviset prosessit, kuten

ruminaatio, ennakointi ja heikentyneet coping-menetelmät yleensä. Erityisesti etätyössä, kun työn ja vapaa-ajan rajat hälvenevät, palautuminen vaatii erityistä huomiota. Palautuminen on toki hyvinkin mahdollista, mutta radikaalit muutokset työn ympäristössä ja rytmyksessä saattavat aiheuttaa esteitä onnistuneelle palautumiselle. Monet eivät välttämättä osaa tarkkailla omaa palautumistaan ja sen vaikutuksia jaksamiseen. Mahdollinen työn määrän lisääntyminen tai ilmapiirin kiristyminen etätyössä voivat aiheuttaa haasteita palautumiselle ja sitä kautta hyvinvoinnille. Pitkittyneenä tilanne voi johtaa kasaantuneeseen kuormitukseen ja terveysongelmiin.

Palautumisen ja ponnistelujen malli (effort recovery model) kuvaa kuormituksen kasaantumista ja lopulta kroonisten terveysongelmien kehittymistä (Meijman & Mulder, 1998). Malli korostaa, että työn kuormittavuus on normaalia. Työ vaatii taitoja ja energiaa, joiden käyttäminen työnteossa vaatii palautumista. Onnistunut palautuminen mahdollistaa seuraavan työpäivän aloittamisen virkeänä palautuneessa tilassa. Jos palautuminen on riittämätöntä, työntekijä joutuu aloittamaan työnsä väsyneenä tai muuten epäedullisessa tilassa, mikä johtaa ponnistelun lisääntymiseen ja kuormituksen kasautumiseen. Pitkällä aikavälillä nousee erilaisia terveysongelmia. Allostaattisen kuorman teoria (allostatic load theory) kuvaa tarkemmin, miten pitkäaikainen ja toistuva työstressille altistuminen voi johtaa puutteellisen palautumisen kautta sairauksiin (McEwen, 1998). Palautuminen ja sen haasteet koskettavat sekä työntekijöitä, että työnantajaorganisaatioita ja myös yhteiskuntaa.

Palautumista on tutkittu enenevässä määrin viimeisten 15 vuoden aikana, mutta ilmiöön liittyy vielä useita avoimia kysymyksiä, jotka ovat kiinnostavia myös kertomuksellisen tutkimuksen näkökulmasta. Sonnentag ym. (2017) kertaavat palautumisen tutkimuksen alaa ja nostavat esiin myös kysymyksiä, jotka tarvitaan tutkimuksen piiriin tulevaisuudessa. Yksilöllisten mieltymysten tai kokemusten osuutta palautumisen onnistumisessa ei ole vielä selvitetty kattavasti. On argumentoitu, että mieltymykset (preferred choice activities) voisivat edistää palautumista, koska ne vaativat vain vähän itsesäätelyä. Toisaalta palautumista on tutkittu vain yksilön näkökulmasta, ja viime aikoina on alettu kiinnostumaan parisuhteen, työyhteisön ja vuorovaikutuksellisuuden roolista palautumisessa. Organisaatioissa on kiinnostavaa huomioida palautumisen ilmapiiri, eli se, miten palautumisesta puhutaan ja minkälaisia kulttuurisia merkityksiä sille annetaan.

Palautumisen ilmapiirillä saattaisi olla rooli ihmisten kokemuksessa ja palautumisen toteutumisessa.

2.3 Työhyvinvointi systeemisenä ilmiönä ja kerronnallinen lähestymistapa

Työhyvinvoinnista puhutaan organisaatiopsykologian ulkopuolella arkikielessä ja myös lainsäädännössä. Työlainsäädäntö määrittää työhyvinvoinnin turvallisen työn tekemiseksi asianmukaisissa työoloissa kansainvälisen työjärjestö ILO:n määritelmän mukaisesti (Mäkikangas & Hakanen, 2017). Yksityinen sektori on kiinnostunut työhyvinvoinnin merkityksestä yrityksen kilpailuetuna – tuottavuuden ja innovatiivisuuden mahdollistajana. Yksittäinen työntekijä saattaa työhyvinvoinnilla viitata työergonomiaan, sosiaalsiin suhteisiin työpaikalla, työilmapiiriin, tai omaan työhön liittyvään fysiologiseen terveyteen. Työhyvinvointi tarkoittaa ihmisille montaa eri asiaa. Arkikielessä työhyvinvoinnilla tarkoitetaan usein työssä viihtymistä tai työssä jaksamista, eikä näitä termejä määritellä sen tarkemmin.

Viimeaikainen tutkimus painottaa, että työhyvinvointi ei ole vain pahoinvoinnin ja siihen liittyvien oireiden puuttumista, vaan kielteistä ja myönteistä työhyvinvointia tulee tutkia omilla kuvaajillaan (Mäkikangas & Hakanen, 2017). Vain näin saadaan kokonaisvaltainen kuva yksittäisen työntekijän tilanteesta. Työpaikan arjessa tämä tarkoittaa sitä, että työntekijöiden kokonaishyvinvoinnin seuranta vaatii sekä kuormitus- että voimavaratekijöiden kartoittamista.

Työn vaatimusten ja voimavarojen teoria on keskeinen työstressi- ja motivaatioteoria (Bakker & Demerouti, 2017). Sen avulla tunnistetaan kussakin työssä sekä kuormittavat vaatimukset, että energisoivat voimavarat ja niiden seuraukset työhyvinvoinnille ja muille työhön liittyville ilmiöille. Vaatimusten ja voimavarojen teoria kuvaa hyvin ihmisten kokemuksia siitä, kuinka työpäivään sisältyvät tehtävät ja tilanteet vaikuttavat merkittävästi päivittäiseen hyvinvointiin. Työhön liittyvien voimavarojen lisäksi myös yksilöllisillä voimavaroilla on merkitystä hyvinvoinnille (Seppälä & Hakanen, 2017).

Manka & Manka (2016) kiteyttävät työhyvinvoinnin syntymiseen vaikuttaviksi tekijöiksi organisaation toimintatavan ja johtamisen, ilmapiirin, työn ja työntekijän itse. Laine (2013) määrittää työhyvinvoinnin subjektiivisesti koetuksi hyvinvoinnin tilaksi, johon vaikuttavat

työkykymme ja terveytemme, työ ja työympäristö laajasti ymmärrettynä, sekä työpaikan ihmissuhteet, johtaminen ja työnantajapolitiikka. Myös Bakker & Oerlemans (2011) esittävät, että työhyvinvointia voidaan mitata subjektiivisen hyvinvoinnin mittareilla. Subjektiivinen hyvinvointi pohjautuu yksilön omaan arvioon elämästään ja hyvinvoinnistaan. Subjektiivinen hyvinvointi liittyy keskeisesti tunnekokemukseen, eli siihen kuinka paljon yksilö kokee positiivisia ja negatiivisia tunteita elämänsä ja ympäristönsä kautta. Henkilöllä on korkea subjektiivinen hyvinvointi, jos hän on tyytyväinen elämäänsä, kokee tyypillisesti paljon positiivisia tunteita, kuten iloa ja onnellisuutta, ja kokee harvoin negatiivisia tunteita, kuten vihaa ja surullisuutta.

Työhyvinvoinnin erilaiset määritelmät osoittavat työhyvinvoinnin olevan systeeminen ilmiö, sillä kokemus siitä on herkkä sitä määrittävien tekijöiden muutoksille ja se rakentuu vuorovaikutuksessa muun elämän ja kokonaishyvinvoinnin kanssa (Vartiainen, 2017).

Työhyvinvoinnin tutkimuksen tiedepohja ulottuu työ- ja organisaatiopsykologian lisäksi teknillisiin tieteisiin, lääke- ja terveystieteisiin, oikeustieteisiin ja kansantalouteen.

Koronapandemian aikaisen etätyöskentelyn vaikutuksia työhyvinvointiin on tutkittu pandemian aikana laajasti pääosin määrällisin keinoin. Blomqvist ym. (2020) pitkittäistutkimuksessa kysyttiin työntekijöiden jaksamisesta, heidän innostuksestaan työhön ja siitä, missä määrin he olivat syventyneitä työhönsä ensin toukokuussa ja myöhemmin lokakuussa 2020. Tulokset olivat kaksijakoisia, sillä työn imu, työntekijöiden energisyyden kokemukset ja innostus, sekä työhön syventyminen laskivat toukokuun ja lokakuun välillä, mutta toisaalta työntekijöiden tyytyväisyys työtilanteeseen ja arjesta nauttiminen nousivat. Myös Eurofound (2020) keräsi dataa laajalla verkkokyselyllä pandemian alussa. Kyselyssä kartoitettiin sekä kielteisiä hyvinvoinnin osa-alueita, kuten alakuloa ja ahdistusta, mutta myös henkistä hyvinvointia viiden eri osa-alueen kautta. Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että itsearvioitu terveydentila ja henkinen hyvinvointi olivat valtaosalla melko hyvällä tasolla koronakriisin alussa, vaikka nouseva polarisoituminen hyvinvoinnissa näkyi eri ryhmien ja myös sukupuolten välillä.

Määrällisessä työhyvinvointitutkimuksessa on kuitenkin haasteena ymmärtää vastaajien todelliset merkityksenannot ja kokemus. Oman työhyvinvointitilanteen reflektointi vaatii syvällisempää pohdintaa, jota kyselyyn vastatessa ei välttämättä tule tehtyä. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot tarkoittavat eri asioita eri vastaajille. Työhyvinvointia on ennen koronapandemiaa pyritty ymmärtämään myös yksilöllisesti koettuna ja kerrottuna ilmiönä.

Työhyvinvointitutkimuksessa tarvitaan myös subjektiivista näkökulmaa (Marjala, 2009): Miten yksilö kokee työhyvinvointinsa ja millä keinoin hän toimii pyrkiäkseen edistämään sitä? Kokemuksellinen näkökulma auttaa ymmärtämään työhyvinvoinnin yksilöllisyyttä ja monimuotoisuutta kokonaisvaltaisesti ja subjektiivisesti.

3 Kerronnallinen lähestymistapa

Tämän tutkimuksen kerronnallinen lähestymistapa pohjautuu makrotason sosiaaliseen konstruktionismiin, jossa kieltä tutkitaan sosiaalisena välineenä, eikä todellisuuden olemassaoloa diskurssin ulkopuolella kiistetä. Kertomus tietämisen ja kommunikaation muotona tarkastellaan sekä kognitiivisen psykologian ja skriptien, että narratiivisen psykologian lähtökohdista. Kertomuksen nähdään rakentuvan yksilön kognitiivisiin kykyihin pohjautuen, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Kertomus on keskeisessä roolissa narratiivisen identiteetin muodostumisessa. Sisäistetyt ja kehittyvät narratiivit itsestä integroivat ihmisen kokemuksen ja muodostavat merkityksen elämälle. Ympäröivä kulttuuri vuorovaikutuksessa narratiivisen identiteetin ja aikaisemman kokemuksen muodostamien skriptien kanssa luo kontekstin ihmisen tuottamille kertomuksille. Kulttuuri on ulkopuolinen tekijä, joka ohjaa narratiivisen identiteetin ja skriptien muodostumista jokapäiväisessä elämässä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Yksilön ja kulttuurin välillä vallitsee vastavuoroinen suhde, jossa molemmat vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti ja erottamattomasti.

3.1 Sosiaalinen konstruktionismi

Sosiaalisen konstruktionismi tieteellisenä maailmankatsomuksena nousi tunnetuksi 1960-luvulla (Berger & Luckmann, 1966). Se suuntaa huomion sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tuotettuun merkityksenantoon. Sosiaalinen konstruktionismi näkee todellisuuden rakentuvan sosiaalisessa ja kielellisessä vuorovaikutuksessa. Kielellinen ja muu merkityksenanto on todellisuutta tuottavaa toimintaa (Hacking, 1999). Sosiaalinen konstruktionismi on sateenvarjokäsite, joka sisältää erilaisia muotoja, kuten mikro- ja makrotason sosiaalisen konstruktionismin (Burr, 2015).

Mikrotason sosiaalinen konstruktionismi viittaa kielen yksityiskohtaiseen käyttöön vuorovaikutuksen tarpeisiin, kun taas makrotaso liittyy sosiaalisiin ja kielellisiin konstruktioihin laajemmassa mittakaavassa. Sosiaalinen konstruktionismi voidaan määrittää vastareaktioksi psykologian ja sosiaalipsykologian valtavirtänäkemykselle tiedon absoluuttisuudesta: Sosiaalinen konstruktionismi argumentoi absoluuttista tietokäsitystä vastaan, eli esittää kaiken tiedon olevan ihmisten tuottamaa (Näsänen, 2018).

Kognitiivinen psykologia ja sosiaalipsykologia esittävät ajatukset, muistot, uskomukset ja asenteet psykologisina rakenteina, jotka näkyvät käyttäytymisen kautta ja määrittävät osakkeita olemme ihmisinä. Sosiaalinen konstruktionismi ottaa sen kannan, ettei ihmisellä ole sisäistä perusolemusta tai määrittävää tekijää. Lisäksi sosiaalinen konstruktionismi painottaa, että ymmärryksemme maailmasta rakentuu toisten ihmisten kautta, jolloin vuorovaikutus on tiedon tuottamisen keskiössä. Sosiaalisen konstruktionismin nousu on merkinnyt sellaisten ihmistä koskevien tutkimusotteiden nousua, joissa ihmisen minuuden ja identiteetin nähdään rakentuvan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Näsänen, 2018).

Sosiaalisen konstruktionismin määrittely on haastavaa ja se ei muodosta lainkaan yhtenäistä koulukuntaa (Burr, 2015). Vaikka sosiaalinen konstruktionismi terminä ja maailmankatsomuksena on laaja ja tietyllä tapaa rajaton, keskeistä siinä on asioiden kielellisen rakentumisen tarkastelu. Diskurssi on tärkeä termi sosiaalisessa konstruktionismissa, ja yksinkertaisesti sillä tarkoitetaan tapaa tuottaa puheessa tietty kuva todellisuudesta (Burr, 2015). Esimerkiksi identiteetistä puhuttaessa yksilö käyttää yhteisössä vallitsevia kulttuurisia diskursseja ja rakentaa niistä kuvan itsestään henkilönä tai ryhmän jäsenenä.

Sosiaalisen konstruktionismin erilaiset lähestymistavat voi ajatella janalla äärimmäisten ja lievempien lähestymistapojen välillä (Burr, 2015). Äärimmäisessä muodossaan sosiaalinen konstruktionismi argumentoi, että kaikki tietoisuuden piirissä tapahtuva ajatteleminen, puhe ja toiminta rakentuu puheen kautta ja muodostuu diskurssissa. Tässä äärimmäisessä näkökannassa mikään asia ei ole olemassa kielen ulkopuolella. Diskurssi luo ainoan viitekehyksen, jonka avulla maailmaa voi tulkita, luoda merkityksiä, todellisuutta ja esineitä. Janan vastakkaisessa päässä sosiaalinen konstruktionismi näyttäytyy edelleen ymmärryksenä maailmasta sosiaalisesti rakentuneena, mutta erityisesti makrotason sosiaalinen

konstruktioismi voi ylläpitää jonkinlaista konseptia todellisuuden olemassaolosta diskurssin ja tekstin ulkopuolella (Burr, 2015).

“In terms of micro and macro social constructionism, the former typically takes a relativist stance; the latter, while relativist in its theoretical foundation, has provided an acceptable social constructionist starting position for those who lean towards critical realism.” (Burr, 2015, p.118)

Tässä tutkimuksessa nojataan makrotason sosiaaliseen konstruktioismiin, eli kieltä ja sen käyttöä ei tutkita yksityiskohtaisesti, vaan sosiaalisena välineenä laajemmassa mittakaavassa, eikä todellisuuden olemassaoloa diskurssin ulkopuolella kiistetä. Se, millainen todellisuus ja kokemus ihmiselle muodostuu, on kuitenkin sosiaalisesti ja kielen kautta rakentunut. Narratiivinen analyysi tarkkailee kieltä ja sen merkityksiä diskurssianalyysia laajemmassa mittakaavassa (Salo, 2008). Makrotason sosiaalisessa konstruktioismissa diskurssi saa terminä hieman erilaisen merkityksen, kun tarkastellaan tapaa tuottaa tietty kuva todellisuudesta kielen avulla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, mihin liittyy tavat, joilla kieli asettaa rajoja tai kanavoi sitä, mitä ajatellaan, puhutaan ja tehdään (Burr, 2015). Työhyvinvoinnin tarkasteleminen sosiaalisen konstruktioismin lähtökohdista voi avata uudenlaista ymmärrystä niistä yksilöllisistä ja sosiaalisista lähtökohdista, joissa työhyvinvointi toteutuu ja miten yksilöllinen todellisuus ihmisen kokemuksessa rakentuu.

3.2 Kertomus tietämisen ja kommunikaation muotona

Tekoälyn tutkija Roger Schank ja sosiaalipsykologi Robert Abelson jäsentävät kirjassaan (1977) ihmisen sisäistä tiedon organisointia. Miten ihminen tietää käyttäytyä tilanteeseen sopivalla tavalla? Heidän mukaansa tieto voidaan jakaa kahteen osaan: yleiseen ja spesifiin tietoon. Yleinen tieto on sellaista, joka auttaa tulkitsemaan muiden ihmisten toimintaa. Vaikka tilanteet olisivat uniikkeja, eli emme ole kokeneet niitä ennen, voimme yleisen tiedon varassa päätellä toisten ihmisten motiivit ja tarkoitukset. Spesifi tieto liittyy tilanteisiin, jotka olemme kokeneet useasti. Tällainen spesifi tieto mahdollistaa prosessoinnin tehokkuuden, eli meidän ei tarvitse jäädä pohtimaan erilaisia merkityksiä, koska spesifi tieto ohjaa toimintaa. Emme esimerkiksi jää pohtimaan miksi junassa pitää näyttää lippu tarkastajalle.

Spesifi tieto mahdollistaa kerronnan, jossa kuvataan vain tarinalle oleelliset aspektit tapahtumista ja kuulija tai lukija osaa täyttää yksityiskohdat itse. Se, että kuvataan ihminen tilaamassa tarjoilijalta, sisältää oletuksen ravintolasta ja tietystä miljööstä, sekä siihen liittyvistä käyttäytymismalleista. Schank & Abelson (1977) päättelivät, että spesifin tiedon mahdollistamiseksi tarvitaan erityinen mekanismi, joka pystyy päättelemään, että standardi tapahtumien sarja, eli skripti on mainittu. Toiseksi he argumentoivat tarvittavan mekanismin, joka pystyy määrittämään tapahtumien sarjasta puuttuvat vaiheet. Puuttuvat vaiheet ovat oleellisia tilanteen ymmärtämisessä. Tutkijat määrittivät myös, että näillä kahdella ymmärtämisen mekanismeilla on roolinsa myös kielen kehityksessä. Kun ihminen kertoo tarinan, johon liittyy jokin skripti, hän tietää olla kertomatta tylsiä yksityiskohtia. Oletamme, että kuulijalla on sama todellisuuteen perustuva skripti ja ymmärrys kuin itsellämme. Tietäminen voidaan nähdä prosessina, jossa ihmiset yhdistävät aistimaansa tietoa ennalta varastoituihin tapahtumaketjuihin, eli skripteihin, jotka he ovat aikaisemmin kokeneet. Skriptit voi nähdä sisäistettyinä kertomuksina, sillä niihin liittyy aikaan sidottuja tapahtumaketjuja.

Yksinkertaisimmillaan kertomus tarkoittaa, että joku kertoo toiselle, että jotakin tapahtui, mutta tämän lisäksi kertomus edellyttää vähintäänkin kaksi tapahtumaa, sen että jotakin muuttuu ja muutokseen liittyvän temaattisen yhteyden (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005). Bruner (1986) korostaa kertomuksia tietämisen ja ajattelun muotona. Hänen mukaansa voimme tietää kahdella tavalla: kerronnallisesti ja paradigmaattisesti, joista jälkimmäinen on ominaista erityisesti luonnontieteille. Kerronnallista tietämystä on kaikkialla tavassamme tehdä maailmasta havaintoja ja tietää siitä.

”Kertomus on tietämisen muoto ja ehkä tärkein väline ajallisuuden ymmärtämisessä. Kertomalla kokemuksia tehdään ymmärrettäviksi, rakennetaan luottamusta ja pidetään yhteyttä toisiin ihmisiin. Kertomusten varassa minuutemme rakennamme, mutta tarinat eivät vain tapahdu, vaan ne rakennetaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja suhteessa heihin.” (Salo, 2008, p.83).

Narratiivisen psykologian edelläkävijä Donald Polkinghorne lähestyy kertomusta lähinnä kognitiivisena skeemana (Hyvärinen, 2010). Tällöin kertomus on myös kyky lukea ja esittää tapahtumia kertomuksina. Polkinghornen mukaan kertomus on samanaikaisesti tarinan tekemisen prosessi, tarinan kognitiivinen skeema ja prosessin tulos. Brunerin (1990) kehittämä kansan psykologian konsepti viittaa ajatukseen, että aikuisella ihmisellä on laaja varanto

tarinamuotoista tietoa asioiden normaalista kulusta. Tästä johtuen kertomuksia rakennetaan vasta, kun kansan psykologian perustavia uskomuksia on rikottu, eli on jotain kertomisen arvoista. Hyvärinen (2010) kirjoittaa, että Brunerin työtä kansan psykologiasta ei ole juurikaan jatkettu sosiaalitieteissä osin siksi, että kognitiivinen ja narratiivinen (diskursiivinen) psykologia on katsottu toistensa vastakohtiksi. Itse ajattelen kertomuksen rakentuvan sekä sosiaalisesti vuorovaikutuksessa, että yksilön kognitiivisiin kykyihin pohjautuen.

Kuten edellä käytyjen teoreettisten lähestymistapojen eroista ja painotuksista tulee ilmi, kertomus tietämisen ja kommunikaation muotona on moniulotteinen, mutta perustavanlaatuinen osa ihmisen tapaa jäsentää maailmaa. Tässä tutkimuksessa kertomusta ajatellaan suoraviivaisesti tapahtumien sarjana joko toiminnan tai tietoisuuden tasolla. Kertomukseen liittyy jonkinasteinen juoni ja subjektiivisuus.

3.3 Kertomus identiteetin välineenä

Se, miten ihminen ja ihmisyys nähdään, on riippuvainen tieteellisestä koulukunnasta ja maailmankatsomuksesta. Psykologia ja erityisesti persoonallisuuspsykologia kuvaa ihmisen persoonallisuuden kautta, jolloin yksilö toimii persoonansa välityksellä ja sen rajoissa tehden valintoja, jotka ovat lähtöisin yksilöstä itsestään. McAdams (2008) kuvaa persoonallisuuspsykologian kehitystä tarinoiden epätieteellisyyden näkemyksestä nykypäivään, kun narratiivisen identiteetin empiirinen tutkimus on noussut persoonallisuuspsykologian keskiöön. Narratiivisen identiteetin käsite kehittyi 80-luvulla, mutta vasta viime aikoina narratiivisen identiteetin kehitystä, ilmaisuja, ja merkitystä on tutkittu systemaattisemmin. Tiedetään, että sisäistetyt ja kehittyvät narratiivit itsestä integroivat ihmisen kokemuksen ja muodostavat merkityksen elämälle. Elämäntarinat määrittävät suoraan sen, miten ihmiset tulevat sinuiksi ihmisten välisen todellisuuden, yhteiskunnan, historian, ja kulttuurin kanssa.

Persoonallisuuden ymmärrys on siis laajentunut viime vuosikymmenten aikana. McAdams (1995) kehittämä kolmitasoinen malli persoonallisuudesta on noussut persoonallisuuspsykologian valtavirtaan, ja persoonallisuus nykyään ymmärretään taipumuksellisia piirteitä laajempänä kokonaisuutena, johon kuuluvat myös tyypilliset sopeutumistavat ja tarinamuotoinen

identiteettiä. Tarinamuotoisen identiteetin avulla voidaan kuvata erityisesti aikuisen ihmisen persoonallisuutta. Se tarkoittaa yksilön sisäistettyä tarinaa, jonka hän tuottaa itsestään ja elämästään (Mäkikangas ym., 2017). Identiteetin avulla ihminen muodostaa elämästään ymmärrettävän ja yhtenäisen tarinan. Kerronnallisuus ja se, millaisen tarinan ihminen muodostaa elämästään, on siis keskeinen osa ihmisen persoonallisuutta.

Terveen toiminnan takaamiseksi ihmisen täytyy kyetä sekä muistojen erittelyyn että muistojen koostamiseen koherentiksi narratiiviksi ja osaksi itseä. Terve ihminen käyttää muistoja, skriptejä, ja elämäntarinaa selittääkseen, ymmärtääkseen ja muuttaakseen omaa identiteettiään. Kyky merkityksenantoon kaikilla näillä tasoilla on yhteydessä psykologiseen terveyteen, hyvinvointiin ja kasvamiseen. (Singer ym. 2013). Avaan seuraavaksi lyhyesti itseä määrittävien muistojen ja narratiivisten skriptien roolia elämäntarinan kertomuksen muodostumisessa.

Muistot, jotka liittyvät elämänkaaren kriittisiin tavoitteisiin ja jotka linkittyvät yksilön toistuviin huolenaiheisiin muodostavat itseä määrittävät muistot (Singer ym. 2013). Nämä muistot ovat erityisen merkityksellisiä, koska ne liitetään identiteettiin ja minäkäsitykseen. Työelämässä itseä määrittäviksi muistoiksi voi muodostua esimerkiksi onnistuminen tai epäonnistuminen minän kannalta erityisen merkityksellisessä tehtävässä. Narratiiviset skriptit muodostuvat niistä itseä määrittävistä muistoista, jotka toistavat tiettyä tunne-lopputulema-kaavaa (Singer ym. 2013). Erilaiset onnistumiseen tai epäonnistumiseen liittyvät muistot voivat yhdessä muodostaa narratiivisen skriptin. Käytännön tasolla narratiivisen skripti voi esiintyä esimerkiksi tunteena siitä, että "aina mulle käy näin". Narratiiviset skriptit ovat abstrakteja malleja, jotka suodattavat kognitiivis-affektiivista prosessointia ja ne muodostavat elämäntarinan, joka on ihmisen kaiken kattava kertomus itsestään osana ympäristöään (Singer ym. 2013).

Terve narratiivinen identiteetti yhdistää tiettyjä muistoja ja adaptiivista merkityksenantoa hyvinvoinnin edistämiseksi. Ihmisen pitää pystyä koostamaan harmoninen elämäntarina ja selittämään tapahtumat niin, että itsetunto säilyy hyvänä. Onnistumiset on helpompi prosessoida osaksi identiteettiä, kun taas epäonnistumiset vaativat muistojen koostamisen ja selittämisen tavalla, joka palvelee elämäntarinan kertomusta. Prosessi vaatii joustavuutta ja kykyä nähdä asioita ja tapahtumia eri näkökannoilta. On siis psykologisen hyvinvoinnin kannalta merkittävää pystyä empaattisuuteen itseään kohtaan ja selittämään kielteiset tapahtumat muilla tekijöillä ilman, että keskittyy kritisoimaan itseään. Liiallinen itsekritiikki vahingoittaa

merkityksellisen tarinamuotoisen identiteetin syntyä. Vaikeissa elämäntilanteissa merkityksenanto voi viedä paljon aikaa ja olla todellinen haaste, mutta siinä onnistuminen on keskeinen osa psykologista hyvinvointia. Se, millaisen narratiivin yksilö muodostaa on riippuvainen sekä yksilön sisäisistä että ulkoisista tekijöistä. Seuraavaksi jäsenen kulttuurin merkitystä kerronnan lähtökohtana.

3.4 Kulttuuri kerronnan lähtökohtana

Ihmisen persoonallisuuden muodostuminen on riippuvainen kulttuurista – kulttuuri vaikuttaa persoonallisuuden eri tasoihin. McAdams & Pals (2006) tiivistävät, kuinka kulttuurin vaikutus muuttuu ja kasvaa persoonallisuuden ylemmille tasoille siirryttäessä. Ajattelumaailma on muovautunut kulttuurin vaikutuksesta ja se, millaisen narratiivisen identiteetin ihminen muodostaa on kulttuurisidonnainen. Kulttuuri tarjoaa erilaisia vaihtoehtoja sille, miten ihminen pystyy selittämään elämäntapahtumansa koherentisti suhteessa omaan itseensä ja ympäristöön. McAdamsin alkuperäinen 1995 vuoden malli laajensi piirreteoreettista näkökulmaa persoonallisuudesta ottamalla huomioon tyypilliset sopeutumistavat ja tarinamuotoisen identiteetin, ja vuoden 2006 malli taas laajentaa jäsenystä edelleen ottamalla huomioon evoluution ja kulttuurin vaikutukset. Nykyään ymmärretään kulttuurin rooli taipumuksellisten piirteiden, sopeutumistapojen ja tarinamuotoisen identiteetin kehittämisessä. Narratiivinen identiteetti on sekä yksilöllistä, että yhdistää meitä kulttuurin jaettuihin arvoihin ja ajatusmaailmaan.

Kertomuksen analyysin kannalta on olennaista, että ne tavat, joilla erilaisista asioista kerrotaan, eivät ole vain kertojien henkilökohtaisten selontekojen varassa. Asiat asettuvat kuviksi ja teksteiksi mitä erilaisemmissa kulttuurin tuotteissa ja niitä ympäröi kokonainen kulttuurinen kertomuskokoelma, erilaiset tarinamallit ja mytologiat (Salo, 2008). Otetaan esimerkiksi työhyvinvoinnin kertomukset. Kun ihminen kertoo työhyvinvoinnistaan, hän samanaikaisesti reflektoi omaa kokemustaan ja toteuttaa sitä puheeksi sellaiseen muotoon, jossa kulttuurisessa kontekstissa tarina pystytään ottamaan vastaan ja jäsenyy. Esimerkiksi toimistotyöskentelyyn liittyy paljon kulttuurista tietämystä, joka on olemassa ennen tiettyä tarinankerrontaa, ja kertomukset nojautuvat tähän sosiaalisesti ja kulttuurisesti tuotettuun pohjaan.

Edellisessä kappaleessa, ”kertomus tietämisen ja kommunikaation muotona”, käsittelin tiedon jäsentämisen sisäisiä malleja, skriptejä. Skriptit voidaan käsittää sekä kognitiivisiksi että kulttuurisiksi (Miettinen, 2006). Kognitiivisella tasolla yksilöllä on hallussaan suuri joukko skriptejä erilaisia tilanteita varten. Skriptit elävät ihmisen mukana, sillä niitä tulee lisää ja ne muuntuvat kokemusten kautta. Skriptit ovat olennaisia muiden ihmisten toiminnan tulkitsemisessa, mutta ne myös edesauttavat kokemusten mieleen painamisessa. Muistamme asioita assosioiden niitä relevantteihin skripteihin. Olennaista kerronnalliselle tutkimukselle on se, että skriptit ovat nivoutuneet kertomuksen ympärille ja tulevat sen mukana. Skriptien avulla kertoja palauttaa mieleen kokemuksen kertoakseen ja samoin kertomuksen vastaanottaja tulkitsee kuulemaansa omien skriptiensä avulla.

Kulttuurin rooli skriptien muodostumisessa on merkittävä, sillä skriptit perustuvat vallalla oleviin tietämisen muotoihin, jotka rakentuvat kulttuurin ehdoilla. Kulttuuriin sisältyy skriptejä, jotka määrittävät, miten ihmisten tulee toimia erilaisissa tilanteissa. Skriptit voivat olla jaettuja kulttuurien välillä, mutta silloin on kyse kulttuurien jakamista tavoista, ei niinkään kulttuurin ulkopuolisista skripteistä. Osa kulttuurisesta tiedosta on tiedostamatonta, jolloin skriptejä voi olla mahdotonta artikuloida tai ymmärtää. Skriptit liittyvät sekä siihen, mitä tehdään ja tulkitaan, mutta myös siihen, miten ja minkälaisista näkökulmista asioita tehdään ja tulkitaan. Kulttuuriset mallit ovat yhteisiä jonkin yhteisön jäsenille ja suuntaavat ymmärrystä ja käyttäytymistä. (Quinn & Holland, 1987).

Ympäröivä kulttuuri vuorovaikutuksessa narratiivisen identiteetin ja aikaisemman kokemuksen muodostamien skriptien kanssa luo kontekstin ihmisen tuottamille kertomuksille. Ihminen kertoo tarinoita jäsentääkseen itseään osana maailmaa ja kulttuuria, ja tarinat perustuvat aiemmin koettuihin tapahtumiin, jotka ovat muodostaneet sisäisiä malleja, eli skriptejä. Skriptejä tarvitaan sekä tarinoiden kerronnassa, että niiden vastaanottamisessa ja tulkinnassa. Kulttuuri on ulkopuolinen tekijä, joka ohjaa narratiivisen identiteetin ja skriptien muodostumista jokapäiväisessä elämässä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

4 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Etätyöhön siirtyminen koronapandemian alussa oli radikaali muutos, joka on erilaisten työn ominaisuuksien ja tapojen muutosten kautta muuttanut myös palautumiseen ja työhyvinvointiin liittyviä painopisteitä yksilön ja vuorovaikutuksen tasoilla. Koronapandemiaa ja työhyvinvointia on tutkittu viimeisen vuoden aikana ahkerasti erityisesti määrällisin keinoin. Tähän mennessä raportoidut tutkimukset antavat sen kuvan, että palautumisen ja työhyvinvoinnin muutokset koronan aikaisessa etätyössä ovat hyvinkin yksilöllisiä ja jokseenkin polarisoituneita (Hakanen ym. 2020, Mäkikangas ym. 2020).

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä koronapandemian aikaisesta etätyöstä ja sen aiheuttamista muutoksista palautumisessa ja työhyvinvoinnissa. Paneutumalla yksittäisten ihmisten tarinoihin voidaan saavuttaa syvällisempää tietoa pandemian aiheuttamien muutosten merkityksellisyydestä ja tietotyöntekijöiden kokemuksista. Yllättävän ja perustavanlaatuisen muutoksen ymmärtämiseksi tarvitaan monipuolisia tutkimusstrategioita ja metodologiaa.

Narratiivinen tutkimus mahdollistaa holistisen tarkastelun ihmisten kertomuksissa siitä, millaisia merkityksiä annetaan etätyölle, palautumiselle ja työhyvinvoinnille (McLeod, 2011).

Yhteiskunnallisesti on tärkeää ymmärtää muutos ja sen vaikutukset monipuolisesti ja syvällisesti myös ihmisten kertomusten kautta.

Tutkimuksen keskeisenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää koronapandemian aikaisen etätyön, palautumisen ja työhyvinvoinnin kokemuksia. Tarkemmin ottaen tarkasteltiin seuraavia kysymyksiä:

- Mitä tietotyöntekijät kertovat koronapandemian aikaisesta etätyöstä? Minkälaisia merkityksiä he antavat kokemukselle?
- Mitkä ovat tietotyöntekijöiden kertomusten käännekohtia? Mitkä tekijät ovat läsnä käännekohtien aikana?
- Miten työhyvinvointi ja palautuminen ilmenee kertomuksissa? Mitkä tekijät ilmenevät työhyvinvoinnin ja palautumisen kertomuksissa?
- Mitä yhteisiä piirteitä kertomuksilla on?

5 Kertomusten kerääminen ja analyysi

Aineistona olevat kertomukset on kerätty haastattelemalla. Tässä luvussa jäsenän haastatteluaineiston keruuseen ja analysointiin liittyviä metodisia valintoja. Esittelen haastateltavat ja haastatteluiden toteutukseen liittyvät ratkaisut. Käsittelen lyhyesti haastattelijan ja haastateltavan välistä suhdetta, jonka jälkeen kuvailen haastatteluaineiston tulkinnan prosessia ja esittelen tavan, jolla olen aineistoa analysoinut.

5.1 Haastatteluaineisto

Valitsin haastateltaviksi asiantuntija- tai tietotyötä tekeviä henkilöitä, jotka ovat tehneet etätyötä hallituksen suosituksesta keväältä 2020 alkaen. Henkilöt olivat minulle ennestään tuttuja ja valitessa ketä lähestyn haastattelupyynnöllä, otin huomioon myös oman suhteeni henkilöön. Pyrin haastattelemaan ihmisiä, jotka tunnen entuudestaan, mutta joiden kanssa en ole ollut kovin läheisissä tekemisissä työssä tai vapaa-ajalla. Tätä kautta pyrin minimoimaan henkilökohtaisen suhteen vaikutusta haastattelun sisältöön, vaikka asia on tutkimuksen validiteetin kannalta aina huomioitava. Henkilöiden valintaan liittyi myös oma näkemys heidän avoimuudestaan kertoa kokemuksestaan ja reflektoida etätyöskentelykokemuksen parissa.

Halusin haastatella eri ammattiteimoissa toimivia henkilöitä, joilla on erilainen koulutustausta, ja jotka työskentelevät erilaisissa organisaatioissa. Haastateltaviksi valikoitui neljä naista ja yksi mies. Henkilöt ovat iältään 25 ja 40 ikävuoden välillä. Haastattelut toteutettiin 2.-22.7.2021 välisenä aikana joko etäyhteydellä tai kasvotusten haastateltavan kotona. Kolme haastattelua toteutettiin kasvotusten ja kaksi etäyhteydellä haastateltavien preferenssin mukaan. Haastattelut nauhoitettiin ja suullinen aineisto litteroitiin. Nauhoitetta kertyi yhteensä 3 tuntia 45 minuuttia, ja litteroitua aineistoa 61 sivua. Litteroinnin yhteydessä poistettiin tunnistetiedot. Anonyymi tekstiaineisto toimi tutkimuksen lähteenä.

Haastattelurunko on liitteenä. Se koostui kahdesta osasta, joista ensimmäisessä keskusteltiin pandemian aikaisesta etätyöskentelystä ja kokemuksista pandemian kaaren aikana. Toisessa osassa keskityttiin palautumiseen ja työhyvinvointiin. Haastattelu oli strukturoimaton ja kannusti

kerronnallisuuteen. Haastattelijana pyrin tarttumaan niihin aiheisiin, joista ihmiset omatoimisesti kertoivat, eli aiheisiin, jotka nousivat haastattelusta itsestään ja olivat ihmisille erityisen merkityksellisiä. Haastattelijan ja haastateltavan välinen suhde on erityinen, koska kertomukset muotoutuvat aina tietylle yleisölle. Tässä tilanteessa haastattelija on kertomuksen yleisö, ja vaikka hän pyrkii neutraaliuteen, haastattelu tapahtuu aina vuorovaikutuksessa (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005). Tästä syystä haastattelijasta tulee väkisinkin kertomuksen kanssatuottaja, ja hänellä on rooli kertomuksen muovautumisessa.

5.2 Aineiston analyysin metodit

Menetelmänä käytin narratiivista analyysia, mihin liittyy laaja valikoima erilaisia analyysimenetelmiä. Narratiivinen analyysi perustuu siihen, että ihmiset jäsentävät maailmaa ja kokemustaan pääosin kertomusten kautta (McLeod, 2011). Haastatteluihin perustuva narratiivinen analyysi näkee kertomuksen haastattelun tärkeimpänä tuotoksena, joka sisältää enemmän merkityksiä ja tietoa kuin yksittäiset kysymykset tai vastaukset. Jos ihmisen ei anneta kuvata kertomustansa kokonaisuutena, menetetään holistinen merkitys. Holistisen merkityksen vangitseminen on avain syvempään ymmärrykseen ja tietoon.

Narratiivisen tutkimuksen metodeja voidaan jaotella sen suhteen, analysoidaanko kertomuksia kokonaisuuksina vai osina. Toiseksi kertomuksien analyysitavat poikkeavat toisistaan sen suhteen, kiinnitetäänkö niissä huomiota muotoon vai sisältöön. (Lieblich ym., 1998). Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin sisältöä, eli merkityksiä, joita kertojat antavat kokemuksilleen. Kertomuksen ja sisällön analyysiä tehtiin rakenteen erittelyn keinoin. Rakenteen erittelyn kautta paitsi systematisoidaan kertomusten sisällön tulkintaa, päästään myös käsiksi merkityksellistämisen prosesseihin syvemmällä tasolla (Lieblich ym., 1998).

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa muodostin haastateltavien kertomuksista ydintarinat, jotka kuvaavat etätöön kokemusta holistisesti, kertomuksen pohjalta. Analyysin toisessa vaiheessa tukeuduin Miettisen (2006) kehittämään malliin narratiivisesta analyysistä, ja muokkasin sitä omien tutkimustarkoituksieni pohjalta. Identifioin kertomukset koko aineistosta Labovin & Waletzky (1967) mallin avulla, eli poimin ne kohdat aineistosta, joista oli erotettavissa kertomus.

Lisäksi otin huomioon edellä mainittuun kohdistetun kritiikin, eli käytin myös kertomuksen prototyypimääritelmää (Herman, 2008) analyysin pohjana. Aineistosta suuri osa oli pohtivaa, ja tapahtui tietoisuuden (ei toiminnan) tasolla, jolloin Labov & Waletzky malli ei yksin riittänyt analyysin toteuttamiseksi.

Vaihe 1: Ydintarinat

Narratiivista aineistoa tulkitessa muodostin jokaisen haastateltavan kokemuksesta holistisen ydintarinan, joka vetää yhteen haastattelun kokonaisuuden. Polkinghorne (1995) jakaa narratiivisen tulkintatavan kahteen kategoriaan: kertomusten analyysiin (analysis of narrative) ja kertomukselliseen analyysiin (narrative analysis). Kertomusten analyysi tarkoittaa kertomusten luokittelua erilaisten ominaisuuksien tai kategorioiden avulla. Kertomuksellisessa analyysissä tehtävänä on uuden kertomuksen tuottaminen aineiston kertomusten perusteella. Olennaista ei siis ole luokittelu, vaan uuden kertomuksen muodostaminen.

Ydintarinoiden analyysissä edetään metodisesti kertomuksen tulkintaa toteuttaen niin, että tarkastellaan etätyötä, palautumista ja työhyvinvointia jokaisessa kertomuksessa holistisesti. Halusin toteuttaa kertomuksellisen analyysin ydintarinoiden kautta säilyttääkseni kokemusten holistisen rikkauden. Ydintarinat ovat tiivistettyjä kertomuksellisia tulkintoja kaikesta kootusta empiriasta. Ne ovat tutkijan konstruoimia ja kertomia, eli eivät autenttisesti elettyjä tai koettuja. Ydintarinoiden tarkoituksena on tuoda esille se, millaista koronapandemian aikainen etätyö, palautuminen ja hyvinvointi on kunkin ihmisen kertomana ollut. Tutkijana olen pyrkinyt kokoamaan ydintarinat sellaiseen muotoon, joka selkeyttää aineistoa ja tuo siihen järjestyttä. Kertomuksellisessa tulkinnassa olennaisinta on juonellisuus ja ajallisuus tutkimuskysymysten ohjaamana (Marjala, 2009).

Vaihe 2A: Kertomusten rakenteen erittely Labovin ja Waletzky mallin avulla

Labov & Waletzky (1967) malli kertomuksen rakenteesta mahdollistaa kertomusaineiston jäsentelyn tavalla, joka poikkeaa kvalitatiivisen tutkimuksen koodausmenetelmistä. Sen sijaan, että kertomuksen sisältöä pyrittäisiin suhteuttamaan esimerkiksi teemoihin, tämän mallin avulla

kertomusta voi jaotella lyhyempiin jaksoihin. Näistä lyhyistä jaksoista muodostuu itsessään pieniä kertomuksia laajemman kertomuksen sisällä. Tällaisen koodaustavan etuna on, että se ei riko tutkimusmateriaalin kerronnallista jäsentymistä, vaan rakentuu sille (Miettinen, 2006).

Miettisen tavoin, nimitän Labovin ja Waletzkyin mallin avulla haastateltavien puheesta erottelemiani lyhyempiä jaksoja episodeiksi. Ne kuvaavat yhden tapahtuman tai tapahtumasarjan, joka kytkeytyy aikaan, paikkaan ja tilanteeseen.

Labovin ja Waletzkyin alkuperäisen artikkelin merkittävimpiin ideoihin kuuluu se, että he pitivät ihmisten kertomuksia arkipäiväisistä kokemuksistaan tutkimisen arvoisina (Chase, 2005). Myös tätä tutkimusta varten kerätyt kertomukset etätyöskentelystä kuuluvat Labovin ja Waletzkyin ”kokemuskertomuksiksi” (narratives of personal experience) nimittämään lajityyppiin.

Taulukko 1: Labovin ja Waletzkyin (1967) malli kertomuksen rakenteesta

Rakenneosa	Alkukielinen termi	Funktio
Abstrakti	Abstract	Tiivistää kertomuksen aiheen.
Orientaatio	Orientation	Esittelee paikan, ajan, tilanteen ja henkilöt.
Komplikaatio	Complicating action	Kertoo mitä tapahtui.
Resoluutio	Resolution	Kertoo tapahtumien lopputulokset.
Evaluaatio	Evaluation	Ilmaisee kertomuksen kärjen.
Kooda	Coda	Palauttaa perspektiivin nykyhetkeen.

Labovin ja Waletzkyin mallin mukaan täydellinen kertomus pitää sisällään kuusi komponenttia, mutta vain komplikaatio on välttämätön osa kertomusta. Kertomuksilla on lähes aina myös evaluatiivinen, eli tapahtumia arvioiva funktio. Evaluaatiossa kertoja ilmaisee kertomansa kärjen, eli sen miksi kertomus on kerrottu ja mihin kertoja sillä pyrkii (Labov, 1972). Evaluaatio voi paljastaa kertojan tavan asennoitua kertomukseen tai tapahtumiin. Labov (1972) erittelee evaluaation tuottamisen tapoja suhteessa siihen, miten syvälle ne on upotettu kertomukseen. Kertoja voi esittää evaluaation ulkoisesti, eli suoraan kommentoimalla. Tätä suoraa tapaa välttävä kertoja voi upottaa evaluaation sisään kertomukseen. Tämä voidaan tehdä eri tavoin:

Kertoja voi esittää itsensä puhumassa itselleen, tai esittää itsensä sanomassa tarkoittamansa pointin jollekin toiselle henkilölle, tai sijoittaa evaluaatio toisen henkilöihahmon suuhun tai osaksi kuvattua toimintaa. Labov (1972) esittää evaluaatiolle myös muodollisen määritelmän, joka mahdollistaa evaluaation tunnistamisen kiinnittämällä huomiota tiettyihin puheen syntaktisiin ominaisuuksiin. Tämän määritelmän mukaan evalutiiviset elementit voidaan jakaa neljään kategoriaan:

1. Vahvistaminen: tuottaa evaluaatiota korostamalla jotakin tapahtumaa ja lisäämällä sen painoarvoa suhteessa muihin kuvattuihin tapahtumiin.
2. Vertaaminen: tuottaa evaluaatiota vertaamalla tapahtumia vaihtoehtoihin tapahtumiin, jotka olisivat saattaneet toteutua, mutta eivät kuitenkaan toteutuneet.
3. Rinnastaminen: tuottaa evaluaatiota liittämällä kaksi tapahtumaa toisiinsa niin, että niiden kuullaan tapahtuvan samanaikaisesti. Suomen kielessä käytetään muotoja ”olla tekemässä jotain” tai ”jotakin tehden” (Miettinen, 2006). Se, että tapahtuma asetetaan toisen, yhtäaikaisen tapahtuman päälle, korostaa sitä.
4. Selittäminen: tuottaa evaluaatiota liittämällä kuvattuihin tapahtumiin erillisiä kommentaareja. Tämä tapahtuu yhdistämällä kertovaan lauseeseen evalutiivinen tai evalutiivisiä lauseita.

Vaihe 2B: Aikakehysten ja tapahtumatyyppien analyysi

Labov & Waletzky (1972) samaistivat kertomuksen ajallisesti täsmällisiin tai selvärajaisiin tapahtumiin. Narratologi David Herman (2002) on pyrkinyt laajentamaan käsitystä siitä, millaisille tapahtumille kertomus voi pohjautua. Hän erottaa 1) aktiviteetit, eli ei ainutkertaiset tai selvärajaiset ajanjaksot, 2) toteutukset, eli määrätyt ajanjaksot, 3) saavutukset, eli tietyt hetket, ja 4) tilat, eli joksikin aikaa voimassa olevat tapahtumat. Aktiviteetit ja tilat ovat laajennuksia Labov & Waletzky (1972) malliin. Kaikki tapahtumatyyppit perustuvat erilaisille aikakehyksille, jotka määrittävät kertomuksen genreä, eli sitä, millaisesta kertomuksesta on kyse. Eri kertomusgenret eroavat sen suhteen, mitä tapahtumatyyppiä ne suosivat.

Herman (2008) argumentoi, että olennaista ei ole tehdä joko tai -eroa kertomuksen ja ei-kertomuksen välille, vaan kysyä kuinka paljon tai ohuesti kerronnallinen jokin aineisto tai sen kohta on. Kertomuksen prototyypissä on neljä peruselementtiä: 1) tilanteisuus, eli kertomuksessa vuorovaikutus, konteksti ja subjektiasemien rakentaminen ovat olennaisia, 2) tapahtumien ajallinen rakenne, eli kertovat esitykset kannustavat vastaanottajaa tekemään päätelmiä erillisten tapahtumien ajallisesta kulusta, 3) käänne, eli kertomukset luovat tarinamaailmaan häiriötiloja, ja 4) kokemus, eli kertomus esittää millaista oli elää kuvatus epäjärjestyksen läpi. Kertomuksen prototyypimääritelmä on hyödyllinen erityisesti, jos aineistoon ei sisälly toiminnallisia kertomuksia, vaan se on argumentatiivista, tai jos aineisto koostuu skripteistä, joista puuttuu selkeä kertojan perspektiivi.

Tämän tutkimuksen haastatteluaineistosta suuri osa on refleктоivaa pohdintaa, jossa kerronnallisuus perustuu tunteiden ja tilojen muutoksiin. Toisinaan kertomus on argumentatiivista, kun haastateltavat perustelevat omia näkemyksiään ja kokemuksiaan etätyöstä. Bruner (1986) esittää, että kertomukset rakentavat yhtä aikaa kaksi maisemaa: toiminnan maiseman (landscape of action) ja tietoisuuden maiseman (landscape of consciousness). Labovin ja Waletzkyyn malli auttaa jäsentämään toiminnan maisemassa tapahtuvaa kertomusta, mutta tietoisuuden maisema pelkistyy mallissa evaluaatioksi. Tietoisuuden maisema muodostuu siitä, mitä toimijat tietävät, ajattelevat ja tuntevat. Tässä analyysin vaiheessa palaan jäsenettyihin kertomuksiin ja tarkennan tietoisuuden maisemaan liittyvää kerrontaa Hudson ym. (1992) koodaussysteemillä. Tämä systeemi lisää kertomuksen rakenneosia Labov & Waletzky malliin, mukaan lukien sisäiset reaktiot ja dialogin. Vaikka Hudson ym. (1992) malli on kehitetty lasten kertomusten analysoimiseen, rakenneosat ovat löydettävissä myös aikuisten tuottamista kertomuksista (Miettinen, 2006).

6 Kokemukset pandemian aikaisesta etätyöstä

Tässä osassa avaan ja analysoin asiantuntijatyötä tekevien kertomuksia koronapandemian aikaisesta etätyöstä. Ensin kuvaan aineistosta nousseet holistiset ydintarinat ja myöhemmin analysoin tarinoiden osa-alueita aiemmin määrittämieni tutkimuskysymysten valossa.

6.1 Ydinkertomukset

Kertomusten holistisuuden säilyttämiseksi olen halunnut koostaa kaikkien haastateltavien kokemukset alkuun yhtenäisiksi kuvauksiksi tarinamuotoon. Narratiiviselle tutkimukselle on keskeistä säilyttää kertomusten todellinen merkitys. Ydinkertomusten tarkoituksena on kuvata haastateltavien kokemuksia kokonaisvaltaisesti ja kattavasti. Myöhemmissä vaiheissa analysoin kertomusten osakertomuksia, mutta tämä osa toimii lähtökohtana, jonka tarkoituksena on kuvata niitä laajempia merkityksiä, joita haastateltavat kerronnassaan toteuttavat. Kertomuksellisessa analyysissä tehtävänä on uuden kertomuksen tuottaminen aineiston kertomusten perusteella.

6.1.1 Ollin kertomus

Olli oli tottunut tekemään etätöitä jo ennen koronapandemiaa, oikeastaan koko työelämän ajan. Käytännössä hän on saanut aika vapaasti päättää kuinka paljon viettää työaikaan toimistolla ja kuinka paljon etänä. Ennen pandemiaa Olli nautti työn tekemisestä ”hybridisti”, eli hän yhdisti lähi- ja etätöitä tyypillisesti työpäivän ajanakin. Toisinaan oli kokonaisia etäpäiviä kotona. Ollin oma asennoituminen etätöihin tuolloin oli positiivinen. Hän koki etätöiden mahdollisuuden luottamuksenosoitukseksi työntekijää kohtaan. Lisäksi etätö lisäsi joustavuutta ja vähensi kuormitusta työstä ja arjesta. Erityisen positiivista etätöissä ennen pandemiaa oli se, että työn pystyi rytmittämään omien energiatasojen mukaan. Pandemian alkaessa etätöihin siirtyminen oli äkillinen ja totaalinen muutos, jonka aikana Olli oli ollut esihenkilönä ja tiiminvetäjänä vasta vajaat kaksi kuukautta.

Olli / Episodi 3 (katkelma)

Ja tulihan siinä outoja tilanteitakin, silleen että ihan anekdoottina, meille tuli Japanista vieraita silleen että ne oli hypänny Tokiosta koneeseen ja	Orientaatio
sillon kun ne oli koneessa niin meille tuli organisaatiokierto että ei saada tavata,	Komplikaatio

niin oli vähän hassuu, et Tokiosta tulee Helsinkiin kokoukseen niin ne on toimistolla ja me ollaan siinä kolmen kilsan päässä ja pidetään kokousta kolme päivää.	Resoluutio
Niin tota, olihan noi aika nopeita muutoksia, mitä siihen sit tavallaan tuli.	Evaluaatio

Pandemian ensimmäisen vuoden aikana Ollin suhtautumisessa etätyöhön tapahtui erilaisia vaihteita. Alun äkillisen muutoksen jälkeen tunnelma oli hyvä, ja organisaatiossa koettiin onnistumisen tunteita. Taloudellisia vaikeuksia ei tullutkaan, vaan työt hoituivat hyvin myös etänä. Ensimmäisenä keväänä etätyö oli positiivinen kokemus myös monelle Ollin tiimiläiselle. Pandemian kaaren aikana kuitenkin kokousten määrä on kasvanut ja epävirallisen kanssakäymisen puuttuminen on vaikeuttanut joitain työn osa-alueita. Myös luottamus on rakoillut ja Ollin suhtautuminen etätyöskentelyyn on muuttunut negatiivisemmaksi.

Olli / Episodi 7 (katkelma)

Ja sit tavallaan ehkä vähän myöskin rakoillu luottamus tota, kollegoita ja tiimiläisiä kohtaan siitä, että sellasta followuppaamista ja checkaamista on tullut lisää. Ja tota, se vaatii myös kokouksia.	Komplikaatio
Että useesta syystä johtuen kokouksia on aivan liikaa ja se tietenkin vaikuttaa siihen, että kiireelliset hommat on iltaisin ja yöaikaan.	Resoluutio
Niin se on ollut aika negatiivinen siirtymä. Ja ei mitenkään niin kuin hauska juttu.	Evaluaatio

Olli sai pandemian aikana tyttärensä, esikoisensa, ja se, että on pystynyt etätöiden ohella viettämään vauvan kanssa aikaa lounastauoilla tai kokousten välissä on ollut positiivista ja huippukohta etätyökokemuksessa. Pendelöinnin poisjääminen on mahdollistanut aamun ja illan hetket tyttärensä kanssa. Perheen yhteinen ymmärrys työhön orientoitumisesta on toiminut arjen sujuvuuden mahdollistajana. Se, että vaimo on ollut äitiyslomalla, on ollut perheen kannalta tasapainottava asia. Olli on pystynyt keskittymään töihin ja järjestely on sopinut vaimollekin hyvin. Molemmat ovat pystyneet tukemaan toisiaan, ja perhe-elämän kannalta pandemian merkitys on ollut positiivinen.

Olli / Episodi 16 (katkelma)

[] se on ollut valopiste toi tytär tossa. Se on, se auttaa irrottautumisessa, et se on tosi kiva juttu. Vois – hyvin on mennyt.	Komplikaatio / Resoluutio
Vaimo on itekin hyvin työorientoitunut, niin hän silleen hyväksyy työntekemisen ja tällasen, mutta jos ois joku sellanen kumppani, joka eläis toisenlaista todellisuutta työntekemisen – tai suhtautuis työntekemiseen toisella tavalla, niin sit varmaan tulis konflikteja.	Evaluaatio (tietoisuuden maisema, argumentaatio)
Mut ei oo kyl ittel tullut, et se on kyl kiva.	Resoluutio

Pandemian toisen vuoden kesällä Olli kuitenkin jo odottaa toimistolle pääsyä. Organisaatiossa on sovittu, että työskentelykäytännöt päätetään tiimitasolla, mikä on esihenkilölle haastava tilanne. Olli olisi toivonut organisaation ottavan kantaa siihen, miten etä- ja lähityön suhteen toimitaan jatkossa. Olli itse odottaa lähityöhön paluuta, koska uskoo porukalla työskentelyn helpottavan ja nopeuttavan työn kulkua. Olli kokee, että asenteet etätyöstä ovat muuttuneet vahvasti koronapandemian aikana. Etätyötä on alettu pitämään itsestänselvyytenä ja saatuna oikeutena. Ihmisiä tarvitsee vakuuttaa ja houkutelaa toimistolle palaamiseksi, vaikkei juridisesti työsopimuksissa ole tapahtunut mitään muutoksia.

Olli / Episodi 10 (katkelma)

Must jotenkin kaikkes täs hässäkässä unohtuu siin keskustelussa se, et mikä tuottaa – vie niinku työn tekemistä eteenpäin ja millä lailla työskentely tuottaa sellast oikeen-laista arvoa tavallaan. Että mua vähän jännittää esimiesroolissa se, että ihmiset liikaa priorisoi näissä ajatuksissa omaa mukavuudenhalua ja pientä laiskuuttakin myös työntekoa kohden tavallaan. Et et. Jos näit kauheen demokraattisesti aletaan miettimään, voidaan päätyä sellaisiin ratkasuihin, jotka ei ole sen työn tekemisen kannalta optimaalisia, vaan siinä optimoidaan jotain muuta sitten.	Evaluaatio (tietoisuuden maisena, argumentaatio)
---	--

Palautumisen ja työhyvinvoinnin osa-alueilla Olli kokee joitain haasteita. Ensinnäkin työpisteen fyysinen läheisyys ajaa tekemään töitä aikaisin aamulla tai myöhään illalla. Siirtymät ja rituaalit työn ja vapaa-ajan välillä ovat supistuneet minimiin. Ollin arjessa korostuu myös pandemian muut merkitykset, esimerkiksi harrastusten osittainen puuttuminen, millä on rooli myös

palautumisessa ja työhyvinvoinnissa. Olisi helpompaa tehdä kokoaikaista etätyötä normaalitilanteessa, kun pandemian rajoitukset muussa elämässä eivät olisi läsnä. Palautuminen on erityisen haastavaa, koska työpäivän aikana on liikaa tekemistä. Palautuminen tapahtuu pääosin viikonloppuisin ja lomalla, kun maanantaiaamusta perjantaille pitkään iltapäivään on jatkuvasti kiinni työn tekemisessä jollain tasolla. Päivittäiset kokousputket tuntuvat työntävän muita töitä iltoihin.

Olli / Episodi 14 (katkelma)

mut must tuntuu et kun muillakin, ainakin mun tiiminvetäjäkollegat elää aika lailla samaa todellisuutta, niin me tavallaan työskenneltäis samassa syklissä et kokouksia ja sitten muita hommia illalla.	Orientaatio
Niin ne kuitenkin näkyy nois kaikilla laitteilla sitten vihreellä niin aika luontevasti tulee viestiteltyä ja laitettua mailii ja sortattua asioita myöskin iltasin, koska sä tiedät että muutkin on läsnä niin miks oottaisit huomiseen. Se vähän niin kuin lipsahtaa sit siihen. Ja tota.	Komplikaatio / Argumentaatio (tietoisuuden maisema)
Ja ei varmaan tullu sellasta juttua, että pitäis, etteikö kotona vois tehdä jotain muuta tai vapaa-ajalla, mut se on vaan niin lähellä se työntekovälineet ja henkisesti on koko aika sellanen olo et nää työt ei tekemällä lopu niin vähän sillai et, jos...	Evaluatio / Argumentaatio
Ja sit kun ei oo niit muit juttui loputtomasti mitä sä voit tehdä kun toi pandemia rajoittaa niin voimakkaasti sitä tekemistä, niin hitto mä teen sit vaikka näit töitä. Kun niit siel on kuitenkin, niin miks mä en tavallaan niit tekis. Et se on jostain pinosta sit kuitenkin pois et jos mä teen aikasin aamulla tai myöhään illalla töitä. Et kai se jotain edistää sitten. Et vähän niin kuin paremman puutteessa tietyl tapaa myöskin tulee tehtyä töitä nyt enemmän. Et tällasii ulottuvuuskii siin varmaan on.	Evaluatio / Argumentaatio

Olli on aikaisemminkin, ennen pandemiaa kokenut, että ajatusmaailma saattaa pysyä työasioissa myös töiden jälkeen. Pandemian aikainen tilanne ja etätyö ovat kuitenkin tuoneet irrottautumiseen lisää viivettä. Esimerkiksi lomalle lähtemisen siirtymä on nyt pidempi kuin aikaisemmin. Vaikeuksista huolimatta etätyöllä ja erikoistilanteella on ollut positiivinen vaikutus

yhteisöllisyyteen työpaikalla. Jaettu kokemus ja jaettu haaste tuo ihmisiä yhteen ja asiasta on helppo puhua. Vaikka asiat ovat välillä vaikeita, niitä voi purkaa kollegoiden kanssa.

Haastattelun aikana Olli kokee työhyvinvointinsa yllättävän hyväksi. Toisaalta toiveena on, että helpotus olisi kulman takana. Olli reflektoi urallaan todistamiaan uupumisia, ja toteaa, ettei uupumisen mahdollisuudelle voi sulkea silmiään, vaan asiaan pitää suhtautua realistisesti. Kuitenkin Olli tuntee pandemian aikaisen etätyön sujuneen kaikista haasteista huolimatta yllättävän hyvin. Jos työt olisivat menneet huonommin, tai olisi tullut epäonnistumisia, niillä olisi voinut olla vielä jyrkemmät vaikutukset jaksamiseen ja hyvinvointiin. Nyt työt ovat kuitenkin menneet hyvin ja on ollut onnistumisia.

6.1.2 Emilian kertomus

Emilia oli tottunut tekemään etätöitä jo ennen koronapandemian puhkeamista keväällä 2020. Töissä oli sellainen sääntö, että voi tehdä yhden etätyöpäivän viikossa, minkä Emilia pyrki hyödyntämään mahdollisimman usein. Kaikki palaverit järjestettiin kuitenkin toimistolla ilman etäyhteyksiä, eli etäpäiviä pystyi pitämään vain, jos onnistui järjestämään palaverit muina päivinä. Pandemian alussa etätöihin siirtyminen tapahtui yhtäkkiä. Torstaina oli ensimmäinen hallituksen tiedotustilaisuus asiasta ja jo samana perjantaina töissä tuli ohjeistus, että pitää kantaa työkonetta mukana työn ja kodin välillä. Seuraavan viikon alkupuolella kaikki, joiden työnkuva sen salli, siirtyivät etätyöhön.

Emilia / Episodi 3 (katkelma)

Mullakin oli siinä keväällä silloin tällanen pieni tiimi, [tiimin nimi] vetovastuu, niin siinä oli kolme henkeä siinä tiimissä plus minä. Ja sitten se [tiimin nimi] toimenkuva oli just sellanen, että sitä työtä pitää tehdä siellä paikanpäällä, koska, tai ainakin osittain, koska	Orientaatio
sit siellä kävi näitä asiakkaita, ketkä tuli sinne toimistoon fyysisesti vahvistamaan asiakirjoja.	
Niin piti olla palvelu auki.	Komplikaatio

<p>Mut me tehtiin sit niin, että siitä meidänkin tiimistä kaikki muut oli etänä paitsi yks henkilö, joka ei sit mielellään tehnyt etätöitä, et hän sitten mieluusti tulikin toimistolle ja hän oli siellä sitten yksin meidän tiimistä siel toimistolla. Ja sitten muuten se palvelu oli auki, paitsi lounasaikaan klo 11-12, niin se oli se palvelu saatavilla.</p>	<p>Resoluutio</p>
--	-------------------

Emilialle etätyöhön siirtyminen oli luontevaa ja pienen lapsen äitinä hän koki, että etätyö sopi hänelle hyvin perheen ja työn yhteensovittamisen näkökulmasta. Tiimiläisille etätyö oli kuitenkin suuri muutos ja oli haastavaa pitää tiivistä yhteyttä päivittäin. Ratkaisuksi muodostui jokapäiväinen tiimivartti, johon kokoonnuttiin keskustelemaan työhön liittyvistä asioista, mutta myös muusta. Emilia huomasi, kuinka yhteinen keskustelu oli tärkeässä roolissa tiimin työssä, koska he olivat tottuneet toimistollakin vaihtamaan kuulumisia päivittäin. Tiimiläisillä oli myös huoli viruksen leviämisestä ja omasta ja läheistensä terveydestä. Omalta esimieheltään Emilia olisi kaivannut enemmän yhteydenpitoa, sillä he tapasivat vain kerran kahdessa viikossa etäaikaanakin.

Ensimmäisen pandemiavuoden aikana ehti tapahtua erilaisia käännteitä Emilian työssä, joista osa oli yhteydessä myös kehittyvään pandemiatilanteeseen. Toukokuussa 2020 koronarajoituksia lievennettiin, jolloin Emilian vetämä palvelu palasi työskentelemään vähintään kahden hengen voimin toimistoaikoina. Tiimivartti oli kuitenkin osoittautunut hyväksi käytännöksi, joten sitä jatkettiin. Lokakuun alussa Emilia siirtyi tiimin vetäjän tehtävistä toisaalle, kun hän aloitti täysiaikaisesti organisaation IT-tiimissä. Uudessa tiimissä oli eri käytännöt ja yhteinen tiimipalaveri vain kerran viikossa, millä oli merkitys oman etätyöskentelyn kannalta. Uudessa tiimissä toimiminen oli kuitenkin tehokasta etänä, ja koska Emilia ei ollut tällaisessa tiimissä ollut ennen pandemiaa, ei hän osannut kaivatakaan lähityötä.

Emilia / Episodi 10

<p>Mä ainakin muistan sillain, että mulla on tosi positiiviset fiilikset koko tästä etätyöskentelystä ja siitä, että sai olla kokonaan vaan etänä, koska mä ainakin koen itelle, että mulle se etänä työskentely sopii paljon paremmin.</p>	<p>Abstrakti</p>
---	------------------

Mä huomaan, että oon kaikista tehokkain heti aamusta et sitten mä pystyn heti täs kotona alottamaan työt heti tyyliin aamupalan jälkeen, mikä sopii mulle tosi hyvin. Ja sitten taas mielellään lopettelen neljän aikaan, eli se 8-16 rytmi sopii mulle tosi hyvin.	Evaluaatio / Argumentaatio (tietoisuuden maisema)
Kyl mä tykkään olla toimistollakin. Just noitten sosiaalisten kontaktien takia,	Evaluaatio
mut sitten mä huomaan sen, että sitten jos siellä toimistolla kävi tossa etätyön aikana, niin siellä helposti jäi suustansa kiinni kollegoiden kanssa ja sitten se päivä ei ollut todellakaan niin tehokas työn teon näkökulmasta. Kuin se, että olis ollut yksin kotona ja oikeesti tykittänyt niitä hommia vaan.	Komplikaatio / Evaluaatio / Argumentaatio
Koska sitten aina kun sä jäit jonkun kanssa juttelemaan, niin siinä menee aina enemmän aikaa kuitenkin kuin sä olit ajatellut. Tai jos vaikka sä käyt hakee kahvii tai vettä tai jotain kahvihuoneesta niin siellä on aina kuitenkin joku ja sitten tulee "no miten menee" ja "voi tätä etätyötä" ja "tää on ihan kauheeta, mä en tykkää yhtään", jotkut valittaa. Niin sitten jää helposti suustaan kiinni.	Evaluaatio / Argumentaatio

Emilialla on ollut positiivinen suhtautuminen etätyöhön koko pandemian ajan. Ainoastaan niissä tilanteissa, kun tarvitsi "brainstormata" tai kehittää uusia ideoita ihmisten kanssa yhdessä, Emilia huomasi etätyön rajoitteet. Siihenkin löytyy työkaluja, mutta varsinkin sellaiset ihmiset, jotka eivät herkästi ole äänessä, jäävät keskustelun ulkopuolelle. Myös etä- ja lähiosallistumisen yhdistäminen on ollut haastavaa, koska etänä olijat jäävät helposti oman onnensa nojaan.

Myös muussa elämässä tapahtui muutoksia pandemian aikana, kun Emilia alkoi odottamaan toista lastaan heinä-elokuussa 2020 ja jäi äitiyslomalle helmikuussa 2021.

Emilia / Episodi 12 (katkelma)

Mä rupesin odottamaan toista lasta siinä heti heinä-elokuussa 2020.	Orientaatio
Ja sitten kun palasin kesälomalta niin siinä kesäloman jälkeen olin jonkun verran toimistossa, kun se tilanne oli vielä hyvä täällä Suomessa.	Komplikaatio
Mutta sitten loppuvuotta kohti oltiin taas täysin etänä ja	Komplikaatio

silloin mä oikeestaan toivoin varsinkin siinä alkuraskaudessa, että olisi saanut olla täysin etänä.	Evaluaatio / Sisäiset reaktiot
Kun oli huonoa oloa, niin oli vähän ikävä kulkea junalla julkisissa maskin kanssa, kun oli muutenkin vähän hankala olla. Ja tottakai miettii, että jos tässä matkalla jonkun viruksen nappaa itsellensä, niin miten se vaikuttaa siihen syntymättömään lapseen.	Evaluaatio / Argumentaatio (tietoisuuden maisema)
Silloin toivoin, että voisin olla täysin etänä. Niin olisi saanut olla täysin rauhassa kotona niiden olojensa kanssa. Varsinkin siinä alkuvaiheessa kun ei ihan vielä halua kertoa töissä siitä raskaudesta.	Evaluaatio / Sisäiset reaktiot
Et sitten voisi olla rauhassa ja potea sitä huonoa oloa ja syödä niin usein kun haluaa kotona rauhassa, ettei kukaan kiinnittäis siihen huomiota.	Resoluutio / Argumentaatio

Haastattelun ajankohtana heinäkuussa 2021 Emilialla on edelleen positiivinen kokemus etätyöstä, mutta tulevan syksyn käytännöt mietityttävät. Emilia toivoo, että saisi edelleen tehdä etätyötä, ettei sitä rajoitettaisi, ja kukin saisi päättää mikä on oman työnsä kannalta järkevintä. Palaverikäytännöt pitää vaan miettiä uusiksi, että miten voi osallistua sekä etänä että toimistolta. Perheen ja työn helpompi yhteensovittaminen on painava syy tehdä etätöitä.

Emilia on kokenut, että organisaatiossa on ennen pandemiaa ollut vanhoillinen suhtautuminen etätyöhön. Etätyöpäiviä on ehkä jossain organisaation ylemmillä tasoilla ajateltu palkallisina vapaapäivinä. Vanhoillinen ajattelu näkyi esimerkiksi siinä, että toimistolla työskentelyä ei missään pandemian vaiheessa rajoitettu, eli sinne sai aina mennä, vaikka maan hallitus oli antanut etätyösuosituksen. Organisaation tasolla etätyön mahdollisuus oli ensin tullut vasta muutama vuosi sitten, ja silloin Emilia oli kokenut paineita tuottaa tulosta ja olla saavutettavissa koko ajan. Toimistolla ollessa tällaista painetta ei ollut, kun tiedettiin, että toimistolla voi olla käymässä jossain. Nyt Emilia uskoo, että asenteet organisaatiossa ovat muuttuneet etätyötä kohtaan. Tulokset ovat olleet hyviä ja työn tekeminen on ollut tehokasta.

Palautumisen ja työhyvinvoinnin osalta etätyöskentely on myös ollut positiivinen kokemus. Aamulla töiden aloittaminen sujui hyvin, kun Emilialla on tapana aina päivän päätteeksi tehdä to-do-lista seuraavaa päivää varten. Niin siitä oli hyvä aamulla heti lähteä työttämään. Työajat olivat

säännöllisesti kahdeksan ja neljän välillä, mikä toi rutiinia ja rytmiä päivään. Kun ylitöitä ei etätilanteessa edes saanut tehdä, sitä ei tarvinnut miettiä ja kaikki sujui jouhevasti. Toisaalta taukojen pitäminen ei etätyössä toteutunut yhtä hyvin kuin toimistolla, vaikka Emilia saattoi tehdä työpäivän aikana muita askareita, esimerkiksi laittaa pyykkikoneen pyörimään. Jos palaverissa ei itse tarvinnut olla äänessä, sen kuuntelemiseen pystyi taas yhdistämään pyykkien ripustamisen kuivamaan. Se, että kotiin liittyviä tehtäviä pystyi tehdä myös työtauoilla edesauttoi perheen ja työn yhdistämistä. Palautumisen kannalta Emilia pohtii tällaisen tauottamisen virkistävyttä, mutta kokee sen kuitenkin hyvänä mahdollisuutena.

Työpäivän jälkeisessä palautumisessa Emilia ei ole kokenut muutosta aikaan ennen koronaa. Esikoisen hakeminen päiväkodista oli selkeä siirtymä työn ja vapaa-ajan välillä edelleen. Positiivista oli kuitenkin se, ettei kävelymatkan päässä olevaan päiväkotiin ollut niin kiire kuin toimistotyötä tehdessä. Toimistolta oli aina kiire lähteä tiettyyn aikaan, jotta ehti tiettyyn junaan ja oli oikeaan aikaan päiväkodilla. Etätyötilanteessa töiden lopettamiseen ei liity samanlaista stressiä. Irtaantuminen töistä on ollut Emilialle luontevaa siirtyessä perheen ruokailuun ja päivittäisiin aktiviteetteihin. Vaikka työvälineet olivat kotona ruokapöydällä, eivät ne tuntuneet ahdistavilta missään vaiheessa. Muutamia kertoja Emilia tarkisteli työasioita illalla, mutta pääsääntöisesti työt loppuivat neljältä. Jotkut uudet ideat saattoivat pulpahtaa mieleen illalla vasta vapaa-ajalla, kun on jonkin aikaa saanut työstä ajatusta.

Työhyvinvoinnin kannalta hieman haastetta on tuonut vaikeiden tilanteiden selvittely etänä.

Emilia / Episodi 24 (katkelma)

No esimerkiksi kaikki jos työssä on jotain vaikeempia tilanteita. Ei nyt voi sanoa että olis mitään konfliktitilanteita, mut vähän vaikeempia tilanteita, niin	Orientaatio
ne on sit aina vähän hankalampia selvittää tuolla etäyhteyksien välityksellä.	Komplikaatio
Silloin olis parempi olla kasvotusten.	Evaluaatio
Ja tottakai se vaikuttaa omaan työhyvinvointiin, et jos ne jää jotkut tilanteet jää pyörimään mieleen.	Resoluutio / Evaluaatio

Työhyvinvointia on Emilian kokemuksessa hieman hiertänyt se, että organisaatiossa ei ole järjestetty yhteisöllistä toimintaa etätöiden aikana. Pikkujoulut ja tyky-päivät on siirretty suosiolla tulevaisuuteen, vaikka näitä olisi voitu pyrkiä järjestämään etänä. Työhyvinvointiin olisi etätötilanteessa voitu kiinnittää enemmän huomiota. Myös oman esimiehensä puolelta Emilia olisi kaivannut enemmän palautetta ja vuorovaikutusta etätöiden aikana. Äitiysloman alkaessa Emilia olisi odottanut kohtaamista esimiehen kanssa, mitä ei koskaan tullut. Nyt Emilialla on ristiriitaiset tunnelmat työnantajasta ja paluusta työpaikalle. Työpaikan vaihtaminen on myös vaihtoehto.

Emilia / Episodi 25 (katkelma)

Et jotenkin vähän se oli, ja niin kuin muutenkin must tuntuu et meil on vähän huonosti hoidettu kaikki tommostet tilanteet [äitiyslomalle jääminen]. Et jotenkin niit ei kauheesti noteerata.	Evaluaatio
En mä tiedä kuinka niit pitäis noteerata, mutta itselle tulee vähän sellanen fiilis et okei, tää on vähän silleen et oonks mä ollu täysin sillai arvoton ja näin. Et miten se mun työpanos on sitten koettu, jos tavallaan ei oo mitään. Tai vaan silleen et tuo kamat sitten toimistolle. Vähän silleen.	Evaluaatio / Sisäiset reaktiot (tietoisuuden maisema)

Emilia reflektoi esimiestyötä ja johtamista etätöiden aikana ja organisaatioissa yleensä. Esimiestyön selkeys on tärkeää, mihin liittyy sovittujen asioiden toteutuminen. Emilian oma esimies on hyvin kiireinen, ja hänellä on huono tapa multitaskata palavereiden aikana, jolloin ajatukset voivat olla ihan muualla kuin keskustelussa. Emilia kaippaa ja suosii itse läsnäolevaa esimiestyötä, minkä merkitys pandemian aikana on vaan korostunut. Kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa ihmiset eivät voi yrittääkään multitaskata, vaan pitää olla läsnä. Pandemian aikana ihmiset ovat olleet koneella ruutujen ääressä, ja tilanteissa läsnäolo on voinut katkeilla.

6.1.3 Sofian kertomus

Sofia / Episodi 2 (katkelma)

Siis mä alotin maaliskuun puolivälissä ja mun käsityksen mukaan se oli just silloin [etätöihin siirtyminen kansallisesti].	Abstrakti
Et tuli niin kuin edellisellä viikolla viestiä, että maanantaina hakemaan kone ja kännykkä. Ja sit annettiin joku niin kuin, näytettiin miten se tietokone toimii. Tai jotain siin tehtiin	Komplikaatio
ja sit passitettiin kotiin. Et se oli niin kuin just silloin.	Resoluutio

Sofia aloitti uransa yliopistosta valmistumisen jälkeen Maaliskuussa 2020. Hän ei aikaisemmissa töissään tai opiskelujen aikana ollut tehnyt etätöitä. Heti ensimmäisestä työpäivästä alkaen Sofia alkoi uransa etätöitä tekemällä. Hän muistelee noita ensimmäisiä päiviä jännittäviksi, kun ei tiennyt kuinka kauan tilannetta tulee kestämään. Tilanne oli uusi kaikille, eivätkä toimintaohjeet vielä olleet selkeitä. Sofia oli odottanut uuden työn mukana tulevaa sosiaalisuutta ja yhdessä tekemistä, mitä ei etätyössä tullutkaan. Kun töiden alusta oli kestänyt jonkin aikaa, Sofia alkoi ymmärtämään, ettei etätyöskentely olekaan vain väliaikainen ratkaisu. Tämä aiheutti pohdintaa etenkin, kun monet olivat kannustaneet luomaan kontakteja uudessa roolissa ja korostaneet kuinka tärkeää on tuntee ihmisiä.

Sofia oli samaan aikaan innoissaan uudesta työstä ja turhautunut vaikeassa tilanteessa. Oli outo olo tehdä töitä yksin kotona, kun ei vielä tiennyt uudesta roolista ja tehtävistä paljoa. Oli myös huoli vallitsevasta tilanteesta, ja siitä, miten pandemia tulee vaikuttamaan elämään yleensä – tuleeko valtava kriisi tai sota tai ties mitä. Sofia odotti tilanteen normalisoitumista, ja sitä, että pääsisi tapaamaan ihmisiä. Olo oli ajoittain eksynyt ja yksinäinen. Kun työyhteisö ei vielä ollut tuttu, Sofiaa askarrutti ottaa yhteyttä ihmisiin.

Myöhemmin kevätkesällä 2020 koronatilanne alkoi näyttää hieman paremmalta, ja Sofia kävi välillä toimistolla, muttei vieläkaan tutustunut ihmisiin kunnolla. Hän näki toimistolla ajoittain muita henkilöitä, mutta ei tuntenut heitä tai tiennyt kenelle pitäisi esittäytyä. Kesän 2020 aikana tilanne muuttui kuitenkin parempaan suuntaan, kun Sofia aloitti projektissa, jossa pääsi tapaamaan ihmisiä kasvatusten. Samoihin aikoihin hän myös muutti asuntoon, jossa oli enemmän tilaa ja parempi tehdä etätyötä.

Sofia / Episodi 5 (katkelma)

Sitten loppukesästä [2020] mä menin kans meidän asiakkaan toimistolle. Ja myös syksyllä kävin siel aina vähän väliä. Et sai vähän sellasta kontaktia muihin ihmisiin.	Komplikaatio
Mut vähän sellanen, jotenkin, kaiken kaikkiaan niin kuin ontto olo. Tai vähän semmonen niin kuin – mä en oikein tiedä mikä ois hyvä sana. Tavallaan tulee mieleen haikee olo, mut sekin on vähän eri, kun haikeus ehkä viittaa johonkin, et on niin kuin tapahtunut jossain yhteydessä jotain ja sit sä kaipaat sitä. Mut nyt ei oo ees tapahtunut mitään. Et ei oo ollut sitä normaalia. Mut mä niin kuin kaipaan sitä. Niin semmonen jotenkin tyhjä olo ehkä ollut.	Evaluaatio / Sisäiset reaktiot (tietoisuuden maisema)
Ja nyt sit keväällä [2021] taas mä en oo ollut ollenkaan missään toimistolla. Et pelkästään kotona.	Komplikaatio / Evaluaatio

Sofia on koko pandemian kehityksen aikana toivonut pääsevänsä lähityöhön toimistolle tutustumaan muihin ihmisiin ja työyhteisöön. Hän on lukenut uutisista, että monet haluavat jäädä etätyöhön pysyvästi, mikä on huolestuttanut häntä. Sofia pohtii, että jos etätyö jää vaihtoehdoksi tulevaisuudessakin, olisi tärkeää aikatauluttaa toimistolla käyminen niin, että siellä olisi mahdollisimman paljon ihmisiä samaan aikaan. Muuten hyöty jää vähäiseksi.

Sofia / Episodi 5 (katkelma)

Ja se on jotenkin outoo välillä tajuta silleen, että on joitain ihmisiä joiden kanssa mä oon tehnyt hommia tosi pitkään ja mä en oo kertaakaan nähnyt niitä ees vaik videolla.	Komplikaatio / Evaluaatio
Ja silti tuntuu, et mä niin kuin tunnen ne ihmiset jo aika hyvin. Niin se on jotenkin outo välillä tajuta. Ja. Joo. Mitäköhän muuta.	Resoluutio / Evaluaatio
Nyt tähän tietty alkaa jo tottuu aika hyvin.	Komplikaatio
Kyl mä edelleen niin kuin tavallaan kaipaan sitä, et vois niin kuin nähdä ihmisiä,	Evaluaatio
mut toisaalta on kans tullut semmonen, et jos miettii et pitäis joka aamu lähtee jonnekin, niin semmonen mukavuudenhalu. Et miten, miten sitä on pystynyt ees. Ja jaksanut.	Evaluaatio / Argumentaatio

Mut kyl mä silti odotan sitä.	Evaluaatio
-------------------------------	------------

Sofia edelleen kokee, ettei oikein voi kovin matalalla kynnyksellä ottaa yhteyttä ihmisiin ja kysyä pikkuasioita. Toimistolla voisi aina nykäistä jotakuta hihasta, mutta etätyössä tilanne on toinen. Toisaalta tulevaisuus näyttää nyt paremmalta kuin ennen, mikä antaa toivoa. On hyvä, että nyt tiedetään etätyönkin toimivan tarvittaessa, mutta Sofia odottaa silti syksyä ja sitä, että pääsisi lähityöhön. Kesän helle on osaltaan haastanut etätyötä kaupunkiasunnossa. Etätyöhön liittyvät asenteet työyhteisössä ovat jääneet Sofialle hieman hämärän peittoon juuri siksi, että epävirallista keskustelua ja juttelua on ollut niin vähän. Palavereissa mennään suoraan asiaan ja vastavalmistuneella, uudella työntekijällä on ollut sellainen tunne, ettei aikaa voi käyttää ylimääräiseen jutusteluun. Työkavereiden ja työyhteisön asenteet etätyöstä eivät ole täysin selvillä, vaikka Sofialla on sellainen olo, että muistakin olisi varmaan kiva nähdä ihmisiä livenä. Omat kaverit ovat, ainakin suurin osa, kyllästyneitä etätyöhön ja odottavat toimistolle pääsyä.

Palautumisen ja työhyvinvoinnin alueilla säännölliset rutiinit ovat mahdollistaneet Sofian jaksamisen. Parvekkeella voi aamulla tai päivän aikana käydä venyttelemässä ja haukkaamassa happea. Työn ja vapaa-ajan rajaaminen tuntuu entistä vaikeammalta, kun kaikki tapahtuu samassa ympäristössä. Rajojen vetämiseen menee oma aikansa ja energiansa. Päivä alkaa helpommin silloin, kun ensimmäisenä on jokin palaveri aloittamassa työnteon.

Sofia / Episodi 14 (katkelma)

No mä huomaan, et mul on usein mennyt, alkanut päivät vähän myöhemmin kuin mitä ehkä normaalisti alkais. Riippuen tietty siitä, et onks jotain kokouksii aamulla.	Komplikaatio
Mut must tuntuu, et mul on ihan ok, ihan suht hyvät rutiinit kuitenkin. Et mä en niin kuin avaa välittömästi läppäriä, vaan silleen teen kaikki aamutoimet ja tälleen ennen sitä. Pistän aina aamu-TV:n päälle vähäks aikaa ja tolleen. Ja sit vasta niin kuin avaan sen koneen.	Evaluaatio / Argumentaatio
Niin se on ollut mun mielestä ihan hyvä.	Evaluaatio

Työstä irtaantuminen on ollut Sofialle ajoittain haastavaa. Töiden lopettaminen ajallaan on mennyt suhteellisen hyvin. Välillä on kiireisempiä päiviä ja ilta saattaa venyä, mutta pääosin Sofia

on pystynyt lopettamaan työt ajallaan. Jos on aloittanut tavallista myöhemmin tai pitänyt päivän aikana pidemmän tauon, niin sellaisissa tilanteissa on voinut tehdä illalla pidempään työtä, ja kello on saattanut ollakin yllättävän paljon, kun Sofia on viimein lopettanut työt. Tällaisissa tilanteissa töiden lopettamisen ja nukkumaan menemisen välille on jäänyt vain vähän aikaa, eikä ajatuksia ole välttämättä saanut vaihdettua pois työasioista.

Varsinkin vaativat ja kiireiset päivät tai oudot tilanteet on vaikeampi jättää taakse. Ne saattavat jäädä vaivaamaan vielä työpäivän jälkeen. Etenkin talven pimeys ja harrastusten puuttuminen vaikeuttivat työstä irrottautumista. Irrottautumiseen vaikuttaa Sofian mielestä myös se, että hän asuu yksin, eikä erityistilanteessa tapaa muita ihmisiä enää työpäivän jälkeen. Asioita ei tule purettua sosiaalisissa tilanteissa.

Kun asioita miettii vain omassa päässä, niistä saattaa tulla liian isoja. Kesällä on ollut helpompaa, kun voi tehdä asioita ulkona työpäivän jälkeen. Harrastukset ja ihmisten kanssa ajatusten vaihtaminen auttaa irrottautumisesta. Vaikka Sofia ei aikaisemmin ollut tottunut soittamaan ihmisille, on hän pandemian aikana alkanut puhua enemmän puheluita tuttujen kanssa. Puhuminen ja muiden kuin työasioiden miettiminen auttavat töistä irrottautumisessa.

Sofia / Episodi 16

No siis mä luulen, että. No jotenkin ehkä tää etäily vahvistaa niitä [vaikeita tilanteita] silleen et	Abstrakti
kaikki kommunikaatio on paljon vaikeempaa. On vaikeempi saada jotenkin käsitystä siitä, mitä toinen ihminen vaik tarkoittaa. Jos ei ensinnäkään näe sitä ees ollenkaan. Niin, niin kuin saattaa jotenkin ottaa jonkun asian paljon raskaampana, tai jonkun kommentin, joka ei nyt ois tarkotettu mikskään et se ois joku iso asia, niin se saattaa jos se on sanottu jotenkin silleen, että must se kuulostaa jotenkin niin kuin ikävältä, niin sitten se niin kuin se jotenkin on tosi tulkinnanvarasta.	Evaluaatio / Argumentaatio (tietoisuuden maisema)
Et se viestijä ei välttämättä tarkottanut sitä mitenkään pahalla mut sit se saattaa must kuulostaa jotenkin tosi pahalta kritiikiltä. Ja sit se jää jotenkin epäselväks ja sit ei pysty niin kuin menee vaan vetäsee hihasta ja selventää jotain asiaa. Niin sitten semmoset asiat on voinut jäädä, et varmaan ne asiat, niin en mä tiä et oisko ne tavallaa, oisko niit asioita	Evaluaatio / Argumentaatio/ Sisäiset reaktiot

ollut jos se viestintä olis ollut selkeempää. Niin. Vaikee sanoo. Mut ainakin tää on niin kuin vahvistanut sitä.	
--	--

Työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamista on Sofian kokemuksessa auttanut matkustamisen puuttuminen aamulla ja illalla. Joustavuus on lisääntynyt. Kolikon toisena puolena on kuitenkin kodin muuttuminen työpaikaksi, mikä on tuonut sellaisen olon, että kodista pitää päästä välillä myös pois. Sofia vertaa kotia turvapesään, jonne pitäisi voida mennä turvaan maailman vaikeilta asioilta. Nyt erikoistilanteessa ja etätyössä kodin merkitys on kuitenkin muuttunut. Siitä on tullut myös työpaikka kaikkine työn tuomine haasteineen. Etätyö on lisännyt elämänalueiden rajattomuutta ja epämääräisyyden tunnetta Sofian elämässä. Välillä voi olla vaikea päättää, onko nyt aika tehdä töitä vai jotain muuta. Rajojen vetäminen on vaikeaa, ja siihen menee myös aikaa ja energiaa. Aikaisemmin töistä lähteminen on ollut päätös, joka sisältää päivän lopettamisen ja vapaa-ajalle siirtymisen. Nyt tuo siirtymä on epämääräisempi.

Organisaationsa puolelta Sofia olisi kaivannut sosiaalisuuden parempaa mahdollistamista. Etätyötilanteessa sosiaalisia tapahtumia on siirretty eteenpäin tulevaisuuteen, vaikka niitä olisi myös voinut pyrkiä toteuttamaan etänä. Epävirallisen jutustelun kautta Sofia olisi toivonut tutustuvansa työyhteisöönsä paremmin. Toisaalta Sofia ymmärtää sen, että ihmiset, myös hän itse, suhtautuvat etätapahtumiin skeptisesti, mutta silti niitä olisi tärkeä järjestää, kunhan interaktiivisuudelle annetaan tilaa. Voidaan järjestää tilaisuuksia pienemmille ryhmille, missä pääsee aidosti tutustumaan ihmisiin. Jutustelu ja epävirallinen keskustelu on Sofian mielestä tärkeää, sillä se lisää luottamusta ja porukkaan kuulumisen tunnetta. Kun ihmiset ovat tutumpia, on itselläkin varmempi olo tuoda asioita esille ja osallistua keskusteluun projektissa.

Oman työhyvinvointinsa Sofia näkee aika hyväksi haastattelun aikaan heinäkuussa 2021. Kevään aikana on tapahtunut paljon parannuksia omaan työnkuvaan liittyen. Sofia on saanut uusia kontakteja työssä ja päässyt useampaan juttuun mukaan. Nyt Sofia kokee olevansa osa porukkaa, ja hän on saanut myös ammatillista itsevarmuutta ensimmäisen työvuotensa jälkeen. Kaiken kaikkiaan Sofian mielestä etätyöskentelystä puhuttaessa tulisi korostaa työstä irrottautumisen haasteellisuutta etenkin yksinasuvilla. Esimiehet ovat vaikeassa asemassa, mutta Sofia toivoo, että hyvää fiilistä korostettaisiin myös esimiestyössä. Ei riitä, että varmistetaan uuden työntekijän pärjääminen työtehtävässään, vaan pitäisi varmistaa myös se, että fiilis on

hyvä. On eri asia siirtyä etätöihin tutussa organisaatiossa tai aloittaa uutena työntekijänä uudessa työyhteisössä uran alkuvaiheessa.

6.1.4 Marian kertomus

Maria oli tottunut tekemään etätöitä jo ennen koronapandemiaa ja kevättä 2020. Asiantuntijatyötä pystyi hyvin tekemään myös etäyhteydellä, eli työn sisältö ei yleensä rajoittanut työnteon paikkaa. Tuohon aikaan Marialla oli yksi lapsi, ja hän koki etätöskentelyn mahdollisuuden arvokkaaksi. Etätöiden kautta hän pystyi minimoimaan matkustamiseen tarvittavan ajan ja hyödynsi tilaisuuden tehdä etätöitä noin kerran viikossa. Vaikka työpaikalla kannustettiin etätöiden tekemiseen, se ei vielä ollut yleistä, joten Mariakin pidättäytyi yhdessä etätöiden päivässä viikoittain.

Maria / Episodi 3 (katkelma)

Joo, en kokenu selkeenä [etätöihin siirtymistä]. Että.	Abstrakti
Mut meillä kyllä kun me tehdään sitä [terveydenhuollon alaan liittyvää työtä],	Orientaatio
niin sinänsä kyllä meillä oltiin aika ajan hermolla ja nopeesti tuli jotain rajoituksia sinne toimistolle.	Komplikaatio
Mut kyl mä ite koen, et mä ite olisin proaktiivisempi. Et heti kun tuntu siltä, et tää on nyt vähän epäselvä, et miten tää pandemia alkaa kehittymään niin sit jäin vaan ihan kokonaan kotiin.	Evaluaatio / Argumentaatio
Enkä käynyt sit ihan kuin muutaman kerran toimistolla. Edes tän pandemian aikana ennen tota vanhempainvapaata, jolle siirryin tän vuoden tammikuussa.	Resoluutio

Etätöihin siirtyminen koronapandemian alussa oli Marialle töiden kannalta suhteellisen helppoa, kun etätöitä oli tehty ennenkin. Kuitenkin projektien käytännön järjestelyistä piti sopia ja varmistaa työn jatkuvuus erikoistilanteissa. Vaikka tilanne oli vaikea, Maria koki sen myös helpotuksena. Etätöskentelyssä oli tietyt positiiviset puolet, mitkä helpottivat tilannetta.

Pandemian alussa päällimmäisenä mielessä oli epävarmuus ja siitä, voiko esikoinen mennä päiväkotiin.

Maria / Epsiodi 18 (katkelma)

Joo, no se aika oli sitte, se oli se pari kuukautta kun ei ollu oikein selvyyttä tai tavallaan, ehkä valtiojohdon näkökulmasta pyydettiin, että ne jotka pystyy niin pitäisi lapset kotona.	Orientaatio
Niin se oli sitten käytännössä sellasta, että tehtiin työvuorot. Mies teki tota töitä päivällä ja ite otti ne pakolliset kokoukset sitte siinä päivän aikana ja muuten alotti sitte työvuoron kun lapsi meni,	Komplikaatio
sillon oli pelkästään esikoinen, niin hän meni nukkumaan kahdeksalta.	Orientaatio
Niin sitten alko tekemään niitä töitä.	Komplikaatio
Ja sitten yritti vaan sinnitellä viikonloppuun ja sitten, nukku sitten viikonloppuna. Et siinä niinku ei sinänsä ollu hirveesti järkee	Evaluaatio / Resoluutio

Kun suositus pitää lapset kotona poistui ja esikoinen palasi päiväkotiin, etätyöskentely olikin todella miellyttävää. Oli enemmän aikaa perheelle, kun julkiseen liikenteeseen ei mennytkään aikaa, eikä joutunut sopimaan päivittäisestä auton käytöstä puolison kanssa. Myöhemmin ensimmäisen pandemiavuoden aikana Maria kokee siirtyneensä tilapäisjärjestelyistä hieman pysyvimpiin järjestelyihin etätyön ympärillä. Työpiste kotona ja rutiinit perheen sisällä vakiintuivat. Nettiyhteyttä parannettiin ja kotiin tuli näytöllinen työpöytä. Sovittiin käytännöistä, ja varmistettiin, ettei pelmahdeta vahingossa toisen kokoukseen.

Perhe-elämän suhteen päivärytmi on muuttunut paremmaksi. Lapsiperheissä aika on usein kortilla, ja Marialla on paljon hyviä muistoja koronapandemian aikaisen etätyön ajalta. Esimerkiksi se, että on pystynyt käymään lounaalla puolison kanssa, mikä ei ole aikaisemmin ollut mahdollista. On saanut hengähtää jo päivän aikana ja järjestää kodin sisäisiä asioita, jotka aikaisemmin ajoittuivat työpäivän jälkeiseen aikaan. Työhön liittyi aikaisemmin myös jonkin verran matkustamista, mikä oli raskasta koko perheelle. Matkustamisen jääminen pois on auttanut jaksamaan. Maria toivoo asiakkaidenkin huomanneen, että työn voi hoitaa hyvin myös etänä.

Etätyön merkitys Marian työn sisällölle jäi melko vähäiseksi. Toki lähitapaamisessa pystyy helpommin varmistamaan, että on samalla viivalla muiden kanssa elekielen ja ilmeiden kautta. Marian työssä tilannetta helpotti kuitenkin se, että ihmiset olivat tuttuja ennestään, jolloin tilanteita ei tarvinnut tulkita niin vahvasti. Joillekin asiakkaille etätyöhön liittyvä teknologia oli vierasta, mutta kollegojen kanssa tällaisia haasteita ei ollut. Työn tehokkuuden tasossa ei Marian kokemana tapahtunut mitään muutoksia.

Maria / Episodi 6 (katkelma)

Et ehkä siinä tuli jopa sellasii oivalluksii, et joidenkin tietynlaisten esitysten esittäminen oli helpompaa näin etämoodissa.	Evaluaatio / Sisäiset reaktiot
Kun tavallaan jos sä esität jotain mitä sä oot valmistellut, jotain kirjallista, niin sit ihmiset pystyy ehkä paremmin keskittymään siihen tai analyysiin kun he näkevät sen omalla näytöllään, eikä niin, että sitä katsotaan jostain ulkopuoliselta näytöltä, milloin se katse saattaa sit niinku ehkä suurempi riski et saattaa sitte keskitty johonkin muuhun tai keskitty johonkin sähköpostiin siin omalla läppärillään.	Evaluaatio / Argumentaatio (tietoisuuden maisema)
Et siin oli semmosii positiivisii puolii.	Evaluaatio
Mut toki sitte et jos vaikka asiakas noita esiintymisiä miettii niin siinä suurena riskinä nään sen, et vaikee tulkita sellast hiljasuutta. Et jos sä esität jotain ja se on hiljasuutta, niin sä et tiedä onks sun viesti menny perille vai onks se sitä, et sitä ei oo vaikka ollenkaan ymmärretty. Et siihen on vaikeempi sit saada sitä palautetta.	Evaluaatio / Argumentaatio

Tammikuussa 2021 Maria jäi vanhempainvapaalle ja sai toisen lapsensa keväällä. Kun vanhempainvapaa tulevaisuudessa alkaa lähenemään loppuaan, Maria kokee työelämään paluun helpommaksi kuin aikaisemmin. Etätyöt ovat laskeneet kynnystä palata takaisin työn pariin. Esimerkiksi pienempien projektien tekeminen voisi olla mahdollista jo aikaisemmin, kun työhön alkaminen ei vaadi muuta kuin tietokoneen ottamista taas esille kotona. Työhön palaaminen ei jännitä samalla tavalla kuin aikaisemmin, koska vaikka kuopus nukkuisikin vähän huonommin, etätyötä pystyy tekemään joustavasti. Maria muistaa kuinka esikoisen kanssa joutui

lähtemään aikaisin töihin huonosti nukuttujen öiden jälkeen, ja etätyön avulla sellaiset järjettömyydet voi jäädä taakse.

Marian suhtautuminen etätyöhön on ollut alusta asti hyvin positiivinen. Ilmapiiri etätyön ympärillä on yleisesti muuttunut positiivisempaan ja sallivampaan suuntaan. Nyt kun kaikki ovat etätöissä, se voi merkitä entistä parempia mahdollisuuksia tehdä etätyötä myös jatkossa. Maria toivoo voivansa jatkaa etätyön tekemistä myös tulevaisuudessa.

Maria / Epsiodi 8 (katkelma)

Ehkä tuntu vaan, et se oli jotenkin hyväksyttävämpää [etätyön tekeminen], et	Abstrakti
vaikka Suomessa nyt aika paljon tota, tehdään varmasti etätöitä, tai on tehty jo ennen tätä pandemiaa, se nyt ei ehkä oo, jos vertaa muihin maihin, niin ei se oo semmosta, ei sitä oo varmaan koskaan tuomittu.	Orientaatio / Evaluatio
Mutta, mutta, niinku nyt. Nyt niinku [vauva aivastaa] ...viimeistään tuntuu että nyt kaikki henkilöt tietää, että se on mahdollista hoitaa etänä niitä juttuja.	Evaluatio

Etätyöllä on ollut merkitys Marian työhön suuntautumiselle aamulla. Hän kokee aloittavansa työpäivät aikaisemmin kuin ennen, ja toisaalta työpäivän aloitus on ollut häilyvämpi. Ennen pandemiaa Maria on aloittanut työpäivän toimistolle päästessään, tai sitä ennen vastaamalla sähköposteihin julkisessa liikenteessä matkustaessaan. Etätyössä työpäivä saattaa alkaa vähitellen. Selkeää aloitusta ei aina ole. Toisaalta on mahdollisuus aloittaa työn tarpeen mukaisesti, vaikka aikaisemmin kuin normaalisti. Työrauhan takaamiseksi voi tehdä aamulla pari tuntia työtä ilman häiritseviä puheluita tai sähköposteja. Maria kokee työn ja työaikojen joustavuuden hyväksi asiaksi. Jos pystyy kuuntelemaan itseään, pystyy ehkä ottamaan hitaampia aamuja tarvittaessa. Riskinä on se, että asiantuntijatyössä päivät helposti venyvät, joten Maria näkee aikaisemman aloituksen mahdollisuutena aloittaa työt ripeämmin.

Palautumiselle on ollut positiivinen merkitys sillä, että Maria on pystynyt yhdistämään urheilua etätyöpäiviinsä paremmin kuin ennen. Etätyö on mahdollistanut urheilun jo päivän aikana, jolloin illat on voinut viettää perheen ja lasten kanssa. Illan jälkeen on vielä saattanut tehdä töitä uudestaan, mutta päivän aikana urheilemaan pääseminen on ollut sen arvoista. Maria on

onnistunut työstä irrottautumisessa. Vaikka ympäristö ei muutu, kun laittaa läppäri kiinni, niin pienet rutiinit, kuten läppäri siirtäminen syrjään, ovat auttaneet. Työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen on Marian elämässä selkeästi helpottunut etätyöskentelyn myötä. Elämän joutui miettimään uudella tavalla, mutta kokemus on yhdistänyt perhettä. Maria muistelee pandemiaa edeltävän talven olleen haastava työtilanteen johdosta, mutta pandemia ja etätyöaika on ollut jo parempaa.

Maria / Episodi 15

Joo, ehdottomasti se on ollut positiivista, että ei oo tarvinnut niillä julkisilla mennä päiväkotiin hakemaan lasta, vaan kävelee sen viis minuuttia ja hakee sen lapsen. Ja sitte tavallaan se alkaa heti sitten se perheaika. Et se on, se on ollu niinku miellyttävää.	Evaluaatio / Komplikaatio / Argumentaatio
Et sit ehkä tossa – mä en tiedä muuttuks se sitte niin suuresti se semmonen iltatöiden tekeminen, et must tuntuu, että meillä on kyl aika paljon tehty iltatöitä ja tehdään niinku koko ajan iltatöitä. Et mä en sitten tiedä onks se semmonen asia, mikä on tullu sen pandemian myötä, mut toki niinku tommonen etätyöskentely voi niinku helposti luoda niit tilanteita, et tekee sitten iltasin ja öisin niitä töitä, kun ei oo tavallaan sitä vapaa-ajan ja työajan erittelyä samalla tavalla kun on samassa tilassa ja näin.	Evaluaatio / Argumentaatio (tietoisuuden maisema)
Mut ehkä sit itelle se lasten hakeminen päiväkodista ja semmonen, se rytmittää sitä elämää. Et siin tulee niin iso muutos sit kun lapsi tulee päiväkodista, niin se on tosi erilaista ja sitten pitää niinku touhuta ja tehdä ruokaa. Tulee niit muita velvollisuuksii.	Komplikaatio / Evaluaatio / Argumentaatio

Maria osaa tunnistaa oman uupumisensa merkit ja on pyrkinyt kiinnittämään niihin huomiota myös pandemian aikana. Jos pinna alkaa palaa tavallista nopeammin tai ei pysty lopettamaan töiden tekoa illalla, silloin hän pyrkii tekemään muutoksia. Maria pyrkii myös viestimään esimiehilleen, jos töitä on liian paljon, vaikeivat he asialle aina voikaan mitään. Etätyöaika ei ole ollut Marialle erityisen kuormittavaa, mutta hän myös näkee tilanteessa syntyvät riskit. Maria

kokee olleensa hyväonninen pandemian ja työtilanteensa kanssa. Asiat olisivat pienillä muutoksilla voineet mennä paljon huonomminkin.

Maria / Episodi 21 (katkelma)

Joo, no ehkä mulla tulee mieleen sitten yks, jotenkin yks kokemus töistä, missä yks läheinen kollega jäi tällasen työuupumuksesta johtuen sairaslomalle.	Abstrakti
Et se tuli tosi yllättäen, et siinä sit ehkä näky sen etätyöskentelyn varjopuoli, et jos, jäi tosi paljon mietityttää ittee, et jos olis ollu fyysisesti läsnä niissä kokouksissa, niin olisko sit pystynyt jotenkin paremmin itekki huomaamaan sen. Sit toisaalta olisko sille asialle voinut tehdä mitään.	Evaluaatio / Argumentaatio (tietoisuuden maisema)
[...]	
Ja et ehkä niinku yleisesti koen, että kyllä meidän yrityksessä oli tosi huono, huono ilmapiiri sen työhyvinvoinnin ja jaksamisen suhteen.	Evaluaatio
Se on niin vahvasti ristiriidassa sen oman jaksamisen suhteen, kun ite sai näitä kaikkia myönnytyksiä niinsanotusti, tai tällasii positiivisia puolia. Että poistu ne työmatkat ja tavallaan se yksinkertaistu se elämä. Elettiin vaan niinku perheen kesken, et se autto jaksamaan tosi paljon.	Evaluaatio / Argumentaatio/ Sisäiset reaktiot
Mut sit monille, tuntuu että meillä puhutaan siitä paljon, että kaikki ei ehkä oo ollu niin tyytyväisiä, yhtä tyytyväisiä ja toki se on sit eri tilanne, jos sitte ne on eri niinku asemassa ehkä ne, vaikka niinku sosiaaliset kontaktit, et jos töissä on se, missä eniten näkee ihmisiä.	Evaluaatio / Dialogi / Argumentaatio

Etätyöskentelyllä on ollut Marialle positiivinen merkitys etenkin elämäntilanteen johdosta. Työkavereilta hän on kuullut, että osa kokee etätyön tekemisen yksinäiseksi. Omalla kohdalla ei ole yksinäisyyttä, vaan päinvastoin etätyöskentely on tuonut mukanaan omaa rauhaa, mitä on kaivattu. Perheen kanssa on pystynyt olemaan tiiviisti ja välillä pysähtymäänkin. Maria tietää, että jotkut ovat jo kyllästyneitä etätyöskentelyyn. Omaan kokemukseensa Maria uskoo vaikuttaneen sen, että työporukka on ollut jo ennestään tuttu, jolloin ihmissuhteita on ollut helpompi vaalia ja ylläpitää etäyhteyksin.

Lasten kokemus pandemian aikaisesta etätyöstä on Mariaa kiinnostava aihe. Hän on itse huomannut, että koti ja kotiin liittyvät säännöt ovat muuttuneet oman esikoisen elämässä. Kodista on tullut erilainen tila. Aikaisemmin lapsi on voinut vapaasti kotiin tullessaan ottaa tilaa ja mennä vaikka halaamaan isäänsä. Nyt täytyy ensin varmistaa, että voiko työhuoneeseen mennä. Äidin ja isän makuuhuoneesta on siis tullut työhuone, ja välillä sinne ei saa mennä. Toisaalta lapsi on nähnyt enemmän työntekoa kuin aikaisemmin, mikä on Marian mielestä hyvä asia. Aikaisemmin vanhempien työ on voinut olla vaikeammin ymmärrettävissä, mutta nyt lapsi osaa jo leikkiä työn tekemistä, tietokoneen käyttöä ja viestien lähettämistä.

6.1.5 Reetan kertomus

Reetta / Episodi 4

No aluks oli vähän tavallaan haikee, huono fiilis, koska mä olin tottunut menemään toimistolle ja mä tykkäsin mennä toimistolle. Mä tykkäsin siitä, että pysty juttelemaan kollegojen kanssa.	Evaluaatio / Sisäiset reaktiot
Et mä olin vähän huolissani siitä, et miten sitten suhteet muihin työntekijöihin jatkuu ja millasta se tulee olemaan se kommunikointi muiden kollegojen kanssa jatkossa.	Evaluaatio / Sisäiset reaktiot
Kun se on aikasemmin ollut niin huoletonta, et sä pystyt vaan menemään toisen työpöydän ääreen ja kysymään tai pyytämään apua.	Evaluaatio / Argumentaatio
Et täytyy sanoo, et aluks mä olin vähän huolissani omasta jaksamisestani ja siitä, et mä oon kuitenkin sellanen ihminen, että aika hyvin saan virtaa toisten ihmisten kanssa juttelemisesta ja toimimisesta. Niin pelkäsin, että jään vähän yksin.	Evaluaatio / Argumentaatio / Sisäiset reaktiot

Reetta ei ennen vuotta 2020 ja koronapandemiaa ollut juuri ollenkaan tehnyt etätöitä. Aina oli toimistolle menty tekemään työt, ja työsopimuksessakin luki, että työpaikkana toimii toimisto. Jossain erikoistapauksissa on ehkä voinut tehdä, mutta ei säännöllisesti. Maaliskuussa 2020 etätöihin siirtyminen tapahtui nopeasti. Ensimmäinen tuli sähköposti mahdollisuudesta tehdä etätöitä.

Sitten yhtenä päivänä päätettiin, että kaikki tekee etätöitä tästä lähtien. Ohjeet etätyökäytäntöihin olivat kuitenkin hyvät, ja kaikki toimi alusta asti sujuvasti.

Erityisesti kiireellisten työtehtävien tekeminen oli Reetan työssä haasteellista etätyöhön siirryttäessä, koska kiireellisyyttä ei aina kommunikoitu selkeästi. Tämä aiheutti pieniä konflikteja tai epäselvyyksiä, kun määräajat eivät olleet tiedossa. Reetan oli myös ajoittain vaikeaa saada kollegoita kiinni kun tarvitsi heidän apuaan. Ihmiset eivät vastanneetkaan viesteihin, vaikka he olivat normaalisti töissä. Kun vastauksia ei tullut, työ tuntui yksinäisemmältä kuin aikaisemmin toimistolla ollessa.

Etätöiden tekeminen on toteutunut Reetan kotona sohvalta käsin. Kotona olisi näyttö ja työpiste käytettävissä, mutta työpaikan läppäreitä ei saa yhdistettyä kotona olevaan näyttöön, joten sohva on ollut toimivin vaihtoehto työn tekemiseen. Asento ainakin vaihtuu useasti, vaikkei ergonomiaan muuten ole tullut panostettua. Reetta aloittaa päivän siirtymällä käytännössä suoraan sängystä töihin. Hän ei koe tarvitsevansa aamulla aikaa itselleen tai työhön suuntautumiseen. Reetta on aina ollut sellainen ihminen, että töihin lähtö tapahtuu mieluiten ripeästi. Toimistollekin lähtiessä hän laittaa vaan työvaatteet päälle ja lähtee. Se on toiminut hyvin myös etätyössä.

Kun koronatilanne välillä muuttui paremmaksi, sai tietty määrä ihmisiä siirtyä toimistolle maskeja käyttäen. Etätyössä Reetalla oli välillä sellainen tunne, että täytyy olla aina saavutettavissa. Jos tulee viesti tai kysely, niin siihen olisi hyvä vastata heti, että samalla voi osoittaa olevansa työssä koneen äärellä. Samaan aikaan taukojen pitäminen on vähentynyt, kun ei tule tehtyä asioita toimistolla tavanomaisten rutiinien mukaan. Ruokatauotkin voivat mennä tietokoneen ja työn äärellä.

Reetta / Episodi 6 (kokonaisuudessaan)

Joo. Siis kylhän siihen ihminen sopeutuu hyvin, tai itse ainakin sopeuduin yllättävän hyvin siihen etätyöhön.	Abstrakti
Ja oikeestaan opin tykkäämään siitä, ettei mee aamulla aikaa sitten julkisissa matkustamiseen.	Evaluaatio / Sisäiset reaktiot

Ja sitten tota, no kommunikoinnin kanssa on ollut vähän ehkä haasteita, että miten saa porukkaa kiinni jos tarvitsee apua esimerkiksi.	Komplikaatio
Ja sit on ollut vähän epäselkeetä ne niin kuin viestintäkanavat, et jos on kiireellistä asiaa, niin mitä kanavaa pitkin sitten tullaan.	Evaluaatio
Mutta kyllä täytyy sanoo, et ite oon sopeutunut todella hyvin ja nyt on äärimmäisen positiivinen kuva etätyöskentelystä.	Evaluaatio

Töiden tekeminen iltaisin ja viikonloppuisin on lisääntynyt Reetan organisaatiossa pandemian aikana. Siitä on tullut normaalimpaa. Lomallakin tulee olla jossain määrin tavoitettavissa. Reetta kokee myös, että itse käyttää nyt enemmän aikaa töiden tekemiseen iltaisin ja viikonloppuisin, kun tietokone on mukana kotona, ja se mahdollistaa asioiden tarkistelun vapaa-ajalla.

Reetan suhtautumisessa etätyöhön on ollut pandemian aikana pientä aaltoilua. Välillä on tuntunut, että tekisi kovasti mennä toimistolle, että pääsisi juttelemaan ihmisten kanssa ja selvittämään asioita kasvotusten. Toisessa vaiheessa taas tuntui, että voisi tehdä etätöitä vaikka aina, kun se voi olla kivaa ja toimivaa. On hyvä, että voi nukkua pidempään ja säästää aikaa matkustamisessa. Haastattelun aikaan heinäkuussa 2021 Reetalla on hieman ristiriitaiset tunteet etätyön tekemisestä yleensä. Tietyt asiat etätyössä toimivat, ja se on hyvä ja mukava tapa tehdä työtä. Välillä haluaisi kuitenkin palata takaisin toimistolle. Reetta näkee sekä hyvät että huonot puolet etätyössä, ja kokee parhaan työtavan riippuvan päivästä ja tehtävästä.

Reetta kokee ihmisten asenteiden muuttuneen etätyötä kohtaan. Nyt suhtautuminen on suopeampaa kuin aikaisemmin. Etätöiden tekeminen ei ennen pandemiaa ollut edes vaihtoehto Reetan työssä, mutta nyt on huomattu, että etätyö on myös toimiva vaihtoehto. Vaikka suhtautuminen on nyt parempi, Reetta silti kokee, että firma ei kuitenkaan täysin luota työntekijöihin. Tämä näkyy siinä, että ihmiset halutaan syksyllä takaisin toimistolle ainakin osittain. Reetan perhe ja tuttavat taas ovat aina suhtautuneet positiivisesti etätyöhön, ja tukeneet etätöiden tekemistä.

Reetta / Episodi 10 (katkelma)

Mut toisaalta taas sitten välillä on just silleen, et no tuntuu et etätöissä kun on niin pitää olla koko aika tavoitettavissa vaikka työpäivä on loppu.	Abstrakti
---	-----------

Läppärihän on tossa noin, niin jos sitä nyt vielä avaa niin, eihän se paha juttu ole. Et tavallaan se, että se on hämärtynyt se työn ja vapaa-ajan välinen viiva. Et aikasemmin oli helppo kun jätti vaan läppäriin töihin, niin ei mitään. Palaat seuraavana päivänä.	Evaluaatio / Argumentaatio (tietoisuuden maisema)
Mutta sitten, nyt kun läppäri on aina mukana, niin saattaa tulla vaikka WhatsAppiin jotain viestiä, että et viittis nopeesti tsekata tätä tai tota.	Komplikaatio
Ja tulee paljon helpommin tehty myös viikonloppuna töitä.	Evaluaatio

Palautumista Reetta on pohtinut jo ennen koronapandemiaa. Työpaikalla tehtiin mittaus, jossa sykemittaria pidettiin kolme päivää ja arvioitiin palautumista. Reetalla ei ollut työpäivän aikana palautumista lainkaan. Reetta ei koe etätyön ainakaan huonontaneen tilannetta. Etätyössä saattaa käyttää kahvitauon vaikka siihen, että laittaa pyykkiä, mikä voi auttaa palautumisessa. Tilanteen mukaan on myös mahdollisuus käydä kävelyllä aamupäivän tai ruokatauon aikana. Palautumista auttaa se, että raaskii ottaa päivästä hetken itselleen.

Toisaalta toimistolla tuli pidettyä enemmän taukoja. Kotona Reetta ei oikein kehtaa pitää kahvitaukoa ja pysähtyä lukemaan lehteä tai muuta. Tuntuu, ettei voi ottaa taukoa, kun sittenhän ei ole tekemässä töitä. Ja ei siitä makseta, että käy kahvitauolla. Toimistolla taas kahvitaukojen pitäminen on luonnollinen tapa vaihtaa kuulumisia ja jutella kollegojen kanssa. Lisäksi toimistotyöhön liittyy tietty rytmitys, eli se, että asiat tekee samoihin aikoihin. Etätyössä Reetalla ei ole tällaisia rytmejä, vaan päivä menee koneen ääressä. Ruokatauollakin tulee katsottua sähköpostia, jos sinne olisi vaikka tullut jotain kiireellistä.

Iltaisin Reetalla on enemmän aikaa palautua, kun matkustamiseen ei mene aikaa. Työpaikalla on kannustettu tekemään hyvinvointilupaus oman jaksamisen parantamiseksi, ja Reetta on luvannut yrittää tehdä vähemmän töitä ja palautua enemmän. Lupauksen seurauksena Reetta on välillä laittanut koneen kiinni, eikä edes katsonut sitä myöhemmin. Reetta kokee tärkeänä sen, että itse yrittää olla tiukempi ja ottaa tarvitsemansa ajan itselleen. Nyt konetta ei tule katsottua niin paljoa vapaa-ajalla.

Reetta / Episodi 27 (katkelma)

Et mä oon aina ollut semmonen ihminen, että mä oon hirveen huolellinen töissä ja sillä tavoin, että haluaa tehdä kaiken täysin oikein ja näin poispäin,	Orientaatio / Evaluatio
mut sit must tuntuu, et meidän firmassa on myös vähän sellanen työtapa, et ihan sama vaikka oot lomalla, niin silti voi vähän vastaila ja vähän tehdä ekstra. Et must tuntuu, et sitä vähän oletetaankin, et tehdään ekstra ja kaikki onnistuu. Ja vähän niinku työpäivänkin jälkeen voi tehdä vähän lisää.	Evaluatio / Argumentaatio/ Sisäiset reaktiot

Työstä irtaantumisen onnistuminen vaihtelee Reetalle eri työpäivien välillä. Välillä tulee mietittyä paljonkin töitä vielä työpäivän jälkeen. Tällaisissa tilanteissa saattaa haluta varmistaa, että asiat ovat menneet oikein. Etätilanteessa irrottautuminen on vaikeaa, koska kone on kotona aivan vieressä. Aikaisemmin läppäri on jäänyt toimistolle. Jos työpäivän on aloittanut aikaisin, niin silti ei välttämättä kehtaa lopettaa ennen neljää. Reetta kokee välillä olevansa huono työntekijä, jos ei ole vastannut ennen kello neljää tulleeeseen viestiin. Firman puolelta kukaan ei välttämättä ole vihjaillut työajoista, mutta vastaamattomuudesta tulee välillä vihaista palautetta.

Perheen, työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen on Reetan työssä helpompaa alkuvuikosta. Työn luonne on sellainen, että loppuvuikosta on enemmän töitä. Asiakkaiden työt pitää saada valmiiksi ennen viikonloppua. Alkuvuikosta on siis huolettomampaa ja pystyy lopettamaan hyvissä ajoin. Harrastukset osaltaan auttavat päivän lopettamista tiettyyn aikaan, kun harrastukset alkavat. Loppuvuikot ovat kuitenkin vaikeampia, ja työt saattavat venyä vaikka puoli kuuteen asti illalla. Se on haastavaa, koska Reetan on vaikea tehdä mitään vapaa-ajan suunnitelmia loppuvuikolle.

Etätyöaikaan on luonut oman haasteensa se, että osa harrastuksista on ollut tauolla. Reetta aloitti esimerkiksi kuorossa laulamisen juuri ennen pandemiaa. Myös kuntosali, jossa Reetta on normaalisti käynyt, meni kiinni. Onneksi joitain harrastuksia on pandemian aikanakin pystynyt jatkamaan. Reetta kokee juuri harrastukset erittäin tärkeiksi oman palautumisen ja jaksamisen kannalta. Ne on sellaisia hetkiä, jolloin ei varmasti tule mietittyä työasioita. Harrastukset vaativat keskittymistä, ja mieli puhdistuu.

Reetta / Episodi 32 (kokonaisuudessaan)

No just siihen, että pitää vaan ite enemmän ottaa sitä aikaa itselleen.	Abstrakti
Että ei sitä kukaan muukaan tavallaan tee, mut, ja sit itellä on todella vaikee päästä siit sellasesta huono työntekijä -fiiliksestä, jos lopettaa niinku, vaik ois kuinka paljon plussaa, niin silti tulee sellanen fiilis, että voiks mä tänään lopettaa jo puoli tuntia aikaisemmin.	Evaluaatio / Sisäiset reaktiot (tietoisuuden maisema)
Mikä loppujen lopuks ei niinku oo oikeesti – ja kukaan ei kuole, meidän, jos me tehdään virheitä, meidän työssä. Et siinä mielessä niin kuin perspektiiviä.	Evaluaatio / Argumentaatio
Mutta just se, että ite täytyy vaan niin kuin työstää itseä ja sitä ajatusmaailmaa ja sitä, että oikeesti pystyy ottamaan enemmän niin kuin rennosti tai sillä tavoin, ettei ihan oo niin saavutettavissa sitten kuitenkaan.	Resoluutio / Evaluaatio / Argumentaatio

Työhyvinvointinsa Reetta kokee kaikesta huolimatta ihan hyväksi. Kesä 2021 on ollut ehkä vähän rauhallisempaa aikaa, ja syksyllä tiimissä pitäisi olla enemmän resursseja. Se toivon kipinä auttaa jaksamaan. Myös tuleva kesäloma on positiivinen asia. Reetta kuitenkin kaipaa toimistolla tapahtuneita illanistujaisia ja firman sisäisiä tapahtumia. Ne ovat pandemian aikaan pysyneet peruttuina. Korvaavia etätapahtumia on pidetty, mutta niissä ääneen pääsevät vain tietyt ihmiset. Hiljaisemmat jäävät helposti sivuun, eivätkä etätapahtumat ole palvelleet samaa tarkoitusta, kun yhteiset tapahtumat aikaisemmin. Tulevaisuudessa Reetta toivoo pystyvänsä työskentelemään sekä etä- että lähityössä. Tällöin molemmista tulisi esiin parhaat puolet. Vaihtelu itsessään on myös arvokasta.

6.2 Ihmiset jakaantuvat uudenlaisiin ryhmiin etätyökertomuksissa

Etätyökertomuksissa korostuvat merkitykset erilaisten uusien tai koronapandemian aikana korostuneiden ryhmien välillä. Tällaisia merkityksiä nousee esimerkiksi etätyömyönteisten ja etätyökielteisten välillä, mistä on raportoitu jo julkaistuissa määrällisissä tutkimuksissa (Hakanen ym. 2020, Mäkikangas ym. 2020). Se, mitä attribuutteja ja asenteita näihin ryhmiin liitetään,

riippuu kertojan omasta suhtautumisesta. Muita tämän tutkimuksen kertomuksissa esiintyneitä erotteluja ovat hiljaiset ja äänekkäät, yksinasuvat ja perheelliset, sekä voittajat ja häviäjät.

Hiljaiset ja äänekkäät

Reetta / Episodi 35 (katkelma)

On ollut jotain korvaavia etätapahtumia,	Abstrakti
mut sit niissä on se haaste, että kun meillä on kuitenkin sen verran iso firma ja sitten kun ne tehdään esimerkiksi Teamsin välityksellä.	Orientaatio
Niin sellanen porukka, joka on normaalistikin äänessä, niin on äänessä.	Komplikaatio
Ja sit semmoset hiljaisemmat jää helposti sivuun. Et tossa tietyt ihmiset on äänessä, ja siin ei pääse samalla tavalla vuorovaikuttamaan sitten porukan kanssa.	Resoluutio
Et mä en nää sitä niin suurena hyvänä, niitä etätapahtumia.	Evaluatio

Reetan episodissa 35 keskustelu lähtee liikkeelle työhyvinvoinnista, ja siitä, miten Reetta voi ihan hyvin, vaikka etätyötilanteessa on haastattelun aikaan oltu jo yli vuosi. Reetta kuitenkin mainitsee kaipaavansa illanistujaisia ja firman sisäisiä tapahtumia, mitä ei ole pandemian aikana voitu järjestää. Keskustelu kääntyy illanistujaisia korvaavien etätapahtumien järjestämiseen. Yllä esitetyn katkelman alussa Reetta vastaa suoraan kysymykseen selventäen, että korvaavia etätapahtumia on kyllä ollut. Vastaamalla suoraan hän tiivistää kertomuksen aiheen. Kertomuksen kannalta on huomattavaa, että Reetta puhuu aiheesta yleistäen, mikä näkyy ensimmäisessä katkelman osassa siinä, että hän mainitsee korvaavat tapahtumat. Ei siis puhuta mistään tietystä tapahtumasta, vaan yleisesti siitä, että korvaavia tapahtumia on kyllä ollut. Yleistävä puhe on tyypillistä työhön liittyvässä keskustelussa, kun kokemus ja tarinat perustuvat pidemmälle aikavälille. Näin myös koronapandemian aikaisessa etätyössä, kun pandemiaa on kestänyt jo yli vuoden. Toisaalta yleistävä puhe voi joskus toimia kertojan keinona piilottaa tarinansa yksityiskohtia. Voi esimerkiksi puhua haasteista ilman, että ne henkilöityvät johonkin tiettyyn henkilöön tai tapahtumaan. Kertoja voi siis halutessaan käyttää yleistämistä piilottaakseen kertomuksen tarkempaa kulkua. Tällöin kertomus on todellisten tapahtumien ja

tarinan osa, jonka kertoja haluaa kommunikoida kuulijalleen. Kertoja voi joko nähdä olennaisena kertoa asioista yleisesti tai sitten hän voi yleistää piilottaakseen osan tarinasta.

Katkelman toisessa osassa Reetta taustoittaa tarinaa antamalla tietoa firmasta ja etätapahtumien toteutustavasta. Hän kuvaa sen, kuinka firman suuri koko ja Teams-palaverin luonne yhdessä ilmenevät korvaavien etätapahtumien kulussa. Kertomuksen taustalle kuulija tarvitsee ymmärryksen Teams-palaverien skriptistä, eli siitä, miten Teams-palaverissa toimitaan. Suuren osallistujamäärän Teams-palaverin skriptiin kuuluu esimerkiksi seuraavia vaiheita: 1) järjestäjä suunnittelee tapahtuman ja lähettää osallistujille kutsun sähköpostiin, 2) osallistujat saavat kutsun ja vastaavat siihen organisaation käytäntöjen mukaan (tähän liittyy erilaisia tapoja erilaisissa yrityskulttuureissa), 3) tapahtuman ajankohtana osallistujat avaavat tapahtuman omilta laitteiltaan osallistuakseen etätapahtumaan (videon käyttöön tai käyttämättömyyteen liittyy erilaiset käytännöt ja roolit), 4) Teams-palaverissa osallistujat näkyvät listanäkymässä ja järjestäjä esittää tilaisuuden tarkoituksen ja kulun.

Katkelman kolmannessa osassa Reetta puhuu porukasta, joka on normaalistikin äänessä, mikä olennaisesti sisältää vertauksen porukkaan, joka on vähemmän äänessä. Tässä kohtaa kertomusta nousee merkitykselliseksi jako hiljaisten ja äänekkäiden välillä Teams-palaverissa. Jos kertomus ei perustuisi yleistävään kerrontaan, hän olisi saattanut avata tapahtunutta tarkemmin. Ketkä ovat äänessä ja miten. Kertomus perustuu tapahtumiin etätyön aikana, ja voidaan olettaa, että Reetan kertoman taustalla on yksittäinen tai yksittäisiä tapahtumia etätilaisuuksista, joissa hän on kokenut tiettyjen ihmisten olevan korostetusti äänessä. Reetta on voinut itse kokea olonsa ulkopuoliseksi tai sitten hän on ollut pahoillaan hiljaisten kollegojensa puolesta.

Katkelman neljännessä kohdassa Reetta kuvaa tapahtuneen lopputulemaa, eli sitä, että hiljaisemmat jäävät helposti sivuun. Reetta kertoo myös siitä, kuinka etätapahtumissa ei pääse samalla tavalla vuorovaikuttamaan ihmisten kanssa. Tällä Reetta viittaa taas Teams-palaverien skriptiin ja siihen, että suuressa Teams-palaverissa osallistujat ovat passiivisesti mukana ja seuraavat tapahtumaa. Kun osallistujajoukko on suuri, ei ole ajankäytöllisestikään mahdollista, että kaikki osallistuisivat. Toisaalta kaikki eivät edes olisi halukkaita puhumaan suurelle yleisölle. Teams-palaverien skriptiin kuuluu myös se, ettei keskustelua voi käydä pienemmissä ryhmissä, niin kuin toimistossa järjestettävissä palaverissa usein tehdään. Toimistossa voi

keskustella tapahtumaan osallistuvien kanssa kahden kesken tai pienemmissä ryhmissä, mikä ei Teams-palaverin skriptissä ole mahdollista.

Katkelman viides ja viimeinen osa on Reetan tekemä evaluaatio organisaatiossa järjestetyistä etätapahtumista. Reetta kokee, ettei etätapahtumista kuitenkaan ole suurta hyötyä, vaikka niitä järjestetäänkin. Kerronnan kautta Reetta haluaa kommunikoida kuulijalle etätapahtumien ongelmallisuuden ja sen, että ne eivät palvele samaa tarkoitusta kuin lähityössä järjestetyt tapahtumat ja illanistujaiset. Sanavalinnalla ”en nää sitä niin suurena hyvänä”, Reetta kuitenkin jättää mahdollisuuden sille, että etätapahtumat voi joissain tapauksissa tai joillekin henkilöille olla toimiviakin, vaikkei niiden pitäminen yleensä aja kasvokkain tapaamisen asiaa.

Yksinasuvat ja perheelliset

Maria / Episodi 9 (katkelma)

Joo. Perhe-elämän suhteen se oli tosi miellyttävää, et se päivärytmi vähän niin kuin muuttu meillä.	Abstrakti
Kun on perhe mis on lapsia ja vähän kortilla se aika, mitä pystyy vaik sen puolison kanssa viettämään.	Orientaatio
Paras muisto siltä ajalta oli se, että pysty puolison kanssa käymään lounaalla, mikä ei tietenkään oo ollut mahollista ennen kun ollaan oltu eri paikassa ennen töissä.	Komplikaatio
Niin tavallaan se hengähdys hetki ja et pystyy vähän puhuu niit kodin sisäsiikin asioita kuntoon, niin on – se autto kyl tosi paljon jaksamaan ja sitten mahollisti sellasen talouden pyörittämisen ja näin.	Evaluaatio (tietoisuuden maisema)
Että verrattuna sit ehkä, paljonhan sitten on niinku erilaisii elämäntilanteita, niin jotenkin tuntuu et oli tosi tota, hyvä tilanne	Evaluaatio
verrattuna sit joihinkin työkavereihin, jotka saatto asua yksin	Orientaatio
ja sanoivat suoraan et on yksinäisyyttä.	Dialogi

Et itellä ei oo yksinäisyyttä, et pikemminkin ehkä sitä omaa rauhaa välillä. Et aika tiiviisti oltiin oman perheen kanssa. Mut sekin oli kiva sellanen pysähdys.	Evaluatio, Sisäiset reaktiot
--	---------------------------------

Marian episodissa 9 keskustellaan perheen ja muun elämän merkityksistä etätyölle ja hyvinvoinnille. Katkelman ensimmäisessä osassa Maria tiivistää kertomuksen aiheen, eli sen että perheen rytmin muuttuminen oli miellyttävä ja positiivinen kokemus. Katkelman toisessa osassa Maria esittelee tilanteen, jossa lapsiperheillä aikaa kaikkeen tarvittavaan tekemiseen on usein vähän, mikä näkyy myös puolison kanssa vietettävän ajan määrässä. Vaikka kuulijan voi olettaa tietävän, että lapsiperheessä on uniikit haasteet ajankäyttöön liittyen, se että Maria tuo orientaatioissaan esille juuri tämän näkökulman, liittyy siihen, miten hän toivoo kuulijan tarinaa tulkitsevan. Hän haluaa kuulijan huomioivan juuri sen, että ajankäyttöön liittyy erityisiä haasteita. Katkelman kolmannessa osassa Maria kertoo etätyön aikaisesta elämästään, ja siitä muutoksesta, että puolison kanssa pystyi viettämään aikaa lounaalla. Hän kuvaa tätä parhaaksi muistoksi ajalta, mikä korostaa asian merkityksellisyttä. Maria korostaa asian tärkeyttä, sekä sitä, ettei tällainen toiminta ole ollut mahdollista koronaa edeltävänä aikana. Vaikka katkelma kokonaisuudessaan on rajoitetusti toiminnallinen ja liikkuu tietoisuuden ja reflektoinnin tasolla useammassa kohtaa, neljäs osa erityisesti sijoittuu tietoisuuden tasolle. Tämä näkyy siinä, että Maria kuvaa lounastaukoa hengähdyshetkeksi, jonka aikana pystyy myös hoitamaan kodin sisäisiä asioita. Hengähtäminen on auttanut jaksamaan ja mahdollistanut perheen talouden pyörittämisen.

Viidennessä osassa Maria vertaa omaa tilannettaan erilaisiin elämäntilanteisiin pandemian aikaisen etätyön kannalta. Osa on sekä evalutiivinen, että esittelee erilaiset elämäntilanteisiin perustuvat ryhmät. Erilaisilla elämäntilanteilla Maria viittaa erilaisiin asumisjärjestelyihin tai elämäntapaan ja elämäntapoihin liittyviin järjestelyihin siitä, miten ihmiset elävät kodeissaan ja arkenaan. Hän toteaa itsellään olevan hyvä tilanne pandemian ja etätyön kannalta verrattuna joihinkin muihin ryhmiin. Kuudennessa osassa Maria esittelee kertomukseen uusia henkilöitä, kun hän puhuu yksinasuvista työkavereistaan, ja hän vertaa omaa tilannettaan yksinasuvien työkavereiden tilanteeseen.

Katkelman seitsemännessä osassa Maria kuvaa dialogia hänen ja työkavereidensa välillä. Maria kertoo yksinasuvien työkavereiden kertoneen kokevansa yksinäisyyttä. Kahdeksannessa ja

viimeisessä osassa Maria kuvaa sitä, kuinka hänen tilanteessaan yksinäisyys ei ole läsnä, kun on oltu tiiviisti perheen kanssa. Oma rauha on päinvastoin ollut toivottua ja hyvä kokemus. Vaikka kertomus sisältää vertauksia eri ryhmien välillä, Marian kertoma osoittaa empatiaa ja ymmärrystä eri ryhmien tilanteista. Vertailua ei tehdä turhaan tai negatiivisesta lähtökohdasta, vaan ryhmien eriytyminen nousee pandemiasta itsestään ja se, että Maria kuvaa ja pohtii ryhmien välisiä eroja, on itsessään empaattinen teko.

Voittajat ja häviäjät

Olli / Episodi 20 (katkelma)

Niin kuin mä tos aikasemmin viittasin, niin must meil on epäonnistuttu siinä [yhteisten pelisääntöjen tekemisessä] ja	Evaluaatio
ei olla niin kuin uskallettu näyttää johtajuutta ja määritellä minkälaisilla pelisäännöillä me tullaan tää tekemään.	Evaluaatio / Argumentaatio
Se on niin iso työntekemisen kulttuuriin vaikuttava asia, se etä vs. lähityön tekeminen, niin must se pitää ottaa tosi vakavasti työpaikoilla ja siit on jotain tiettyi indikaatioita, mä ainakin tavallaan nään että se jakaa mielipiteitä.	Evaluaatio / Argumentaatio
Ja sit se suhtautuminen niihin ketkä haluu olla etänä ja ketkä haluu olla lähityössä, se voi aiheuttaa tietynlaisii ristiriitoja sitten myös pitkällä jännteellä ja jakaa ihmisii vähän niinku voittajiin ja häviäjiin,	Evaluaatio / Argumentaatio
et jotenkin se pitää ottaa tosi vakavana asiana.	Evaluaatio

Ollin yllä esitetty katkelma sijoittuu täysin kertomuksen tietoisuuden maisemaan. Kertomus koostuu evaluaatiosta ja argumentaatiosta yhteisten pelisääntöjen muovaamiseksi, ja niiden merkityksellisyydestä työn tekemiselle pandemiassa ja sen jälkeen. Katkelma sijoittuu haastattelun loppuun, jolloin viimeisenä keskustellaan aiheista, jotka keskustelun jälkeen kiinnostavat haastateltavaa kaikkein eniten. Olli nostaa mielenkiintoiseksi kysymykseksi sen, miten ihmiset kokevat organisaation vastuun etätyöskentelyn pelisääntöjen tekemisestä.

Katkelman ensimmäisessä osassa Olli viittaa aikaisemmin kuvaamaansa epäonnistumiseen etätyön yhteisten pelisääntöjen luomisessa. Hän puhuu aikaisemmin episodissa 7 siitä, kuinka organisaatiossa on ajateltu etätyöskentelyä väliaikaisena ratkaisuna, eikä sen takia ole keskitytty selkeyttämään käytäntöjä. Jos etätyö jatkuu vielä pitkään tai jää pysyväksi työn malliksi, Olli kokee tarpeen kriittiselle arvioinnille työn tavoista ja käytännöistä. Katkelman kohdassa kaksi Olli argumentoi pelisääntöjen puuttumisen johtuvan siitä, ettei organisaatiossa ole uskallettu näyttää johtajuutta. Sanojen taustalla esiintyy skripti johtajuudesta, siihen liittyvästä vastuusta ja teiden raivaamisesta. Organisaatio tarvitsee johtajia näyttämään suunnan ja määrittämään raamit niin, että ihmiset voivat paneutua työhön ja tehtäviinsä. Pandemian aikana työntekijät ovat joutuneet vaikeisiin tilanteisiin, kun toimintatavat eivät ole oltu etukäteen mietittyjä tai selkeitä.

Kolmannessa osassa Olli puhuu siitä, kuinka lähi- ja etätyön käytännöt ovat olennaisia työntekemisen kulttuurille. Tämä on vakava asia. Olli näkee indikaatioita siitä, että lähi- ja etätyön käytännöt jakavat mielipiteitä. Tässä kohtaa puhutaan jaottelusta sekä etä- ja lähityön tekemisen tapojen välillä, ja myös siitä, kuinka ihmiset voivat myös jakaantua etätyön puolesta ja sitä vastaan. Katkelman neljännessä osassa Olli tarkentaa sitä, että ihmiset jakautuvat sen perusteella, että toiset haluavat toimia lähityössä ja toiset etänä. Lisäksi ihmisillä on erityinen suhtautuminen näihin eriytyviin ryhmiin. Olli painottaa, että asenteet ryhmiä kohtaan voivat aiheuttaa ristiriitoja ja lopulta yhteisten pelisääntöjen asettamisen kautta jakaa ihmisiä voittajiin ja häviäjiin organisaatiossa. Kun yhteisistä toimintatavoista vihdoinkin päätetään, riskinä on se, että jakautuneista mielipiteistä syntyy voittajien ja häviäjien ryhmät. Jos etätyö jää pysyväksi työn malliksi, silloin lähityötä suosineet voivat kokea hävinneensä. Jos taas etätyöstä luovutaan, etätyötä suosineet menettävät mahdollisuuden toteuttaa työtä parhaaksi näkemällään tavalla. Viidennessä ja viimeisessä osassa katkelmaa Olli vielä painottaa tilanteen vakavuutta.

6.3 Kodin muuttuminen työpaikaksi kertomusten käännekohtana

Etätyökertomuksissa ilmeisin käännekohta tapahtuu etätyöhön siirtymässä maaliskuussa 2020. Kertomuksista nousee kuitenkin myös muita vaiheita ja käännekohtia. Etätyökeskustelussa huomio kiinnittyy usein työn tekemisen muutokseen, eli siihen, mitä uusi kotietätyöympäristö

merkitsee työlle. Yksi selkeä aineistosta nouseva käänne on kuitenkin se, kun ihmiset huomaavat kotinsa muuttuneen työpaikaksi. Kodin ympäristön muutos on työntekijän kannalta merkityksellinen kotona palautumiselle, mutta muutos ylittää myös muihin perheenjäseniin ja näyttäytyy erityisesti lasten kokemuksessa pandemian etätyöajasta.

Etätyön merkitys kodin ilmapiirille

Sofia / Episodi 19 (katkelma)

No onhan se [työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen] silleen just joustavampaa ja aikaa säästyy niin kuin matkustamiselta.	Abstrakti
Mutta sit ehkä se just, että se sekottuu aika paljon, ja se häiritsee, että niin kuin oma koti, niin siit tulikin työpaikka.	Evaluaatio (tietoisuuden maisema)
Et jotenkin välil niin kuin on vaan sellanen olo, et pitäs päästä pois omast kotoota, vaikka oma koti pitäs olla semmonen niin kuin turvapesä tavallaan, minne menee just niin kuin turvaan, tai silleen, et siel ei oo mitään niin kuin ison maailman vaikeita asioita. Et se ois niin kuin niistä vapaa.	Evaluaatio / Sisäiset reaktiot
Mut nyt se ei ihan oo. Niin se on vähän sellanen hankala kans.	Evaluaatio

Sofian episodissa 19 operoidaan tietoisuuden maisemassa. Katkelmaa edeltää haastattelijan kysymys Sofian kokemuksesta työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamisesta etätyön aikana. Sofia ei ennen pandemiaa ollut tehnyt etätyötä, joten muutos oli hänelle täysin uusi siltäkin kannalta. Katkelman ensimmäisessä osassa Sofia tiivistää kertomansa aiheen, eli toteaa, että työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen on joustavampaa etätyöajassa. Joustavalla Sofia viittaa työn lisääntyneeseen rajattomuuteen. Työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen on toisaalta joustavampaa, mutta toisaalta sen hallitsemiseen menee enemmän aikaa kuin ennen (Sofia / Episodi 20 katkelma: "Et välil voi olla niin kuin vaikee tavallaan päättää et niin kuin tekisinks mä töitä vai oisko mun nyt aika tehdä jotain muuta. Niin ehkä semmoseen on mennyt vähän aikaa ja energiaa, että mihin mä nyt vedän sen rajan.") Sofia näkee matkustamisen vähenemisen myös oleelliseksi elämän eri osa-alueiden yhdistämisessä.

Katkelman toisessa kohdassa Sofia korostaa sitä, kuinka työn, perheen ja vapaa-ajan rajat sekoittuvat etätyössä. Hän myös kertoo häiritseväksi sen, kuinka omasta kodista tulikin työpaikka. Tässä kohtaa Sofian kertomuksessa on selkeä käännekohta. Pandemian alussa etätyöhön siirtyminen tapahtui pakon sanelemana, ja sujui väliaikaisratkaisuna alun haasteiden jälkeen. Jossain vaiheessa Sofian kokemuksessa kuitenkin tapahtui se käänne, että pandemian aiheuttamat muutokset saivat merkityksen kodin kontekstissa. Äkilliset muutokset työnteossa ovat luoneet merkityksiä elämän muillakin osa-alueilla, perheen ja vapaa-ajan kokemuksessa.

Kolmannessa osassa Sofia kertoo sisäisistä reaktioistaan siihen, kun kodista tulikin työpaikka. Hän reflektoi omia tuntemuksiaan, mutta argumentoi myös kodin ympäristön puolesta. Kotietätyössä välillä tuntuu siltä, että pitää päästä pois omasta kodista. Tämä kokemus on ristiriidassa kodin merkityksellisyyden kanssa – kotona pitäisi voida olla turvassa vaikeilta asioilta, eikä sieltä pitäisi haluta päästä pois. Sofian kertomuksessa uuden todellisuuden ja kotiin liittyvän arvomaailman välillä on ristiriita, joka voi ratkaisemattomana hiertää jaksamista ja hyvinvointia. He, jotka antavat kodille merkityksen turvasatamana, ovat joutuneet työstämään kotietätyön tuomia muutoksia työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa.

Etätyön merkitys kodissa lasten näkökulmasta

Maria / Episodi 23 (katkelma)

Joo, on täs niinku enemmän sellasta, et täst kodista on tullut vähän erilainen tila.	Abstrakti
Et aikasemmin jos lapsi on tullu kotiin ja tääl on ollu vaikka sitte puoliso myös niin hän pystyy heti mennä halaamaan isäänsä ja näin.	Orientaatio
Ja nyt pitää niinku varmistaa, et voiko tonne työhuoneeseen mennä,	Komplikaatio
et tosta äidin ja isän makuuhuoneesta on tullu tollanen työhuone, ja sitte välillä sinne ei saa mennä ja se on tosi niin kuin. Ja välillä sitten sinne saa mennä.	Resoluutio
Vähän niinku tällasii uusia sääntöjä tullut ja näin.	Evaluatio

Haastattelun loppupuolella Maria nostaa itseään kiinnostavaksi aiheeksi lasten kokemukset pandemian aikaisesta etätyöstä. Hän puhuu siitä, kuinka aikaisemmin on ollut selkeää, että kaikki perheenjäsenet lähtevät kodista aamulla työpaikoilleen. Marian esikoinen on kutsunut päiväkotia omaksi työpaikakseen. Nyt vanhemmat ja kuopus jäävät päiväksi kotiin, ja esikoinen on ainoa perheenjäsen aamuisin siirtymässä fyysisesti työpaikalleen.

Katkelman ensimmäisessä osassa Maria esittää kertomuksen aiheen, eli sen, kuinka kodista on pandemian myötä tullut erilainen tila myös lapselle. Koti on aikaisemmin ollut perheen ja vapaa-ajan tila, joka kotietätyön myötä on muuttunut myös vanhempien työpaikaksi. On tehty erilaisia ratkaisuja kodin ympäristöön, jotta mahdollistetaan työn toimivuus kotona (Maria / Episodi 4 katkelma: "nettiyhteyttä me parannettiin ja tuli pöydät erikseen, mis on pysyvästi näyttö, mikä on aikasemmin ollut muussa käytössä se pöytä. Sit myös tähän olohuoneeseen, tavallaan sit tilapäisratkaisuna tehtiin tässä läppärillä töitä.").

Katkelman toisessa osassa Maria esittelee kertomukseen liittyvät henkilöt, eli esikoisensa ja puolisonsa. Hän samalla kertoo siitä, kuinka esikoinen ennen kotiin tullessaan pystyi vapaasti mennä halaamaan isäänsä tämän ollessa kotona. Tähän kertomuksen osaan liittyy kotiin tulemisen skripti. Skriptin pohjalta on oletettavaa, että kotiin tullessa tervehditään muita kotona olevia henkilöitä ja vaihdetaan ehkä joitain päivän kuulumisia. Etenkin lapsilta on tapana kysellä päiväkodissa vietetystä päivästä ja sen askareista. Toinen olennainen skripti tarinan osassa on kotiin liittyvät merkitykset. Koti nähdään yksityisenä ja turvallisena ympäristönä lapsille, jossa he voivat leikkiä vapaasti ja toimia vuorovaikutuksessa perheen muiden jäsenten kanssa.

Kodin muuttuminen työpaikaksi tapahtuu katkelman kolmannessa osassa. Maria toteaa, että nyt kuitenkin lapsen täytyy varmistaa, voiko työhuoneeseen mennä tervehtimään isää vai ei.

Katkelman neljännessä osassa Maria tarkentaa, että äidin ja isän makuuhuoneesta on tullut työhuone, jonne lapsi joko saa tai ei saa mennä. On tullut uusia sääntöjä kotona liikkumisen osalta. Maria ei kertomuksen missään vaiheessa totea muutosta negatiiviseksi tai haitalliseksi.

Silti rivien välistä on luettavissa se, että lapsi joutuu uudessa tilanteessa varpaalleen omassa kodissaan. Kuten Maria sanoo, täytyy varmistaa mitä voi tehdä. Tällainen varovaisuuden vaatimus vie lapsen huolettomuutta ja vapauden kokemusta tutusta ja turvallisesta kotiympäristöstä. Ne skriptit, joita meillä on kodin merkityksestä sekä lasten tarpeista ja käyttäytymisestä, antavat osakertomukselle negatiivisen sävyn.

6.4 Etätyön vapaus voi merkitä rajojen asettamista tai työn rajattomuutta

Pandemian aikainen etätyö haastaa työntekijöiden palautumista. Työn rajattomuus on lisääntynyt ja yksilön oma kyky asettaa rajat työllensä korostuu. Työn luonteesta ja vaatimustasosta riippuen jotkut ovat paremmassa asemassa rajojen asettamisen suhteen kuin toiset. Etätyöajan kertomuksissa korostuivat sekä itse asetetut työn tekemisen rajat, että rajattomuuden haasteet, kun rajoja ei ole pystytty asettamaan.

Etätyö voi tarkoittaa yksilöllisten rajojen asettamista

Emilia / Episodi 16 (katkelma)

... mä en kokenut koskaan mitään haasteita siinä töiden aloittamisessa. Et mä pääsin aika pitkälti heti hommasta kiinni kun vaan avasin koneen.	Abstrakti
Mul oli tapana tehdä edellisenä päivänä sellanen to-do-lista, että mitä mulla on työn alla.	Komplikaatio
Niin se oli tosi helppo sitten katsoa vaan että mitä mul on tänään täs pöydällä ja lähtee niitä sitten tykittämään.	Evaluaatio
Ja mulle just sopikin se, että mä alottelin siin 8 aikaan ja sitte lopetin siin niin kuin neljän aikaan. Et tein sen just oikeestaan kahdeksan tuntia päivässä.	Resoluutio / Evaluaatio

Emilian episodi 16 käsittelee työhyvinvointia ja erityisesti työhön suuntautumista aamulla. Kertomuksen ensimmäisessä osassa, abstraktissa, Emilia kertoo, ettei ole kokenut haasteita töiden aloittamisessa. Hän pääsee työhön kiinni heti tietokoneen avaamisen yhteydessä. Emilian kertomuksen aloitukseen liittyy ymmärrys siitä, että kun työ tapahtuu kotona tutussa ympäristössä, työhön siirtyminen voi olla haasteellista. Kun siirtymää kodin ja työn välillä ei ole, työpäivän aloittaminen voi tuntua abstraktilta ja teennäiseltäkin. Ymmärrys etätyön ja työpäivän aloituksen problematiikasta näkyy Emilian tavassa vastata kysymykseen. Haastattelija kysyy

”Miten olet kokenut työpäivän aloittamisen ja työhön suuntautumisen aamulla?” Tähän Emilia vastaa selventämällä, ettei haasteita töiden aloittamisessa ole ollut.

Katkelman toisessa osassa Emilia tarkentaa toimintatapaansa kertomalla, että hänellä oli ennen vanhempainvapaataan tapana tehdä edellisenä päivänä to-do-lista, joka kuvaa seuraavan päivän työtehtäviä. Kolmannessa osassa Emilia korostaa, kuinka työn järjestäminen konkreettisen listan avulla on auttanut häntä töiden aloittamisessa. Yksinkertainen työkalu, eli lista, on mahdollistanut töiden rytmittämisen ja priorisoinnin. Listan avulla töiden aloittaminen on tuntunut helpolta.

Katkelman neljännessä osassa Emilia nostaa esiin itse asetetut työn rajat. Hän kertoo kuinka omaan rytmiin ja elämään sopii kahdeksasta neljään työskentely. Näin ollen hän sää tehtyä tarvittavan kahdeksan tunnin työpäivän. Emilia kokee työajan rajoittamisen hyödylliseksi omalle tuottavuudelleen ja työn ja muun elämän yhteensovittamiselle. Näissä rajoissa hänen on mahdollista saada paljon aikaiseksi (”tykittää”), ja samalla järjestely sopii itselle parhaiten. Kertomuksessa kohtaavat Emilian omat tarpeet ja vahvuudet, sekä työn asettamat vaatimukset. Kertomuksessa korostuvat työn järjestäminen ja omaehtoisuus, ja se, miten rajojen asettaminen mahdollistaa työn tuottavuuden ja oman hyvinvoinnin.

Vaatimustason noustessa työn rajoittaminen voi saada uuden merkityksen

Maria / Episodi 13 (kokonaisuudessaan)

Joo, ihan niin kuin fiiliksen mukaan [päivän aloitus tapahtuu]. Siinä on puolensa ja puolensa.	Abstrakti
Et tavallaan jos pystyy kuuntelee itseensä hyvin niin sit pystyy ehkä ottamaan hitaampia aamuja sit niinä päivinä kun on ehkä enemmän tehny töitä ja tarvii vähän semmost paussii.	Evaluaatio (tietoisuuden maisema)
Mut sit helposti tommosessakin asiantuntijatyössä tai konsultointityössä ne kestää, ne on niinku loputtomii ne päivät.	Evaluaatio / Argumentaatio
Et sitte kannattais alottaa vähän ripeämmin, niin ehkä sitten siihen saa vähän enemmän sellasta rytmii.	Evaluaatio / Argumentaatio

Jos menee sinne työpaikalle, niin siellä ei sitten ehkä oo sitä mahdollisuutta, tai jotenkin ehkä se ympäristö on semmoinen, että ryhtyy sit heti siihen töiden tekoon.	Evaluaatio / Argumentaatio
---	----------------------------

Maria kertoo episodissa 12 työhön suuntautumisestaan aamulla etätyössä. Hän kokee työn aloituksen tapahtuvan etätyössä aikaisemmin, mutta toisaalta aloitus on häilyvämpi verrattuna toimistolla aloittamiseen. Tarvittaessa aamulla voi tehdä tunnin tai kaksi työtä jo ennen kuin puhelut ja kokouskutsut aktivoituvat. Maria kokee positiiviseksi sen, että työn aloituksen ja ajankohdan voi säädellä työn tarpeiden mukaan. Yllä esitetystä episodissa 13 Maria vielä täydentää päivän rytmittämistä ja puhuu tietoisuuden maisemassa työpäivän aloituksen eri näkökulmista. Ensimmäisessä kohdassa Maria kertoo aloittavansa päivän fiiliksen mukaan. Edellisen episodin kuvauksen perusteella Maria tarkoittaa fiiliksellä sekä omaa jaksamista, että työn tarpeita, eli sitä, kuinka kiireinen tai vaativa päivä on tulossa ja mitä sen aikana pitää saada tehtyä. Maria kiteyttää kertomuksensa lyhyesti toteamalla, että fiilispohjaisella suuntautumisella töiden aloittamiseen on sekä hyviä että huonoja puolia. Kertomuksen seuraavat osat käsittelevät ja argumentoivat fiilispohjaisen töiden aloittamisen puolesta ja vastaan.

Katkelman toisessa kohdassa Maria puhuu siitä, kuinka fiilispohjainen töiden aloittaminen mahdollistaa itsensä kuuntelemisen ja hitaammat aamut silloin, kun töitä on tullut tehtyä enemmän kuin normaalisti ja tarvitsee palautumista. Kertomuksesta käy ilmi, että työn määrä vaihtelee, ja kuormittavammat ajat ovat osa Marian työtä. Käy myös ilmi, että itsensä kuunteleminen on haasteellista, koska sen toteutuminen on ehdonvaraista. Jos itsensä kuunteleminen onnistuu, niin on mahdollista tietoisesti valita pitää palauttavampi aamu. Itsetietoisuuden haasteet asiantuntijatyössä liittyvät usein työn kuormittavuuteen, ja siihen, ettei hektisessä ympäristössä ole aikaa pysähtyä refleктоimaan omia tuntemuksiaan. Maria kuitenkin nostaa itsensä kuuntelemisen merkitykselliseksi puheessaan, eli pitää sitä arvokkaana.

Episodin kolmannessa kohdassa Maria nostaa esiin asiantuntijatyön haasteet, eli sen, että vaikka palauttavimmat hetket periaatteessa ovat mahdollisia, niiden toteutuminen on käytännössä vaikeaa työn kuormittavuuden takia. Päivät voivat venyä loputtomiksi. Tällaisessa tilanteessa työntekijän oma rooli työn rajaamisessa korostuu. Samalla työn vaatimukset voivat haastaa työn rajaamista ja palautumista. Neljännessä kohdassa Maria argumentoi työn vapauden ja

vaatimusten ristiriidan ratkaisemiseksi. Hän toteaa, että kannattaa aloittaa päivä aikaisemmin, jolloin päivään saa paremman rytmin. Tässä kohtaa kertomusta palauttava aamu ei olekaan enää mahdollinen tai ainakaan paras vaihtoehto ristiriidan ratkaisemiseksi. Kertomuksen voi tulkita niin, että työn aikatauluttaminen työntekijälähtöisesti on teoreettinen mahdollisuus, joka ei kuitenkaan toteudu käytännössä, työn vaatimukset huomioon ottaen.

Episodin viidennessä ja viimeisessä osassa Maria vertaa etätyöaamuja työpaikalla aloitettuihin aamuihin, ja toteaa, ettei työpaikalla ole mahdollisuutta hitaampiin aamuihin. Työpaikan ympäristö ajaa työn aloittamiseen ja töiden edistämiseen. Marian vertaus etätyön ja työpaikalla työskentelyn välillä perustelee sitä, että etätyössä on mahdollisuus rajata työtä itse parhaaksi näkemällään tavalla, kun taas työpaikalla tällaista mahdollisuutta ei ole. Tästä näkökulmasta työn rajaaminen on erityinen mahdollisuus, joka on työntekijälle mahdollista ainoastaan etätyössä. Etätyön tekeminen mahdollistaa työn omaehtoisin rajaamisen, mikä ei muuten olisi mahdollista. Tämä on olennainen ero etä- ja lähityön välillä, mutta toisaalta vertaus ei ota huomioon niitä uniikkeja haasteita, joita etätyön tekemisessä on, ja joista Maria on puhunut kertomuksensa aikaisemmissa vaiheissa. Tarinan päätös korostaa etätyön hyötyjä, mutta samalla etätyön puolesta ja vastaan argumentoinnin haasteellisuutta. Kertomuksesta kumpuaa myös se, kuinka teoreettiset mahdollisuudet määrittää työn rajat eivät aina toteudu käytännön tasolla työn kuormittavuuden ja työkuultuuriin liittyvien ominaisuuksien johdosta.

Etätyö voi näyttäytyä työn rajattomuutena

Olli / Episodi 13 (katkelma)

No joo. Siis palautuminen on ehkä aika vaikeeta.	Abstrakti / Evaluatio
Et tota must tuntuu että tiedän hyvät prinssiipit että työn aikanakin pitäisi olla mikrohetkiä palautumiseen.	Orientaatio / Evaluatio
Mut ei niit kyl oikeen oo. Koko ajan työpäivän aikana on ihan liikaa tekemistä.	Komplikaatio / Evaluatio

Meil tehtiin sellai hyvä päätös, että periaatteessa meil on niin sanottu offline hour 12-13, jolloin ei tarvitse olla koneella tavoitettavissa, eikä saisi olla kokouksia.	Orientaatio / Evaluatio
Mutta. Siit pidetään ihan suht kivasti kiinni, mut ei se mikään tae oo. Et silloin pystyy ehkä sen lounastunnin pitämään, mut ei aina. Kyl siitäkin joustetaan, jos joku tilanne edellyttää. Ja tota. Joo.	Komplikaatio / Evaluatio
Kyl mä sanoisin, et ne hetket palautua on sitten ehkä viikonloput ja lomat, mut kyl mä jotenkin koen et maanantai aamusta perjantaille pitkään iltapäivään on koko ajan kiinni jollain tasolla siin työn tekemisessä. Vähintäänkin jotain maileja kattelee siinä jossain vaiheessa.	Resoluutio / Evaluatio

Ollin kertomuksen episodissa 13 keskustellaan palautumisen kokemuksesta. Olli aloittaa episodin ensimmäisessä osassa tiivistämällä kertomuksen teeman, ja toteaa, että palautuminen on vaikeaa. Toteamus on evalutiivinen, sillä palautumisen vaikeutta voi suoraan verrata vastakkaiseen tilanteeseen, jossa palautuminen olisi helppoa. Virke tuottaa evaluaatiota vertaamalla. Toisessa osassa Olli viittaa palautumisen hyviin periaatteisiin, jotka haastattelija on esittänyt kysymyksen asettelussa. Haastattelija on ennen episodista esittänyt kysymyksen: " ...jos ajatellaan että palautumista tapahtuu työpäivän aikana jo tauoilla ja sitten työpäivän jälkeen, niin millaisia muutoksia etätö on tuonut sinulle kokemuksesta palautumisesta?". Olli taustoittaa kertomustaan sanomalla, että hän tietää hyvät periaatteet siitä, että työn aikana pitäisi olla mikrohetkiä palautumiseen. Virke on jälleen evalutiivinen, koska se viittaa todellisuuteen, jossa aikaa palautumiselle pitäisi olla. Konditionaalinen käyttäminen korostaa sitä, että palautuminen ei toteudu, vaikka sitä pitäisi olla.

Episodin kolmannessa osassa Olli tarkentaa vielä ettei hetkiä palautumiselle ole, koska työpäivät ovat liian kiireisiä. Olli siis tietää, että palautumiselle pitäisi olla aikaa, mutta tekemistä on yksinkertaisesti liikaa. Se, että Olli suoraan toteaa tekemistä olevan liikaa, tekee kohdasta evalutiivisen. Vaikka ensisilmäyksellä näyttää siltä, että Olli haluaa kommunikoida työn negatiivisesta ominaisuudesta, taustalla voi esiintyä myös ajan työkuulttuuri, jossa liiallinen työmäärä nähdään joskus työn normaalitilanteena. Työn suurelle määrälle voidaan antaa kulttuurisesti neutraali tai jopa positiivinen kaiku. Asiantuntijatyössä ihmisten oletetaan

priorisoivan työtään ja joustavan sekä työn ajankohdasta, että siihen käytetystä ajasta. Työn suuresta määrästä puhumalla voidaan viestiä työhön liittyvästä statuksesta. Vaikkei Olli tässä kertomuksessaan pyri kommunikoimaan omaa asemaansa, puhe työn suuresta määrästä on kuitenkin muodostunut kulttuurisesti hyväksyttäväksi. Työtä on liikaa, mikä kuuluu työelämään. Normalisoituminen näkyy siinä, ettei liiallista työmäärää nähdä ratkaistavaksi tai väliaikaiseksi työn ominaisuudeksi, vaan se on normaalitila.

Episodin neljännessä kohdassa Olli esittää kertomukseensa uuden konseptin, eli organisaatiossa käyttöön otetun offline-tunnin, jonka aikana ei tarvitse olla tavoitettavissa omalla koneella. Kertomuksen osa on evaluatiivinen, koska Olli toteaa offline tunnin käyttöön ottamisen olleen hyvä päätös. Evaluaatiolla Olli kommunikoi sitä, että hän tukee organisaation ratkaisua ja offline-tunnin käyttöä. Olli kertoo, että offline-tunnin aikana ei tarvitse olla tavoitettavissa, eikä saisi olla kokouksia. Konditionaalinen käyttö kokouksien pitämisestä kertoo, ettei offline-tunti kokousten osalta täysin toteudu. Episodin viidennessä osassa Olli kertoo, että offline-tunnista pidetään osittain kiinni, mutta se ei ole taattu. Tunnin aikana pystyy joskus pitämään lounastauon, muttei aina. Käytännöstä joustetaan tilanteen niin edellyttäessä. Viides kohta on evaluatiivinen, koska offline-tunnin toteutuminen esitetään hyvänä asiana ("siit pidetään ihan suht kivasti kiinni"), mutta se ei kuitenkaan toteudu. Olli kertoo siitä, kuinka offline-tunnin toteutumatta jättäminen on jonkinasteinen pettymys. Myös lounastauon pitämisen skriptiin kuuluu ymmärrys lounastauon merkityksestä työpäivän sujuvuudelle. Kun Olli kertoo, ettei lounastuntia aina pysty pitämään, tämä antaa episodin osalle negatiivisen sävyn. Työssä käymiseen ja lounastaukoon liittyen on olemassa skriptejä, joiden kautta kuulija tunnistaa lounastauon työpäivän ja hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi ominaisuudeksi.

Katkelman kuudennessa ja viimeisessä osassa Olli kertoo siitä, mitä hänen kuvaamansa työn jatkuva läsnäolo tarkoittaa palautumiselle. Työn liiallisen määrän ja jatkuvan läsnäolon lopputulemana palautumista tapahtuu viikonloppuina ja lomalla. Olli kertoo, että viikolla työssä on kiinni koko ajan jollain tasolla. Tämä osa episodina on myös evaluatiivinen, koska Olli on aikaisemmin todennut tietävänsä palautumisen hyvät käytännöt, ja nyt hän kuitenkin kertoo, ettei palautumista tapahdu viikon aikana. Kertomuksellaan Olli kuvaa pandemian aikaisen etätöiden merkitystä omalle palautumiselleen ja hyvinvoinnilleen. Pandemia ja etätö ovat

muuttaneet Ollin kokemusta työn kuormittavuudesta, eikä palautumiselle ole riittävästi aikaa. Työn rajattomuus näyttäytyy yhtenä kuormittavana tekijänä Ollin kertomuksessa.

7 Pohdinta

Tässä kappaleessa tarkastelen tutkimuksesta nousseita merkityksiä pandemian aikaisen etätyön kokemuksissa. Käsittelen keskeisimpiä merkityksiä ja vedän yhteen analyysin osa-alueita. Pohdin myös metodologisia seikkoja, arvioin tutkimuksen toteutustapaan liittyviä valintoja ja käsittelen muutamia jatkotutkimusaiheita.

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimustuloksia käsitellään etätyöskentelyn kokemuksen ydintarinoina sekä metatason tutkimustuloksina. Ydintarinoissa osoitetaan kertomuksellisen tulkinnan, juonen ja ajallisuuden kautta rakentuvat henkilökohtaiset merkitykset. Metatason tutkimustulokset ovat kertomusten tulkintaa ja niiden analysointia narratiivisin menetelmin ja temaattisesti. Tässä tutkimuksessa merkitykselliseksi nousivat ihmisten jakaantuminen uudenslaisiin ryhmiin etätyökertomuksissa, kodin muuttuminen työpaikaksi kertomusten käännekohtana, ja etätyön vapauden merkitykset rajojen asettamiselle tai työn rajattomuudelle.

Aikaisemmat tutkimukset toteavat ihmisten jakautuvan kahteen leiriin, etätyön puolesta ja sitä vastaan (Hakanen ym. 2020, Mäkikangas ym. 2020). Haastateltavien tarinoiden pohjalta kootut ydinkertomukset kuvaavat, kuinka erilaisia merkityksiä etätyölle ja sen kokemuksille puheessa ja kerronnassa annetaan. Ollin kertomus on reflektiivinen kuvaus etätyön haasteellisuudesta esimiehen roolissa, ja siitä, kuinka työhyvinvointia ei voi erottaa muusta hyvinvoinnista. Ollin kertomus on linjassa tutkimustulosten kanssa siitä, että hyvinvointiin etätyössä liittyy monia työhön ja sen ulkopuolelle sijoittuvia tekijöitä: Työn imun tason säilymistä selittävät myös kodin toimivuus etätyöympäristönä, yhteisön etätyölle antama tuki, työn oma-aloitteinen kehittäminen ja pystyvyysusko (Mäkikangas ym., 2020). Pandemian aikaiset rajoitukset yhteiskunnassa ja vapaa-ajalla ovat merkittäviä tekijöitä Ollin kokemuksessa nousevasta pahoinvoinnista.

Emilian kerronnassa taas etätyö saa positiivisen merkityksen. Pienten lasten äitinä Emilia kokee etätyön mahdollisuudeksi yhdistää työ- ja perhe-elämä toisiinsa aikaisempaa sujuvammin. Arvokasta on myös se, että Emilia kokee kykenevänsä saavuttamaan työn tavoitteet paremmin etätyön mallissa, kun ei tarvitse käyttää aikaa toimistolla tapahtuvaan metatyöhön. Toimistolla tapahtuvat keskustelut ja keskeytykset saavat Emilian kertomuksessa negatiivisen merkityksen, minkä kautta argumentti etätyön puolesta vahvistuu. Emilian kertomuksessa esiintyvät myös läsnäolon ja luottamuksen teemat. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa etätyön johtamisen on nähty vaativan luottamusta ja työn tuloksiin keskittymistä valvonnan sijaan (Pyöriä, Saari & Ojala, 2016).

Sofian kertomus eroaa joukosta siinä, että Sofia on siirtynyt työelämään yliopiston jälkeen koronapandemian alussa. Hänen kertomuksessaan etätyö merkitsee yksinäisyyttä ja kaipuuta johonkin normaaliin, vaikkei hän ole työelämää vielä normaalitilanteessa kokenutkaan. Merkitykselliseksi nousee myös se, kuinka työn hiljainen tieto näyttäytyy liikkumattomana tietyissä osakertomuksissa. Sofia kokee, ettei tiedä työyhteisön asennoitumisesta etätyöhön. Koska epävirallista ja vapaata keskustelua ei hänen etätyössään ole, yhteisöllisyyden puute nousee merkitykselliseksi. Ojala (2014) on todennut työn rajoihin etätyössä liittyvän erityisesti nuorempien työntekijöiden kohdalla yksilöllistettyä vastuuta, joka johtaa työntekijöitä arvioimaan omaa työtehoa sekä moittimaan itseään huonosta organisoinnista. Sofiankin kertomuksessa nousee esiin työn rajojen asettaminen ja niistä joustaminen, mutta erityisesti se, kuinka näiden rajojen asettamiseen kuluu energiaa muun työn ohella. Sonnentag ym. (2017) kirjoittavat siitä, kuinka palautumista on tähän mennessä tutkittu vain yksilön näkökulmasta, ja vasta nyt on kiinnostuttu parisuhteen, työyhteisön ja vuorovaikutuksellisuuden roolista palautumisessa. Sofia nostaa yksinasumisen haasteeksi palautumiselle ja hyvinvoinnille pandemian aikaisessa etätyössä.

Marian kertomus on monella tapaa vastakkainen Sofian kokemukselle, sillä Marian kertomuksessa etätyö näyttäytyy työelämää ja hyvinvointia parantavana tekijänä. Samalla kun Sofia näkee yksinasumisen etätyön haasteena, Maria korostaa perhe-elämän roolia palautumisen ja hyvinvoinnin mahdollistajina. Maria reflektoi syvällisesti eri elämäntilanteissa olevien kollegoiden palautumista ja vertaa niitä omaan tilanteeseensa. Perhe-elämä saa tässä kerronnassa positiivisen ja hyvinvointia edistävän merkityksen. Jotkin käytännöt lapsiperheen ja

työn yhdistämisessä ennen pandemiaa ja etätyötä näyttäytyvät absurdeina – miksi lapsen kanssa huonosti nukutun yön jälkeen on herätty aikaisin, jotta voidaan matkustaa junassa työpaikalle? Merkitykset ympäristön ja elämäntilanteen alueilla korostuvat Marian kertomuksessa.

Reetan kertomus on kiinnostava ja uniikki tässä aineistossa siinä, että etätyön tekeminen koetaan monella tapaa neutraaliksi työn tavaksi. Reetta puhuu sekä etätyön hyödyistä että sen haitoista, eikä argumentoi selkeästi etätyön puolesta tai vastaan, kuten muissa aineistoissa tapahtuu. Merkityksellistä Reetan kertomuksessa on yhteisöllisyyden ja lähityön kaipuu ja samalla hyvinvoinnin ja palautumisen paraneminen etätyössä. Sonnentag & Fritz (2007) ovat todenneet palautumisen onnistumisen yhteyden psykologisiin prosesseihin. Eli vapaa-ajan toimintaa tärkeämpää palautumisen kannalta on toimintojen aikaansaamat psykologiset prosessit (recovery experiences). Reetan kertomuksessa korostuu harrastusten rooli irrottautumisen onnistumisessa. Jotkin harrastukset ovat jääneet katkolle pandemian ajaksi, mutta toiset ovat jatkuneet. Reetan kertomuksen perusteella näyttää siltä, että hänen kohdallaan harrastukset laukaisevat palautumisen psykologiset prosessit, ja niiden avulla Reetta kykenee irrottautumaan. Irrottautuminen ilman harrastustoimintaa näyttäytyy ajoittain haastavana.

Ydintarinat kokonaisuutena kuvaavat holistisesti niitä erilaisia todellisuuksia, joita nämä asiantuntijatyötä tekevät henkilöt ovat eläneet ja muodostaneet etätyön ympärille koronapandemian aikana Suomessa. Kokemuksissa nousee erityisiä merkityksiä ihmisten jakaantumisesta uudenvälisiin ryhmiin. Kertomuksissa ja puheissa ilmenee uusia jaotteluja, kun haastateltavat reflektoivat etätyötä ja hyvinvointia. Etätyö on tehnyt merkitykselliseksi uudenlaiset ominaisuudet ja eroavaisuudet, eli jaottelut, joita ei ennen pandemiaa ole koettu relevanteiksi ainakaan työn tekemisen kontekstissa. Muuttuneessa tilanteessa haastateltavat puhuvat siitä, miten äänekkäät osallistujat ovat eri asemassa hiljaisiin nähden etätyössä. Jako äänekkäisiin ja hiljaisiin saa uuden merkityksen, kun äänekkyyttä esittäytyy etäkokouksissa puhumisena, eikä se välttämättä liity yksilön vuorovaikutuksen tasoon kasvokkain. Jaottelu äänekkäiden ja hiljaisten välillä on täysin uusi, koska ihmisten käyttäytyminen määräytyy olemassa olevien digitaalisten työkalujen välityksellä.

Toinen merkityksellinen uusi ryhmä etätyökertomuksissa perustuu elämäntilanteeseen ja asumisratkaisuihin. Etätyö on häivyttänyt työn, perheen ja vapaa-ajan rajoja, ja omia tilanteitaan

reflektoidessa haastateltavien kertomukset antavat erityisen merkityksen elämäntilanteelle. Erityisesti puheessa esiintyvät ryhmät yksinasuvat ja perheelliset. Tämä tulos on mielenkiintoinen erityisesti palautumiseen liittyen. Palautumisen tutkimuksessa viime aikoina on alettu kiinnostumaan parisuhteen, työyhteisön ja vuorovaikutuksellisuuden roolista (Sonnentag ym., 2017). Yksinasuvien tilanne nähdään kertomuksissa vaikeampana, kun työn sosiaalisuuden rajoittumisella nähdään olleen suurempi merkitys tälle ryhmälle. Kertomuksissa viitataan myös etätöiden puolesta ja sitä vastaan oleviin, ja mennään vielä pidemmälle antamalla merkitys etätöjärjestelyissä voittaville ja niissä häviävälle. Työelämän äkillisessä muutoksessa ihmisten kokemusten lopputulemat arvioidaan joko voittamiseksi tai häviämiseksi, mikä liittyy äkillisen muutoksen laajoihin vaikutuksiin ja organisaatioissa tehtyjen ratkaisujen oikeudenmukaisuuteen. Työhyvinvointiin liittyy keskeisesti tunnekokemus, eli se, kuinka paljon yksilö kokee positiivisia ja negatiivisia tunteita elämänsä ja ympäristönsä kautta (Bakker & Oerlemans, 2011). Jos jaottelu voittajiin ja häviäjiin uusien etätöratkaisujen toteutuessa säilyy, voidaan tällä olettaa olevan yhteyksiä tunnekokemukseen ja lopulta työhyvinvointiin.

Kodin muuttuminen työpaikaksi on keskeinen käännekohta pandemian aikaisen etätöiden kertomuksissa. Haastateltavat puhuivat siitä, kuinka kodin ympäristö ja myös tunnelma ja lopulta merkitys heidän elämässään, oli muuttunut. Kodista tulikin työpaikka, jolloin monet siihen aikaisemmin liitetyt attribuutit tai ominaisuudet eivät näyttäytyneet enää samoina. Puheessa esiintyi sellaisia teemoja kuin turvallisuuden tunteen väheneminen ja sääntöjen lisääntyminen kodin ja kotona olemisen kokemuksissa. Etätöiden myötä kodista olikin tarve lähteä välillä pois, mikä oli joillekin uusi ja hämmentävä kokemus. He, jotka olivat tehneet etätöitä ajoittain jo ennen pandemiaa, nostivat esiin vapaa-ajan rajoitusten merkityksen, kun kodista ei voinutkaan välttämättä lähteä etätöpäivän päätyttyä. Kotona siis vietettiin enemmän aikaa, mutta koti ei välttämättä enää tuntunut samalta kuin ennen pandemiaa. Kodin muuttuminen työpaikaksi pandemiatilanteessa voidaan nähdä erilaisena kokemuksena kuin normaalissa etätötilanteessa. Koska tilan muutos on ollut pakotettu, se saa joidenkin ihmisten kertomuksissa negatiivisen merkityksen, etenkin jos etätöiden tekeminen ei ole ollut tuttua ajalta ennen pandemiaa.

Kertomukset olivat rikkaita erilaisissa merkityksissä työn rajoittamisesta etätöissä tai vastaavasti työn rajattomuudesta niissä tapauksissa, kun rajoja ei syystä tai toisesta voitu asettaa.

Haastateltavat puhuivat siitä, kuinka etätyö on hämärtänyt työn, perheen ja vapaa-ajan välisiä rajoja. Osa koki häilyvät rajat haasteena, johon itse aktiivisesti kehittivät erilaisia ratkaisuja, eli loivat rajoja omassa elämässään työn ja muiden osa-alueiden välille. Rajojen asettamisesta puhuttiin hyvinvoinnin yhteydessä, jolloin sille annettiin merkitys perusedellytyksenä. Myös Kinnunen ym. (2016) toteavat työn rajattomuuden (integraation) riskitekijänä palautumiselle ja työhyvinvoinnille. Toiset taas kokivat työn rajattomuuden etätyön ja pandemian ominaisuuksiksi, joille ei välttämättä ollut paljoo tehtävissä. Työn vaativuus ja kiireisyys esiintyi puheessa usein silloin, kun rajojen asettamista ei koettu mahdolliseksi tai merkitykselliseksi. Rajojen asettaminen osoittautui ajoittain teoreettiseksi mahdollisuudeksi, joka ei kuitenkaan käytännössä ollut mahdollista työn muut ominaisuudet ja vaatimukset huomioon ottaen.

7.2 Tutkimuksen arviointia ja jatkotutkimusaiheita

Tutkimuksen arviointia

Pandemian aikaisen etätyön kertomuksissa tässä aineistossa liikuttiin vahvasti tietoisuuden maisemassa (vrt. toiminnan maisema, toiminnalliset kertomukset). Kerronta oli reflektiivistä ja pohtivaa, joten analyysin avuksi oli erittäin hyödyllistä tuoda lisää tasoja Labov & Waletzky (1967) rakenneanalyysin tueksi. Tukeuduin Miettisen (2006) tavoin myös Hudson ym. (1992) ja Herman (2008) toteuttamiin malleihin rakenneanalyysistä, joiden avulla pystyin analysoimaan sekä toiminnan että tietoisuuden maisemissa liikkuvaa kerronnallisuutta. Narratiivinen rakenneanalyysi osoittautui hyödylliseksi usein, sillä sen kautta tuli näkyväksi ne skriptit ja edellytykset, joita tarinan muodostamiseksi tarvittiin. Toisinaan kuitenkin, etenkin erityisen argumentatiivisen, tietoisuuden tasolla liikkuvan kerronnan pilkkominen rakenteen osa-alueisiin saattoi tuntua turhalta, jos rakenneanalyysissä toistuu evaluaation ja argumentaation määritelmät kauttaaltaan.

Laadullisen, ja erityisesti narratiivisen tutkimuksen toteutuksessa korostuu tutkijan rooli ja hänen tulkintansa kertomuksen analyysissä. Tutkimuksen arvioinnissa tulee siis korostaa, että aineisto näyttäytyy analyysissä tutkijan henkilökohtaisen suodattimen läpikäyneenä. Tutkijana olen pyrkinyt neutraaliuteen sekä haastattelujen suunnittelussa, että toteutuksessa, mutta myös analyysivaiheessa. Haastatteluissa olen pyrkinyt esittämään avoimia kysymyksiä ja

kohdentamaan jatkokysymykset toistamalla niitä asioita, joita haastateltava on puheessaan nostanut esiin. Analyysin eri vaiheissa olen pyrkinyt kyseenalaistamaan omat oletukseni ja tulkintani, jotta pystyisin minimoimaan erilaiset ennakkokäsitykset ihmisten kertomuksista. Näistä yrityksistä huolimatta, tutkijan roolissa oleminen tarkoittaa oman maailmankuvan avaamista tutkimuksen toteutukselle, ja sen hyväksymistä, että laadullisessa analyysissä näkyy tutkijan oma henkilökohtainen tulkinta aineistosta ja kertomuksista.

Narratiivinen tutkimus perustuu pieneen ryhmään henkilöitä, joiden kertomuksista nousee erilaisia merkityksiä ja tulkintoja todellisuudesta. Se, että tähän tutkimukseen valikoituivat viisi tutkijalle ennestään tuttua ihmistä, luo perustan kertomuksille, ja niistä nouseville merkityksille. On huomioitavaa se, että haastateltavien valintaa ei ole tehty satunnaisesti, vaan henkilöt kuuluvat tutkijan ammatilliseen verkostoon, joka itsessään edustaa tietynlaista kokemuksellista ryhmää. Haastateltavien joukkoon kuuluu kaupallisen, teknillisen ja yhteiskuntatieteellisen koulutuksen käyneitä henkilöitä, jotka työskentelevät asiantuntijaroleissa eri sektoreilla pääkaupunkiseudulla.

Jatkotutkimusaiheita

Työhyvinvoinnin tutkimus hyötyy monimuotoisista tutkimusmenetelmistä ja -strategioista. Koronapandemian aikaista etätyötä on tutkittu pääasiassa määrällisin keinoin, ja laadullisten, mukaan lukien narratiivisten, strategioiden mukaan ottaminen rikastuttaa käsillä olevaa tietoa ja ymmärrystä aiheesta. Määrällisessä työhyvinvointitutkimuksessa on haasteena ymmärtää vastaajien todelliset merkityksenannot ja kokemus. Oman työhyvinvointitilanteen reflektointi vaatii syvällisempää pohdintaa, jota kyselyyn vastatessa ei välttämättä tule tehtyä. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot tarkoittavat eri asioita eri vastaajille. Haluaisin siis kehottaa muitakin pro gradu -tutkijoita, sekä työ- ja organisaatiopsykologian tutkimusyhteisöä yleisemmin omaksumaan narratiivisen tutkimuksen menetelmiä työhyvinvointitutkimuksen rikastamiseksi.

Tämä tutkimus on nostanut keskiöön erityisesti uudet ryhmät etätyöhön liittyen, ja näiden ryhmien merkitykset ihmisten kokemuksissa ja kertomuksissa. Näiden merkityksien tutkiminen laajemmin voisi tuoda lisäarvoa ja ymmärrystä siitä, miten uudet jaottelut esiintyvät työelämän todellisuudessa nyt ja tulevaisuudessa. Kiinnostavaa on esimerkiksi hiljaisten ja äänekkäiden

osalta myös se, miten ryhmät ovat rakentuneet, eli kenestä on etätyöympäristössä tullut hiljainen ja kenestä äänekkäs. Lisäksi kiinnostavaa on se, mitä hiljaiseksi tai äänekkääksi identifioituminen merkitsee työhyvinvoinnin kokemuksessa. Ja millaisia jännitteitä näiden ryhmien muodostuminen on kehittänyt työyhteisöissä laajemmin.

Aineistosta nousi merkitykselliseksi myös työn rajojen asettaminen tai vaihtoehtoisesti työn rajattomuuden kokemus pandemian aikaisessa etätyötilanteessa. Kertomuksissa korostui, kuinka ihmisen etätyölle antama merkitys on keskeistä työn rajoittamiselle tai rajattomuudelle. Erityisen mielenkiintoista jatkotutkimuksen kannalta on ristiriitaisuus työn vapauden ja vaatimusten välillä. Kertomuksissa vapaus etätyön omaehtoiseen rajoittamiseen sai ajoittain näennäisen merkityksen, kun työntekijällä on yhtäältä mahdollisuus ja vastuu asettaa rajat omalle työlleen, ja toisaalta työyhteisön ja työn vaatimukset haastavat rajojen asettamista. Kiinnostavaa on, mitä merkityksiä ihmiset antavat rajojen asettamiselle ja työn rajattomuudelle organisaation ja yhteisön jäsenenä.

Lähteet

- Bakker, A.B. & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22, 273–285.
- Bakker & Oerlemans (2011). Subjective wellbeing in organizations. Teoksessa K. S. Cameron & G. M. Spreitzer, *The Oxford Handbook of positive organizational scholarship*. New York: Oxford University Press.
- Berger, P.L. and Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Doubleday & Company, New York.
- Blomqvist, K., Sivunen, A., Vartiainen, M., Olsson, T., Ropponen, A., Henttonen, K., van Zoonen, W. (2020). Etätyö Suomessa koronaviruspandemian aikana. Haettu 25.8.2021 osoitteesta: <https://futuremote.fi/wp-content/uploads/2020/12/Etatyö-Suomessa-koronaviruspandemian-aikaan-2020.pdf>.
- Bruner, J. (1986). *Actual Minds, Possible World*. Cambridge: Harvard University Press.

- Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
- Burr, V. (2015). *Social Constructionism*, 3rd Edition. London: Routledge.
- Chase, S. (2005). Narrative inquiry: multiple lenses, approaches, voices. Teoksessa: Denzin, Norman K & Lincoln, Yvonna S (eds.) *The SAGE handbook of qualitative research*, 3rd edition. London: Sage, 651-679.
- Eurofound (2020). Living, working and COVID-19: First findings – April 2020. Haettu 29.7.2021 osoitteesta <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2020/living-working-and-covid-19-first-findings-april-2020>.
- Fritz, C. & Sonnentag, S. (2006). Recovery, Well-Being, and Performance-Related Outcomes: The Role of Workload and Vacation Experiences. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 91(4), pp. 936-945.
- Geurts, S. & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6, special issue): 482-492.
- Hacking, I. (1999). *The Social Construction of What?* Cambridge: Harvard University Press.
- Hakanen, J., Kaltiainen, J. & Toppinen-Tanner, S. (2020) Koronakevään aikana suomalaisten työhyvinvointi jopa parani. Työterveyslaitos. Haettu 30.7.2021: <https://www.ttl.fi/koronakevaan-aikana-suomalaisten-tyohyvinvointi-jopa-parani/>.
- Herman, D. (2002). *Story logic: problems and possibilities of narrative*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Herman, D. (2008). Description, Narrative, and Explanation: Text-type categories and the cognitive foundations of discourse competence. *Poetics Today* 23(3), 437-472.
- Holloway, I. & Todres, L. (2003). The status of method: flexibility, consistency and coherence. *Qualitative Research*. 3, 345-357.
- Hudson, J., Gebelt, J., Haviland, J., & Bentivegna, C. (1992). Emotion and narrative structure in young children's narrative accounts. *Journal of Narrative and Life History*. 2 (2), 129-150.

- Hyvärinen, M. (2012). Prototypes, Genres, and Concepts: Travelling with Narratives. *Narrative Matters*, 2(1), 10-32.
- Hyvärinen, M. (2010). Eletty kertomus ja luonnollinen narratologia. Teoksessa: Hatavara, M., Lehtimäki, M. & Tammi, P. (toim.). *Luonnolliset ja luonnottomat kertomukset*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V. (2005). Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa: Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) *Haastattelu, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino: Tampere. 189-222.
- Keyriläinen, M. & Sutela, H. (2018). Suomalaisten palkansaajien kokemuksia työn digitalisaatiosta. *Työelämän tutkimus*. 16 (4).
- Kinnunen, U. (2017). Työstä palautuminen. Teoksessa: Mäkikangas, A., Mauno, S., & Feldt, T. (toim.). *Tykkää työstä, Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kinnunen, U., Rantanen, J., de Bloom, J., Mauno, S., Feldt, T. & Korpela, K. (2016). Työn ominaisuuksien merkitys työn ja yksityiselämän välisen rajan hallinnassa. *Työelämän tutkimus*. 14 (3).
- Labov, W. & Waletzky, J. (1967). Narrative analysis: oral versions of personal experience. Teoksessa Helm, June (ed.) *Essays on the verbal and visual arts*. Seattle: University of Washington Press, 12-44.
- Labov, W. (1972). *Language in the inner city: studies in the black english vernacular*. Philadelphia: The University of Pennsylvania Press.
- Laine, P. (2013). *Työhyvinvoinnin kehittäminen: Hyvän kehittämisen reunaehdot tutkimassa*. Väitöskirja. Turun Yliopisto. Turun yliopiston julkaisuja.
- Lieblich, A. & Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. (1998). *Narrative research: reading, analysis and interpretation*. Thousand Oaks: Sage.
- Manka, M-L. & Manka, M. (2016). *Työhyvinvointi*. Alma Talent Oy. ISBN 978-952-14-2975-0.
- Marjala, P. (2009). *Työhyvinvoinnin kokemukset kertomuksellisina prosesseina – Narratiivinen arviointitutkimus*. Väitöskirja. Oulun Yliopisto. Oulu University Press.

- McAdams, D.P. (1995). What Do We Know When We Know a Person?. *Journal of Personality*, 63: 365-396. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>.
- McAdams, D. P. and Pals, J. L. (2006). 'A New Big Five: Fundamental Principles for an Integrative Science of Personality', *American Psychologist*, Vol. 61, No. 3, 204-217.
- McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 242–262). The Guilford Press.
- McEwen, B.S. (1998). Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840: 33-44.
- McLeod, J. (2011). *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy*. Second Edt. London: SAGE Publications Ltd.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational: Work psychology* (pp. 5–33). Psychology Press/Erlbaum (UK) Taylor & Francis.
- Miettinen, S. (2006). *Eron aika – Tyttärien kertomuksia ikääntyneen vanhemman kuolemasta*. Väitöskirja. Helsingin Yliopisto. Yliopistopaino.
- Mäkikangas, A. & Hakanen, J. (2017). *Työstä hyvinvointia, mutta millaista? Teoksessa: Mäkikangas, A., Mauno, S., & Feldt, T. (toim.). Tykkää työstä, Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäkikangas, A., Feldt, T., Huhtala, M. & Hyvönen, K. (2017). *Persoonallisuuden merkitys työhyvinvoinnissa*. Teoksessa: Mäkikangas, A., Mauno, S., & Feldt, T. (toim.). *Tykkää työstä, Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäkikangas, A. & Juutinen, S. & Oksanen, A. & Melin, H.. (2020). Etätyö ja työn imun muutokset kevään 2020 koronakriisin aikana korkeakouluhenkilöstöllä. *Psykologia*. 55 (6). 408-425.
- Näsänen, J. (2018). *Supporting and Contesting Organizational Change: A Discursive Study on Contradictory Visions of a Change*. Väitöskirja. Helsingin Yliopisto. Yliopistopaino.
- Ojala, S. (2014). *Ansiotyö kotona ikkunana työelämään. Kotona työskentelyn käsitteet, piirteet sekä yhteydet hyvinvointiin*. Väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Tampere University Press.

- Polkinghorne, D. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa: Hatch, J. & Wisniewski, R. (toim.) Life history and narrative. London: Falmer.
- Pyöriä, P., Saari, T. ja Ojala, S. (2016). Kokoaikainen kotietätyö - yleisyys, työn organisointi ja tuloksellisuus sekä työyhteisön vastavuoroisuus. Työelämän tutkimus 14(2), 185–203.
- Quinn, Naomi & Holland, Dorothy C. (1987). Culture and cognition. Teoksessa Holland, Dorothy C. & Quinn, Naomi (eds.) Cultural models in language and thought. Cambridge: Cambridge University Press, 3–42.
- Salo, U.-M. (2008). Keskustelu, kertomus ja performatiivisuus. Teoksessa: Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K. E. (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Schank, R. C., & Abelson, R. P. (1977). Scripts, plans, goals and understanding: An inquiry into human knowledge structures. Lawrence Erlbaum.
- Seppälä, P. & Hakanen, J. (2017). Työn voimavarat, vaatimukset ja niiden tuunaaminen. Teoksessa: Mäkikangas, A., Mauno, S., & Feldt, T. (toim.). Tykkää työstä, Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Singer, J. A., Blagov, P., Berry, M., & Oost, K. M. (2013). 'Self-Defining Memories, Scripts, and the Life Story: Narrative Identity in Personality and Psychotherapy', *Journal of Personality*, 81:6.
- Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Advances in Recovery Research: What have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology*. Vol. 22, No. 3, 365-380.
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work. *Journal of Occupational Health Psychology*. Vol. 12, No. 3, 204-221.
- Sutela, H., Pärnänen, A. & Keyriläinen, M. (2019). Digiajan työelämä – Työolotutkimuksen tuloksia 1977-2018. Tilastokeskus. Haettu 27.7.2021:
https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/ytym_1977-2018_2019_21473_net.pdf.

Vartiainen, M. (2017). Työpsykologian ja hyvinvointitutkimuksen kehitys Suomessa. Teoksessa: Mäkikangas, A., Mauno, S., & Feldt, T. (toim.). Tykkää työstä, Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

YLE Uutiset (5.4.2020). Ylen kysely: Yli miljoona suomalaista siirtynyt etätöihin koronakriisin aikana – heistä noin puolet haluaa jatkaa etätöissä koronan jälkeenkin. Haettu 29.7.2021: <https://yle.fi/uutiset/3-11291865>.

Liitteet

Liite 1: Haastattelurunko

Haastattelurunko, 23.6.2021

Tiia Vähälummukka

Pro Gradu, Koronapandemian aikaisen etätöiden, palautumisen ja työhyvinvoinnin kokemukset

Haastattelurunko on suunniteltu tukemaan narratiivisen tutkimuksen tavoitteita. Se on avoin ja joustava, ja kysymysten asettelu ja tarkennukset määrittää lopullinen haastattelun kulku. Pilottihaastattelu on 2.7.2021, jonka jälkeen haastattelurunkoa muokataan tarpeen mukaan.

Alustus

Haastattelu on osa pro gradu tutkimusta pandemian ja etätöiden merkityksistä palautumiselle ja työhyvinvoinnille. Keskustelu on vapaata, eikä meidän tarvitse pitäytyä tietyssä kysymyspatteristossa tai aiheissakaan. Toivon, että tuot kokemuksiasi esiin rohkeasti ja aidosti – se on arvokasta, kun halutaan ymmärtää millaisia kokemuksia etätöiden aika on tuonut mukanaan. Haastattelu tallennetaan ja kirjoitetaan tekstimuotoon, ja samalla tekstistä poistetaan kaikki mahdolliset tunnistetiedot. Anonyymi aineisto arkistoidaan, ja sitä voidaan jatkossa käyttää tutkimustarkoituksiin Itä-Suomen yliopiston psykologian oppiaineessa.

- Ennen kuin aloitetaan varmistan vielä, että askarruttaako tässä haastattelussa jokin asia?

Osa 1: kertomukset etätyöstä

- Lähdetään ajasta ennen koronaa – olitko tehnyt etätöitä jo siinä vaiheessa? Millaista etätöiden tekeminen oli?
- Miten muistat pandemian alun ja etätöihin siirtymisen – nyt jo yli vuoden takaa?
- Jos miettii pandemian ensimmäistä vuotta tähän kevääseen asti, niin millaisia asioita ehti tapahtua sinun etätyösi kannalta? Muuttuiko jokin tavassasi tehdä etätöitä? Entä oma suhtautuminen etätyöhön? Tapahtuiko jotain merkittäviä käännteitä työssä tai muussa elämässä, millä oli vaikutusta etätyöhön?
- Millainen kokemus sinulla on etätyöstä juuri tässä vaiheessa, nyt kun erikoistilannetta on kestänyt yli vuoden?
- Onko ilmapiiri etätyön ympärillä mielestäsi muuttunut koronan aikana – onko nyt havaittavissa erilaisia asenteita siihen etätyöhön, kun vertaa aikaan ennen koronaa?

Osa 2: työhyvinvointi ja palautuminen

- Miten olet kokenut työpäivän aloittamisen ja työhön suuntautumisen aamulla?
- Jos ajatellaan, että palautumista tapahtuu siinä työpäivän aikana tauoilla ja sitten työpäivän jälkeen, niin millaisia muutoksia etätyö on tuonut sinun kokemukseesi palautumisesta?
- Millaista on ollut työstä irrottautuminen etätyön aikana, eli töiden lopettaminen ja siitä ajatusmaailmasta irtaantuminen – Miten olet sen kokenut?
- Miten olet kokenut työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamisen etätyön aikana?
- Millaisiin asioihin (edellä mainittujen lisäksi) olet kiinnittänyt huomiota työhyvinvoinnissa tämän etätyön aikana – mikä on ollut helppoa ja mikä vaikeaa?
- Miten koet työhyvinvointiasi nyt?

Lopetus

- Minkä kysymyksen itse kysyisit aiheesta, tai mihin kysymykseen haluaisit vielä vastata?