

Koronapandemian vaikutukset luokanopettajien työhyvinvointiin Suupohjassa

Kasvatustieteiden
pro gradu -tutkielma

Laatijat:
Anssi Kulmala
Juulia Penttilä

Ohjaaja:
Yliopistonlehtori psykologian dosentti Timo Ruusuvirta

27.3.2022
Rauma

Pro gradu –tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede, Opettajankoulutuslaitos, Rauma

Tekijät: Anssi Kulmala ja Juulia Penttilä

Otsikko: Koronapandemian vaikutukset luokanopettajien työhyvinvointiin Suupohjassa

Ohjaaja: Yliopistonlehtori psykologian dosentti Timo Ruusuvirta

Sivumäärä: 50 + 11 liitesivua

Päivämäärä: 27.3.2022

Koronapandemian vaikutuksista opettajien työhyvinvointiin on ollut paljon keskustelua julkisuudessa. Pandemian aikana tehtyjen tutkimusten mukaan opettajat ovat olleet kuormittuneita työssään ja työtuntien määrä on lisääntynyt. Tämän pro gradu -tutkielman lähtökohtana oli selvittää, miten luokanopettajat kokivat työssä jaksamisen ja hyvinvoinnin koronapandemian ensimmäisen vuoden (2020) aikana Suupohjan alueella. Tutkimuksen tavoitteena oli lisäksi selvittää, miten koronapandemia-aika vaikutti luokanopettajien työn kuormittavuuteen liittyviin tekijöihin. Tarkoitus oli saada selville, miten korona-ajan digiloikka vaikutti luokanopettajien työn kuormittavuuteen sekä TVT-taitojen kehittymiseen. Näiden lisäksi tutkimme myös sitä, miten opettajien työvuosien määrä vaikutti työstä palautumiseen koronapandemian aikana.

Pandemia-aika jatkuu yhä edelleen vuoden 2022 keväälläkin, joten jatkotutkimuksia sekä pitkittäistutkimuksia pandemia-ajasta olisi tärkeää tehdä, jotta saataisiin luotua kokonaiskuva opettajien työhyvinvoinnista. Korona-aikana tehtyjen tutkimusten mukaan alanvaihtoa suunnittelevia opettajia on yhä enemmän, joten yhteiskunnallisesti olisi merkittävää tehdä toimia pitovoiman edistämiseksi kasvatus- ja koulutusosalalla.

Pro gradu -tutkielma toteutettiin Survey-tutkimuksena, jonka lähtökohdat ovat kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Aineistonkeruumenetelmänä toimi Webropol-kyselylomake. Kysely lähetettiin kaikille Suupohjan alueen kuntien ja kaupunkien rehtoreille tai sivistysjohtajille tammikuussa 2021. Kyselyyn vastasi 21 luokanopettajaa Suupohjan alueelta. Tuloksia eriteltiin vastausten jakautumisen perusteella ja luokanopettajien työvuosien määrän yhteyttä työstä palautumiseen analysoitiin IMB SPSS Statistic 27-ohjelmalla Khiin neliö -testin avulla.

Tulokset osoittivat, että Suupohjan alueella luokanopettajat kokivat työn kuormittavuuden lisääntyneen pandemian aikana. Työhön käytetty aika lisäsi kuormitusta, mutta Suupohjan opettajien voimavarat eivät ehtyneet. Opettajat kokivat vähemmän stressiä verrattuna muihin pandemia-ajan tutkimuksiin. Myös alanvaihtoa pohtineiden luokanopettajien määrä oli pienempi Suupohjassa verrattuna OAJ:n koko Suomen opettajille teettämään tutkimukseen. Kyselyymme vastanneet opettajat tunsivat työssä jaksamisen vähentyneen jonkin verran, mutta olivat kokonaisuudessaan silti tyytyväisiä työskentelynsä. Korona-ajan digiloikka sekä lisääntynyt TVT-laitteiden käyttö kuormitti jonkin verran Suupohjan luokanopettajia, mutta TVT-taidot olivat kehittyneet lähes kaikilla vastaajilla vähintään jonkin verran koronapandemian aikana. Pro gradu -tutkielman tulosten mukaan opettajien työvuosien määrällä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä työstä palautumiseen pandemia-aikana.

Avainsanat: työhyvinvointi, työssä jaksaminen, koronapandemia

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Koronapandemia	7
2.1	Korona-ajan poikkeukselliset opetusjärjestelyt	7
2.1.1	Korona-ajan etäopetus	8
2.1.2	Opettajien kokemuksia korona-ajan etäopetuksesta	9
3	Opettajan työhyvinvointi	12
3.1	Työhyvinvoinnin määrittelyä	13
3.1.1	Stressi	14
3.1.2	Työuupumus	15
3.1.3	Työn kuormittavuus	16
4	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	18
5	Tutkimuksen toteutus	19
5.1	Tutkimuskohde	19
5.2	Analyysimenetelmä	19
5.3	Tutkimuksen kulku vaiheittain	20
6	Tutkimustulokset	22
6.1	Tutkimusjoukko	22
6.2	Työn kuormittavuus	24
6.2.1	Digiloikan vaikutukset työn kuormittavuuteen	26
6.2.2	Luokanopettajien työmäärä	28
6.2.3	Opettajien kokema stressi ja huoli	28
6.3	Työssä jaksaminen ja työhyvinvointi	29
6.3.1	Opettajien työmotivaatio	29
6.3.2	Tyytyväisyys omaan työskentelyyn ja työssäjaksaminen	30
6.3.3	Opettajien voimavarat ja tyytyväisyys elämään	31
6.3.4	Opettajien alanvaihtaminen	33
6.4	Opettajien työvuosien määrän vaikutus työstä palautumiseen	34
7	Yhteenveto ja pohdintaa	36
7.1	Tutkimustulosten tarkastelua	36
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökulmat	41

7.3	Jatkotutkimuskohteet	43
	Lähteet	45
	Liitteet	51
	Liite 1. Kyselylomakkeen saateteksti	51
	Liite 2. Webropol-kyselylomake	52

1 Johdanto

"Opettajan näkökulmasta tilanne on myös melko epätoivoinen. Työpäivät venyvät helposti kymmentuntisiksi. Työpäivien jälkeen on silti olo, ettei ole tehnyt kaikkea tarvittavaa oppilaiden tukemiseksi."

Helsingin Sanomat 1.4.2020 "Väsynyt luokanopettaja"

Epävarmuutta tulevasta, muuttuvia tilanteita, etäopetusta, lisääntyneitä työtunteja sekä huolta läheisistä ja oppilaista. Tätä kaikkea on ollut opettajien arki vuoden 2020 maaliskuusta alkaen, kun Suomen hallitus linjasi koronaviruksen aiheuttamat poikkeusolot kaikkiin kouluihin (OKM:n tiedote 140/2020).

Opettajien työhyvinvoinnista on keskusteltu jo 2000-luvun alusta alkaen. Se on näyttäytynyt mediassa ja muissa tiedotusvälineissä muita ammattiryhmiä useammin; eikä positiivisuutta kaikuissa otsikoissa. Opettajien työhyvinvointia on tutkittu keskimääräistä enemmän muihin ammattiryhmiin verrattuna (Hakanen 2006.) Aihe on ollut jo ennen maailmanlaajuista koronapandemiaa vahvasti esillä, mutta poikkeusolojen vuoksi opettajien työssä jaksamista sekä työn kuormittavuutta on todella tärkeää tutkia ja tarkastella, sillä poikkeusolot muuttivat opettajien työnkuvan täysin.

Jo vuonna 2020 poikkeusolojen alkaessa media, kuten *Iltasanomat*, *Helsingin Sanomat* ja *Opettaja-lehti* antoivat viestiä opettajien väsymyksestä, kuormittuneisuudesta sekä samanaikaisen lähi- ja etäopetuksen hankaluuksista kouluissa ympäri Suomen. Vuonna 2021 OAJ:n teettämän kyselytutkimuksen mukaan kesäkuussa alanvaihtoa pohtineita opettajia oli joka kolmannes, kun taas syyskuussa samana vuonna jo kuusi kymmenestä opettajasta pohti siirtymistä pois kasvatus- ja opetusosalta. Tilanne on siis hälyttävä ja toimia on tehtävä.

Pro gradu- tutkielmassa halusimme tutkia nimenomaan Suupohjan alueen luokanopettajien työhyvinvointia koronapandemian aikana. Tämä useamman kunnan ja kaupungin kattava keskittymä Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan kupeessa on meille molemmille kirjoittajalle tärkeä, sillä olemme kotoisin Suupohjasta. Pidimme tärkeänä, että juuri nämä kunnat ja

kaupungit saavat tietoa siitä, miten poikkeusolot ja pandemia-aika ovat vaikuttaneet luokanopettajien jaksamiseen työssä. Halusimme lisäksi saada selville, minkälaisia vaikutuksia digiloikka on tuonut opettajien työn kuormittavuuteen. Tämän kaltaisia tutkimuksia ei ole toteutettu kyseisellä alueella koronapandemian vallitessa, joten tulosten saaminen aiheesta on erityisen merkittävää alueen rehtoreille ja sivistysjohtajille.

Tutkielman aihe on edelleen vuonna 2022 keväälläkin ajankohtainen, sillä koronasta aiheutuneet erityisjärjestelyt ovat uusi normaali koulujen arjessa. Päivälehtien otsikot ja useat OAJ:n kannanotot ovat antaneet viitteitä siitä, että opettajat ovat olleet todella kuormittuneita uuden tilanteen edessä. Oletamme, että tilanne on vaikuttanut myös Suupohjan alueen opettajiin. Emme saa päätyä Suomessa siihen, että suuri osa opettajista vaihtaisi alaa työuupumuksen vuoksi. Opettajat ja kasvattajat ovat todella arvokkaita tukipilareita yhteiskunnassamme. Pro gradu -tutkielman tarkoitus on lisäksi herätellä Suupohjan alueen kuntapäätäjiä, sillä päätöksentekijät ovat avainasemassa, kun puhutaan kuntien ja kaupunkien työntekijöistä. Päätöksentekijät tarvitsevat tuloksia opettajien työhyvinvoinnista ja työn kuormittavuudesta, jotta heillä olisi tiedossa kokonaiskuva ajankohtaisesta tilanteesta.

2 Koronapandemia

Kiinassa, Wuhanin kaupungissa alkoi esiintyä keuhkokuumeetapauksia joulukuussa 2019. Näiden aiheuttajaksi todettiin entuudestaan tuntematon virus. Tämän viruksen todettiin olevan perimältään samankaltainen kuin SARS-koronavirus. Uuden viruksen aiheuttama tauti sai nimekseen COVID-19. Koronaviruksia on suuri joukko ja niitä voi esiintyä yleisesti niin ihmisillä kuin eläimilläkin. Valtaosa viruksista aiheuttaa lievän hengitystieinfektion, mutta vakavampia ja jopa kuolemaan johtaneita infektioita ovat aiheuttaneet muun muassa SARS- ja MERS-koronavirukset 2000-luvulla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Koronapandemia levisi kiihtyvällä tahdilla ja tästä syystä maaliskuussa 2020 Maailman terveysjärjestö WHO julisti taudin maailmanlaajuiseksi pandemiaksi. Suomessa todettiin ensimmäinen COVID-19-viruksen aiheuttama tartunta tammikuun 2020 lopulla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

2.1 Korona-ajan poikkeukselliset opetusjärjestelyt

Maaliskuussa 2020 Suomen hallitus totesi yhdessä tasavallan presidentin kanssa, että Suomessa vallitsevat koronavirustilanteen aiheuttamat poikkeusolot. Hallitus linjasi 16. maaliskuuta väestöä suojaavista toimenpiteistä, jotka olivat aluksi voimassa 13. huhtikuuta saakka. Tiistaina 17. maaliskuuta hallitus antoi valmiuslain käyttöönottoasetuksen eduskunnalle, ja kouluja koskevat järjestelyt astuivat voimaan 18.3.2020 (OKM:n tiedote 140/2020).

Poikkeusolojen aikana Suomen kaikkien koulujen, oppilaitosten, ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen sekä kansalaisopistojen ja muun vapaan sivistystyön tilat suljettiin ja lähiovetus keskeytettiin. Perusopetuksen 1 – 3 luokkien lähiovetus järjestettiin aluksi niiden vanhempien lapsille, jotka työskentelevät yhteiskunnan toiminnan kannalta kriittisillä aloilla. Erityisen tuen päätöksen saaneiden oppilaiden lähiovetus järjestettiin sitä tarvitseville, kuitenkin niin, että ne vanhemmat ja huoltajat, joilla oli mahdollisuus järjestää lapsen hoito kotona, toimivat näin. (OKM:n tiedote 140/2020.)

2.1.1 Korona-ajan etäopetus

Kun opettajan ja oppilaan suoraan kontaktiin perustuvaa opetusta ei ole mahdollista järjestää, voidaan puhua etäopetuksesta, joka on esimerkki opetuksen toteuttamisesta parhaalla mahdollisella tavalla tällaisessa poikkeuksellisessa tilanteessa (Lehtinen & Nummenmaa 2012). Lehtisen & Nummenmaan (2012) mukaan etäopetus käsitteenä on jo pitkään tunnustettu vaihtoehtona kasvokkaiselle opetukselle.

Teknologian kehittyessä etäopetus on muovautunut tieto- ja viestintäteknologisten laitteiden avulla. TVT eli tieto- ja viestintäteknologia käsittää sähköiset viestintävälineet, kuten tietoverkot, laitteistot, mobiililaitteet ja tietokoneet. Näiden avulla tiedon muokkaaminen, etsiminen, esittäminen ja välittäminen ovat sähköisten ominaisuuksien avulla mahdollisia (POPS 2014; Manninen ym. 2007, 34).

Ennen koronapandemiaa etäopetuksen käsite oli melko vieras suomalaisessa perusopetuksessa (Lehtinen & Nummenmaa 2012). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan, että perusopetuksessa etäyhteyksin tapahtuvaa opetusta voidaan hyödyntää, ja näin täydennetään opetusta tai tarjotaan monipuolisia opiskelumahdollisuuksia eri oppiaineisiin. Etäyhteyksillä voidaan eriyttää ja eheyttää ja näin ollen voidaan edistää oppilaiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia monipuoliseen ja laadukkaaseen perusopetukseen; koulun koosta ja sijainnista riippumatta.

Vuoden 2020 keväällä etäopetus tuli pakolliseksi ja jokapäiväiseksi arjeksi Suomen kouluissa. Käytännössä poikkeusolot tarkoittivat Suomessa sitä, että valtaosa peruskoululaisista siirtyi etäopetukseen vain muutaman päivän varoitusajalla ilman että koulut olisivat ehtineet valmistella siirtymää. Tämä tilanne voidaan nähdä laajana etäopetuskokeiluna, joka koski koko koulutusjärjestelmäämme. Viimeistään poikkeusolojen aikana opettajat ja oppilaat ohjattiin tietokoneiden ja erilaisten sähköisten oppimisalustojen ääreen. (Ahtiainen ym. 2020.) Poikkeusolojen aikana opettajat joutuivat kehittämään nopeasti uusia taitoja lasten ja nuorten oppimistarpeiden huomioon ottamiseksi, jotta he pystyivät järjestämään etäopetusta

kodeistaan (Asbury & Kim 2020). Tämä aiheutti päiväkoteihin, kouluihin ja oppilaitoksiin lisäkuormaa lukukauden lopun tuoman kuormituksen lisäksi (Lindroos 2020).

Poikkeuskevään jälkeen syksyllä 2020 koronapandemia ei kuitenkaan laantunut tai kadonnut yhteiskunnasta, vaan uuden lukuvuoden alkaessa oppilaitoksissa alkoi esiintyä tautitapauksia. Jokaisen tartunnan myötä suoritettiin tartunnanjäljitys, jolla pyrittiin löytämään tartuntaketju ja välttämään jatkotartuntoja. Tämän lisäksi lähikontaktissa sairastuneen kanssa olleet henkilöt kartoitettiin, jonka jälkeen myös altistuneet henkilöt asetettiin karanteeniin. Karanteeni oli kestoltaan yleensä 14 vuorokautta, ja tällä toimenpiteellä haluttiin estää mahdolliset jatkotartunnat ja näin ollen helpottaa tartuntaketjujen selvittämistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Oppilaat ja opettajat, jotka määrättiin karanteeniin, jatkoivat työskentelyä kevään etäopetuksen tavoin. Karanteenissa saattoi olla yksittäisiä oppilaita, kokonaisia luokkia tai jopa kokonaisia kouluja riippuen lähikontaktien määrästä. Opettajalla saattoi olla samanaikaisesti osa oppilaista etäyhteydellä opetuksessa mukana ja osa oppilaista lähiopetuksessa. Tartuntoihin liittyvät määräykset tulivat terveysviranomaisilta sekä aluehallintoviranomaisilta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

2.1.2 Opettajien kokemuksia korona-ajan etäopetuksesta

Ahtiaisen ym. (2020) mukaan olosuhteet huomioon ottaen etäopetukseen siirtyminen vaikutti sujuvan melko hyvin, mutta alusta asti tuli esiin havaintoja, joiden mukaan koulut, opettajat ja oppilaat sekä heidän huoltajansa kokivat muutoksen hyvin eri tavoin. Osa kodeista ja kouluista olivat valmiimpia tilanteen vaatimaan muutokseen riippuen esimerkiksi siitä, millaisia digitaalisia välineitä kouluilla oli ollut käytössään ennen poikkeusolojen alkamista.

Mäkelä kumppaneineen (2020) on tutkinut etäopetukseen liittyviä haasteita sekä mahdollisuuksia koronapandemian aikana. Tämän selvityksen mukaan haasteena saattaa olla esimerkiksi opettajien kielteinen asenne tieto- ja viestintäteknologiaa kohtaan, mikä saattaa heijastua esimerkiksi opettajien heikosta TVT-osaamisesta tai siihen liittyvästä tuesta. Haasteita etäopetuksen toteuttamiseen tuovat välineistön ja yhteyksien laatu tai puutteet. (Mäkelä ym. 2020.) OAJ:n (2020b) opettajille teettämän kyselyn mukaan lähes puolelle

vastaajista etäopetuksessa käytettävät välineet ja laitteet olivat uusia. Suurin osa vastaajista koki siitä huolimatta digitaalisen ja pedagogisen osaamisensa riittävän etäopetuksen järjestämisessä kohtalaisesti tai hyvin.

Taipale (2021) on tutkinut suomalaisten luokanopettajien kokemuksia etäopetuksesta poikkeusolojen aikana. Kaikki tutkimukseen osallistuneet opettajat kokivat suurempaa työtaakkaa etäopetuksen aikana. Joillekin opettajille kokemus oli raskaampi kuin muille. Opettajien työtuntien määrä lisääntyi kevään 2020 poikkeusolojen aikana huomattavasti, eikä siitä saanut mitään lisäkorvausta.

Osa opettajista koki palautteen antamisen oppilaiden palauttamista tehtävistä todella kuormittavaksi, varsinkin jos kyseessä oli oppilasmäärältään suuri luokka. Erityisesti ne, joiden luokat olivat huomattavasti suurempia, huomasivat, että kaiken läpikäyminen ei ollut kestävää heidän hyvinvoinnilleen. Opettajat, jotka päättivät olla käymättä läpi kaikkia oppilaidensa töitä, kertoivat ymmärtäneensä, että oppilaidensa ja heidän oma hyvinvointinsa oli tärkeämmässä roolissa tässä uudessa ja joillekin myös pelottavassa tilanteessa.

Monilla Taipaleen (2021) tutkimukseen osallistuneilla opettajilla oli tunne, ettei työllä ja vapaa-ajalla ollut enää selvää eroa. Tottuminen uuteen tilanteeseen aiheutti osalla opettajista levottomuutta ja stressiä. Ne opettajat, jotka tekivät selväksi ajankohdat, jolloin he ovat käytettävissä, olivat vähemmän stressaantuneita tai väsyneitä. Moni tutkimukseen osallistuneista opettajista painotti omaan hyvinvointiin ja henkilökohtaiseen elämään panostamista, jos poikkeusolojen kaltaiseen tilanteeseen jouduttaisiin uudelleen.

Ahtiainen ym. (2020) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin, miten koulujen sulkeminen vaikutti lasten koulunkäyntiin, opettajien ja muun kouluhenkilöstön työhön sekä perheiden hyvinvointiin. Tutkimustulosten mukaan jopa 89 % opettajista kokivat, että heidän työmääränsä oli suurempi tai merkittävästi suurempi poikkeusvuoden aikana verrattuna normaaliin. Yli 80 % vastanneista opettajista koki kuitenkin etäopetuksessa hyödynnettävien TVT-laitteiden, ohjelmistojen sekä yhteyksien toimineen hyvin. Opettajista 94 % arvioi koronapandemian etäopetuksen kehittäneen heidän TVT-taitojaan.

Myös OAJ:n (2020b) tutkimuksen tulokset mukailevat Ahtiaisen ym. (2020) tuloksia. OAJ:n (2020b) tutkimuksen mukaan poikkeusjärjestelyt ovat lisänneet reilusti työhön kuluvaan aikaa

opettajilla ja tästä syystä työssä jaksaminen on vaarassa. Siitä huolimatta kaksi kolmesta kyselyyn vastanneesta koki poikkeus- ja etäopetusjärjestelyjen onnistuneen hyvin. Yleisesti työssäjaksamisen hyväksi kokee OAJ:n (2020b) mukaan noin puolet ja heikoksi noin joka kymmenes. Myös Kimin & Asburyn (2020) mukaan opettajien stressiä lisäävä tekijä oli työmäärän kasvu poikkeusolojen aikana verrattuna normaaliin.

Poikkeusolojen aikana opettajien täytyi suunnitella koko kurssimateriaali uudelleen, mikä vei paljon enemmän aikaa kuin normaalisti suunnitteluun käytettäisiin. Työmäärä oli erityisen rasittavaa tästä syystä juuri etäopetuksen alkaessa. (Niemi & Kousa 2020; Kim & Asbury 2020.) Huat Seen ym. (2020) mukaan luokanopettajiin vaikutti lisääntynyt työmäärä enemmän kuin toisen asteen tai korkeakoulujen opettajiin. Rajat työn ja kotielämän välillä olivat hämärtyneet ja erityisesti pienten lasten kohdalla tilanne oli haastava, sillä opettajien täytyi tasapainotella opettamisen sekä omien lastensa koulunkäynnin auttamisessa etäopetuksessa.

Salmela-Aron (2020) mukaan työstä innostuneita ja hyvinvoivia oli vastaajista vain 28,3 % ja 18,8 % sijoittui vakavan työuupumuksen alueelle kokonaisuupumuksen näkökulmasta. Innostuneet opettajat kuitenkin kokivat, että etäopetussiirtymä oli hoidettu onnistuneesti. Oppilaiden hyvät digitaidot sekä hyvä ja motivoiva rehtori lisäsivät poikkeusjärjestelyjen positiivista kokemusta. Englannissa poikkeusolojen aikana tehdyn tutkimuksen mukaan opettajat olivat kaiken kaikkiaan yleensä onnellisia ja iloisia. Tärkeä havainto oli, että 58 % tutkimukseen osallistuneista opettajista kokivat työntekonsa tärkeäksi ja kannattavaksi poikkeusolojen aikana. (Wardle & Collie 2020.)

Niemen ja Kousan (2020) tekemän tutkimuksen mukaan opettajien tarinoiden yleinen sävy etäopetuksesta oli positiivinen, mutta samalla myös huolestunut, sillä opettajien mielestä opetuksesta puuttui monia arvokkaita elementtejä verrattuna normaaliin kouluelämään. Tällaisia elementtejä olivat spontaanisuus luokassa oppitunneilla sekä todellisten vuorovaikutustilanteiden luominen oppilaiden kanssa. Juuri opettajan ammatin ominaispiirteiden puuttumisella voi olla pitkällä aikavälillä vaikutuksia työhyvinvointiin ja uupumiseen, sillä opettajan työ perustuu suunnitteluun ja rutiineihin sekä olemiseen luokahuoneessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Kim & Asbury 2020). Niemen ja Kousan (2020) mukaan opettajien huolta aiheuttivat ne haavoittuvat oppilaat, joiden kotona vallitsevat olosuhteet eivät olleet turvallisia esimerkiksi perheväkivallan takia.

3 Opettajan työhyvinvointi

Opettajien työhyvinvoinnista on keskusteltu viime vuosikymmeninä runsaasti, ja esimerkiksi työhyvinvointitutkimuksissa opettajat ovat tutkituin yksittäinen ammattiryhmä (Hakanen 2006). Tutkimuksissa on todettu opettajien työhyvinvointiongelmien lisääntyneen eri maissa (Yong & Yue 2007). Näkökulma opettajien työterveydessä ja -hyvinvoinnissa on useimmiten ollut erilaisissa hyvinvointihäiriöissä ja -ongelmissa eli työpahoinvoinnissa sekä sairastavuudessa. Opettajien työn kuormittavuudesta on runsaasti tietoa ja kuormitusnäkökulmasta johtuen kuva opettajien työhyvinvoinnista on muodostunut yksipuolisen kielteiseksi. Julkinen keskustelu ja tiedotusvälineet ovat ylläpitäneet tätä kielteistä kuvaa. (Hakanen 2006.)

Opettajien työhyvinvoinnista keskusteleminen ja sen tutkiminen on tärkeää, sillä opettajien työhyvinvointi on merkittävässä asemassa. Se heijastuu suoraan lapsiin ja nuoriin sekä samalla koko koulun toimintaan. Työelämän vaativuus sekä uudenlaiset työskentelytavat ovat vaikuttaneet myös työhyvinvoinnin kokemuksiin. (Yrttiaho & Posio 2021, 25.) Erityisesti 2020-luku tulee tarjoamaan uusia haasteita työhyvinvointitutkimukselle. Digitalisaatio ja älykkään teknologian pitkän aallon käynnistyminen ei voi olla vaikuttamatta työhyvinvointiin. (Yrttiaho & Posio 2021.) Digitalisaatio tarkoittaa sitä, että mediaviestejä muutetaan teknologisesti helposti siirrettäviksi koodeiksi (Kortti 2016, 14).

Vartiaisen (2017) mukaan teknologian kehitys ja innovaatioiden sekä yrittäjyyden korostaminen työelämässä näkyvät myös koulun arjessa. Nämä vaikuttavat väistämättä työn vaatimuksiin ja ihmisten kokemusmaailmaan sekä toimintaan. Vuonna 2017 julkaistun opetusalan työolobarometrin mukaan opetuslalla koetaan työn aiheuttamaa stressiä selvästi useammin kuin keskimäärin työelämässä Suomessa. Työolobarometrin mukaan 43% opettajista kokee stressiä melko usein tai erittäin usein. Tässäkin tutkimuksessa korostuu suuren työmäärän aiheuttama kuormitus. Työpäivät opettajilla venyvät pitkiksi ja monet opettajista tekevät myös viikonloppuisin töitä. (Länsikallio, Kinnunen & Ilves 2018.)

Opettajan työ on kognitiivisesti, emotionaalisesti sekä sosiaalisesti vaativaa. Kognitiivinen vaativuus tulee esille opetettavan aineen hallinnassa sekä tiedon tuottamisessa, tulkinnassa, ajatustyössä, luovassa ideoinnissa sekä ongelmanratkaisussa. Emotionaalinen ja sosiaalinen

puoli tulee esille siinä, kun opetus tapahtuu vuorovaikutustilanteissa oppilaan kanssa. (Mauno, Huhtala & Kinnunen 2017, 75.)

3.1 Työhyvinvoinnin määrittelyä

Työhyvinvointi käsitteenä on monitahoinen ja laaja. Esimerkiksi arkikielessä työhyvinvoinnilla tarkoitetaan työssä jaksamista ja viihtymistä, eikä niinkään käsitellä kokemuksen sisältöjä tarkemmin. Työhyvinvointi voi työntekijän kannalta liittyä omiin kokemuksiin esimerkiksi työilmapiiristä, työergonomiasta tai terveysongelmista. Työlainsäädännön puitteissa työhyvinvointi määritellään enemmän turvallisen työn tekemisenä asianmukaisissa työoloissa. (Mäkikangas & Hakanen 2017, 104.)

Laine (2013) määrittelee työhyvinvoinnin subjektiivisesti koetuksi hyvinvoinnin tilaksi. Tähän hyvinvoinnin tilaan vaikuttavat työkyky ja terveys, työympäristö ja työ laajasti ymmärrettyä sekä ihmissuhteet työpaikalla. Myös johtamisella ja työnantajapolitiikalla on merkittävä rooli Laineen (2013) määritelmässä. Tämän tulkinnan mukaan työhyvinvointi on siis systeeminen ilmiö, sillä kokemus työhyvinvoinnista rakentuu vuorovaikutuksessa muun elämän ja yleisen kokonaisuhyvinvoinnin kanssa. Määritelmänä työhyvinvointi on myös herkkä sitä määrittävien tekijöiden muutoksille. (Laine 2013, 71–72.)

Työhyvinvointiin opettajan ammatissa vaikuttavat moninaiset tekijät. Opettajan omalla terveydentilalla, työympäristöllä sekä poliittisilla päätöksillä on omat vaikutuksensa. Työhyvinvointiin vaikuttavat lisäksi opettajan fyysinen kunto, psykologinen pääoma sekä oma terveys. Psykologisella pääomalla tässä tarkoitetaan yksilön selviytymiskeinoja, joita käytetään, kun kohtaamme erilaisia elämäntilanteita. (Yrttiaho & Posio 2021, 26-27.) Yksinkertaistaen voi todeta, että työntekijä voi työssään hyvin, kun työ on mielekästä ja sujuvaa. Työn tulee tapahtua turvallisessa, terveyttä edistävässä sekä uraa tukevassa työyhteisössä ja -ympäristössä. (Virtanen & Sinokki 2014, 30.) Työhyvinvointiin vaikuttaa työmotivaatio. Työmotivaatio on tila, joka suuntaa, ylläpitää ja muokkaa yksilön työtoimintaa. Motivaatio työhön kuvaa ihmisen asennetta erilaisiin työtehtäviin sekä tunnepohjaista sitoutumista. (Pinder 2014, 11-12.)

3.1.1 Stressi

Stressi on monimutkainen, dynaaminen ja holistinen psykofyysissosiaalinen prosessi. Stressissä on kyse keskeisimpien stressiteorioiden mukaan siitä, että yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutusprosessissa yksilö ei pysty selviämään ympäristön vaatimuksista tai yksilö kokee hyvinvointinsa uhatuksi tässä prosessissa. Stressiin liittyy fysiologisia ja psykologisia prosesseja yksilötasolla. Nämä heijastuvat yksilön käytöksen ja sosiaalisen toiminnan lisäksi myös organisaatioon kokonaisuudessaan. (Marjala 2009.)

Perusopetuksen opettajilla koulutyöhön liittyvä stressi aiheuttaa jatkuvan psykofysiologisen kuormituksen. Viikonloppu ei riitä työstä palautumiseen, vaan stressistä palautumista on havaittavissa vasta kesälomalla heinäkuun aikaan. Hyvässä fyysisessä kunnossa olevat opettajat kokevat työpäivän aikana vähemmän lihasjännitystä ja heillä on matalampi syketaajuus kuin heikkokuntoisemmilla. Fyysinen hyvä kunto vaikuttaa myös siihen, että opettajat kokevat itsensä vähemmän stressaantuneiksi. Iän myötä stressistä palautuminen vaikeutuu, mutta nuoremmillakin opettajilla on havaittavissa voimistuneempaa stressireaktiota työn vaatimusten kasvaessa. Nämä stressireaktiot ovat kuitenkin laantuneet työpaineiden lieventyessä. Ikääntyvillä opettajilla ei ole havaittu selkeää eroa stressireaktioissa kuormittavien ja vähemmän kuormittavien työjaksojen aikana. (Ritvanen 2006; Ritvanen ym. 2003.)

Helsingin ja Tampereen yliopistojen teettämän tutkimuksen (2020-2021) mukaan opettajista jopa 59 % oli kokenut stressiä melko paljon tai erittäin paljon vuoden 2021 kevään aikana koronapandemian aikaan. Tutkimuksen mukaan alle 40 % tunsi, että oli palautunut työstä hyvin tai melko hyvin. Verrattuna kuitenkin saman tahon tekemään tutkimukseen vuoden 2020 keväällä ja syksyllä, stressitasot olivat hieman laskeneet vuoden 2021 kyselyssä. (Hotulainen, Vainikainen & Rimpelä 2021.)

3.1.2 Työuupumus

Salmela-Aro (2020) mainitsee opettajien työuupumuksessa olevan kyse työn vaatimusten ja voimavarojen välisestä epäsuhdasta. Voimakkaasti uupuneille opettajille sairausloma tai selkeä työn rajaamisen merkitys voimistuivat. Työn vaatimusten vähentämiseen on keskityttävä enemmän, sillä voimavarojen lisääminen ei välttämättä enää auta.

Suomalaisopettajien työuupumista voi aiheuttaa työn vaativuuden ja vähäisen auktoriteetin yhdistelmä (Santavirta ym. 2007). Santavirran (2007) mukaan työn vaativuus on stressaava tekijä ja auktoriteetti eli mahdollisuus päätöksentekoon on resurssi stressaavassa tilanteessa. Jo 2000-luvun alussa tehdyn suomalaisen tutkimuksen mukaan opetuslalla koettiin työstressiä runsaammin keskiväestöön verrattuna ja myös vakavaa työuupumusta ilmeni jonkin verran (Hakanen & Honkanen 2001). Yleisintä loppuun palaminen työssä on niillä perusopetuksen opettajilla, jotka pitävät samanaikaisesti työn kontrollimahdollisuuksia vähäisimpinä sekä työtään vaativampana. Kansainvälisesti paljon siteeratun Santavirran ym. (2007) mukaan opettajan stressi vaikuttaa opettajan toimintaan ja sitä kautta myös oppijan oppimiseen.

Katariina Salmela-Aro on tutkinut opettajien uupumusta korona-aikana keväällä 2020 sekä täydentänyt tutkimustaan loppuvuonna 2020. Syksyllä saadut tulokset vastasivat aika lailla kevään lukuja, mutta työstä innostuneiden määrä on laskenut edelleen keväästä ja työuupuneiden määrä on pysynyt hyvin korkealla. Salmela-Aron (2020) mukaan yli 70 % opettajista kuului erilaisiin uupumusryhmiin joulukuussa 2020. Työuupumus oli todella voimakasta ja riski siitä, että opettajat menetetään muihin tehtäviin, oli Salmela-Aron (2020) mukaan suuri. Opetusalan ammattijärjestön OAJ:n (2020a) mukaan joka kolmas opettaja on harkinnut alanvaihtoa koronan aiheuttamien poikkeusolojen takia.

Salmela-Aron (2020) mukaan uupuneet opettajat stressasivat koronasta sekä sen eriarvoistavasta vaikutuksesta. Opettajat, jotka kokivat uupumista, onnistuivat omasta mielestään heikommin tukemaan oppilaita etäopetuksessa. Lindroosin tutkimuksen (2020) mukaan erityisen raskaaksi opettajat kokivat jatkuvaan muutokseen varautumisen ja korona-ajan pitkittymisen. Etäopetuksessa olevat opettajat kokivat erityisesti jaksamisen olevan koetuksella. Myös huoli omasta, läheisten ja oppilaiden terveydestä kuormitti opettajia.

3.1.3 Työn kuormittavuus

Työ muuttuu kuormittavaksi, kun työn vaatimusten muutokset ja toimintakyky eivät ole saman suuntaisia. Seurauksena on työkuormituksen kasvua, jos työntekijän toimintakyky heikkenee, mutta työn vaatimukset eivät muutu. Seurauksena tästä on väsymistä, uupumista ja palautumisen hidastumista. (Ilmarinen 2006.) Opettajien kokemaa työn henkistä kuormitusta lisäävät muun muassa liika byrokratia, tuen ja palautteen puut sekä liiallinen työkuormitus ja aikapaineet (Launis & Koli 2007).

Lisäksi työn arvostuksen puute, hankalat ja häiritsevästi käyttäytyvät oppilaat ovat syynä työn kuormittavuuteen. Opettajan ammattitaidon puute tai persoonallisuuden piirteet vaikuttavat myös siihen, miten opettaja kokee työn kuormittavuuden. Opettajien kokemien jaksamisongelmien aiheuttajina on nähty muun muassa opettajan persoonallisuus ja terveydentila sekä se, miten opettaja kokee henkilökohtaiset kykynsä ja miten hän suhtautuu työhönsä. Jaksamisongelmien aiheuttajia löytyy siis itsessään opettajien työstä sekä työympäristöstä. Aiheuttajia löytyy myös oppilaista sekä opettajan kokemuksista omasta itsestään. (Launis & Koli 2007.)

Harvoin työuupumukselle on nimettävissä vain yhtä ainoaa syytä. Kun työntekijä on uhrannut työlleen liian paljon aikaa liian kauan sekä saanut liian vähän vastineeksi, voi tästä kehittyä työuupumus asteittaisena seurauksena Marjalan (2009) mukaan. Työuupumuksen ja stressin välinen ero perustuu stressin oireyhtymän moniulotteisuuteen. Työuupumuksessa väsymys, joka lasketaan uupumisasteiseksi, liitetään yleensä stressioireisiin. Masennuksen ja työuupumuksen taas erottaa se, että masennus liittyy laaja-alaisesti ja yleisesti kaikkiin elämäntilanteisiin liittyvään pahoinvointiin. Työuupumus puolestaan on selvästi liitoksissa työn ja työolojen epäkohtiin.

Mitkä tekijät voivat suojata työuupumukselta? Salmela-Aron (2020) mukaan sosioemotionaaliset taidot voivat auttaa. Utelias mieli, resilienssi, sisu ja hyvät sosiaaliset taidot voivat suojata uupumiselta. Voimavarojen ja vaatimusten välinen epätasapaino voi taas johtaa uupumiseen työssä. Kuormittavia tekijöitä opettajan työssä ovat päiväaikataulut,

korkeat vaatimukset, tekniset haasteet sekä esimerkiksi työtilan puute ja erilaiset häiriötekijät. Varsinkin poikkeusolojen aikana voimavarat etäopetukseen liittyen ovat olleet merkittävä tekijä työuupumuksen kokemiseen. Opettajien kyvyt ja taidot etäopetukseen liittyen sekä muiden opettajien tuki ja säännöllinen yhteydenpito toimivat intoa lisäävänä tekijänä ja suojaavat uupumukselta. (Salmela-Aro 2020.)

4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää, miten ensimmäinen poikkeusvuosi 2020 vaikutti opettajien jaksamiseen ja työhyvinvointiin. Tutkimuksen tarkoituksena on lisäksi selvittää, miten pandemia-aika vaikutti luokanopettajien työn kuormittavuuteen liittyviin tekijöihin. Tavoitteena on saada selville digiloikan vaikutuksista työn kuormittavuuteen luokanopettajan ammatissa sekä sitä kautta tieto- ja viestintäteknologisten taitojen kehittymiseen. Tarkoituksena on lisäksi selvittää, miten opettajien työvuosien määrä oli yhteydessä työstä palautumiseen. Tutkimuksessa pyrimme löytämään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten pandemia-aika vaikutti luokanopettajien työn kuormittavuuteen liittyviin tekijöihin?
2. Miten luokanopettajat kokivat työssä jaksamisen ja hyvinvoinnin poikkeusvuoden aikana?
3. Miten poikkeusvuoden digiloikka vaikutti luokanopettajien työn kuormittavuuteen sekä TVT-taitojen kehittymiseen?
4. Miten työvuosien määrä oli yhteydessä työstä palautumiseen?

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Tutkimuskohde

Tutkimuksemme kohteena ovat Suupohjan alueella työskentelevät luokanopettajat. Suupohja sijaitsee Etelä-Pohjanmaan sekä Pohjanmaan maakunnissa. Alkujaan Suupohja-nimityksellä tarkoitettiin aluetta Ilmajoen ja Kristiinankaupungin välissä. Nykyisin ydin-Suupohjan, Suupohjan seutukunnan, ajatellaan muodostuvan Isojoen, Karijoen ja Teuvan kunnista sekä Kauhajoen kaupungista. Lisäksi lähetimme kyselyn myös Kurikan, Kristiinankaupungin, Kaskisten ja Närpiön kaupungeille, jotka voidaan mieltää osaksi Suupohjan aluetta. (Suupohjan Kehittämisyhdistys ry 2021.)

5.2 Analyysimenetelmä

Tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan ja tutkitaan ilmiöitä mittausmenetelmin, jotka keräävät numeerista dataa tutkittavasta aineistosta. Määrälliselle tutkimukselle ominaisesti myös tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla, joka sisälsi vain strukturoituja kysymyksiä. Määrällinen tutkimus pohjautuu mittaamiseen, jonka seurauksena syntyy lukuarvoihin perustuva havaintoaineisto, jota voidaan analysoida tilastollisin analyysimenetelmin. Tilastotieteen tavoitteena on avata ja selittää numeroaineistoa käyttäen tilastollisia tunnuslukuja. Tutkimuksen analyysin tavoitteille ominaista on muuttujien välisten riippuvuuksien seulominen, ilmiöiden selittäminen sekä kehityksen ennustaminen. (Holopainen & Pulkkinen, 2013.)

Tuloksia analysoitiin SPSS-ohjelmalla. Määrällistä tutkimusta tehdessä on hyvä muistaa, että tutkimusaineisto on oltava riittävän suuri ja kattava, jotta sen tuloksia voidaan pitää luotettavana (Valli 2018). Khiin neliö -testin avulla tutkittiin luokanopettajien työvuosien määrän vaikutusta työstä palautumiseen koronapandemian aikana.

Määrällisessä tutkimuksessa tutkimuslomake perustuu tutkimusongelman ja siitä hahmottuvien alaongelmien määrittelyyn. Tutkimuksen keskeiset käsitteet ja avaintermit muodostavat ns. pohjan lomakkeelle. Myös taustamuuttujat on määritettävä, koska ne osaltaan voivat vaikuttaa tutkittaviin asioihin (Valli 2018, 23.) Tässä tutkimuksessa poimimme taustatekijöiksi vastaajien iän, sukupuolen, työkokemuksen, opettavan luokkasteen ja miten on poikkeusolojen aikana toteuttanut opetusta. Taustatekijöiden selvittelyn jälkeen käytimme kyselylomakkeessamme LIKERT-asteikkoa selvittääksemme vastaajien mielipiteitä ja asenteita lomakkeessa esitettyihin kysymyksiin.

5.3 Tutkimuksen kulku vaiheittain

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui sähköinen aineistonkeruumenetelmä. Kyselytutkimuksen hyvänä puolena pidetään sitä, että tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja kyselyssä voidaan kysyä useita asioita (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.) Lisäksi halusimme varmistaa, ettei läsnäolomme vaikuttaisi vastauksiin. Kysymykset olivat osittain melko henkilökohtaisia, joten sähköisesti järjestetty kysely saattoi osaltaan madaltaa tutkimukseen osallistumista.

Aineiston kerääminen aloitettiin tammikuun alussa 2021. Kyselylomakkeen linkki (Webropol) lähetettiin kaikille Suupohjan alueen kuntien sivistys- ja koulutoimen johtajille, jotka välittivät linkin sähköpostitse oman kuntansa luokanopettajille. Aluksi vastauksia tuli vain 8. Todella monet olivat avanneet linkin, mutta jättäneet vastaamatta. Laitoimme vielä erikseen alakoulujen rehtoreille sähköpostia, jossa pyysimme heitä muistuttamaan kyselyyn osallistumisesta ja lyhyen ajan kuluessa saimme lisää vastauksia. Lopulta 21 opettajaa oli osallistunut tutkimukseemme. Kyselylomakkeen linkki oli voimassa tammi-maaliskuun välisen ajan.

Joulukuussa 2020 laadimme kyselylomakkeen (liite 1), joka sisälsi taustatietokysymysten lisäksi 22 strukturoitua kysymystä, jotka oli esitetty LIKERT-asteikkoa käyttäen. LIKERT-asteikko on 5-portainen ja vaihtoehdot muodostavat nousevan tai laskevan skaalan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 200).

Taustatiedoissa kysyttiin vastaajan ikä, sukupuoli, työkokemus luokanopettajana vuosina, poikkeusvuoden aikana opetettu luokka-aste sekä miten opetusta oli toteutettu kuluneen lukuvuoden aikana. Strukturoidut kysymykset koskivat työssä jaksamista, stressiä, hyvinvointia, motivaatiota, työn kuormittavuutta, TVT-taitojen hallintaa, oppilaiden hyvinvointia ja oppimista sekä oman työskentelyn arviointia. Erityisesti halusimme selvittää useassa kysymyksessä korona-ajan työskentelyn eroja aikaisemman tilanteen kokemuksiin verrattuna. Pyrkimys oli rakentaa strukturoiduista kysymyksistä mahdollisimman selkeitä ja helposti tulkittavia, jotka avaisivat tutkimuskysymyksiämme. Ajatuksena oli myös saada tarvittava aineisto kasaan niin, että kysymysten määrä pysyisi vastaajille mieluisena.

Kyselylomake tehtiin käyttäen sähköistä Webropol-palvelua. Opettajien täytyi avata linkki, jonka he olivat saaneet sähköpostiin oman kuntansa sivistys- ja koulutoimen johtajalta tai rehtorilta. Sähköpostin saatetekstissä esittäydyimme lyhyesti ja kerroimme tutkimuksestamme pääpiirteittäin. Lisäksi ohjeistimme kyselyyn vastaamisessa liittyviin asioihin sekä pyysimme ottamaan yhteyttä, mikäli tutkimuksesta herää kysyttävää. Sähköisesti toteutetun kyselyn hyviä puolia ovat muun muassa se, että näin koronapandemian aikana välttyään turhilta fyysisiltä kontakteilta. Pidimme tärkeänä sitä, että tutkimukseen osallistuvan ei tarvitse pelätä tullessa tunnistetuksi vastauksistaan, sillä kohderyhmässä oli paljon meille entuudestaan tuttuja opettajia. Tästä syystä ei kysytty kuntaa tai kaupunkia, jossa opettaja työskentelee.

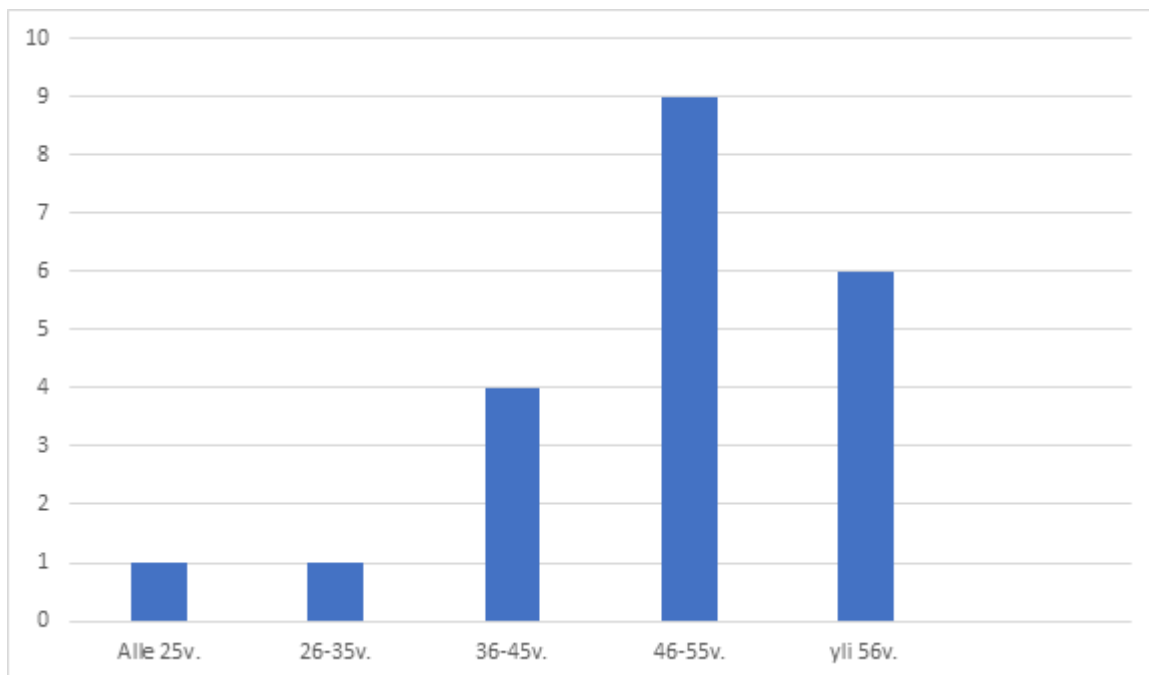
Tutkimuksessa kerättyjä taustamuuttujia ei käytetty eri osa-alueiden jakaumien kuvaamiseen ja selittämiseen. Taustamuuttujien tarkempi ryhmittely mahdollistaa myöhemmin huomattavasti yksityiskohtaisemman tarkastelun ja tutkimisen esimerkiksi siihen, miten vastaajien ikä vaikuttaa poikkeusvuoden aikana koettuun muutokseen opetuksessa. Tässä kohdin emme kuitenkaan nähneet tarpeelliseksi syventyä kaikkien taustamuuttujien vaikutuksiin. Taustatietojen avulla tämän tutkimuksen aineistosta voidaan myöhemmin tutkia vielä yksityiskohtaisemmin esimerkiksi opettajauran pituuden tai opetettavan luokka-asteen vaikutuksia koettuun työhyvinvointiin poikkeusvuonna.

6 Tutkimustulokset

6.1 Tutkimusjoukko

Kyselyymme vastasi 21 luokanopettajaa Suupohjan alueelta, joista 6 oli miehiä ja 15 naisia. Tutkimuksen taustatiedoissa luokanopettajilta selvitettiin ikä, sukupuoli, opetettu luokka-aste, työkokemus opettajana ja miten opettaja on toteuttanut opetusta kuluneen vuoden (2020) aikana.

Tutkiessa kyselyyn vastanneiden luokanopettajien ikäjakaumaa (kuvio 1.) nähdään, että suurin osa opettajista oli yli 46-vuotiaita. Kyselyyn osallistuneilta kysyttiin lisäksi, miten he olivat toteuttaneet opetusta poikkeusvuoden aikana. Vastanneista ainoastaan yksi oli toiminut pelkästään lähiopetuksessa, yksi opettaja oli pitänyt sekä lähi- että etäopetusta koululla, 6 opettajaa oli toteuttanut opetusta lähiopetuksena sekä etäopetuksena kotona että koululla, 6 opettajaa oli pitänyt opetusta lähi- että etäopetuksena kotona, 4 opettajaa oli vuorotellut lähiopetuksen ja etäopetuksen välillä ja 3 opettajaa oli yhtäaikaaisesti opettanut lähi- että etäopetusta.



Kuvio 1. Vastanneiden luokanopettajien ikäjakauma.

Kyselyyn vastanneista luokanopettajista vain kahdella oli työvuosia takanaan 1–5 vuotta. Kuviosta 2 käy ilmi, että suurimmalla osalla on yli 11 vuotta työkokemusta ja lähes puolella vastaajista oli ehtinyt karttua työvuosia jo yli 21 vuoden edestä. Tuloksista voidaan siis päätellä, että suurimmalla osalla vastanneista on runsaasti työvuosia ja kokemusta luokanopettajana toimimisesta.



Kuvio 2. Luokanopettajien työkokemuksen määrä vuosina.

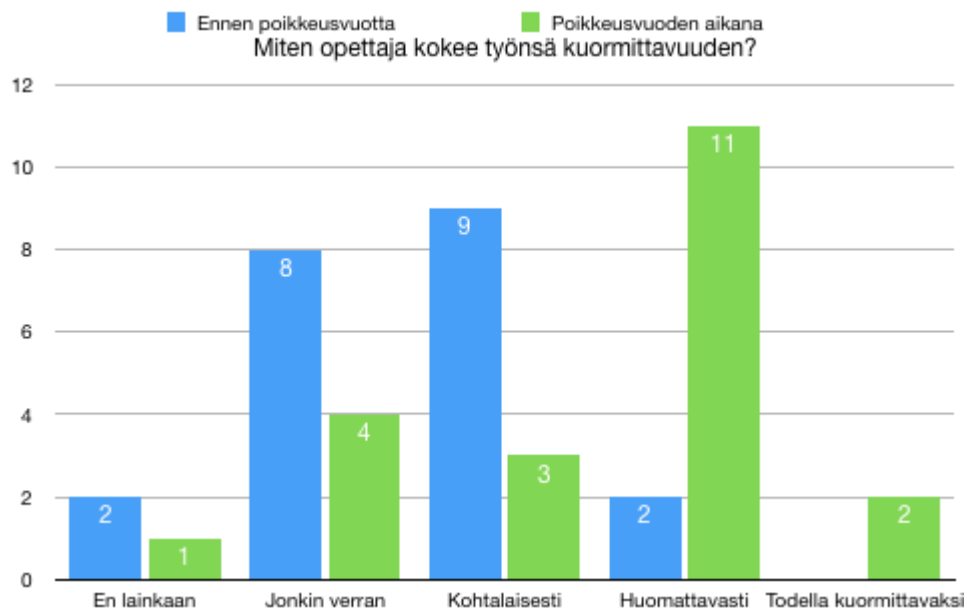
Vastaajilta kysyttiin, mitä vuosiluokkaa he olivat opettaneet poikkeusvuoden aikana. Vastauksia tuli 30 eli enemmän kuin otoskoko 21, koska vaihtoehtoja oli useampia. Enemmistö opettajista oli kuluneen poikkeusvuoden aikana opettanut 5–6 luokkaa (kuvio 3.).



Kuvio 3. Tutkimukseen vastanneiden luokanopettajien opetettavat vuosiluokat.

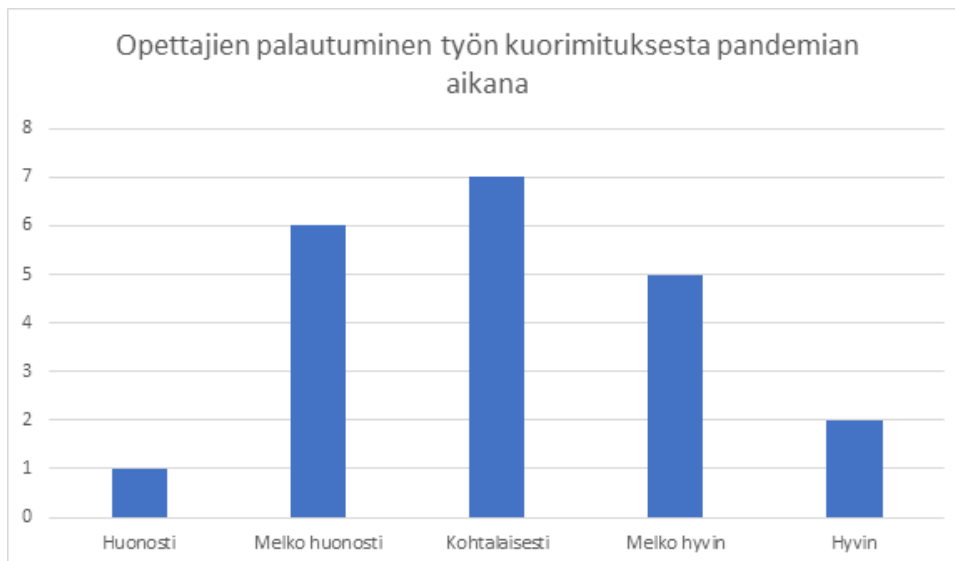
6.2 Työn kuormittavuus

Työn kuormittavuuteen liittyen tarkastelimme, kuinka kuormittavaksi opettajat olivat kokeneet työnsä poikkeusvuoden aikana verrattuna tilanteeseen ennen poikkeusvuotta. Tulokset osoittivat, että poikkeusvuoden aikana 11 (52,4 %) vastaajista koki työn kuormittavuuden kasvaneen huomattavasti. Poikkeusvuotta edeltävänä aikana ainoastaan 2 (9,5 %) koki työnsä huomattavan kuormittavaksi. Todella kuormittavaksi koki poikkeusvuoden aikana 2 (9,5 %) vastaajista, kun taas ennen poikkeusvuotta kukaan ei kokenut työtä todella kuormittavaksi. Mediaani ennen poikkeusvuoden alkua vastauksissa oli 3, eli työ koettiin kohtalaisen kuormittavaksi ja poikkeusvuoden aikana se oli noussut 4, eli huomattavan kuormittavaksi.



Kuvio 4. Opettajien kokemukset työn kuormittavuudesta.

Kysyimme opettajilta, miten hyvin he kokivat palautuvansa työn aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän jälkeen pandemian aikana. Vastaajista kolmasosa eli 7 oli sitä mieltä, että palautuminen työn aiheuttamasta kuormituksesta on ollut kohtalaista. Tuloksista on huomattavissa, että ääripäiden vastaukset huonosti ja hyvin jäivät hyvin pieniksi. Vastaajista melko huonosti koki palautuvansa 6 (28,6 %) ja melko hyvin 5 (23,8 %). Hyvin palautuvia oli 2 (9,5 %) ja huonosti vain 1 (4,8 %).

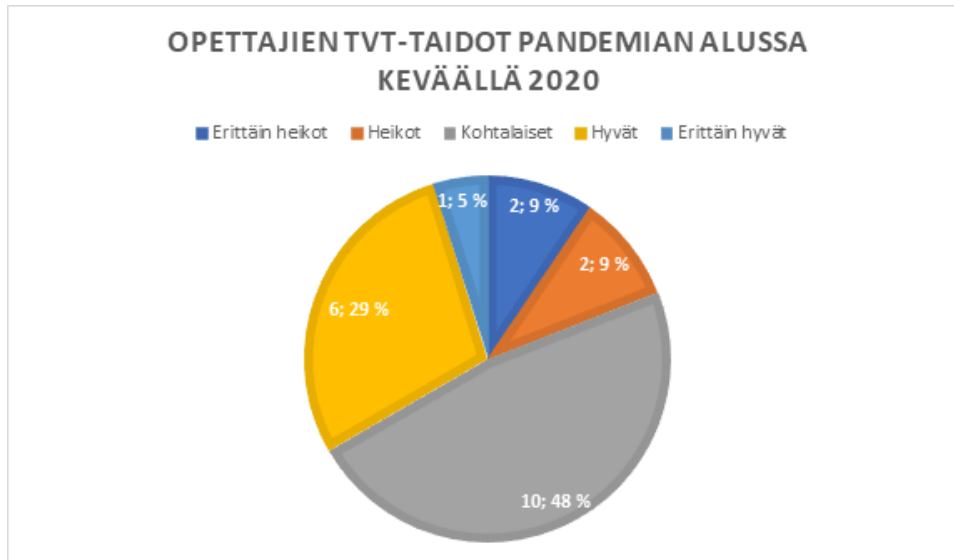


Kuvio 5. Opettajien palautuminen työn kuorimituksesta pandemian aikana

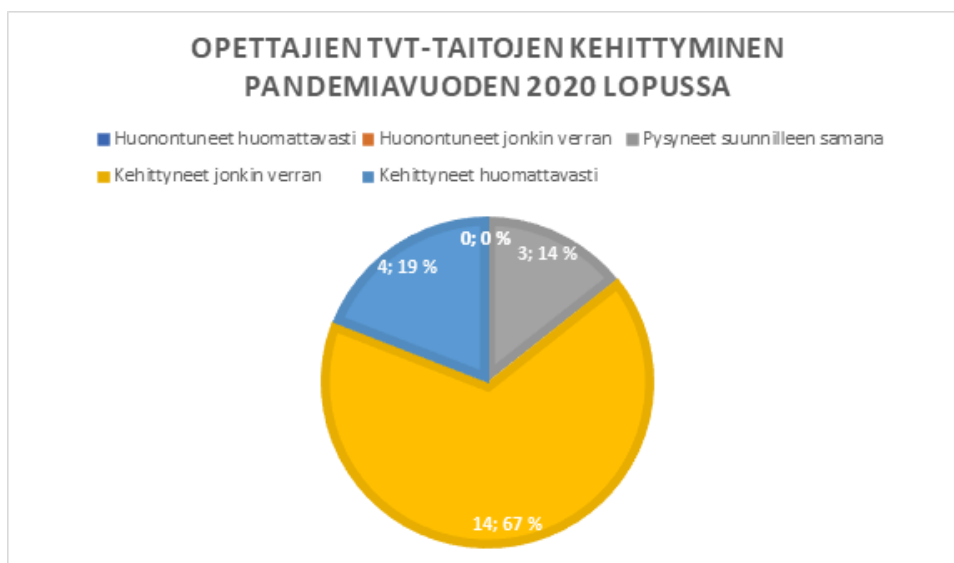
6.2.1 Digiloikan vaikutukset työn kuormittavuuteen

Selvitimme digiloikan vaikutuksia työn kuormittavuuteen sekä sitä, miten opettajien TVT-taidot olivat kehittyneet vuoden 2020 aikana (kuvio 11). Vastaajista 10 (47,6%) koki työn kuormittavuuden pysyneen samana digiloikasta huolimatta. Vastaajista taas 9 koki, että työn kuormittavuus on lisääntynyt digiloikan myötä.

Kysyttäessä opettajien TVT-taitojen kehityksestä (kuvio 12) 10 (47,6 %) koki TVT-taitojensa olevan kohtalaiset poikkeusolojen alkaessa keväällä 2020. Selkeää kehitystä oli tapahtunut, sillä vastaajista 14 (66,7 %) koki, että TVT-taidot olivat kehittyneet jonkin verran ja 4 (19 %) ilmoitti taitojen kehittyneen huomattavasti poikkeusvuoden 2020 lopussa.



Kuvio 6. Opettajien TVT-taidot pandemian alussa.



Kuvio 7. Opettajien TVT-taitojen kehittyminen vuoden 2020 aikana.

6.2.2 Luokanopettajien työmäärä

Selvitimme, kuinka suuri luokanopettajien työmäärä oli ollut poikkeusvuoden aikana normaalitilanteeseen verrattuna. Tuloksissa 10 vastaajista (47,6 %) koki työmääränsä olleen jonkin verran suurempi poikkeusvuoden aikana normaalitilanteeseen verrattuna. Kolmasosa vastaajista, eli 7 (33,3 %) koki työmääränsä olevan huomattavasti suurempi poikkeusvuoden aikana verrattuna normaalitilanteeseen. 4 (19,1 %) vastaajaa ilmoitti työmäärän pysyneen suunnilleen samana.

Kartoitimme lisäksi opettajien kokemuksia siitä, tunsivatko he jäävänsä yksin työmääränsä kanssa pandemian aikana. Vastaajista 10 (47,6 %) koki jäävänsä harvoin yksin työmääränsä kanssa. Opettajista 5 (23,8 %) tunsu asian olevan kuukausittaista, kun loput vastaajista kokivat jäävänsä yksin työmääränsä kanssa viikoittain 3 (14,3 %), päivittäin 2 (9,5 %) tai en lainkaan 1 (4,8 %).

Vastaajista 9 (42,8 %) koki saaneensa jossain määrin ohjausta liittyen opetuksen järjestämiseen poikkeusolojen alkamisen jälkeen. Vastaajista 7 (33,3 %) taas koki saaneensa huomattavan paljon ohjausta koulun johdolta, mutta myös 4 (19 %) koki saaneensa vain vähän ohjausta. Yksi vastaajista koki saaneensa erittäin paljon ohjausta koulun johdolta.

6.2.3 Opettajien kokema stressi ja huoli

Tutkimuksessa kysyttiin myös opettajilta, ovatko he kokeneet stressiä työstään pandemian aikana. Kolmasosa (33,3 %) vastaajista oli kokenut stressiä melko paljon pandemian aikana. Opettajista 5 (23,8 %) ei kokenut stressiä lainkaan poikkeusvuoden aikana. Vastaajista 3 (14,3 %) oli tuntenut erittäin paljon stressiä. Opettajista 4 (19,1 %) oli kokenut stressiä jonkin verran ja 2 (9,5 %) kohtalaisesti.

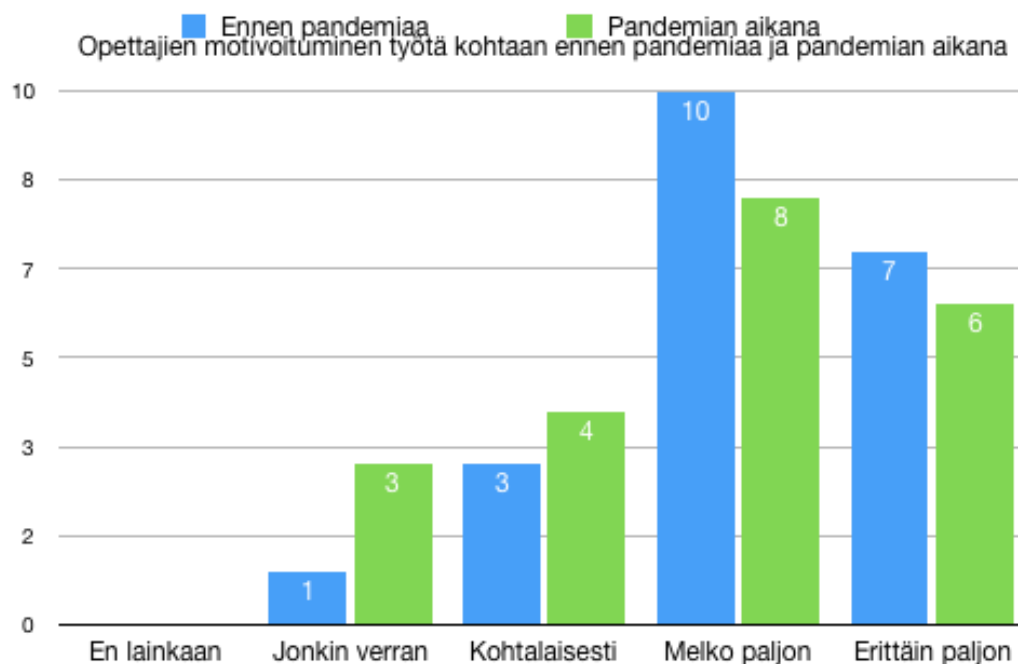
Opettajien huolta oppilaiden hyvinvoinnista käsittelevän kysymyksen vastauksista erityisesti kaksi nousi esille. Vastaajista 8 (38,1 %) ilmaisi kantavansa huolta jonkin verran sekä huomattavan paljon. Erittäin paljon huolta koki 3 (14,3 %) ja loput vastaukset jakautuivat tasan ei lainkaan 1 (4,8 %) tai vähän 1 (4,8 %)

Tarkastelimme lisäksi opettajien huolta oppilaiden oppimisesta pandemiavuoden aikana. Yleisin vastaus kysymykseen oli, että huolta oli ollut erittäin paljon oppilaiden oppimisesta pandemian aikana 9:llä (42,8 %) vastaajista. Vastaajista 6 (28,6 %) oli kokenut huolta olleen oppilaiden oppimisesta huomattavan paljon. Opettajista 4 (19 %) tunsu huolta olevan jonkun verran ja vastauksista voidaan vielä tulkita, että vähän tai ei lainkaan huolta koki vastaajista kumpaakin 1 (4,8%).

6.3 Työssä jaksaminen ja työhyvinvointi

6.3.1 Opettajien työmotivaatio

Kysyimme opettajien motivoitumisesta työtä kohtaan ennen ja jälkeen pandemian. Vastaajista 10 (47,6 %) koki olevansa melko motivoituneita työtään kohtaan ennen pandemiaa ja erittäin motivoituneiksi itsensä tunsu kolmasosa (33,3 %) opettajista. 3 (14,3 %) oli mielestään kohtalaisen motivoituneita ja vain 1 (4,8 %) koki olevansa jonkin verran motivoitunut aikana ennen pandemiaa. Poikkeusvuoden aikana motivoituminen työtä kohtaan laski. Opettajista 8 (38,1 %) koki olevansa melko motivoituneita ja 6 (28,6%) koki olevansa erittäin motivoituneita. Kohtalaisen motivoituneita oli 4 (19 %) ja jonkin verran motivoituneita 3 (14,3 %)



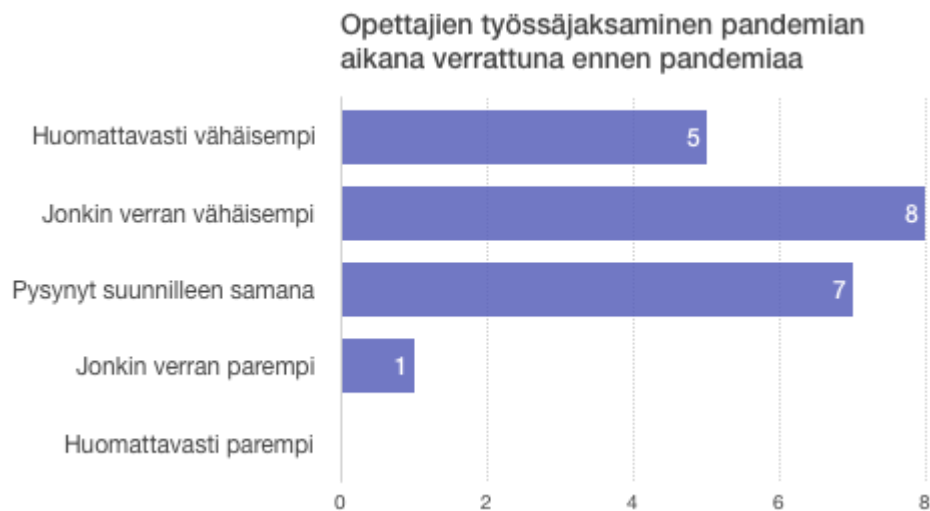
Kuvio 8. Opettajien motivoituminen työtä kohtaan.

6.3.2 Tyytyväisyys omaan työskentelyyn ja työssäjaksaminen

Kysyimme työssäjaksamisesta pandemian aikana verrattuna aikaan ennen pandemiaa.

Vastaajista 8 (38,1 %) koki työssäjaksamisen olleen jonkin verran vähäisempi verrattuna normaalitilanteeseen. Yhteensä 7 (33,3 %) koki työssäjaksamisen kuitenkin pysyneen suunnilleen samana. Vastaajista 5 (23,8 %) tunsu taas työssäjaksamisen olevan huomattavasti vähäisempää kuin ennen pandemiaa. Opettajista 1 (4,8 %) tunsu työssäjaksamisen olevan jopa jonkin verran parempi.

Tutkimme tyytyväisyyttä omaan työskentelyyn pandemian aikana. Tutkimuksen mukaan vastaajista 13 (66,9 %) oli kohtalaisen tyytyväisiä tai 6 (28,6 %) huomattavan tyytyväisiä. Erittäin tyytymättömiä tai erittäin tyytyväisiä oli 1 (4,8 %) kumpaakin.



Kuvio 9. Tulokset liittyen opettajien työssäjaksamiseen.

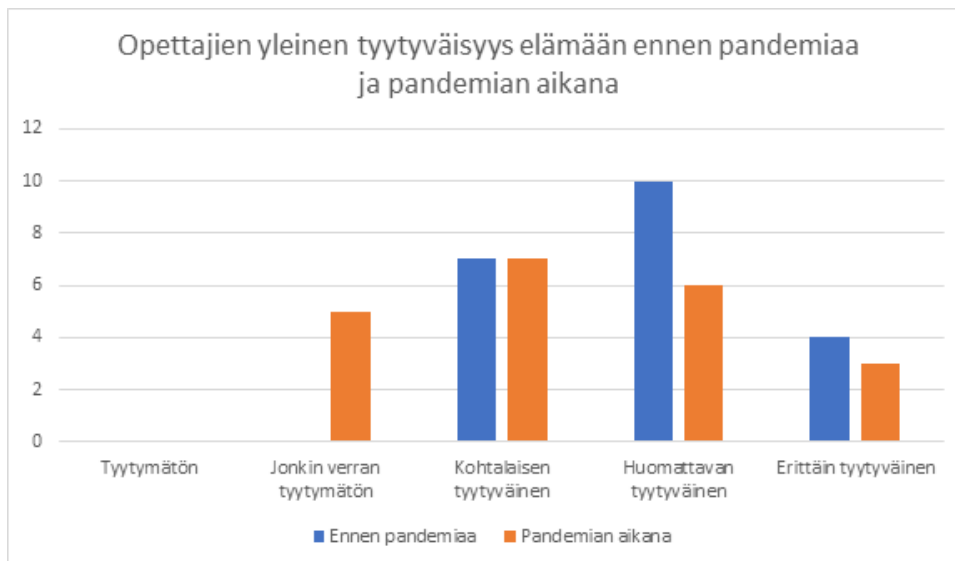
6.3.3 Opettajien voimavarat ja tyytyväisyys elämään

Selvitimme tutkimuksen avulla, miten opettajat kokivat voimavaransa ja aikansa riittävän ystäville sekä harrastuksille. Tuloksissa (kuvio 8) käy ilmi, että vastaajista 11 (52,3 %) on kokenut, että aika ja voimavarat ovat pysyneet suunnilleen samana poikkeusvuoden aikana normaalitilanteeseen verrattuna. Opettajista 6 (28,6 %) koki, että voimavaroja oli jonkin verran. 2 (9,5 %) ilmoitti, ettei ollut lainkaan voimavaroja ja 2 (9,5 %) tunsu voimavarojen lisääntyneen pandemian aikana



Kuvio 10. Opettajien aika ja voimavarat ystäville sekä harrastuksille.

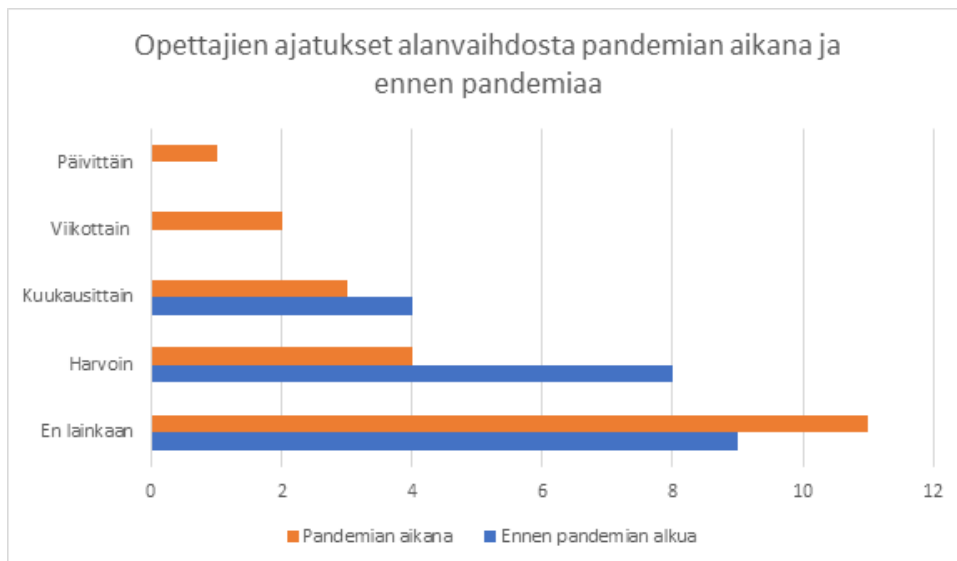
Kysyimme opettajien tyytyväisyyttä elämäänsä ennen pandemia-aikaa sekä pandemian aikana. Ennen poikkeusvuotta vastaajista 10 (47,6 %) oli huomattavan tyytyväisiä elämäänsä. Kolmasosa, eli 7 (33,3 %) oli kohtalaisen tyytyväisiä elämäänsä ennen poikkeusvuotta. Erittäin tyytyväisiä oli 4 (19,1 %). Poikkeusvuoden aikana myös kolmasosa, eli 7 (33,3 %) oli kohtalaisen tyytyväisiä elämäänsä. Huomattavan tyytyväisiä oli 6 (28,6 %). Jonkin verran tyytymättömiä elämäänsä poikkeusvuoden aikana oli 5 eli (23,8 %), kun taas ennen poikkeusvuotta kukaan vastanneista ei kokenut tyytymättömyyttä elämäänsä. Erittäin tyytyväisiä pandemian aikana oli 3 (14,3 %) opettajaa.



Kuvio 11. Opettajien yleinen tyytyväisyys elämään.

6.3.4 Opettajien alanvaihtaminen

Yksi kysymyksistä koski luokanopettajien ajatuksia alanvaihtamisesta. Tutkimukseen osallistuneista 11 (52,4 %) ei pohtinut lainkaan alanvaihtoa poikkeusvuoden aikana (kuvio 10). Ennen poikkeusvuotta luku oli pienempi, kun vastanneista 9 (42,3 %) ei pohtinut lainkaan alanvaihtoa. Vastaajista 4 (19 %) oli pohtinut alanvaihtoa harvoin poikkeusvuoden aikana. Ainoastaan 1 (4,8 %) vastaaja pohti alanvaihtoa päivittäin.



Kuvio 12. Vastausten jakautuminen liittyen opettajien ajatuksiin alanvaihdosta.

6.4 Opettajien työvuosien määrän vaikutus työstä palautumiseen

Selvitimme SPSS-analysointiohjelmalla, onko opettajien työvuosien määrällä vaikutusta työstä palautumiseen (taulukko 1). Analysoinnissa käytimme Khiin neliö -testiä, jonka avulla näimme, ovatko tulokset tilastollisesti merkitseviä. Tulosten mukaan työvuosien määrällä työstä palautumiseen ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä, sillä $\chi^2(5, N = 21) = 25,03, p = 0,200 > .05$.

Taulukko 1. Vastausten jakautuminen kysymyksessä liittyen työvuosien määrän vaikutukseen työstä palautumiseen.

Työkokemus opettajana					
Kuinka hyvin palautuit työn aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän jälkeen poikkeusvuoden aikana?					
	1	2	3	4	5
(1=huonosti, 2=melko huonosti, 3=kohtalaisesti, 4=melko hyvin, 5=hyvin)					
Työkokemus opettajana					
1-5 v.	0	1	0	1	0
6-10 v.	0	0	0	0	1
11-15 v.	1	2	1	1	0
16-20 v.	0	0	1	2	0
21-25 v.	0	1	4	0	0
yli 26 v.	0	2	1	1	1
Yhteensä	21	1	6	7	2

7 Yhteenveto ja pohdintaa

7.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten pandemia-aika vaikutti luokanopettajien työn kuormittavuuteen liittyviin tekijöihin Suupohjan alueella. Tavoitteena oli lisäksi selvittää, miten luokanopettajat kokivat työssä jaksamisen ja hyvinvoinnin poikkeusvuoden aikana. Näiden lisäksi tarkoitus oli saada selville, miten poikkeusvuoden digiloikka vaikutti luokanopettajien työn kuormittavuuteen sekä TVT-taitojen kehittymiseen. Halusimme myös ottaa selvää siitä, miten työvuodet vaikuttivat työstä palautumiseen koronapandemian aikana.

Tutkimustulostemme mukaan työn kuormittavuus Suupohjan luokanopettajien keskuudessa kasvoi keskimäärin huomattavasti pandemia-aikana, sillä vastaajista jopa 11 vastasi näin. Ennen pandemia-aikaa mediaani vastauksissa oli kohtalaisen kuormittavan kohdalla, mutta poikkeusolot nostivat vastausten mediaanin huomattavasti kuormittavaan. Tulokset ovat osittain hälyttäviä, sillä tässä tutkimuksessa käsiteltiin vain vuotta 2020, ja pandemia-aika on jatkunut tämän gradun kirjoitusprosessiin saakka kevääseen 2022. Pitkään jatkunut työn kuormittavuus on siis melko todennäköistä, jos tekisimme pitkittäistutkimuksen aiheesta pandemia-aikana. Työn kuormittavuuden lisääntyminen havaittiin myös Työterveyslaitoksen vuosina 2020–2021 teettämässä luokanopettajien temahaastattelussa (Kauppi ym. 2022). Tämän mukaan lisäkuormitusta opettajien työhön on tuonut samanaikaisen lähi- ja etäopetuksen järjestäminen, aikaa vievät koronan ehkäisytoimet ja esimerkiksi sairastumisen pelko.

Työhön käytetyn ajan kokeminen Suupohjan alueen luokanopettajilla pandemia-aikana oli hyvin saman suuntaista Taipaleen (2021) ja OAJ:n (2020a; 2020b) teettämien tutkimusten kanssa. On selvää, että työhön käytetty aika lisääntyi, kun opetus piti järjestää täysin uudella tavalla lyhyessä ajassa poikkeusolojen tultua kouluihin. Kolmasosa tähän tutkimukseen vastanneista koki työmääränsä olevan huomattavasti suurempi poikkeusvuoden aikana, kun tilannetta verrattiin normaaliin. Ahtiaisen ym. (2020) tekemän tutkimuksen mukaan jopa 89% kokivat työmääränsä olleen suurempi tai merkittävästi suurempi. Näiden tutkimusten pohjalta voidaan todeta opettajien työhön käytetyn ajan lisääntyneen Suupohjan lisäksi myös muualla Suomessa, vaikka eroja koulujen välillä varmasti onkin. Aiempien tutkimusten ja teettämämme kyselyn mukaan voidaan todeta opettajilla olevan korkea työmoraali, sillä

opettajat ovat halunneet kyetä järjestämään laadukasta opetusta, vaikka se olisi vaatinut enemmän työtunteja tai esimerkiksi viikonlopputöitä.

Toinen tutkimuskysymyksemme koski luokanopettajien työssäjaksamista ja hyvinvointia poikkeusvuoden aikana. Jaksamista opettajien työssä varjosti koko korona-aikana varautuminen muuttuviin tilanteisiin, pitkittynyt korona-aika sekä etäopetuksen järjestäminen (Lindroos 2020). Suupohjan alueen luokanopettajista 38 % koki työssäjaksamisen olleen jonkin verran vähäisempää poikkeusvuonna, jos tilannetta verrataan normaalitilanteeseen ennen korona-aikaa. On huomionarvoista, että luokanopettajat Suupohjan alueella olivat kohtalaisen tai huomattavan tyytyväisiä omaan työskentelyynsä pandemia-aikana, vaikka työssäjaksaminen koettiin jonkin verran vähäisempänä.

Tutkimme vuotta 2020 kokonaisuudessaan, mutta Salmela-Aron (2020) opettajien työuupumusta korona-aikana käsitellyn tutkimuksen mukaan eroja näkyi myös vuoden 2020 sisällä. Syksyllä täydennetyn tutkimuksen mukaan työstä innostuneiden määrä oli laskenut ja uupuneiden määrä pysynyt hyvin korkealla. OAJ:n (2020b) tutkimustulosten mukaan yleisesti hyväksi työssäjaksamisen koki noin puolet vastanneista opettajista. Tutkimuksemme mukaan taas 33 % koki työssä jaksamisen pysyneen poikkeusvuodenkin aikana samana verrattuna normaalitilanteeseen. Tässä olisi ollut hyvä tarkastella avoimen kysymyksen kautta vielä sitä, millä tasolla työssä jaksaminen on ollut ennen korona-aikaa, jotta olisi nähty saman suuntaisuus tai yhtäläisyys OAJ:n (2020) tulosten kanssa.

Työssä jaksamiseen ja kokemukseen työhyvinvoinnista kuuluu oleellisena osana tuntemukset stressistä. Tiedetään, että Hakasen (2006) mukaan opetuslalla on koettu työstressiä keskiväestöä runsaammin jo 2000-luvun alussa, joten oli kiinnostavaa nähdä tulokset koronapandemian aikana. Esimerkiksi Taipaleen (2021) tutkimuksen mukaan juuri uuteen tilanteeseen tottuminen korona-aikana aiheutti stressiä ja levottomuutta. Tutkimustulostemme mukaan kolmasosa Suupohjan alueen luokanopettajista koki stressiä melko paljon poikkeusvuoden aikana. Suupohjan alueella opettajat tunsivat vähemmän stressiä verrattuna Hotulainen, Vainikainen ja Rimpelä (2021) teettämän tutkimuksen mukaan, jossa yli puolet vastanneista koki stressiä melko tai erittäin paljon. Opetusalalla on koettu työn aiheuttamaa stressiä jo vuonna 2017 useammin kuin muilla työaloilla Suomessa (Länsikallio, Kinnunen & Ilves 2018).

Mielenkiintoista on se, että 24 % vastaajista kertoi, ettei kokenut lainkaan stressiä poikkeusvuoden aikana. Pohdimme syitä tähän, ja osittain stressittömyyttä voisi selittää luonteiden erot opettajien välillä tai vastaavasti se, ettei Suupohjan kaikissa kunnissa koronatilanne ollut vielä vuonna 2020 hälyttävä, eli muutos normaaliin ei ollut niin suuri kuin esimerkiksi pääkaupunkiseudulla. Taipaleen (2021) tutkimuksen mukaan opettajien selvä rajaaminen työn ja vapaa-ajan välillä vähensi stressin tuntemuksia, sillä he olivat tehneet selväksi ajankohdat, jolloin ovat käytettävissä työasioihin. Tämä voisi siis olla yksi syy siihen, että 24 % luokanopettajista Suupohjassa eivät kokeneet stressiä. Tämä vaatisi kuitenkin jatkotutkimuksia sekä avoimia kysymyksiä, jotta tulos voitaisiin esittää luotettavampana.

Korona-aika aiheutti opettajille tunteen siitä, että vapaa-aika ja työ sekoittuivat keskenään (Taipale 2021). Etätyö ja työhön käytetyn ajan lisääntyminen vaikuttivat varmasti tähän, kuten Niemi & Kousa (2020) sekä Kim & Asbury (2020) ovat havainneet. Tästä poiketen Suupohjan alueen luokanopettajista yli puolet eli 52 % koki, että voimavarat harrastuksille ja ystäville olivat pysyneet suunnilleen samana. Tilannetta tarkasteltiin pandemia-ajan ja normaalitilanteen välillä. Merkittävää on kuitenkin se, että vastaajista 38 % kertoi, ettei voimavaroja tai aikaa ystäville ja harrastuksille ollut ollenkaan poikkeusvuoden aikana. On siis selvää, että työn ja vapaa-ajan erottamiseen, työn kuormittavuuteen sekä työhön käytettyyn aikaan on syytä kiinnittää huomiota Suupohjan alueella, sillä koronapandemia vaikuttaa edelleen opetusjärjestelyihin.

Suupohjan luokanopettajista 43 prosentilla oli oppilaiden oppimisesta erittäin paljon huolta poikkeusvuoden aikana. Muutkin vastaukset antoivat viitteitä siitä, että huolta oppilaiden oppimisesta tai hyvinvoinnista oli ollut ainakin jonkin verran tai huomattavan paljon. Tästä voi tulkita, että opettajat pohtivat paljon työhön liittyviä asioita vapaa-ajallaan. Tätä tukee Kaupin ym. (2022) sekä Lindroosin (2020) tutkimusten tulokset opettajien huolesta liittyen oppilaiden hyvinvointiin ja murehtimisesta lasten oloista kotona. Kaupin ym. (2022) haastattelemien opettajien mukaan juuri oppilaiden haastavat tilanteet pyörivät mielessä myös vapaa-ajalla.

Opettajien alanvaihdosta ja menettämisestä muihin työtehtäviin on puhuttu paljon (mm. Salmela-Aro 2020 & OAJ 2020a). OAJ:n kesäkuussa 2021 teettämän tutkimuksen mukaan

jopa kolmannes opettajista harkitsi alanvaihtoa koronapandemian poikkeusolojen aikana. Suupohjan alueella tulostemme mukaan tilanne ei kuitenkaan ole näin hälyttävä. Vastaajista 52 prosenttia ei nimittäin pohtinut alanvaihtoa ollenkaan poikkeusvuoden aikana. Tämä saa pohtimaan eroja Suomen kouluissa sijainnista ja koronatilanteesta riippuen. Suupohjan alueella vuonna 2020 koronatilanne oli vielä hyvin rauhallinen verrattuna esimerkiksi Uudenmaan tilanteeseen. OAJ:n syyskuussa 2021 teettämän kyselyn mukaan jo kuusi kymmenestä opettajasta harkitsi alanvaihtoa. Tämä antaa viitteitä lisätutkimuksen tarpeeseen myös Suupohjan alueella; mikä olisi alanvaihtoa pohtineiden määrä tällä hetkellä vuonna 2022?

Kolmas tutkimuskysymyksemme käsitteli digiloikan vaikutuksia luokanopettajien kokemuksiin työn kuormittavuudesta. Olimme lisäksi kiinnostuneita siitä, miten opettajien TVT-taidot olivat kehittyneet koronapandemian aikana. Tulokset koskien TVT-taitoja ennen poikkeusoloja antoivat viitteitä siitä, että opettajat kokivat vaihtelevasti taitojensa olevan kohtalaisia, heikkoja tai jopa erittäin heikkoja. Oletimme, että digiloikan myötä TVT-taidot kehittyisivät opettajilla ainakin jonkin verran ja näin olivat vastanneet myös Suupohjan alueen luokanopettajat.

Sama havainto on tehty Ahtiaisen ym. (2020) teettämässä tutkimuksessa, jossa vastanneista opettajista 94 prosenttia kertoi digiloikan kehittäneen taitoja digilaitteiden kanssa. Kokemukset työn kuormittavuuden lisääntymisestä digiloikan myötä vaihtelivat suuresti, sillä 48 % koki kuormittavuuden pysyneen samana, mutta 43 % taas koki kuormittavuuden lisääntyneen digiloikan johdosta. Yhtenä tekijänä voi olla opettajien lähtötaso digivälineisiin ennen koronapandemiaa. Mäkelän ym. (2020) sekä OAJ:n (2020b) tutkimuksia mukaillen tulosten hajontaan voivat olla syynä opettajien asenteet TVT-taitoja kohtaan tai esimerkiksi uudet välineistöt tai niiden puutteet.

Neljäntenä tutkimuskysymyksemme oli työstä palautumisen ja työvuosien määrän yhteys pandemia-aikana. Hypoteesimme olivat kaksijakoiset. Ajattelimme, että kokeneemmat opettajat eivät koe niin paljoa tunteita stressistä, sillä työkokemusta on karttunut jo enemmän. Tästä syystä he myös palautuisivat nopeammin. Toinen hypoteesimme taas oli päinvastainen, sillä työvuosien määrän vähyys, eli monessa tapauksessa nuorempi ikä auttaisi palautumaan työstä nopeammin. Khiin neliö -testin mukaan tulokset eivät olleet tutkimuksessamme tilastollisesti merkitseviä. Tätä asiaa olisi mielenkiintoista tutkia enemmän, jotta saisimme

tarkemman tuloksen kysymyksiä muokkaamalla työstä palautumisen sekä työvuosien määrän yhteydestä. Tuloksemme ovat kuitenkin linjassa Ritvasen (2006) sekä Ritvasen ym. (2003) tulosten mukaan, joissa käy ilmi, että iän myötä stressistä palautumisen vaikeudesta huolimatta nuorillakin opettajilla oli havaittavissa voimakkaita stressireaktioita. On huomioitava, että koronapandemia on ollut kaikille opettajille uusi kokemus ja erot työstä palautumisesta voivat olla hyvin yksilölliset iästä riippumatta.

Tämän pro gradu -tutkielman aihe on hyvin ajankohtainen ja saimme arvokasta tietoa Suupohjan alueen työhyvinvoinnin eri ulottuvuuksista koronapandemian aikana. Tulosten avulla alueen koulujen rehtorit, kuntien tai kaupunkien sivistysjohtajat ja muut johtoportaan kuulumat pystyvät refleктоimaan koronapandemian käytäntöjä koulussa. Toivoisimme, että rehtorit ja johtajat pitävät yhtenä tärkeimmistä kulmakivistä juuri työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista. Se on yksi työn tärkeimmistä elementeistä; oli koronapandemia tai ei.

Useimmat tuloksistamme olivat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, mutta nimenomaan Suupohjan alueella stressittömyys ja alanvaihtoa pohtineiden vähäinen määrä nousi tuloksissa esille. Vuoden 2020 aikana Suupohjan alueella koronatilanne ei ollut missään vaiheessa kovin heikko. Useammassa kunnassa Suupohjana alueella ensimmäiset koronatartunnat tulivat ilmi vasta vuonna 2021 (Suupohjan Sanomat 2021.) Tällä saattaa olla syynsä siihen, etteivät kyselyn vastaukset antaneet kovin hälyttävää kuvaa alueen luokanopettajien työn kuormittavuudesta tai jaksamisesta. Kaupin ym. (2022) tutkimustulosten mukaan korona onkin kohdellut eri tavoin kouluja ja opettajia ympäri Suomea. Osa vastaajista oli sitä mieltä, ettei korona juurikaan ollut vaikuttanut arkeen ja osa vastaajista taas koki työnsä muuttuneen täysin koronan myötä.

Vuonna 2022 helmikuussa pandemia on edelleen läsnä jokaisessa koulussa. Tilanne verrattuna vuoteen 2020 on Suupohjan alueellakin erilainen, koska tartuntamäärät ovat kasvaneet ja koronasta on tullut osa arkipäivää kouluissa. Myöhemmässä luvussa käsittelemme jatkotutkimusaiheita, joita on syytä tarkastella juuri pitkittyneen koronapandemiankin vuoksi. Yhteenvetona tutkimustuloksista voi todeta, että työhön käytetty aika on lisännyt kuormitusta, mutta Suupohjan luokanopettajien voimavarat ei ole ehtyneet.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökulmat

Tutkimuksissa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta siitä huolimatta pätevyys ja luotettavuus tuloksissa vaihtelevat. Tästä syystä kaikissa tutkimuksissa on tärkeää arvioida tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.)

Tutkimuksen reliabiliteetissa tarkastellaan tarkkuutta tutkimuksen toteutuksessa sekä mittaukseen liittyviä asioita (Vilka 2014, 149). Tarkastelemme tutkielmamme reliabiliteettia Vilkan (2014) arviointikohteiden perusteella. Reliabiliteetin kannalta tulee tarkastella sitä, miten onnistuneesti otos edustaa perusjoukkoa. Lisäksi on tärkeää pohtia tutkimukseen vastanneiden vastausprosenttia sekä sitä, miten huolellisesti havaintoyksikköjen kaikkia muuttujia koskevat tiedot on syötetty. Lomakkeen kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja on myös hyvä tarkastella kriittisesti.

Kyselylomakkeeseen tuli yhteensä 21 vastausta. Arviomme mukaan Suupohjan alueen kunnissa ja kaupungeissa olisi yhteensä noin 100 luokanopettajaa. Syynä siihen, että vastausprosentti ei yltänyt korkeisiin lukemiin, saattaa olla korona-ajan lukuisat tutkimuskyselyt opettajille. Kuormittava korona-aika on saattanut vaikuttaa siihen, ettei opettajat ole aloittaneet kyselyyn vastaamista. Mielestämme onnistuimme saamaan riittävän kattavan tutkimusaineiston kokoon Suupohjan luokanopettajiin nähden, jotta voimme pitää tuloksia luotettavina.

Eettisyyttä tarkasteltaessa on otettava huomioon, että tutkimuksenteossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen sekä mahdollisuuden antaminen, haluavatko ihmiset osallistua tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-25.) Kyselylomakkeessamme tietosuojakohdassa pyysimme vastaajilta hyväksyntää siihen, että tutkimukseen osallistuja luovuttaa vastauksensa tutkimuskäyttöön. Mainitsimme myös sen, että tiedot ovat tallennettuna yhden vuoden ajan. Tutkimukseen osallistujalla oli mahdollisuus keskeyttää kyselyyn vastaaminen missä vaiheessa tahansa sulkemalla Webropol.

Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää vastaajien anonymiteetista huolehtiminen, ettei yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa vastauksista (Vilkka 2014, 90). Kyselylomakkeemme taustatiedoissa emme kysyneet kuntaa tai kaupunkia, jossa opettaja työskentelee. Tämä oli tietoinen valinta siitä syystä, että tunnemme paljon opettajia Suupohjan alueelta. Oletimme, että vastaukset voisivat olla eri tavalla harkittuja, jos vastaaja olisi tiennyt meidän näkevän paikkakunnan, jossa kyseinen vastaaja työskentelee. Tästä syystä emme tiedä, miltä paikkakunnilta vastaajat ovat. Näin ollen emme pysty vertailemaan eri paikkakuntien opettajan kokemuksia tai tekemään päätelmiä siitä, edustaako otannan perusjoukko tasaisesti kaikkia tutkimuksessa olleita paikkakuntia. Vastausten anonymiteetin kannalta pidimme kuitenkin tärkeänä valintana sitä, ettei vastaajia pystytä identifioimaan tai yhdistämään tiettyyn paikkakuntaan.

Toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite on validius eli pätevyys. Tämä tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Esimerkkinä tästä ovat kyselylomakkeiden kysymyksiä, jotka vastaajat ovat saattaneet käsittää eri tavalla kuin tutkija on ajatellut. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.) Tarkastelemme tutkimuksemme validiutta Vilkan (2014) arviointikohteiden perusteella. On tärkeää tarkastella, miten tutkija on onnistunut teoreettisten käsitteiden muuttamisessa arkikielelle, ja miten kysymysten sekä vastausvaihtoehtojen muotoilu on onnistunut väärinymmärrysten välttämiseksi. Myös valitun asteikon toimivuutta on hyvä pohtia sekä sitä, millaisia epätarkkuuksia mittariin saattaa sisältyä.

Kun laadimme Webropol-kyselyn kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja, pidimme tärkeänä sitä, että kyselyn kieliasu ja sanamuodot ovat arkikieltä. Kyselylomakkeessamme vieraampia sanoja tai termejä olivat ainoastaan *digiloikka* sekä *TVT-taidot*. Kyselylomakkeessamme jokainen kysymys oli Likert-asteikollinen lukuun ottamatta taustatietokysymyksiä. Vastausvaihtoehdot olivat 5-portaisia, kuten Likert-asteikolle on tyypillistä. (Hirsjärvi ym. 2009, 200). Likert-asteikollisessa kyselyssä vastaajan saattaa olla vaikeaa päättää, kokeeko hän tietyt asiat tai toimiiko hän tietyllä tavalla *usein, silloin tällöin, joskus* vai *harvoin*. (Paaso 2006.) Tästä syystä on tärkeää tarkastella kyselylomakkeen vastausvaihtoehtojen validiutta. Kuormittavuudesta, stressistä tai työstä palautumisesta kysyttäessä voi vastaajan olla vaikeaa päättää, miten usein on tuntenut kyseisiä tuntemuksia.

Avoimet kysymykset olisivat toimineet siinä suhteessa paremmin, etteivät ne ehdota valmiiksi tiettyä vastausta ja sallivat vastaajan vastata omin sanoin (Hirsjärvi ym. 2009, 201.)

Päädyimme kuitenkin Likert-asteikkoon, jotta kyselyyn vastaaminen olisi vastaajille mahdollisimman mielekästä, eikä se veisi liian kauan vastausaikaa. Asteikollisia muuttujia on lisäksi helpompi analysoida. Suurimmassa osassa kysymyksistä halusimme tarkastella eroja ennen koronapandemiaa sekä koronapandemian aikana. Näin saimme valideja vastauksia liittyen siihen, miten pandemia-aika on vaikuttanut asioihin, joita halusimme tutkia. Jos olisimme kysyneet pelkästään pandemia-ajan tilanteen kokemuksia, saattaisivat vastaukset olla vähemmän luotettavia, kun tarkasteluun ei olisi otettu pandemiaa edeltävän ajan jaksamista, hyvinvointia tai kuormittavuutta.

7.3 Jatkotutkimuskohteet

Tämä tutkielma rajoittui käsittelemään vuoden 2020 kevään ja syksyn poikkeusoloja, jolloin koronapandemia sai alkunsa Suomessa. Jatkotutkimuksia ajatellen opettajien työhyvinvointia voidaan tutkia myös pidemmällä aikavälillä, sillä koronapandemia on edelleen läsnä koulujen arjessa vuonna 2022 keväälläkin. Pitkittäistutkimuksen avulla olisi mahdollista tutkia koko pandemia-ajan vaikutuksia luokanopettajan ammatissa.

Korona-aika on muuttanut opettajien työn kuvaa monella eri osa-alueella, joten jatkotutkimuksissa voitaisiin tutkia etäopetuskäytäntöjä, opettajien työuupumusta tai alueellisia eroja opettajien kokemuksissa pandemia-ajalta. Jatkotutkimuksia voisi tehdä myös opettajien kokemista voimavaroista pandemian aiheuttaman työuupumuksen keskellä tai opettajien ratkaisuksista työuupumuksen ehkäisemiseen ja hoitamiseen. Tutkielmamme sijoittui Suupohjan alueelle, joten olisi mielenkiintoista vertailla eri alueen tuloksia samankaltaisessa kyselytutkimuksessa.

Jatkotutkimuksia ajatellen olisi hyödyllistä käyttää menetelmänä myös kvalitatiivista menetelmää, jolloin pystyisimme keräämään aineistoa haastattelujen avulla. Näin saataisiin yksityiskohtaisempia tutkimustuloksia, kun tutkittavilla olisi rajoittamattomat mahdollisuudet vastata kysymyksiin ilman kyselylomakkeen tai likert-asteikollisten kysymysten rajoitteita. Rajasimme tutkimukseemme osallistujiksi nimenomaan luokanopettajat. Jatkotutkimuksia voisi tehdä myös aineenopettajien, erityisopettajien, varhaiskasvatuksen opettajien tai rehtoreiden näkökulmasta. Näin saataisiin laajasti tietoa opetus- ja kasvatusalan ammattilaisten kokemuksista korona-ajan koulunkäynnistä, kasvatuksesta ja johtamisesta.

Lähteet

Ahtiainen, R., Asikainen, M., Heikonen, L., Hienonen, N., Hotulainen, R., Lindfors, P., Vainikainen, M.-P. 2020. *Koulunkäynti, opetus ja hyvinvointi koulu yhteisössä koronaepidemian aikana*: Ensitulokset. Tampere University; University of Helsinki.

Haettu 13.8.2021 osoitteesta:

https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/141903720/Raportti_ensituloksista_elokuu_2020.pdf

Asbury, K. & Kim, L. 2020. "*Lazy, lazy teachers*": *Teachers' perceptions of how their profession is valued by society, policymakers, and the media during COVID*.

Department of Education, University of York, UK. Haettu 1.1.2022 osoitteesta:

<https://doi.org/10.31234/osf.io/65k8q>

Hakanen, J. 2006. *Opettajien työn imu ja työuupumus*. Teoksessa Hyvä koulu. Toim. Perkiö-Mäkelä, M., Nevala, N. & Laine, V. Työterveyslaitos ja kirjoittajat. Vammalan kirjapaino Oy, 2006.

Helsingin Sanomat (1.4.2020). *Etäkoulussa opettajien työpäivät venyvät helposti kymmmentuntiseksi*. Haettu 10.2.2022 osoitteesta:

<https://www.hs.fi/kirjoitamielipidekirjoitus/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Holopainen, M. & Pulkkinen P. 2013. *Tilastolliset menetelmät*. Sanomapro Oy.

Hotulainen, R., Vainikainen, M-P. & Rimpelä, A. 2021. *Koulunkäynti, opetus ja hyvinvointi koronapandemian aikana koulu yhteisössä*. Tampereen yliopisto; Helsingin yliopisto.

Haettu 1.1.2022 osoitteesta:

https://www.helsinki.fi/assets/drupal/2021-10/koronatiivistelma_vaaka_final.pdf

Huat See, B., Wardle, L., & Collie, P. (2020). Teachers' wellbeing and workload during Covid-19 lockdown. Durham University Evidence Centre for Education and Schoolzone. Haettu 8.7.2021 osoitteesta:

<https://www.dur.ac.uk/resources/dece/Teacherswellbeingandworkloadreport.pdf>

Ilmarinen, Juhani (2006). Pitkää työuraa. Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Toinen painos. Helsinki: Työterveyslaitos ja sosiaali- ja terveysministeriö.

Kim, L. E., & Asbury, K. (2020). 'Like a rug had been pulled from under you': The impact of COVID-19 on teachers in England during the first six weeks of the UK lockdown. *British Journal of Educational Psychology*, 90 (4). Haettu 10.7.2021 osoitteesta: <https://doi.org/10.1111/bjep.12381>

Kortti, J. (2016). Mediahistoria: Viestinnän merkityksiä ja muodonmuutoksia puheesta bitteihin. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Laine, P. (2013). *Työhyvinvoinnin kehittäminen. Hyvän kehittämisen reunaehdot tutkimassa*. Turun yliopiston julkaisuja, sarja - ser. C Osa - Tom. 372. Turku: Turun yliopisto.

Launis, K. & Koli, A. 2007. Opettajien työhyvinvointi muutoksessa. *Työ ja ihminen* 19:3, 350–366.

Lehtinen, E. & Nummenmaa, M. 2012. *Etäopetuksen lumo: kansainvälinen kirjallisuuskatsaus*. Etäopetuksen koordinoitihanke. Turun yliopisto. Haettu 10.2.2022 osoitteesta:

https://etaopetus.files.wordpress.com/2012/03/etaopetuksen_lumo.pdf

Länsikallio, R., Kinnunen, K. & Ilves V. (2018). Opetusalan työolobarometri. OAJ: n julkaisusarja 5:2018. Haettu 10.1.2022 osoitteesta:

<https://www.oaj.fi/ajankohtaista/julkaisut/2018/opetusalan-tyoolobarometri/>

- Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S. & Särkkä, H. 2007. *Oppimista tukevat ympäristöt. Johdatus oppimisympäristöajatteluun*. Opetushallitus. Tampere: Juvenes Print.
- Marjala, P. 2009. Työhyvinvoinnin kokemukset kertomuksellisina prosesseina – narratiivinen arviointitutkimus. Acta Universitatis Ouluensis, Technica C 315. Oulun yliopisto.
- Mauno, S., Huhtala, M. & Kinnunen, U. 2017. Työn laadulliset kuormitustekijät. Teoksessa Mäkikangas, A., Mauno, S. & Feldt, T. Tykkää työstä. 2017. PS-kustannus. Bookwell Digital, Juva.
- Mäkelä, T., Mehtälä, S., Clements, K. & Seppä, J. 2020. Schools Went Online Over One Weekend: Opportunities and Challenges for Online Education Related to the COVID-19 Crisis. In Proceedings of EdMedia + Innovate Learning 2020. Waynesville: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE), 77–85. Haettu 9.2.2022 osoitteesta:
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71096/217288.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mäkikangas, A. & Hakanen, J. 2017. *Työstä hyvinvointia, mutta millaista? Työhyvinvoinnin monet kuvaajat*. Teoksessa Mäkikangas, A., Mauno, S. & Feldt, T. Tykkää työstä. 2017. PS-kustannus. Bookwell Digital, Juva.
- Niemi, H. M., & Kousa, P. (2020). A Case Study of Students' and Teachers' Perceptions in a Finnish High School during the COVID Pandemic. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4 (4). Haettu 20.9.2021 osoitteesta:
<https://doi.org/10.46328/ijtes.v4i4.167>
- OAJ (2020a) OAJ:n selvitys: Joka kolmas opettaja on harkinnut alanvaihtoa kuormittavan korona-arjen vuoksi. Haettu 10.9.2021 osoitteesta:
<https://yle.fi/uutiset/3-12045397>

- OAJ (2020b) Opetus koronan aikaan – Tiivistelmä OAJ:n kyselyn tuloksista. Haettu 23.9.2021 osoitteesta: <https://www.slideshare.net/oajry/opetus-koronan-aikaan-tiivistelm-oajn-kyselyn-tuloksista-232473138>
- OAJ (2021) Dramaattinen muutos: Jo kuusi kymmenestä opettajasta harkitsee alanvaihtoa. Haettu 1.1.2022 osoitteesta: <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2021/alanvaihtokysely-09-21/>
- Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote 140/2020. Haettu 23.5.2021 osoitteesta: <https://minedu.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>
- Paaso, E. 2006. KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 1.1.2022 osoitteesta: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>.
- Pinder, G. 2014. The work motivation in organizational behavior. [E-kirja]. New York: Psychology Press, Taylor and Francis.
- Ritvanen, T. 2006. *Seasonal psychophysiological stress of teachers related to age and aerobic fitness*. Kuopion yliopiston julkaisuja D 379.
- Ritvanen, T., Louhevaara, V., Helin, P., Halonen, T. & Hänninen, O. 2003. Psychophysiological stress in high school teachers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* 16(3), 255–264.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., & Hietajärvi, L. (2020). Suomalaisten rehtorien ja opettajien työhyvinvointiprofiilit koronakeväänä. *Psykologia*, 55(6), 426–443. Haettu 10.6.2021 osoitteesta: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/326932/KoronaOpetRehtoritPsykologia.pdf?sequence=1>

Suupohjan Sanomat (11.2.2021). Haettu 28.11.2021 osoitteesta:
<https://www.suupohjansanomat.fi/>

Taipale, P. 2021. Finnish primary teacher's experiences of remote teaching during COVID-19 school closures. Haettu 10.5.2021 osoitteesta:
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/151160/PaulaTaipale.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Karanteeni ja eristys. Haettu 20.9.2021 osoitteesta:
<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/karanteeni-eristys-ja-karanteenia-vastaavat-olosuhteet>

Työterveyslaitos. Opettajat muuttuvassa koulumaailmassa Opettajien työhyvinvoinnin kehitys opetussuunnitelmauudistuksen aikana. Haettu 11.12.2021 osoitteesta:
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143804/TTL_978-952-261-994-5.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Valtioneuvosto. (2020). Valtioneuvoston asetus varhaiskasvatuksen sekä opetuksen ja koulutuksen järjestämisvelvollisuutta koskevista rajoituksista. Haettu 5.5.2021 osoitteesta:
<https://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatos?decisionId=0900908f806903c1>

Valli, R. 2018. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. PS-kustannus. Otavan kirjapaino, Keuruu.

Vartiainen, M. 2017. Työpsykologian ja hyvinvointitutkimuksen kehitys Suomessa. Teoksessa Mäkikangas, A., Mauno, S. & Feldt, T. *Tykkää työstä*. 2017. PS-kustannus. Bookwell Digital, Juva.

Vilkkä, H. 2014. *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Virtanen, P. & Sinokki, M. 2014. *Hyvinvointia työstä. Työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt*. Helsinki: Tietosanomat.

Suupohjan Kehittämisyhdistys ry. 2021. Mikä onkaan Suupohja? Haettu 10.1.2022

osoitteesta:

<https://visitsuupohja.fi/info/kunnat-ja-alueinfo/>

Yrttiaho, R. & Posio, S. 2021. *Opettajan hyvinvointikirja*. PS-kustannus. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomakkeen saateteksti

Tervehdys ja hyvää alkanutta vuotta!

Pyytäisimme, että välittäisitte tämän sähköpostin oman kuntanne/kaupunkinne 1.-6. luokkien opettajille.

Olemme maisterivaiheen luokanopettajaopiskelijoita Turun yliopistosta, Rauman kampukselta. Teemme pro gradu -tutkielmaa aiheesta **luokanopettajien jaksaminen sekä työhyvinvointi poikkeusvuoden 2020 aikana Suupohjan alueella**. Rajasimme alueen Suupohjaan, sillä olemme molemmat kotoisin Suupohjan alueelta.

Tavoitteenamme on selvittää, miten poikkeuksellinen koronavuosi vaikutti luokanopettajien jaksamiseen, työhyvinvointiin sekä työn kuormittavuuteen. Kyselyyn vastataan anonyymisti, eikä näin ollen sen tuloksista voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä.


Tiedämme, että kyseisestä aiheesta on tullut varmasti paljon kyselyitä. Toivomme kuitenkin, että saisimme kyselyn avulla kokonaiskäsityksen Suupohjan alueen luokanopettajien jaksamisesta poikkeusvuoden aikana. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5-10 minuuttia ja kysely sisältää ainoastaan monivalintakysymyksiä.

Ystävällisin terveisin:

Anssi Kulmala anskul@utu.fi

Juulia Penttilä jmpent@utu.fi

Liite 2. Webropol-kyselylomake**KYSELYLOMAKE**

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

Olemme maisterivaiheen luokanopettajaopiskelijoita Turun yliopistosta, Rauman kampukselta. Teemme pro gradu -tutkielmaa aiheesta luokanopettajien jaksaminen sekä työhyvinvointi poikkeusvuoden 2020 aikana Suupohjan alueella. Tavoitteenamme on selvittää, miten poikkeuksellinen koronavuosi vaikutti luokanopettajien jaksamiseen, työhyvinvointiin sekä työn kuormittavuuteen. Kysely toteutetaan anonyymisti eikä sen tuloksista voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Kaikkea tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja vain tämän tutkimuksen tarkoitukseen. Kyselyn vastaukset toimivat luvallasi aineistona pro gradu- tutkimuksessa. Jos on kysyttävää tai haluat antaa palautetta kyselystä, otathan yhteyttä. Anssi Kulmala; anskul@utu.fi tai Juulia Penttilä; jmpent@utu.fi

1. ikä *

- Alle 25v.
- 26-35v.
- 36-45v.
- 46-55v.
- yli 56v.

2. Sukupuoli *

- Mies
- Nainen
- Muu

3. Työkokemus opettajana *

- 1-5 v.
- 6-10 v.
- 11-15 v.
- 16-20 v.
- 21-25 v.
- yli 26 v.

4. Miten olet toteuttanut opetusta poikkeusvuoden aikana? (valitse yksi tai useampi) *

- Lähiopetuksena
- Etäopetuksena kotoa
- Etäopetuksena koululta
- Sekä lähi- että etäopetuksena yhtäaikaan
- Sekä lähi- että etäopetuksena vuorotellen

5. Mitä luokkaa olet opettanut poikkeusvuoden aikana? *

- 1-2 lk.
- 3-4 lk.
- 5-6 lk.

6. Tietosuojaja *

Tähän kyselyyn vastaamalla vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen sekä luovutan vapaaehtoisesti vastaukseni tutkimuskäyttöön. Hyväksyn tietojeni tallentamisen 1 vuoden ajaksi. Mikäli haluat keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä tahansa vaiheessa, sulje Webropol.

Hyväksyn



7. Kuinka kuormittavaksi olet kokenut työsi ennen poikkeusvuotta (normaalitilanteessa)?

1= En lainkaan kuormittavaksi

2= Jonkin verran

3= Kohtalaisesti

4= Huomattavasti

5= Todella kuormittavaksi *

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Miten koet työn kuormittavuuden poikkeusvuoden aikana?

1= En lainkaan kuormittavaksi

2= Jonkin verran

3= Kohtalaisesti

4= Huomattavasti

5= Todella kuormittavaksi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Miten koet työssäjaksamisen yleisesti poikkeusvuoden aikana verrattuna normaalitilanteeseen?

1=Huomattavasti vähäisempi

2=Jonkin verran vähäisempi

3=Pysynyt suunnilleen samana

4=Jonkin verran parempi

5=Huomattavasti parempi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Kuinka suuri työmääräsi on kokonaisuudessaan ollut poikkeusvuoden aikana normaalitilanteeseen verrattuna?

1=Huomattavasti pienempi

2=Jonkin verran pienempi

3=Pysynyt suunnilleen samana

4=Jonkin verran suurempi

5=Huomattavasti suurempi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Oletko tuntenut tällaista stressiä poikkeusvuoden aikana?

1=En lainkaan

2=Jonkin verran

3=Kohtalaisesti

4=Melko paljon

5=Erittäin paljon *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Oletko ollut motivoitunut tekemään työtäsi ennen poikkeusvuotta?

1=En lainkaan

2=Jonkin verran

3=Kohtalaisesti

4=Melko paljon

5=Erittäin paljon *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Kuinka motivoitunut olet ollut tekemään työtäsi poikkeusvuonna?

- 1=En lainkaan
 2=Jonkin verran
 3=Kohtalaisesti
 4= Melko paljon
 5=Erittäin paljon *

1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○

14. Onko sinulla ollut riittävästi aikaa ja voimavaroja ystävillesi ja harrastuksillesi poikkeusvuoden aikana normaalitilanteeseen verrattuna?

- 1=Ei lainkaan
 2=Jonkin verran
 3=pysynyt suunnilleen samana
 4=Lisääntynyt jonkin verran
 5=Lisääntynyt huomattavasti *

1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○

15. Millaisina näit omat TVT-taitosi poikkeusolojen alussa keväällä 2020?

- 1=Erittäin heikot
 2=Heikot
 3=Kohtalaiset
 4=Hyvät
 5=Erinomaiset *

1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○

16. Miten näet omien TVT-taitojesi kehityksen poikkeusvuoden 2020 lopussa?

- 1=Huonontuneet huomattavasti

- 2=Huonontuneet jonkin verran
 3=Pysyneet suunnilleen samana
 4=Kehittyneet jonkin verran
 5=Kehittyneet huomattavasti *

1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○

17. Miten korona-ajan digiloikka on vaikuttanut työsi kuormittavuuteen?

- 1=Vähentänyt huomattavasti
 2=Vähentänyt jonkin verran
 3=Pysynyt suunnilleen samana
 4=Lisännyt jonkin verran
 5=Lisännyt huomattavasti *

1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○

18. Kuinka hyvin palautuit työn aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän jälkeen poikkeusvuoden aikana?

- 1=Huonosti
 2=Melko huonosti
 3=Kohtalaisesti
 4=Melko hyvin
 5=Hyvin *

1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○

19. Yleinen tyytyväisyys elämään

Ennen poikkeusvuotta

- 1=Tyytymätön
 2=Jonkin verran tyytymätön
 3=Kohtalaisen tyytyväinen

4=Huomattavan tyytyväinen 5=Erittäin

tyytyväinen *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Yleinen tyytyväisyys elämään

Ennen poikkeusvuotta

1=Tyytymätön

2=Jonkin verran tyytymätön

3=Kohtalaisen tyytyväinen

4=Huomattavan tyytyväinen 5=Erittäin

tyytyväinen *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Miten työhön käyttämäsi aika muuttui poikkeusvuoden aikana?

1=Väheni huomattavasti

2=Väheni jonkin verran

3=Pysyi suunnilleen samana

4=Lisääntyi jonkin verran

5=Lisääntyi huomattavasti *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Missä määrin olet saanut koulun johdolta ohjausta liittyen opetuksen järjestämiseen poikkeusolojen alkamisen jälkeen?

1=En lainkaan

2=Vähän

3=Jossain määrin

4=Huomattavan paljon

5=Erittäin paljon *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Tunsitko jääväsi yksin työmääräsi kanssa poikkeusvuoden aikana?

1=En lainkaan

2=Harvoin

3=Kuukausittain

4=Viikoittain

5=Päivittäin *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Onko sinulla ollut huolta oppilaiden hyvinvoinnista poikkeusvuoden aikana?

1=Ei lainkaan

2=Vähän

3=Jonkun verran

4=Huomattavan paljon 5=Erittäin

paljon

*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Onko sinulla ollut huolta oppilaiden oppimisesta poikkeusvuoden aikana? 1=Ei lainkaan

2=Vähän

3=Jonkun verran

4=Huomattavan paljon

5=Erittäin paljon

*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Pohditko alanvaihtoa poikkeusvuoden aikana?

1=En lainkaan

2=Harvoin

3=Kuukausittain

4=Viikoittain

5=Päivittäin *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Oletko pohtinut alanvaihtoa jo ennen poikkeusvuoden alkua?

1=En lainkaan

2=Harvoin

3=Kuukausittain

4=Viikottain

5=Päivittäin *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Miten tyytyväinen olit omaan työskentelyysi poikkeusvuoden aikana? 1=Tyytymätön

2=Jonkin verran tyytymätön

3=Kohtalaisen tyytyväinen

4=Huomattavan tyytyväinen

5=Erittäin tyytyväinen *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>