

Liikunnan aineenopettajien kokema työuupumus pandemian aikaisen etäopetusjakson aikana

Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma

Laatijat:
Mari Lahti
Jessika Sihvonen

Ohjaaja:
Liikuntakasvatuksen professori Pasi Koski

14.4.2022
Turku

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Liikunta

Tekijät: Mari Lahti ja Jessika Sihvonen

Otsikko: Liikunnan aineenopettajien kokema työuupumus pandemian aikaisen etäopetusjakson aikana

Ohjaaja: Liikuntakasvatuksen professori Pasi Koski

Sivumäärä: 59 sivua

Päivämäärä: 14.4.2022

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli tarkastella liikunnan aineenopettajien kokemaa työuupumusta pandemian aikaisen etäopetusjakson aikana. Pandemian aikaisen etäopetusjakson ajalla viitataan 2020–2021 olleeseen koronapandemiasta johtuvaan etäopetuksen ajanjaksoon. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka paljon liikunnan aineenopettajat kokivat työuupumusta etäopetusjakson aikana ja mitkä tekijät olivat yhteydessä koettuun työuupumukseen.

Tutkimukseen vastasi 73 liikunnan aineenopettajaa. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselyllä, joka sisälsi taustatekijäkysymysten lisäksi kaksi suljettua kysymystä, jotka mittasivat etäopetusjakson aikana koettua työuupumusta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Työuupumusta arvioitiin Maslachin yleisen työuupumuksen arviointimenetelmän (MBI) avulla, joka on suunnattu mittaamaan sen eri ulottuvuuksia. Tässä tutkimuksessa työuupumusta tarkasteltiin sen kolmen eri ulottuvuuden kautta, jotka ovat uupumusasteinen väsymys, heikentynyt ammatillinen itsetunto ja kyynisyys.

Tutkimusaineisto analysoitiin siihen sopivilla analyysimenetelmillä Webropol-sovelluksen ja IBM SPSS Statistic 28 -ohjelman avulla. Etäopetusjakson aikana koetun työuupumuksen yhteyttä taustatekijöihin eli liikunnan aineenopettajien työkokemukseen, opetettavan koulun kokoon, opettajien etäopetusviikkojen ja -tuntien määrään tarkasteltiin riippumattomien muuttujien t-testillä. Koetun työuupumuksen yhteyttä muihin tekijöihin eli työssä viihtymiseen, ryhmänhallintaongelmiin ja työmäärän kasvamiseen tarkasteltiin puolestaan korrelaatioanalyysin avulla.

Liikunnan aineenopettajista yli puolet kokivat olevansa silloin tällöin työuupuneita ja noin viidesosa usein tai päivittäin työuupuneita etäopetusjakson aikana. Tutkimukseen osallistuneista vain reilu viidesosa ei ollut kokenut ollenkaan työuupumusta. Liikunnan aineenopettajat olivat kokeneet uupumusasteista väsymystä ja heikentyneen ammatillisen itsetunnon tuntemuksia jonkin verran etäopetusjakson aikana. Kyynisyys ei ollut koettua työuupumusta selittävä ulottuvuus.

Työuupumukseen ei ollut yhteydessä yksikään tämän tutkimuksen taustatekijä eikä ryhmänhallintaongelmat-tekijä. Osallistujien kokemaan työuupumukseen oli yhteydessä muista tekijöistä kuitenkin työssä viihtyminen ja työmäärän kasvaminen.

Etäopetus ei ole pysyvä ratkaisu, mutta on mahdollista, että etäopetukseen joudutaan turvautumaan tulevaisuudessakin ja näin ollen tämän tutkimusaiheen merkitys opettajan työn kannalta korostuu. Mahdollisista työympäristön muutoksista huolimatta liikunnan aineenopettajien tulisi kokea mahdollisimman vähän työuupumusta työpaikallaan, kokea työn imua ja viihtyä työssään. Tämä mahdollistaa sen, että he pystyvät luomaan myös oppilailleen hyvinvoivan oppimisympäristön niin lähi- kuin etäopetuksessa. Lisäksi työuupumuksesta on tärkeää puhua, sillä muiden kokemusten kuuleminen voi helpottaa uupumuksen kokeneita. Erityisesti poikkeusolosuhteiden aikana, opettajien työympäristön muuttuessa radikaalisti, koko työyhteisön tulisi keskustella yhteisesti siitä, miten töissä voidaan henkisesti, jotta minkään asteisia uupumuksen tasoja ei pääse syntymään.

Avainsanat: Työuupumus, työhyvinvointi, liikunnanopetus, työympäristö, työkyky, työn imu, työssä viihtyminen, stressi, etäopetus, koronapandemia

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Liikunnanopettajan työ ja työympäristö	7
2.1	Liikunnanopettajan työn luonne	7
2.2	Liikunnanopetus etänä	9
3	Työhyvinvointi	12
3.1	Työn imu ja työssä viihtyminen	12
3.2	Työuupumus	13
3.3	Työstressi	15
4	Tutkimusongelmat	17
5	Tutkimusmenetelmät	18
5.1	Tiedonkeruumenetelmä	18
5.2	Osallistujat	20
5.3	Aineiston analysointi	21
5.4	Tutkimusmenetelmän luotettavuus ja eettisyys	27
6	Tulokset	29
6.1	Liikunnanopettajien kokema työuupumus etäopetusaikana	29
6.2	Liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen yhteydessä olevat tekijät etäopetusaikana	32
7	Pohdinta	34
7.1	Keskeisimpien tutkimustulosten yhteenvetoa ja tarkastelua	34
7.1.1	Liikunnanopettajien kokema työuupumus etäopetusaikana	34
7.1.2	Liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen yhteydessä olevat tekijät etäopetusaikana	36
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	38
7.3	Tutkimuksen merkitys opettajan työn kannalta	40
	Lähteet	44
	Liitteet	50
	Liite 1. Webropol-kyselylomake	50

Liite 2. Saatekirje Facebook-ryhmiin ja sähköpostiin	58
Liite 3. Taulukot	59

1 Johdanto

Opettajan työ koetaan raskaana, koska työtehtäviä ja –vaatimuksia sekä stressitekijöitä on paljon (Jokinen, Taajamo & Valajärvi 2014, 16). Tämä koskee myös liikunnanopettajia. Liikunnan aineenopettajien työhön kuuluu opetuksen lisäksi paljon muuta, kuten esimerkiksi liikuntapaikoille kulkeminen, tapahtumien järjestäminen, yhteydenpito vanhempiin ja liikuntatilojen varaaminen. (Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo 2017, 566). Työtehtävien ja –vaatimusten sekä stressitekijöiden paljouden vuoksi liikunnan aineenopettajien työuupumusta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä on kannattavaa tarkastella, jotta pystytään puuttumaan mahdolliseen työuupumuksen lisääntymisen ja sitä kautta myös heidän työhyvinvointiinsa. Onnismaa (2010, 25) mainitsee, että opettajien kokemat ongelmat työhyvinvoinnissa, esimerkiksi huono työilmapiiri, voi näkyä esimerkiksi oppilaiden masennusoireiluna tai koulusta pinnaamisena, sillä oppilaat usein refleктоivat opettajan hyvinvointia kouluympäristössä. Liikunnan aineenopettajien tulisi siis voida hyvin, jotta he pystyvät opettamaan liikunnan oppiaineelle asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Tämä lisää tarvetta tarkastella liikunnanopettajien työhyvinvointia ja siihen liittyvää työuupumusta erityisesti silloin, kun heidän työympäristössään tapahtuu äkillisiä muutoksia, kuten esimerkiksi työympäristön muutos poikkeusolosuhteiden seurauksena.

Koronaviruspandemia on vaatinut poikkeusolosuhteiden järjestämisen maailmanlaajuisesti. Vuoden 2020 maaliskuussa Opetus- ja kulttuuriministeriö (Valtion viestintätoimisto 2020) asetti voimaan valmiuslain, joka määräsi kaikki kouluasteet etäopetukseen johtuen pandemian aiheuttamista poikkeusolosuhteista. Tämän valmiuslain myötä myös liikunnan aineenopettajille tuli tehtäväkseen opettaa liikuntaa etänä. Pandemian aikaisen etäopetusjakson aikaa Suomessa on jo ehditty tarkastelemaan eri tutkimuksissa (ks. esim. Ahtiainen ym. 2020; Bozkurt & Sharma 2020; Mäkelä, Mehtälä, Clements & Seppä 2020; OAJ 2020; Varea & Conzalez-Calvo 2020; Vilchez, Kruse, Puffer & Dudovitz 2021). Etäopetuksen ajanjaksoa tarkastelevissa tutkimuksissa on arvioitu muun muassa oppilaiden ja opettajien kokemuksia työkuormituksesta etäopetusjakson aikana ja saatuja tuloksia on vertailtu kokemuksiin ennen etäopetusjaksoa. Vaikka opettajien työhön liittyvän kuormituksen ja siitä aiheutuvan stressin on todettu lisääntyneen jo ennen pandemiatilannetta, etäopetuksen ajanjakson myötä työstressin havaittiin lisääntyneen entisestään. (Ahtiainen ym. 2020, 29; Riina, Kinnunen & Ilves 2017, 19.)

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, miten pandemian aikaisen etäopetusjakson aika oli yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen. Pandemian aikaisen etäopetusjakson ajalla viitataan 2020–2021 olleeseen etäopetuksen ajanjaksoon. Tässä tutkimuksessa liikunnan aineenopettajien työuupumusta selvitettiin määrällisten tutkimusmenetelmien kautta Maslachin (Maslach & Jackson 1981) yleisen työuupumuksen mittarin avulla. Tutkimuksen lähtökohtana toimi se, että liikunnan aineenopettajien koronapandemian aikana kokemasta työuupumuksesta on vasta vähän tutkimusta niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. Seuraavissa luvuissa liikunnan aineenopettajista käytetään lyhyempää termiä liikunnanopettaja. Myös pandemian aikaisen etäopetus jakson ajan termi lyhennettiin termiksi etäopetusaika.

2 Liikunnanopettajan työ ja työympäristö

2.1 Liikunnanopettajan työn luonne

Liikunnanopettajan työssä on paljon yhtäläisyyksiä muiden aineenopettajien työn kanssa. Tärkeimpinä asioina opettajan työssä pidetään ammatillista osaamista sekä lasten ja nuorten kehittämistä toimiviksi yhteiskunnan jäseniksi. Työssä korostuu myös opettaminen, ohjaaminen, lasten kasvattaminen ja kannustaminen. (Salin ym. 2017, 564.)

Liikunnanopettajan työhön, kuten muidenkin opettajien työhön kuuluu oppilaiden arviointi. Liikunnanopettaja arvioi oppilaiden oppimisen edistymistä, käyttäytymistä sekä työskentelyä (Virta & Lounassalo 2017, 527). Liikunnanopettajan työ kuitenkin eroaa eniten muiden aineiden opettajien työstä sen oppimisympäristöjen vaihtelevuuden vuoksi ja muun muassa toiminnallisuus korostuu liikunnan opetuksessa enemmän muihin aineisiin verrattuna. Myös erilaisten tilojen varaaminen, liikuntapaikoille kulkeminen, tapahtumien ja juhlien suunnittelu sekä liikunnallisten hankkeiden ylläpitäminen ja järjestäminen ovat iso osa liikunnanopettajan työtä. (Salin ym. 2017, 566–568.) Liikunnanopettajilla on siis oman aineen opettamisen lisäksi monia vastuutehtäviä, jotka lisäävät työkuormaa.

Liikunnanopettajat opettavat oppilaille liikuntakasvatusta. Liikunnanopettajan tehtävänä on kasvattaa liikuntaan ja liikunnan avulla, jonka seurauksena liikunnallisesta elämäntavasta tulee oppilaalle elämäntyyli, ei vain koulussa opiskeltava oppiaine. (Laakso 2007, 19.) Liikunnanopettaja vaikuttaa omien oppituntiensä sisältöön ja siihen, mitkä arvot ja säännöt ovat tärkeitä hänen opetuksessaan. Oppilaat ovat joka viikko opettajan luomassa ympäristössä ja voivat saada sieltä vaikutteita omaan elämäänsä. Liikunnanopettaja voi opettaa oppilaille omasta kehostaan huolehtimista, yhteistyötaitoja ja liikunnan iloa, joka edistää oppilaiden kiinnostusta liikkumista kohtaan. (Hellison & Templin 1991, 21–22.) Liikunnanopetus antaa oppilaille mahdollisuuden opetella myös sosiaalisia taitoja kuten yhdessä toimimista ja muiden huomioon ottamista. Pelien ja leikkien avulla voidaan opetella eettisiä kasvatustavoitteita, kuten oikean ja väärän välistä suhdetta sekä oman käytöksen seurauksia ympäristölle ja muihin. (Laakso 2007, 22.) Edellä mainitut esimerkit ovat liikunnan avulla kasvattamista, joka on keskeinen liikunnanopettajan tehtävä.

Yläkoulun liikunnanopettajan on otettava huomioon opetuksessaan oppilaiden erilaiset tarpeet. Murrosikäisten oppilaiden kehitys voi olla eri vaiheissa, heidän motivaationsa sekä kyvyt ovat eri tasoisia ja luokassa saattaa olla erityisen tuen oppilaita sekä

maahanmuuttajataustaisia oppilaita, jotka tuovat omanlaisensa haasteen opetukseen. (Virta & Lounassalo 2017, 530.) Liikunnanopettajan työ vaatii liikunnanopettajalta joustavuutta, kekseliäisyyttä sekä sopeutuvaisuutta. Liikunnanopettajalta täytyy löytyä kykyä kohdata erilaisuutta ja auttaa oppilaita löytämään elinikäinen innostus oman hyvinvointinsa kehittämiseksi. (Laakso 2007, 23.)

Heikinaro-Johanssonin ja Hirvensalon (2007, 107) mukaan liikunnanopetuksen monipuolisuutta voidaan vahvistaa välinein, joita ei tavanomaisesti käytetä liikunnan opetuksessa. Tämän voidaan ajatella viittaavan esimerkiksi teknologiaan sen ollen yksi liikunnan monipuolisuutta lisäävä apuväline. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa, johon viitataan myöhemmin lyhenteellä POPS (Opetushallitus 2014, 275), liikunnan oppiaineen opetuksen tavoitteiden kohdalla mainitaankin tieto- ja viestintäteknologian käyttö, joka ohjaa liikunnanopettajia hyödyntämään mahdollisuuksien mukaan erilaisia tieto- ja viestintäteknologisia laitteita ja sovelluksia. Liikunnanopetuksessa teknologiaa voi käyttää muun muassa suoritusten kuvaamiseen ja opettajat voivat suorittaa oppilaiden arviointia sekä oppilaat omaa itsearviointia esimerkiksi johonkin sähköiselle alustalle. Myös erilaiset oppimateriaalit ja tehtävät voivat olla sähköisellä alustalla. Oppilaat voivat käyttää mittaussovelluksia ja sykemittareita, jotka järkevästi ja oikein käytettynä voivat lisätä oppilaiden aktiivisuutta oppitunneilla. (Virta & Lounassalo 2017, 531.) Huhtiniemen, Salinin ja Lindemanin (2017, 394–399) mukaan käytetyimpiä digitaalisia työkaluja liikunnan opetuksessa ovat olleet muun muassa mobiilisovellukset ja sosiaalinen media, askel- ja sykemittarit, musiikki ja äänentoisto sekä oppimisympäristöt ja pilvipalvelut.

Opettajien työympäristön laatuun on kannattavaa kiinnittää huomiota, koska sen vaikutukset ulottuvat koko koulu yhteisöön. Hyvä työympäristö vaikuttaa siihen, miten opetusta pystytään järjestämään ja millainen ilmapiiri koulussa on. Hyvällä työympäristöllä on vaikutusta myös hyvinvointiin, terveyteen ja jokaisen turvallisuuteen. (Nuikkanen 2009, 95.) Ayoko ja Ashkanasy (2020, 96–97) toteavatkin, että työympäristöllä on yhteys työntekijän työhyvinvointiin, työtyytyväisyyteen sekä työn tehokkuuteen. Työympäristön miellyttävyyteen voi vaikuttaa moni asia, kuten mukavuus, ilmanlaatu, melutaso, valaistus sekä oman työtilan välineet ja piirteet. (Ayoko & Ashkanasy 2020, 96–97.)

POPS:n (Opetushallitus 2014, 504) mukaan liikunnanopetusta tulee toteuttaa erilaisissa oppimisympäristöissä monipuolisesti sekä sisällä että ulkona. Vuodenajat otetaan huomioon asianmukaisesti ja koulun lähiympäristöä tulee käyttää monipuolisesti liikunnanopetukseen

sopivalla tavalla. Lähiopetuksessa opetusta voidaan toteuttaa koulun liikuntasalissa, koulun pihalla, jäähallissa, uimahallissa, yleisurheilukentällä ja metsässä. Fyysinen työympäristö on siis erilainen kuin muilla aineenopettajilla ja se voi saman päivän aikana vaihtua useaan otteeseen. Vaihteleva työympäristö tuo opetukseen ja tuntien suunnitteluun erilaisia vaatimuksia. (Salin ym. 2017, 567.) Opetus ei tapahdu päivittäin samassa luokassa, jossa on omat tavarat ja tutut välineet. Liikunnanopettajan täytyy kiinnittää paljon huomiota oppimisympäristöissään turvallisuuteen, koska liikkumisympäristö on usein iso ja välineitä käytetään paljon. (Seegercrantz 2001, 14–18.)

2.2 Liikunnanopetus etänä

Tässä tutkimuksessa käsitteellä etäopetus viitataan nimenomaan koronaviruspandemian aikaisen etäopetusjakson aikaan, jolloin opetus siirtyi Suomessa osittain tai kokonaan etäyhteyksien päähän. Opetustapana etäopetus ei ole uusi, vaan sitä on käytetty esimerkiksi tilanteissa, joissa opetusta saavilla eli esimerkiksi työssä käyvillä aikuisilla on ollut rajatusti aikaa opiskeluun (Moore & Thompson 1990, 2). Etäopetuksessa opettaja ja oppilaat eivät ole fyysisesti samassa tilassa, vaan opetus ja oppiminen tapahtuvat esimerkiksi omassa kodissa. (Moller & Huett 2012, 23; Moore & Thompson 1990, 8.) Etäopetuksessa on tarkoitus opettaa kaikille oppilaille heille tarkoitettut oppimissisällöt riippumatta siitä, missä he käyvät koulua tai asuvat. Opetusta voidaan suorittaa samanaikaisesti, jolloin opettaja ja oppilaat ovat sillä hetkellä toistensa kanssa vuorovaikutuksessa esimerkiksi videoyhteydellä. Moore ja Thompson (1990, 8) mainitsevat opettajan ja oppijan välisen vuorovaikutuksen olevan etäopetuksessa keskeisessä roolissa. Opetus on mahdollista toteuttaa myös eriaikaisesti, jolloin oppilaille on annettu tehtävä, jonka he voivat suorittaa itsenäisesti omalla ajallaan. (Kankaanranta, Mikkonen & Vähähyppä 2012, 20.)

Tässä tutkimuksessa etäopetusta tarkastellaan Simonsonin ja Seepersaudin (2019) sekä Saykılın (2018) määritelmien mukaisesti. Simonson ja Seepersaud (2019) määrittelevät etäopetuksen käsitteen neljän kriteerin kautta. Ensinnäkin opetuksen tulee olla jonkin koulutustahon järjestämää ja on näin ollen erotettavissa esimerkiksi kotiopetuksesta. Toiseksi etäopetuksessa opettaja ja oppilaat toimivat etäällä toisistaan, mikä voi tarkoittaa muutakin kuin fyysistä etäisyyttä, kuten esimerkiksi ajallista. Kolmantena kriteerinä on, että etäopetusta toteutetaan jonkin interaktiivisen kommunikointivälineen, kuten esimerkiksi digitaalisten välineiden, avulla. Viimeinen eli neljäs kriteeri on, että kaikki opetuksen osatekijät eli opettaja, oppilaat ja opetusmateriaali tuodaan yhteen etäopetuksessa. Toisin sanoen opettajien

vuorovaikutus ja oppimateriaalien jakaminen oppilaiden saataville on tärkeää, jotta oppimista voisi tapahtua. (Simonson & Seepersaud 2019, 1–3.) Saykılı (2018, 5) lisää edellä mainittuun etäopetuksen määritelmään sen, että etäopetuksen tulee yhtä lailla suunniteltua ja tavoitteellista kuin lähiopetuksenkin. Bozkurt ja Sharman (2020, 2) mukaan koronapandemian aikaisesta etäopetusjakson ajasta voisi käyttää myös nimitystä hätäetäopetus, sillä etäopetus pandemian aikana on vain väliaikainen ratkaisu ja näin ollen vain muistuttaa etäopetusta. Heidän määritelmänsä hätäetäopetuksesta sisältää kuitenkin vain työvälineiden antamisen ja pintapuolisen opetuksen sisällön lataamisen ja tämä ei vastaa Suomessa käytössä ollutta etäopetusta.

Etäopetuksen työympäristöön kuuluu olennaisena osana teknologia. Nykypäivänä etäopetus nojaakin vahvasti digitaalisten välineiden varaan. (Mäkelä ym. 2020, 5.) Nummenmaan (2012, 22, 28) mukaan etäopetus voi jopa kehittää opettajan ammatillista osaamista nimenomaan teknisten taitojen suhteen. Kuten edellisessä luvussa mainittiin liikunnanopettajat ovat voineet käyttää teknologiaa liikunnanopetuksessa esimerkiksi osana oppilaiden arviointia (Virta & Lounassalo 2017, 531). Lisäksi POPS:ssa (Opetushallitus 2014, 275) mainittu teknologian hyödyntäminen liikunnan oppiaineessa antaa osviittaa siitä, ettei teknologian käyttö liikunnan oppiaineessa ole täysin vieras asia liikunnanopettajille. Teknologian käyttö liikunnan opetuksessa ei ole kuitenkaan ollut täysin varauksetonta, sillä sen käyttö voi vähentää fyysistä aktiivisuutta, mikä ei puolestaan sovi liikunnan oppiaineen luonteeseen. Lisäksi liikuntatuntien vuorovaikutuksen määrä vähenee teknologian käytön takia. (Huhtiniemi, Salin & Lindeman 2017, 394–402.) Koronapandemiasta johtunut pakollinen siirtyminen etäopetukseen ei ole kuitenkaan antanut vaihtoehtoja, minkä seurauksena liikunnanopettajien on täytynyt sopeutua tilanteeseen tavalla tai toisella tieto- ja viestintäteknologiaa hyödyntäen.

Nummenmaan (2012, 22–30) opettajien etäopetuskokemuksia koskevassa tutkimuksessa liikunnan oppiaine koettiin etäopetuksessa hankalampana opettaa kuin esimerkiksi äidinkieli ja muut lukuaineet. Pandemian aiheuttama poikkeustila ja siitä johtuva etäopetus on tuottanut liikunnanopettajille vaikeuksia, sillä liikunnanopetus vaatii useimmiten lähikontaktia oppilaiden kanssa ja tätä mahdollisuutta ei etäopetuksessa ole. Yhteistoiminnallisuus ja ryhmätyöskentely ovat perinteisesti osa liikunnanopetusta, mutta etäopetuksessa näitä menetelmiä on erittäin haastava, miltei mahdotonta käyttää. Liike on olennainen osa liikuntaa ja sitä tapahtuu niin oppilaiden kuin liikunnanopettajankin osalta lähiopetuksessa jatkuvasti.

Etäopetuksessa opettajan liikkuminen kuitenkin rajoittuu esimerkiksi tilanpuutteen vuoksi, jos opetusta ja tehtäviä annetaan oman tietokoneen ääreltä. (Varea & Gonzalez-Calvo 2020, 3–13.)

Vilchezin ja muiden (2021) tutkimus liikunnanopettajien käytänteistä etäopetuksessa antaa osviittaa siitä, miten liikunnanopettajan työ ja työympäristö muuttuivat etäopetukseen siirryttäessä. Tutkimuksessa liikunnanopettajat kertovat miettineensä paljon sitä, miten saisivat suunniteltua oppitunteja, jotka sopisivat mahdollisimman hyvin oppilaiden perheiden erilaisiin tilanteisiin ja olosuhteisiin. Lisäksi he pyrkivät huomioimaan liikunnanopetuksessa tarvittavan välineistön ja ympäristön niin, että perheillä olisi mahdollisuus tukea ja myös osallistua oppilaan liikuntatehtäviin. Opetuksessa käytettyjä liikuntalajeja olivat esimerkiksi tanssi ja jooga, jotka eivät tarvinneet juurikaan välineistöä omasta takaa. Liikunnanopettajat kertoivat, että he suunnittelivat myös vaihtoehtoisia tehtäviä, jotta oppilaiden motivaatio saataisiin lisättyä. Opettajien mielestä etäopetuksessa nimenomaan oppilaiden motivointi ja oppituntiin osallistumiseen kannustaminen olivat haastavia toteuttaa. Haasteeksi liikunnan etäopetuksessa koettiin myös oikeudenmukaisuuden turvaaminen kaikille oppilaille. Lisäksi liikunnanopetuksen järjestäminen ja oppituntien suunnittelu etänä niin, että se vastaisi opetukseen asetettuja standardeja oli liikunnanopettajille ongelma. Positiiviseksi asiaksi koettiin muun muassa opettajien välisen yhteistyön lisääntyminen ja rohkaistuminen käyttämään teknologiaa myös lähiopetuksessa tulevaisuudessa. (Vilchez ym. 2021, 543–547.)

Peruskoulussa opettavien liikunnanopettajien käsityksiä ja kokemuksia koronapandemian aikaisesta etäopetuksesta ovat tarkastelleet myös Kim, Yu, Park, Ha ja Baek (2021). Heidän tutkimuksessaan liikunnanopettajat kokivat, että heillä ei ollut tarpeeksi TVT-taitoja opettaakseen liikuntaa sujuvasti etäyhteyksien päästä ja olivat huolissaan siitä, saavatko tuotettua tarpeeksi sisältöä liikunnan oppitunteihin etänä. Liikunnanopettajat kokivat, että heidän päätavoitteensa liikunnan etäoppitunneilla oli ollut se, että he saisivat pidettyä oppilaat fyysisesti aktiivisina. Etäopetuksen sujumista oli hankaloittanut kuitenkin se, että he eivät olleet saaneet juurikaan tukea työnantajaltaan eivätkä myöskään oppilaiden vanhemmilta. Näin ollen esimerkiksi oppilaiden läsnäolojen seuraaminen oli lisännyt liikunnanopettajien työkuormaa jo ennestään hankalaksi koettuun tilanteeseen. (Kim ym. 2021, 2051–2053.)

3 Työhyvinvointi

3.1 Työn imu ja työssä viihtyminen

Työhyvinvointi on kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka pitää sisällään fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen työhyvinvoinnin. Työntekijöiden työhyvinvointi on heidän oma etunsa, mutta samalla myös työyhteisön sekä yhteiskunnan etu. (Virolainen 2012, 9, 11.)

Työhyvinvointiin vaikuttaa esimerkiksi työilmapiiri, työn kuormittavuus ja johtaminen.

Työntekijä on hyvinvoiva, kun hän jaksaa mennä aamulla töihin, energiaa jää työpäivien ja -viikkojen jälkeen muuhunkin elämään, uupumus ei ole yleisin tunne työpäivän jälkeen.

Työpaikalle jaksetaan mennä myös hyvällä energialla ja hyvillä mielin. Kouluympäristössä opettajien työhyvinvointi vaikuttaa suoraan lapsiin, nuoriin sekä koko koulun toimintaan. Jos opettajan työhyvinvointi on heikkoa se vaikuttaa niin oppilaiden akateemisiin taitoihin kuin opettajan omaan pedagogiseen työn laatuun. (Yrttiaho & Posio 2021, 18.)

Työn imu tarkoittaa tarmokkuutta, työhön uppoutumista ja omistautumista. Työn imussa työntekijä kokee innokkuutta työtään kohtaan ja sitoutuu työtehtäviinsä. (Manka & Manka 2016, 41.) Työn imu lisää työntekijän hyvinvointia, onnellisuutta, työn viihtyvyyttä ja parempia tuloksia työtehtävissään. Työn imuun kuuluu kolme erilaista osa-aluetta, jotka kuvaavat sitä: omistautuminen, uppoutuminen ja tarmokkuus. Omistautumisella tarkoitetaan merkityksellisyyden kokemuksia, innostumista ja haasteiden vastaanottamista työssä. Uppoutumisella tarkoitetaan tilaa, jossa työntekijä keskittyy työhönsä, työhön paneudutaan kunnolla ja aika kuluu kuin siivillä työssään. Tarmokkuudella taas tarkoitetaan työhön panostamista, pitkäjänteisyyttä ja vastoinkäymisistä selviämistä. Kun opettaja kokee työn imua hänen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat ovat hyvällä tasolla ja hän kokee työhyvinvointinsa hyväksi. (Hakanen 2011, 38–42.)

Työn imulla on suuria vaikutuksia työhön paneutumiseen. Työntekijöiden motivaatio työtehtäviin liittyen on korkealla ja myönteiset ajatukset työstä kasvattavat työpaikan työilmapiiriä ja menestystä. (Bakker & Leiter 2010.) Työn imua kokevat työntekijät tuntevat itsensä terveemmiksi, heidän työkykynsä on erinomainen ja heillä on hyvin vähän eläke- ja eroajatuksia verrattuna työntekijöihin, jotka eivät koe työn imua. Työn imu ei ole kuitenkaan itsestäänselvyys, sillä se voi myös hävitä. Työn imun ylläpitämiseksi on tärkeää huolehtia siitä, että työntekijöillä on aikaa palautua, jotta työn imu ei muutu työuupumukseksi. (Manka, Hakala, Nuutinen & Harju 2010, 10.)

Työssä viihtyvä työntekijä palautuu työn rasituksista, nauttii työstään ja sen tuloksista sekä viettää aikaansa mielellään työkavereidensa kanssa (Manka ym. 2010, 11). Työssä viihtymiseen vaikuttaa erityisen paljon oma suhde työkollegoihin, työn mielenkiintoisuus ja sen tarjoamat haasteet sekä työtehtävien monipuolisuus. Myös työpaikalla on vaikutuksia työviihtyvyyteen. Jotta yksilö kokisi työssä viihtymisen korkeaksi, tulisi työn olla hauskaa, mutta kuitenkin tarjota vastuuta ja mahdollisuuksia hyödyntää omia taitojaan. Myös työn viihtyvyydellä on vaikutusta ajatuksiin eläkkeelle siirtymisestä. Mitä enemmän työntekijä viihtyy työssään, sitä vähemmän hänellä on ajatuksia eläköitymisestä. (Virolainen 2012, 49–52.) Varea ja Gonzalez-Calvo (2020, 3–13) mainitsevat tutkimuksessaan, että ennen koronapandemiatilannetta liikunnanopettajat kokivat olevansa onnellisempia, kun saivat olla kasvotusten kontaktissa oppilaiden kanssa. Koronapandemian aikana epävarmuuden tunne opettamisessa oli saanut liikunnanopettajat surullisemmiksi eivätkä he viihtyneet yhtä paljon työssään kuin ennen pandemia-aikaa. (Varea & Gonzalez-Calvo 2020, 3–13.) Gobbi, Bertollo, Colangelo, Carraro ja di Fronso (2021) tarkastelivat luokanopettajien kokemuksia minäpystyvyydestä ja työn imusta ennen ja jälkeen etäopetuksen ajanjaksoa erityisesti liikunnanopetuksen osalta. Tutkimustulokset osoittivat, että työn imulla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys siihen, millä tavalla opettajat kokivat selviytyvänsä liikunnanopetuksesta etänä. Lisäksi opettajat, jotka kokivat olevansa varmoja TVT-taidoistaan liikunnanopetuksessa, kokivat myös enemmän työn imua etäopetuksen aikana. (Gobbi ym. 2021.)

3.2 Työuupumus

Työhyvinvointiin on vahvasti yhteydessä työssä uupuminen ja se on tässä tutkimuksessa keskeinen käsite. Työuupumus on ilmiö, joka ei johdu vain yhdestä asiasta, vaan se on ihmisen ja työn muodostaman kokonaisuuden häiriötila. Työuupumukseen liittyy niin henkistä kuin ulkopuolelta tulevaa työn määrään kuuluvaa ylikuormitusta. Tämä aiheuttaa sen, että työ koetaan liian haasteelliseksi tai sitä on määrällisesti liikaa työntekijän kapasiteettiin nähden. Kun ihminen kokee työuupumusta, työstä katoaa merkityksellisyys, työn ilo ja tilalle tulee turhautuneisuutta työtä kohtaan. Työssä uupuminen vaikuttaa näin ollen kielteisesti työhyvinvointiin. (Aro 2001, 21.) Työuupumus aiheutuu usein monesta eri yksittäisestä tekijästä. Työn määrän kuormittavuus, työroolien epäselvyys, työpaikan ilmapiirin ongelmat ja esimerkiksi sosiaalisen tuen puutteet ovat työuupumukseen tutkitusti yhteydessä olevia tekijöitä. (Hakanen 2004, 24.) Työuupumus aiheuttaa yksilölle

terveydellisiä ongelmia, mutta samalla työuupumuksella on laajempia kansanterveydellisiä vaikutuksia esimerkiksi työuupumuksesta johtuvien poissaolojen sekä terveydenhuollon kustannusten muodossa (Lerikkanen, Pakarinen, Messala, Penttinen, Aulen & Jögi 2020, 19).

Työuupumus on moniulotteinen oireyhtymä, mutta se liittyy suurimmilta osin työn ja työpaikan olosuhteisiin. Siihen voi liittyä muun muassa psyykkisiä kuormitustekijöitä, jotka ovat sellaisia työhön liittyviä ominaisuuksia, jotka asettavat työntekijän työnteko kapasiteettiin nähden liikaa painetta. Työuupumuksessa olevia työn järjestämiseen ja sisältöön liittyviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi jatkuva kiire, monipuolisuuden puutos ja liiallinen vastuu. Työn fyysisiin stressitekijöihin, jotka voivat aiheuttaa työuupumusta, ovat usein opettajilla esimerkiksi äänenkäyttöön liittyvä kuormitus. Yksittäisten työuupumukseen liittyvien kuormitustekijöiden tarkastelun sijasta voidaan myös kartoittaa muutoksia, jossa koko työpaikka etsii tehokkaampia keinoja parantaakseen työntekijöiden työhyvinvointia ja tällä tavoin vältetään työntekijöiden työuupumusta. Työuupumuksen minimoiminen on siis niin työntekijän kuin koko työyhteisön vastuulla. (Onnismaa 2010, 16.)

Työuupumukseen liittyy kolme ulottuvuutta, joista ensimmäinen on uupumusasteinen väsymys. Uupumus omaa työtään kohtaa voi johdattaa itsensä etäännyttämiseen työstään esimerkiksi emotionaalisesti. Etäännyttämisen avulla uupunut työntekijä yrittää selviytyä työn ylikuormituksesta. Opettajan työssä tämä näkyy siinä, että vuorovaikutukselliset sekä emotionaaliset vaatimukset ja uupumuksen lisääntyminen vähentävät opettajan kapasiteettia olla hyvässä vuorovaikutuksessa oppilaidensa kanssa ja opettaja ei pysty samanlaisesti vastaamaan oppilaiden tarpeisiin. (Maslach, Schaufeli & Leiter 2001, 403.) Uupumusasteinen väsymys on jatkuvasti läsnä eikä se poistu välttämättä edes viikonloppuisin tai lomilla (Syrjäläinen 2002, 66).

Toinen ulottuvuus on depersonalisaatio ja siihen liittyvä kyynisyys. Työuupumusta kokeva opettaja haluaa esimerkiksi luoda etäisyyttä oppilaisiin, sillä silloin heidän vaatimuksensa ovat paljon helpommin hallittavissa. (Maslach ym. 2001, 403.) Kyynisyys saattaa ilmetä opettajilla siten, että heillä ei ole ollenkaan työniloa ja he kokevat työn merkityksellisyyden olevan erilaista kuin ennen. Tällöin myös vuorovaikutus oppilaiden kanssa on kylmempää ja etäisempää. (Syrjäläinen 2002, 66.)

Kolmas ulottuvuus on ammatillisen itsetunnon heikkeneminen. Kyynisyys ja uupumusasteinen väsymys aiheuttavat yhdessä ammatillisen itsetunnon heikkenemistä, sillä uupuneen ihmisen on vaikeaa kokea saavuttaneensa jotain työssään, jos on jatkuvasti uupunut

tai auttaessaan ihmisiä, joita kohtaan on täysin välinpitämätön. Myös kokemus siitä, että työtoverit etäännyvät, aiheuttaa ammatillisen itsetunnon heikkenemistä. (Maslach ym. 2001, 403.) Heikentynyt ammatillinen itsetunto voi loppujen lopuksi johtaa siihen, että ei pysty suoriutumaan työstään (Syrjäläinen 2002, 66). Työuupumusta tutkittaessa tulisi ottaa huomioon vähintään uupumusasteisen väsymyksen sekä kyynisyyden ulottuvuudet (Schaufel & Taris 2005). Tässä tutkimuksessa otettiin huomioon kaikki työuupumuksen ulottuvuudet, sillä kaikkien niiden katsottiin ilmentävän työssä uupumista.

Opettajan työssä stressiperäiset sairaudet ja työuupumus ovat yleisempiä kuin muissa ammattiryhmissä. Tämä johtuu siitä, että työn vaatimukset lisääntyvät jatkuvasti ja opettajilta odotetaan jatkuvasti enemmän ja enemmän. Samaan aikaan resurssit kuitenkin vähenevät. Opettajan työ on myös hyvin vuorovaikutuksellista ja vaatii jatkuvaa muokkausta niin, että se on sopivaa itselleen ja oppilaille. Tämän lisäksi työmäärä on suuri ja 24 tuntia päivässä ei riitä työmäärän vähentämiseksi. (Yrttiaho & Posio 2021, 25.) Verrattuna muihin ammatteihin opettajilla on enemmän ylirasittuneisuutta ja aiemmin mainittua kyynisyyttä, jotka ovat kaksi oleellista ulottuvuutta uupumuksessa (Mojsa-Kaja, Golonka & Marek 2015, 104).

Työuupumuksesta opettajien keskuudessa kertoo myös ennenaikaiselle eläkkeelle sekä osaaikaeläkkeelle siirtymiset, jotka ovat yleisiä opettajien keskuudessa (Syrjäläinen 2002, 67).

Opettajien työuupumusta ovat tarkastelleet monet tutkijat viime vuosikymmenien aikana (ks. esim. Arvidsson, Håkansson, Karlson, Björk ja Persson 2016; Ptáček, Vnukova, Raboch, Smetackova, Sanders, Svandova, Harsa & Stefano 2019; Santavirta, Solovievan ja Theorell 2007). Tutkimustietoa liikunnanopettajien kokemasta työuupumuksesta on saatavilla paljon englanninkielisenä, mutta koronapandemian aikana koetusta työuupumuksesta on vasta vähän tutkimusta niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. Suomessa aihe on innoittanut muun muassa pro gradu -tutkielman tekijöitä, kuten Almenoksaa ja Risua (2020), jotka tarkastelivat tutkielmassaan liikunnan aineenopettajien työhyvinvointia ja työuupumusta.

3.3 Työstressi

Työhyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti stressi. Töiden aikana koettu stressi aiheuttaa terveys- sekä hyvinvointiongelmia ja se vaikuttaa työorganisaation talouteen kielteisesti, sillä työstressi on yhteydessä työsuorituksiin. Pitkäkestoinen stressi voi aiheuttaa yksilössä mielialamuutoksia, kognitiivisen toiminnan häiriöitä ja työsuorituksen heikkenemistä. Yltääkseen hyvään työsuoritukseen stressaantunut ihminen lisää työpanostaan, mikä pitkällä aikavälillä vain lisää stressiä, jonka johdosta työsuoritus lopulta heikkenee. Työstressi

ilmenee usein kielteisesti myös työyhteisössä sillä se vaikuttaa sitoutumiseen ja ärtyneisyys voi aiheuttaa ihmissuhdeongelmia. (Kinnunen & Feldt 2005, 14–16.)

Stressiä voi aiheuttaa jokin ulkoinen asia ihmisen elämässä, esimerkiksi työympäristön muutos tai se voi kummuta ihmisen tavasta reagoida asioihin, joita heidän elämässään tapahtuu (Gold & Roth 1993, 14). Stressillä voi olla sekä kielteisiä että myönteisiä vaikutuksia ihmiseen. Tiettyyn pisteeseen asti stressireaktio voi olla niin sanottu voimavara, jonka avulla suoriudutaan jostain haastavasta tehtävästä. Stressin liiallinen ilmeneminen kuitenkin vaikuttaa kielteisesti ihmiseen. Stressin kokeminen on myös yksilöllistä ja joillekin stressiä aiheutuu helpommin kuin toisille. Stressiä voidaan kokea myös eri asioista. Ihmisten stressinsietokyvyt ovat siis erilaisia. (Travers & Cooper 1996, 13.)

Työstressiä voi aiheuttaa työpaikalla ilmenevät erilaiset stressitekijät. Stressitekijöillä tarkoitetaan kuormittavia asioita ja ärsykejä, joita esimerkiksi työpaikoilla on (Kinnunen & Feldt 2005, 14). Opettajan työssä mahdollisia työstressiä aiheuttavia stressitekijöitä on monia ja ne osaltaan kuormittavat opettajan työn arkea. Esimerkiksi työrauhan jatkuva puute, oppilaiden käytöshäiriöt, alhainen motivaatio, työn ylikuormittavuus, lisääntyneet paperityöt ja teknologia sekä vaikeus hallita omaa ajankäyttöä työssä lisääntyneiden työtehtävien vuoksi ovat vain muutama stressitekijä, joita opettajan työssä ilmenee jatkuvasti. (Seinä 2009, 132.)

4 Tutkimusongelmat

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, kuinka paljon liikunnanopettajat kokivat työuupumusta etäopetusaikana. Tutkimuksessa selvitetään myös, mitkä tekijät olivat yhteydessä liikunnanopettajien työuupumukseen etäopetusaikana.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Kuinka paljon liikunnanopettajat kokivat työuupumusta etäopetusaikana?
2. Mitkä tekijät olivat yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana?

Ensimmäisen tutkimusongelman hypoteesi on, että liikunnanopettajien kokivat työuupumusta etäopetusaikana. Hypoteesi perustuu muun muassa Ahtiaisen ym. (2020) tuloksiin siitä, että opettajien työn kuormitus ja siitä aiheutuva stressi on lisääntynyt jo ennen pandemiatilannetta, mutta etäopetusajan vuoksi työn kuormitus ja stressi on lisääntynyt entisestään. Myös Yrttiaho ja Posio (2021, 25) mainitsevat Opettajan hyvinvointi -teoksessaan, että opettajan työn vaatimukset ovat lisääntyneet jatkuvasti viime vuosien aikana, mikä on johtanut stressiperäisiin sairauksiin ja työuupumukseen. Tässä tutkimuksessa liikunnanopettajien kokemaa työuupumusta tarkastellaan sen kolmen ulottuvuuden kautta, jotka ovat uupumusasteinen väsymys, kyynisyys sekä heikentynyt ammatillinen itsetunto. Lisäoletuksena ensimmäisen tutkimusongelman kohdalla on, että nämä kolme ulottuvuutta selittävät koettua työuupumusta. Teoriaosuudessa esitetyt tutkimukset tukevat ensimmäisen tutkimusongelman kohdalle asetettua hypoteesia (Maslach ym. 2001, 403; Syrjäläinen 2002, 66).

Toisen tutkimusongelman hypoteesi on, että liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana olivat yhteydessä taustatekijät eli työkokemus, opetettava oppilasmäärä sekä etäopetuksessa opetetut viikot ja tunnit. Sen lisäksi oletuksena on, että koettuun työuupumukseen etäopetusaikana vaikuttivat myös muut tekijät, jotka ovat tässä tutkimuksessa työssä viihtyminen, työmäärän kasvaminen ja ryhmänhallintaongelmat. Edellä mainittu oletus muiden tekijöiden yhteydestä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen pohjautuu teoriaosuudessa esitettyihin faktapohjaisiin tietoihin työssä viihtymisestä, työmäärän kasvamisesta ja ryhmähallintaongelmista (Aro 2001; Gobbi ym. 2021; Manka & Manka 2016; Seinä 2009; Virolainen 2012).

5 Tutkimusmenetelmät

5.1 Tiedonkeruumenetelmä

Tämä tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Määrällisessä tutkimuksessa on tarkoituksena muun muassa kuvailla ja selittää tutkittavaa asiaa, saada uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja tarkastella muuttujien keskinäisiä riippuvuuksia (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 13, 24). Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä, kuinka paljon liikunnanopettajat kokivat työuupumusta etäopetusaikana. Lisäksi haluttiin selvittää, mitkä taustatekijät ja muut tekijät olivat yhteydessä liikunnanopettajan kokemaan työuupumukseen etäopetuksen aikana. Tutkimusmenetelmäksi valittiin määrällinen pääasiassa aikataulullisista ja käytännöllisistä syistä.

Tutkimuksen kohderyhmään kuuluvia liikunnanopettajia tavoiteltiin sekä sosiaalisen median että sähköpostin kautta. Tämän tutkimuksen kannalta sopivaksi sosiaalisen median kanavaksi valikoitui Facebook, josta valittiin kaksi opettajille ja yksi liikunta-alan ammattilaisille suunnattua Facebook-ryhmää. Valittuihin ryhmiin julkaistiin linkki sähköiseen kyselyyn (liite 1) ja liitteeksi saateteksti (liite 2). Saateteksti ja linkki kyselyyn lähetettiin ensimmäisen kerran Facebook-ryhmiin joulukuussa 2021 ja julkaisut päivitettiin uudestaan tammikuussa 2022. Ryhmiin kuului yhteensä 50 000 jäsentä, mutta ei voida olla varmoja siitä, kuinka moni ryhmän jäsenistä todella näki esimerkiksi tutkimuksen saatetekstin. Facebook-ryhmien kautta vastauksia tutkimukseen saatiin kuitenkin yhteensä 30. Kohderyhmään kuuluvia opettajia lähestyttiin myös välikäden kautta sähköpostitse lähettämällä viesti Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n toiminnanjohtajalle, joka lähetti tutkimuspyynnön eteenpäin Suomen liikunnanopettajille. Suomen liikunnanopettajien sähköpostilistassa on yhteensä 1026 liikunnanopettajaa, mutta tämänkään kohdalla ei voida olla varmoja siitä, kuinka moni liikunnanopettaja vastaanotti ja avasi tämän tutkimuksen tutkimuspyynnön sisältävän sähköpostin. Sähköpostitse lähetetyt tutkimuspyynnöt lähetettiin joulukuussa 2021 ja osallistujia tavoitettiin tätä kautta 38. Tutkimuksen kohderyhmään kuuluvia henkilöitä tavoiteltiin myös henkilökohtaisen tutkimuspyynnön avulla lähettämällä sähköpostitse tutkimuspyyntö niille liikunnanopettajille, jotka tiedettiin tai tunnettiin tutkimuksen tekijöiden toimesta. Tämä tehtiin tammikuussa 2022 ja osallistujia saatiin lisää viisi kappaletta.

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisen kysely avulla (liite 1), joka laadittiin Webropol-sovellukseen. Kysely on tyypillinen kasvatustieteessä käytetty tiedonkeruumuoto ja sitä oli

perusteltua käyttää tässä tutkimuksessa, sillä sen avulla pystyttiin nopeasti ja helposti lähestymään laajaa joukkoa liikunnanopettajia. Tässä tutkimuksessa kyselyn tuloksien kerääminen valmiiksi sähköiseen muotoon helpotti aineistonkäsittelyä, sillä kyselyn vastaukset siirrettiin valmiina SPSS-ohjelmaan sopivana aineistona. (Ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 196–197; Tähtinen ym. 2020, 25.) Sähköisen kyselylomakkeen etuna oli myös se, että kyselyyn vastanneiden määrää pystyttiin tarkkailemaan reaaliajassa (Valli 2010, 109). Tämän tutkimuksen kyselyn kaikki kysymykset olivat strukturoituja. Kyselyn alussa osallistujilta kysyttiin taustatietoja eli -tekijöitä, kuten sukupuoli, syntymävuosi, työkokemus liikunnanopettajana, opetettavan koulun oppilasmäärä, opetettavat luokka-asteet, etäopetuksessa opetetut tunnit ja viikot. Kyselyn kahden viimeisen kysymyksen kohdalla tiedusteltiin liikunnanopettajien kokemaa työuupumusta etäopetusaikana ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Kaikki kysymykset oli merkitty pakollisiksi vastauskadon vähentämiseksi. Kyselyn loputtua vastaajat ohjattiin kyselystä erilliselle sivulle, jossa heidän oli mahdollista osallistua kahden elokuvalipun arvontaan. Arvontaan osallistumisen mahdollisuus mainittiin saatetekstissä ja sen ajateltiin toimivan motivaattorina tutkimukseen osallistumiseen.

Tässä tutkimuksessa työuupumuksen kokemista kartoittavat väittämät perustuvat Maslachin (Maslach & Jackson 1981, 100) yleisen työuupumuksen arviointimenetelmää (MBI), joka on suunnattu mittaamaan työuupumuksen eri ulottuvuuksia. Arviointimenetelmässä on käytetty neljää eri ulottuvuutta, jotka ovat uupumusasteinen väsymys, heikentynyt ammatillinen itsetunto, kyynisyys sekä osallistuminen. Tässä tutkimuksessa päädyttiin käyttämään kolmea ensimmäistä ulottuvuutta, sillä neljäs ulottuvuus oli valinnainen myös alkuperäisessä mittarissa. Maslachin työuupumusta mittaavan mittarin ulottuvuuksien väittämistä valittiin 20 väittämää, jotka suomennettiin tätä tutkimusta varten. Väittämät on värikoodattu tämän tutkielman raporttiin kyselylomakkeeseen (liite 1) siten, että uupumusasteisen väsymyksen värikoodi on sininen, heikentyneen ammatillisen itsetunnon värikoodi on vihreä ja kyynisyyden värikoodi on oranssi. Uupumusasteista väsymystä mittasi kahdeksan väittämää (väittämät 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ja 20), heikentyntä itsetuntoa mittasi seitsemän väittämää (väittämät 8, 9, 10, 11, 12, 13 ja 14) ja kyynisyyttä mittasi viisi väittämää (väittämät 15, 16, 17, 18 ja 19). Heikentyntä itsetuntoa koskevat väittämät käännettiin vastaamaan uupumusasteisen väsymyksen ja kyynisyyden arvoja. (Maslach & Jackson 1981, 100.)

5.2 Osallistujat

Tutkimukseen osallistui 73 liikunnanopettajaa. Heistä 24 oli miespuolisia ja 49 oli naispuolisia ja heidän ikähaarukansa oli 22–65 ikävuoden välillä. Tutkimukseen vastanneiden liikunnanopettajien tuli opettaa liikuntaa peruskoulussa, lukiossa, ammattikoulussa tai jossain muussa oppilaitoksessa, jotta heidät laskettiin osaksi tämän tutkimuksen kohderyhmään. Kyselylomakkeen (liite 1) taustatiedoissa kysyttiin tutkimukseen osallistuneiden opettajien opetettavia luokka-asteita, jotta saatiin varmuus siitä, kuuluivatko he tämän tutkimuksen kohderyhmään vai eivät. Osallistujista kahdeksan ilmoitti opettavansa alaluokilla, 57 yläluokilla, neljä ammattikoulussa, 38 lukiossa ja yksi ammattikorkeakoulussa. Heillä oli kuitenkin mahdollisuus valita useampi vaihtoehto ilmoittaessaan opetettavia luokka-asteita, joten vastauksia tähän kysymykseen tuli yhteensä 108. Yksikään osallistujista ei ilmoittanut opettavansa pelkästään alakoulussa, joten kaikkien tutkimuskyselyyn vastanneiden katsottiin kuuluvan tutkimuksen kohderyhmään.

Tutkimukseen osallistuneista liikunnanopettajista 45,2 prosenttia ilmoitti työkokemuksekseen 0–15 vuotta ja 54,8 prosenttia yli 15 vuotta. Tutkimuksen kysymyksessä numero viisi ”Kuinka paljon oppilaita on koulussa, jossa opetat (mikäli opetat useammassa koulussa, vastaa sen mukaan, jossa opetat enemmän)?” avulla kerättiin tietoa siitä, minkä kokoisissa kouluissa tutkimukseen vastanneet liikunnanopettajat työskentelivät. Mikäli tutkimukseen vastaaja opetti useammassa eri koulussa, hänen tuli vastata kysymykseen sen mukaan, jossa opetti suurimman osan oppitunneistaan viikon aikana. Liikunnanopettajista 34,2 prosenttia ilmoitti työskentelevänsä 0–400 oppilaan koulussa ja 65,8 prosenttia yli 400 oppilaan koulussa.

Tutkimukseen vastanneista liikunnanopettajista 75,3 prosenttia vastasi opettaneensa liikuntaa etäopetuksessa keväällä 2020 ja 34,2 prosenttia syksyllä 2020. Heistä 61,6 prosenttia ilmoitti opettaneensa liikuntaa etäopetuksessa keväällä 2021 ja 8,2 prosenttia syksyllä 2021. Tämänkin kysymyksen kohdalla vastaajien oli mahdollista valita useampi vastausvaihtoehto. Kysyttäessä etäopetuksessa opetettuja viikkoja ensimmäiseen ryhmään kuuluivat ne tutkimukseen vastanneet, jotka valitsivat vastausvaihtoehdoksi ”1–2 viikkoa”, ”3–4 viikkoa” tai ”5–6 viikkoa” ja heitä oli 34,2 prosenttia osallistujista. Toiseen ryhmään kuuluivat ne, jotka olivat valinneet vastausvaihtoehdoksi ”yli 6 viikkoa” ja tässä ryhmässä oli 65,8 prosenttia. Vastaavasti kysyttäessä etäopetuksessa opetettuja tuntimääriä osallistujat jaettiin kahteen eri ryhmään, jotka olivat ”opetusta 0–15 tuntia etänä” ja ”opetusta 16–35 tuntia

etänä”. Tutkimukseen vastanneista liikunnanopettajista 27,4 prosenttia ilmoitti opettaneensa 0–15 tuntia ja 72,6 prosenttia tuntia etänä. Edellä mainittujen taustatekijöiden lisäksi osallistujilta tiedusteltiin erilaisia tekijöitä, joiden oletettiin olevan yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetuksen ajanjakson aikana. Näitä työuupumukseen liittyviä muita tekijöitä suhteessa tutkimukseen osallistuneisiin liikunnanopettajiin tullaan tarkastelemaan tulososiossa luvussa 6.2. Yhteenvedo tutkimukseen osallistuneiden jakautumisesta eri taustatekijöihin on esitetty taulukossa 1, joka löytyy liitteestä 3.

5.3 Aineiston analysointi

Tässä tutkimuksessa käytettiin määrällistä tutkimusmenetelmää, joten tutkimusaineisto analysoitiin siihen sopivilla analyysimenetelmillä Webropol-sovelluksen ja IBM SPSS Statistic 28 -ohjelman avulla. Tutkimuksessa tarkistettiin faktorianalyysin avulla, onko Maslachin (1981, 100) teorian mukainen jako löydettävissä aineistosta. Faktorianalyysissä etsitään samaan teemaan liittyviä väittämiä. Tässä tutkimuksessa analyysin avulla etsittiin siis työuupumuksen kolmea ulottuvuutta eli uupumusasteista väsymystä, heikentyntä ammatillista itsetuntoa ja kyynisyyttä. Faktorianalyysi etsii muuttujien samankaltaista vaihtelua sekä toisistaan riippumattomia muuttujia. Muuttujat, jotka ovat riippumattomia muista muuttujista ja niillä on samankaltaista vaihtelua toistensa kanssa, yhdistetään faktoreiksi. Faktorianalyysissä aineistossa olevat muuttujat yhdistetään siis niin, että ne on mahdollista esittää yksinkertaisemmin faktorien avulla. (Nummenmaa 2009, 397.) Tämän tutkimuksen faktorianalyysissä tarkasteltiin kommunaliteettia, josta voidaan tulkita, miten jokaisen eri faktorin avulla voi kuvata yhden muuttujan vaihtelua. Jos muuttujan kommunaliteetti on lähellä arvoa yksi, faktoriratkaisu selittää muuttujien arvojen vaihtelua teorian mukaisen jaon avulla. (Nummenmaa 2009, 403.)

Faktorianalyysi osoitti, että Maslachin (1981, 100) teorian mukainen jako on löydettävissä tämän tutkimuksen aineistosta. Faktoreita muodostui kolme ja väittämät jakautuivat selkeästi työuupumuksen kolmeen eri ulottuvuuteen. Heikentyneen ammatillisen itsetunnon faktorissa yhden väittämän kommunaliteetti oli alle 0,3. Tämä väittäminen poistettiin kyseisestä summamuuttujasta, sillä alle 0,3 kommunaliteetti ei selitä muuttujan arvojen vaihtelua riittävän hyvin (ks. Nummenmaa 2009, 403). Muiden väittämien kommunaliteetti oli yli 0,4. Faktorianalyysin tulokset on esitetty taulukossa 2.

Taulukko 2. Faktorianalyysin päätulokset.

Työuupumuksen ulottuvuus:	Väittämät:	Lataukset			
		Faktori 1: UV	Faktori 2: HI	Faktori 3: KYY	Kommunali- teetit
Uupumusasteinen väsymys (UV)	Työni turhautti minua etäopetusaikana.	0,57			0,63
	Tunsin tekeväni liikaa työtä etäopetusaikana.	0,78			0,62
	Tunsin olevani henkisesti tyhjiin puserrettu työssäni etäopetusaikana.	0,89			0,81
	Etäopetusaikana työpäivän päättyessä tunsin olevani aivan lopussa.	0,92			0,86
	Olin väsynyt jo aamulla tietäessäni, että minun pitää kohdata uusi työpäivä.	0,78			0,63
	Jatkuva työskentely etänä ihmisten parissa oli minulle todella rasittavaa.	0,71			0,71
	Tunsin olevani lopen uupunut työstäni etäopetusaikana.	0,87			0,78
	Tunsin olevani kestävykseni rajoilla etäopetusaikana.	0,77			0,63
Heikentynyt ammattillinen itsetunto (HI)	Käsittelin oppilaitteni ongelmia onnistuneesti, jos niitä ilmeni etäopetusaikana.		0,49		0,26
	Tunsin vaikuttavani oppilaitteni elämään työni kautta etäopetusaikana.		0,60		0,39
	Pystyin helposti luomaan leppoisan ilmapiirin oppilaitteni kanssa etäopetusaikana.		0,70		0,52
	Tunsin itseni iloiseksi työskenneltyäni tiivisti oppilaitteni kanssa etäopetusaikana.		0,72		0,63
	Pystyin suhtautumaan tyynesti henkisiin ongelmiini, jos niitä ilmeni etäopetusaikana.		0,49		0,40
Kyynisyys (KYY)	En oikeastaan välittänyt siitä, miten joidenkin oppilaitteni käy etäopetusaikana.			0,55	0,33
	Tunsin kohtelevani joitakin oppilaita ikään kuin he olisivat esineitä etäopetusaikana.			0,79	0,64
	Olin tunteettomampi ihmisiä kohtaan kuin mitä olin ennen etäopetusaikaa.			0,70	0,52
	Olen huolissani, että etäopetusaika kovetti minua.			0,54	0,34
	Ominaisarvot	6,44	2,61	1,93	Yht. 10,98
	Selitysosuudet (%)	37,88	15,36	11,37	Yht. 64,61
	Ekstraktio: maximum likelihood & rotaatio: varimax. Ennen rotaatiota Initial				

Edellä mainituista kolmesta eri työuupumuksen ulottuvuudesta muodostettiin summamuuttajat. Muodostaminen mahdollisti sen, että tutkimuskyselyssä käytetyn viisiportaisen Likert-asteikon muuttajat muistuttivat numeerista muuttujaa. Tämän jälkeen kyseisistä ulottuvuuksista tehtiin vielä yhteinen summamuuttaja, joka havainnollisti vastaajien koettua työuupumusta työuupumusmittarin avulla mitattuna. Tämä oli kannattavaa tehdä, sillä yhteisen summamuuttujan avulla eri muuttajat saatiin entistä tiivistetympään muotoon. (Ks. Tähtinen ym. 2020, 81.)

Kaikkien summamuuttajien luotettavuus tarkistettiin reliabiliteetikertoimen avulla. Tähtisen ja kollegoiden (2020, 81–86) mukaan summamuuttujista saadaan mahdollisimman luotettavia poistamalla yksittäisiä muuttujia, joiden korrelaatiot jäävät alhaisiksi. Summamuuttajat ovat käyttökelpoisia, kun reliabiliteetikerroin eli Cronbachin alfa on ainakin yli 0,6. Suositeltava raja-arvo Cronbachin alfalle on kuitenkin 0,7, jotta käytetyn mittarin luotettavuus olisi hyvällä tasolla. (Tähtinen ym. 2020, 86–87.) Tässä tutkimuksessa uupumusasteisen väsymyksen ja yleisen työuupumuksen summamuuttujan luotettavuus olivat hyvällä tasolla.

Summamuuttujasta ”heikentynyt ammatillinen itsetunto” poistettiin väittämä numero 8, jolloin muuttujan reliabiliteetikertoimeksi saatiin 0,76. Summamuuttujasta ”kyynisyys” poistettiin väittämä numero 19, jonka reliabiliteetikertoimeksi saatiin 0,73. Tämän tutkimuksen toiseen tutkimusongelmaan liittyvistä kahdesta muusta tekijästä, työmäärän kasvamisesta ja työssä viihtymisestä, muodostettiin omat summamuuttajat.

Ryhmänhallintaongelmat-tekijää tarkasteltiin väittämittäin. sillä sen summamuuttujan reliabiliteettia tarkasteltaessa sen havaittiin olevan selkeästi alle halutun arvon. Työmäärän kasvamista mittaava väittämä ”työmääräni oli sopiva etäopetusaikana” käännettiin vastaamaan kahta muuta väittämää niin, että kaikki kolme väittämää olivat samansuuntaisia. Kääntäminen tehtiin myös työssä viihtymistä mittaavan väittämän ”mietin uranvaihtoa etäopetuksenaikana” kohdalla. Tarkemmat tiedot summamuuttujista ja niiden reliabiliteetikertoimista löytyvät taulukosta 3.

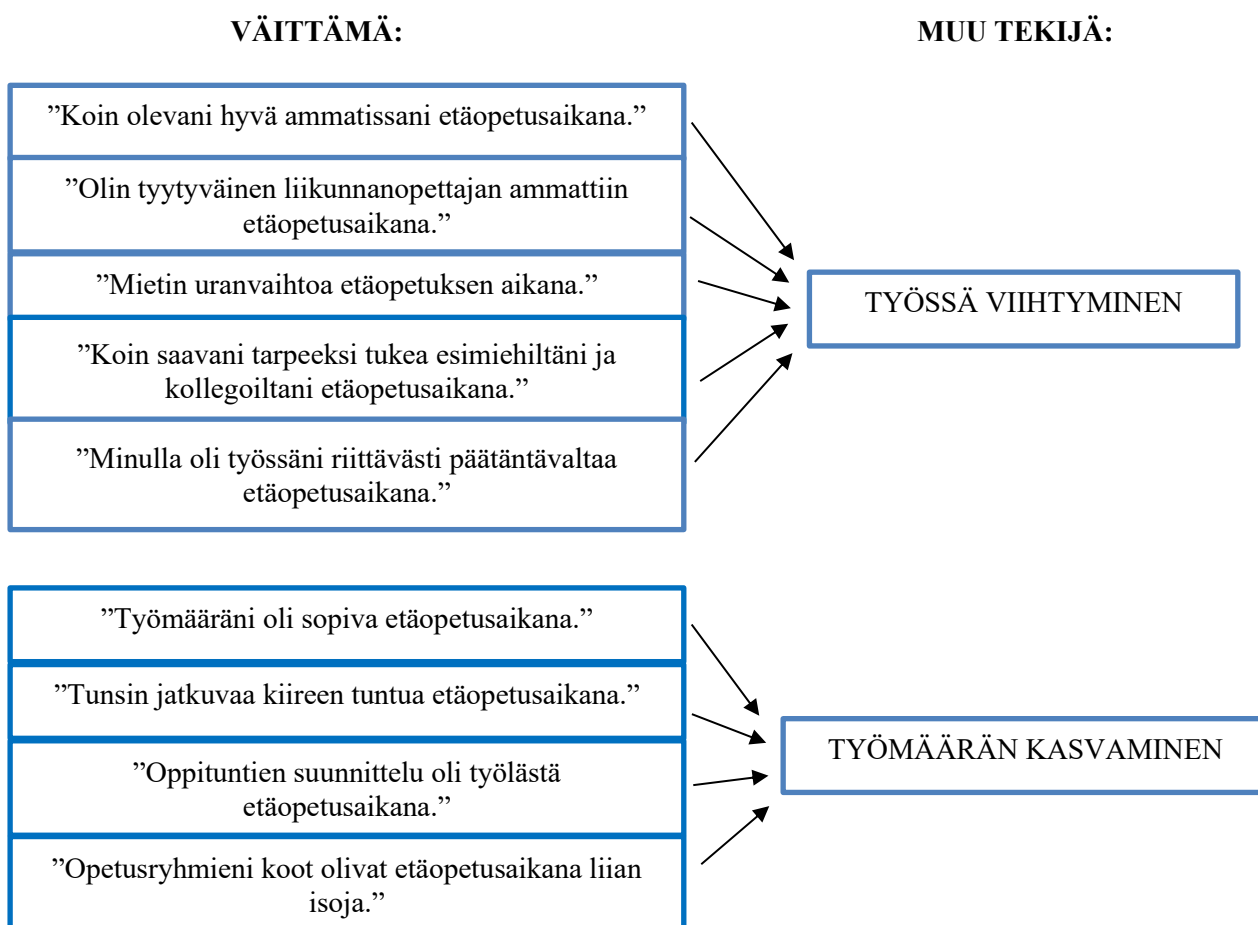
Taulukko 3. Tutkimuksessa käytetyt summamuuttujat (n = 73).

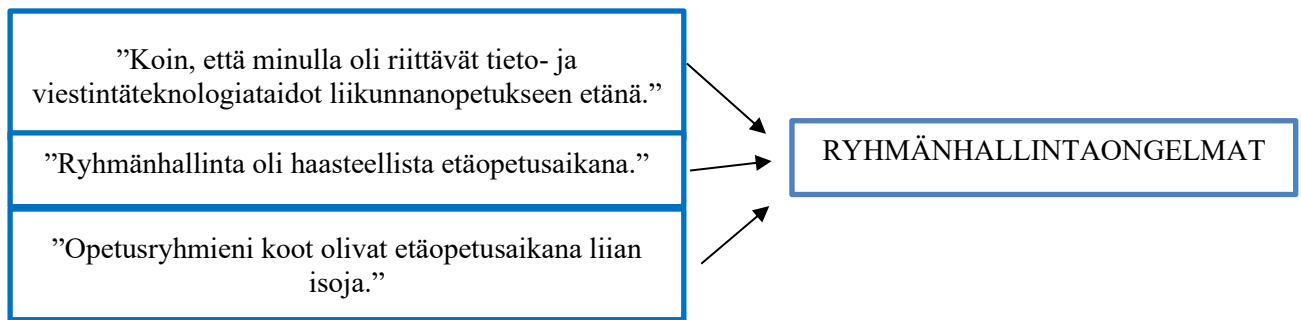
Summamuuttuja	Osiot	Min	Max	Asteikko	Ka.	Kh.	Cronbachin alfa
Uupumusasteinen väsymys	8	8,00	36,00	1–5	21,55	7,43	0,94
Kyynisyys	4	4,00	18,00	1–5	6,60	2,59	0,73
Heikentynyt ammatillinen itsetunto	5	5,00	21,00	1–5	13,62	3,27	0,76
Yleinen työuupumus	17	20,00	61,00	1–5	41,77	10,13	0,87
Työmäärän kasvaminen	3	3,00	15,00	1–5	9,38	3,25	0,78
Työssä viihtyminen	5	6,00	25,00	1–5	18,37	4,29	0,73

Ensimmäisen tutkimusongelman kohdalla tarkasteltiin liikunnanopettajien kokemaa työuupumusta etäopetusaikana. Aineiston analysointi aloitettiin pisteuttamalla kyselylomakkeen kysymyksen numero 11 ”Kuinka usein sinulla oli seuraavien väittämien kaltaisia tunteita tai ajatuksia etäopetusaikana?” tulokset. Ne pisteytettiin Maslachin (1981) työuupumusmittarin mukaan ja niiden perusteella liikunnanopettajat saivat kysymyksen numero 11 kohdalla vastauksistaan tietyn määrän pisteitä. Yhdestä väittämästä oli mahdollista saada 1–5 pistettä. Kysymyksessä 11 oli 20 väittämää, joten yhteispistemääräksi oli mahdollista saada 20–100 pistettä. Yhteispistemäärä kuitenkin laski lopullisessa tarkastelussa 17–85 välille, sillä edellisessä luvussa mainitun luotettavuustarkastelun jälkeen mittarista valittiin lopulta 17 väittämää. SPSS-ohjelman avulla vastaajat jaoteltiin kolmeen eri uupumusryhmään, jotka olivat ”ei työuupuneet”, ”silloin tällöin työuupuneet” sekä ”työuupuneet”. Ensimmäiseen ryhmään eli ”ei työuupuneisiin” kuuluivat ne liikunnanopettajat, joiden yhteispistemäärä vaihteli välillä 17–34. Heille annettiin arvo 1. Toiseen ryhmään eli ”vähän työuupuneiden” pistemäärät taas vaihtelivat välillä 35–51. Näille vastaajille annettiin arvo 2. Kolmannelle ryhmälle eli ”työuupuneille” annettiin puolestaan arvo 3, sillä heidän vastauksensa vaihtelivat välillä 51–85.

Tämän tutkimuksen toisen tutkimusongelman kohdalla oletus oli, että liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana olivat yhteydessä taustatekijät eli työkokemus, opetettava oppilasmäärä sekä etäopetuksessa opetetut viikot ja tunnit. Tutkimuskyselyssä taustatekijöitä tiedusteltiin kysymyksillä ”Työkokemuksesi liikunnanopettajana”, ”Kuinka paljon oppilaita on koulussa, jossa opetat?”, ”Kuinka monta viikkoa opetit liikuntaa

etäopetuksessa?” ja ”Kuinka monta tuntia viikossa opetit liikuntaa etäopetuksessa?”. Sen lisäksi oletuksena oli, että työuupumukseen etäopetusaikana olivat yhteydessä myös muut tekijät, jotka olivat tässä tutkimuksessa työssä viihtyminen, työmäärän kasvaminen ja ryhmänhallintaongelmat. Nämä kolme muuta tekijää ryhmiteltiin tutkijoiden toimesta liikunnan etäopetusta koskevista väittämistä, jotka olivat kysymyksessä 10 ”Valitse sopivin vaihtoehto, joka kuvasi tilannettasi parhaiten etäopetukseen liittyen”. Väittämät mittasivat siis liikunnanopettajan työuupumukseen mahdollisesti yhteydessä olevia tekijöitä. Väittämät muokattiin Almenoksan ja Risun (2020) Liikunnan aineenopettajien työhyvinvointi ja työuupumus -tutkielmassa käytetyn kysymyspatteriston pohjalta. Väittämiä muokattiin edelleen tämän tutkimuksen teoriaosuutta mukaillen (Seinä 2009; Virolainen 2012). Muiden tekijöiden ryhmittely kyselylomakkeen kysymyksen 10 väittämistä on esitetty kuviossa 1.



VÄITTÄMÄ:**MUU TEKIJÄ:**

Kuvio 1. Muiden tekijöiden ryhmittely kyselylomakkeen kysymyksen 10 väittämistä.

Liikunnanopettajien koetun työuupumuksen yhteyttä taustatekijöihin eli työkokemukseen, opetettavaan oppilasmäärään sekä etäopetuksessa opetettuihin viikkoihin ja tunteihin tarkasteltiin SPSS-ohjelman avulla. Osallistujat jaettiin siis kahteen ryhmään kaikkien taustatekijöiden suhteen ja näiden kaikkien ryhmien yhteyttä yleiseen työuupumukseen tarkasteltiin riippumattomien otosten t-testillä. T-testin käyttö oli mahdollista, sillä yleisen työuupumuksen yhteispistemäärä oli normaalijakautunut kaikkien taustatekijöiden suhteen, kaikissa tarkasteltavissa ryhmissä oli vähintään 20 havaintoa ja ryhmien varianssit olivat riittävän samanlaiset. Tässä tutkimuksessa käytettiin nimenomaan riippumattomien ryhmien t-testiä, jota käytetään yleisesti kasvatustieteiden tutkielmissa ja tutkimuksissa. Sen avulla voidaan mitata kahden riippumattoman otoksen keskiarvojen yhtäsuuruutta. (Tähtinen ym. 2020, 120–121.) Tässä tutkimuksessa koetun työuupumuksen keskiarvon ero ja merkitsevyyttä tarkasteltiin suhteessa taustatekijäryhmiin.

Yleisen työuupumuksen yhteyttä eli riippuvuutta muihin tekijöihin tarkasteltiin puolestaan korrelaatioanalyysin avulla. Tässä tutkimuksessa käytettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa, joka sopii muuttujien välisten riippuvuuksien tarkasteluun silloin, kun kyseessä on esimerkiksi symmetrinen välimatka-asteikollinen muuttuja. Tämän tutkimuksen muut tekijät olivat alun perin järjestysasteikollisia, mutta ne muunnettiin muistuttamaan välimatka-asteikkoa pisteyttämällä vastaajien kysymykset. Toisin sanoen kysymyksen 10 väittämiin esimerkiksi ”täysin eri mieltä” vastanneet saivat yhdestä väittämäkohdasta yhden pisteen ja ”täysin samaa mieltä” vastanneet saivat yhdestä väittämästä viisi pistettä. Aineistoa analysoitaessa mitä lähempänä korrelaatiokerroin on arvoa -1 sitä negatiivisempi yhteys muuttujien välillä on. Muuttujien negatiivinen yhteys tarkoittaa sitä, että kun toisen muuttujan arvo kasvaa niin toisen pienenee. Vastaavasti jos korrelaatiokerroin on välillä 0–1, yhteys on

positiivinen ja silloin toisen muuttujan arvon kasvaessa, toinenkin kasvaa. (Nummenmaa 2009, 280; Tähtinen ym. 2020, 33, 183–185.)

5.4 Tutkimusmenetelmän luotettavuus ja eettisyys

Tämän tutkimuksen menetelmän luotettavuutta arvioitiin reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden avulla. Reliabiliteetti arvioi tutkimuksen toistettavuutta ja validiteetti tarkastelee tutkimuksen mittarin kykyä mitata sitä, mitä sen on ollut tarkoitus mitata (Tähtinen ym. 2020, 84). Tässä tutkimuksessa työuupumuksen mittarin reliabiliteettia lisäsi mittarin summamuuttujien hyvällä tasolla olevat reliabiliteettikertoimet (taulukko 1). Maslach ja Jacksonin (1981, 105) alkuperäisessä tutkimuksessa realiabiliteettikertoimet olivat yhtä lailla hyvällä tasolla eli Cronbachin alfa oli kaikissa työuupumusta mittaavien summamuuttujien ulottuvuuksissa arvoltaan yli 0,7. Tämän tutkimuksen validius ja reliabelius pohjautuukin Maslachin (Maslach & Jackson 1981) alkuperäiseen työuupumuksen mittariin ja sen tuloksiin. Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisäsi puolestaan tutkijatriangulaatio, joka toi kahden tutkijan tiedot ja näkökulmat mukaan tutkimukseen. Tässä tutkimuksessa kahden tutkijan huomioista oli apua määrällisen aineiston analysoinnissa, tulosten tulkitsemisessä ja johtopäätöksien tekemisessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 233.) Tutkimuksen luotettavuutta toisaalta heikensi kuitenkin tutkijoiden kokemattomuus tilastollisten analyysimenetelmien käytössä.

Kysely esitestattiin ennen aineistonkeruuta vuoden 2021 joulukuussa. Esitestausta teetettiin yhdelle työssäkäyvälle liikunnanopettajalle ja seitsemälle maisterivaiheen opintoja käyvälle luokanopettajaopiskelijalle. Sen avulla haluttiin varmistaa kyselylomakkeen ymmärrettävyys ja tarkoituksenmukaisuus. Kyselyn esitestausta on suositeltavaa, sillä se myös parantaa osaltaan tutkimuksen luotettavuutta. (Tähtinen ym. 2020, 26.) Tässä tutkimuksessa kyselyn esitestausta oli tarpeellista, sillä kyselyn kysymyspatteristoa, poissulkien Maslachin (1981) työuupumusmittari, ei ollut käytetty sellaisenaan aikaisemmin. Esitestauksen avulla kyselystä pystyttiin huomaamaan sen epäkohdat erityisesti etäopetusta koskeissa kysymyksissä. Esitestauksessa huomattiin myös se, että kyselyssä kesti kauemmin kuin saatetekstissä luvattu 10–15 minuuttia, jolloin sitä muokattiin tiiviimmäksi ja poistettiin samaa asiaa kysyvät kysymykset.

Tähän tutkimukseen ei tarvittu virallista tutkimuslupaa, sillä tutkimuksessa tarkasteltiin aikuisia liikunnanopettajia, joille osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tutkimukseen

osallistunut sai tietoa tutkimuksesta lukemalla kyselyssä olevan alustuksen. Lisäksi tutkimuskyselyn alkuun sijoitettiin kysymys, johon vastaajan tuli vastata myönteisesti, jotta pääsi jatkamaan kyselyä eteenpäin. Kysymyksellä haluttiin varmistaa, että vastaaja ymmärtää tutkimuksen tarkoituksen ja haluaa osallistua tutkimukseen. Tämä lisäsi osaltaan tutkimuksen eettisyyttä.

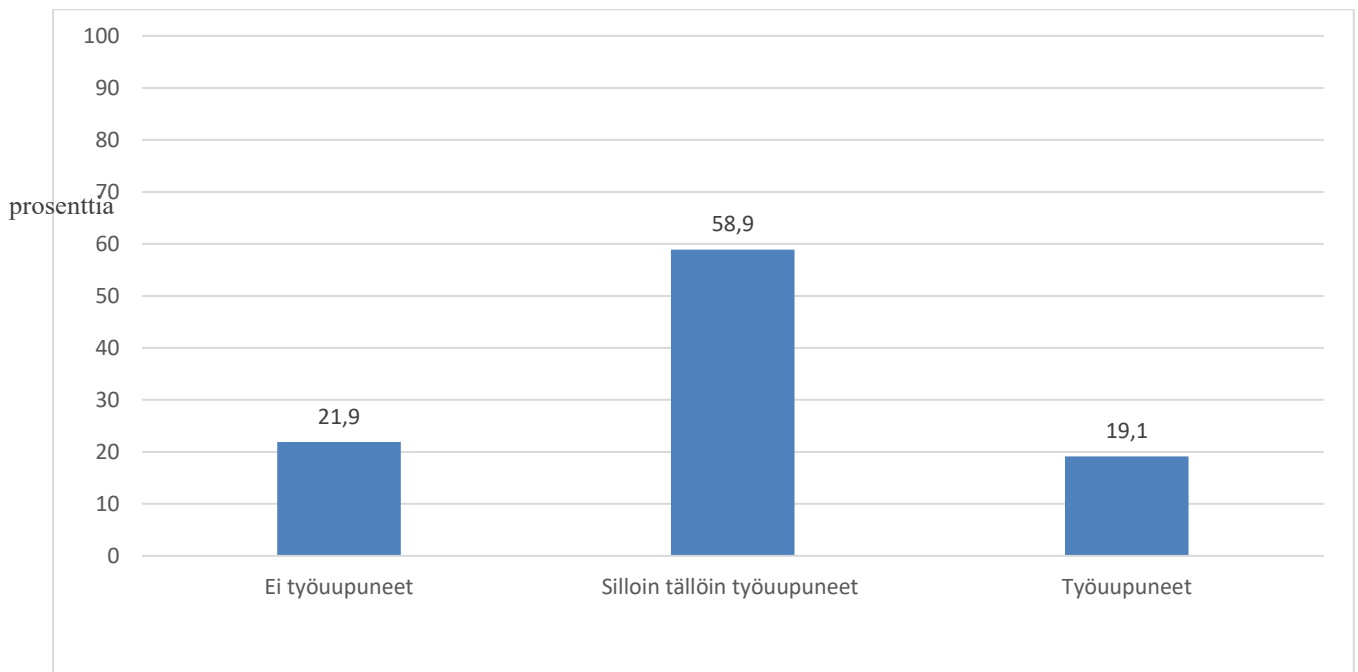
Tutkimusaineistoa käsiteltiin huolellisesti ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) määrittämiä hyvän tieteellisen käytännön ohjeita noudattaen. Tutkimuksessa noudatettiin tiedeyhteisön tunnistamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyön eri vaiheissa. Käytettävät tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät olivat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisesti kestäviä. Tutkimuksen elinkaaren aikana käytettävät aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja avaamiseen tarkoitetut palvelut olivat luotettavia ja tietoturvallisia. (Ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Kaikki tutkimukseen liittyvä materiaali tallennettiin ja käsiteltiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Kyselylomakkeessa ei kysytty vastaajan henkilötietoja. Henkilötiedoilla tarkoitetaan yleisesti tunnistettavissa olevaan henkilöön liittyviä tietoja (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11).

6 Tulokset

6.1 Liikunnanopettajien kokema työuupumus etäopetusaikana

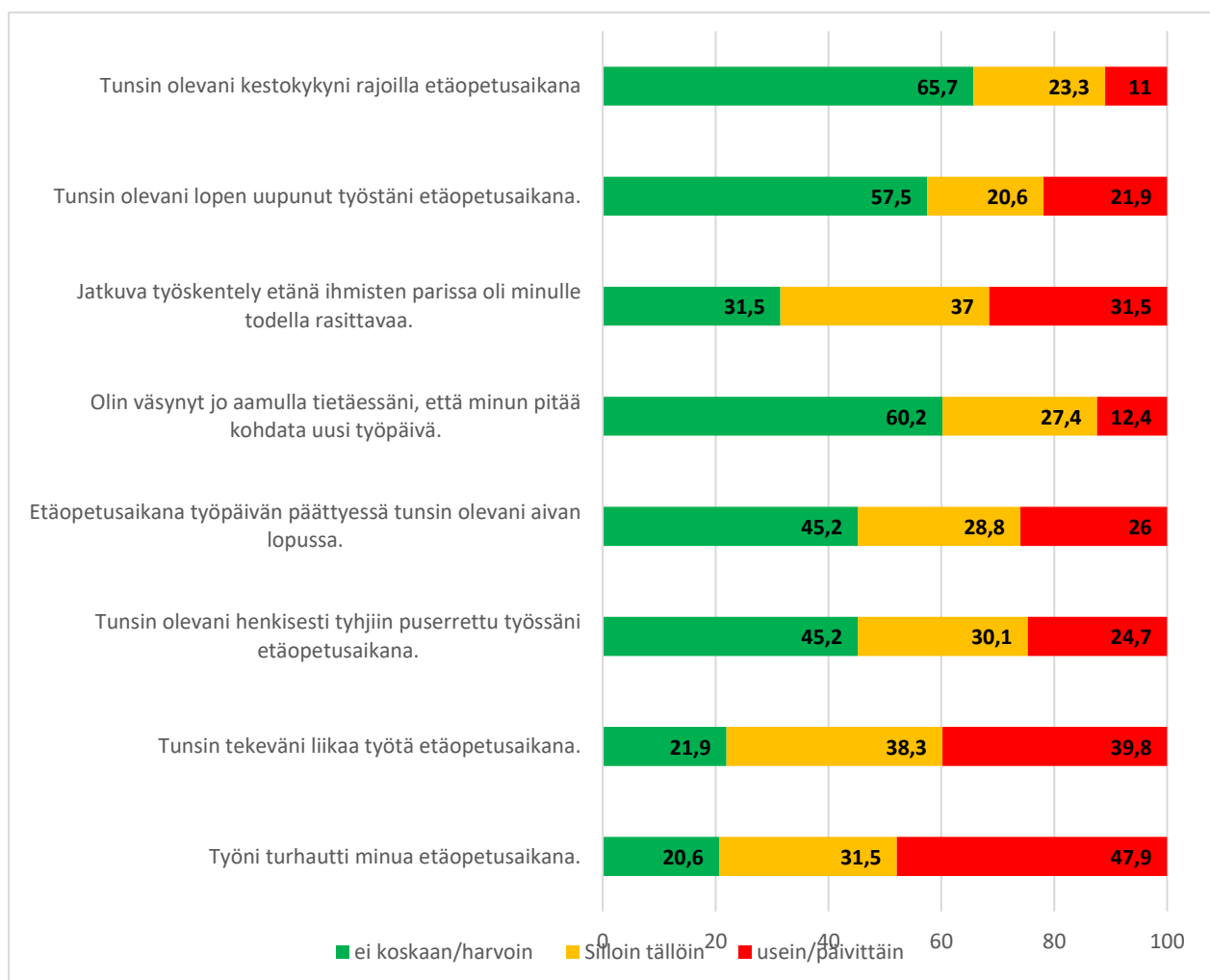
Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin sitä, että kuinka paljon liikunnanopettajat kokivat työuupumusta etäopetusaikana. Työuupumusta mitattiin Maslachin työuupumusmittarin (MBI) avulla. Kyselylomakkeen kysymyksessä 11 kysyttiin 20 eri väittämän avulla tutkimukseen osallistuneiden liikunnanopettajien tuntemuksista ja ajatuksista, joita he olivat etäopetusaikana kokeneet. Menetelmäosiossa kerrottujen muutosten jälkeen työuupumusta mittaavia väittämiä oli tässä tutkimuksessa 17. Väittämistä kahdeksan mittasi uupumusasteisen väsymyksen ulottuvuutta, neljä kyynisyyden ulottuvuutta ja viisi heikentyneen ammatillisen itsetunnon ulottuvuutta. Arviointiasteikko väittämille oli 1–5 (1=ei koskaan, 2=harvoin, 3=silloin tällöin, 4=usein, 5=päivittäin).

Liikunnanopettajien kokema työuupumus etäopetuksen aikana esitetään kuviossa 2. Tutkimukseen osallistuneista ”ei työuupuneita” oli 21,9 prosenttia (n=73), ”silloin tällöin työuupuneita” 58,9 prosenttia (n=73) ja työuupuneita 19,1 prosenttia (n=73). Yli puolet liikunnanopettajista koki siis työuupumusta etäopetusaikana vaihtelevasti.



Kuvio 2. Tutkimukseen osallistuneiden liikunnanopettajien jakautuminen työuupumusryhmiin etäopetusaikana (n = 73).

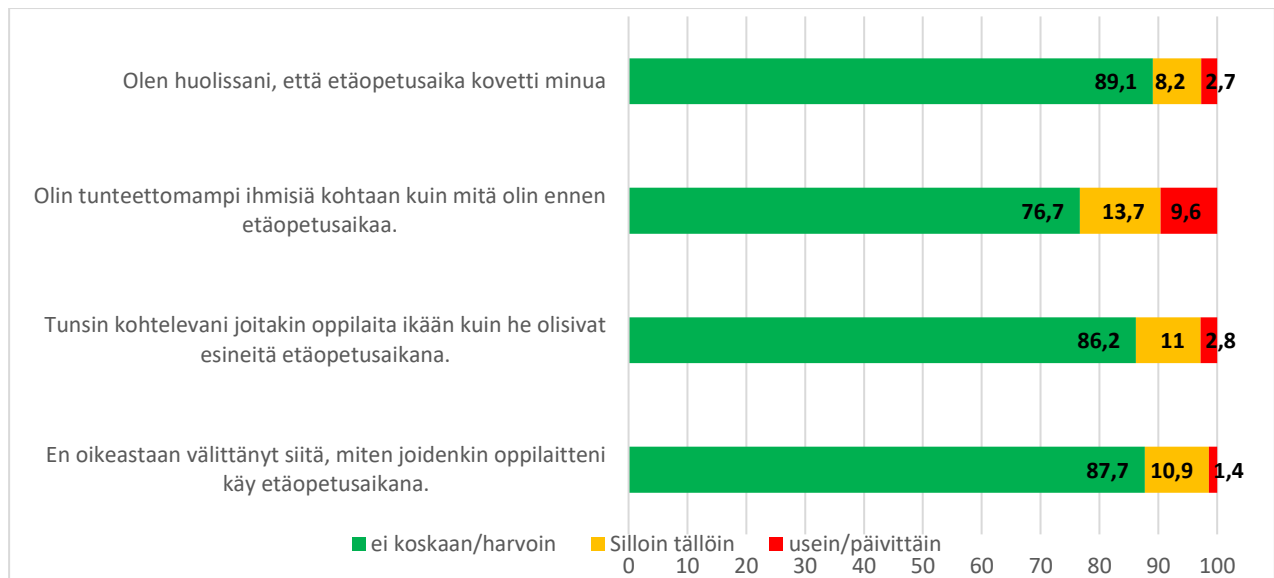
Seuraavissa kolmessa kuviossa esitellään työuupumuksen ulottuvuuksiin liittyvien väittämien vastausjakaumaa. Kuviossa 3 esitetään kahdeksan väittämää, jotka mittasivat uupumusasteisen väsymyksen ulottuvuutta. Tutkimukseen osallistuneista liikunnanopettajista 47,9 prosenttia turhautti oma työ ja 39,8 prosenttia koki tekevänsä liikaa töitä etäopetusaikana. Liikunnanopettajat kokivat olevansa silloin tällöin henkisesti tyhjiin puserrettuja työssään (30,1 %), loppu työpäivän jälkeen (28,8 %) sekä väsyneitä jo ennen työpäivän alkua (27,4 %). Yli puolet vastaajista ei kokenut olevansa lopen uupuneita työssään etäopetusaikana (57,5 %). Kuitenkin 11 prosenttia koki olevansa kestävyksensä rajoilla usein tai päivittäin ja 23,3 prosenttia tunsu olevansa etäopetusaikana kestävyksensä rajoilla silloin tällöin.



Kuvio 3. Tutkimukseen osallistuneiden liikunnanopettajien kokemuksia uupumusasteisen väsymyksen ulottuvuuteen liittyvistä väittämistä (n = 73).

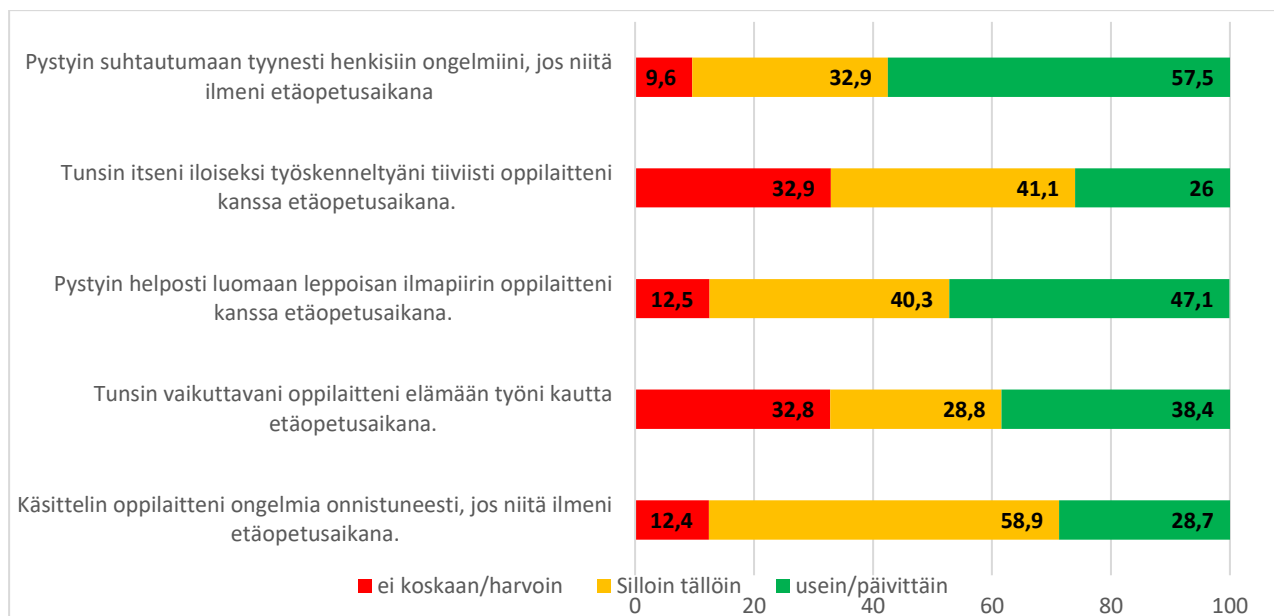
Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet liikunnanopettajat kokivat, että etäopetusaika ei kovettanut heitä (89,1 %). He eivät myöskään kokeneet esineellistäneensä oppilaita (86,3 %) ja kokivat välittäneensä siitä, mitä oppilaille käy etäopetusaikana (87,7 %).

Liikunnanopettajista 76,7 prosenttia ei kokenut olevansa tunteettomampi muita ihmisiä kohtaan. Kyynisyyden ulottuvuutta mittaavat väittämät ja siihen liittyvät tutkimustulokset on esitetty väittämittäin kuviossa 4.



Kuvio 4. Tutkimukseen osallistuneiden liikunnanopettajien kokemuksia kyynisyyden ulottuvuuteen liittyvistä väittämistä (n = 73).

Loput väittämät, jotka on esitetty kuviossa 5, mittasivat heikentyneen ammatillisen itsetunnon ulottuvuutta. Liikunnanopettajista 57,5 prosenttia pystyi suhtautumaan tyynesti henkisiin ongelmiin, jos niitä ilmeni. Heistä 32,8 prosenttia koki, ettei vaikuttanut oppilaidensa elämään etäopetuksen aikana eikä tuntenut iloa työskennellessään oppilaiden kanssa tiiviisti (32,9 %). Yli puolet tutkimukseen osallistuneista liikunnanopettajista (58,9 %) koki käsittelevänsä oppilaiden ongelmia onnistuneesti silloin tällöin. Heistä 40,3 prosenttia koki pystyvänsä helposti luomaan leppoisaa ilmapiiriä oppilaiden kanssa silloin tällöin ja 12,5 prosenttia harvoin tai ei koskaan etäopetuksen aikana.



Kuvio 5. Tutkimukseen osallistuneiden liikunnanopettajien kokemuksia heikentyneen ammatillisen itsetunnon ulottuvuuteen liittyvistä väittämistä (n = 73).

6.2 Liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen yhteydessä olevat tekijät etäopetusaikana

Liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen yhteydessä olevat tekijät jaettiin taustatekijöihin sekä muihin tekijöihin. Taustatekijöiden yhteyttä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetuksen aikana tarkasteltiin t-testillä. Taustatekijöitä olivat työkokemus, koulun koko, etäopetusviikot sekä etäopetustunnit. Tulokset osoittivat, että yksikään tässä tutkimuksessa määritelty taustatekijä ei ollut yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana. Tarkat t-testin tulokset työuupumuksen ja taustatekijöiden suhteen on esitetty taulukossa 4.

Taulukko 4. T-testin tulokset työuupumuksen ja taustatekijöiden suhteen (n = 73).

Muuttuja	Taustamuuttuja		Ka.	Kh.	df	t	p*
Työuupumus	Työkokemus	0–15 vuotta (n = 33)	41,06	9,62	71	-0,54	0,339
		yli 15 vuotta (n = 40)	42,35	10,62			
	Koulun koko	0–400 oppilaan koulu (n = 26)	42,96	8,36	71	0,75	0,175
		yli 400 oppilaan koulu (n = 47)	41,11	11,01			

Muut- tuja	Tausta- muuttuja		Ka.	Kh.	df	t	p*
Työ- uupu- mus	Etäopetusviik- kojen määrä	1–6 viikkoa (n = 25)	39,36	9,22	71	-1,48	0,627
		yli 6 viikkoa (n = 48)	43,02	10,44			
	Etäopetustun- tien määrä	0–15 h opetusta etänä (n = 20)	41,00	10,23	71	-0,40	0,990
		16–35 h opetusta etänä (n = 53)	42,06	10,17			

* T-testin merkitsevyysarvo; $p < 0,05$ = tilastollisesti melkein merkitsevä, $p < 0,01$ = tilastollisesti merkitsevä, $p < 0,001$ = tilastollisesti erittäin merkitsevä.

Muut tekijät oli jaettu työssä viihtymisen, työmäärän kasvamisen ja ryhmänhallintaongelmien tekijöihin. Korrelaatiotarkastelusta selvisi, että työssä viihtyminen oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä työuupumuksen kokemiseen. Työssä viihtyminen ja työuupumus korreloivat negatiivisesti keskenään ja näiden välinen korrelaatio oli kohtalainen ($r = -0,53$; $p < 0,001$). Myös työmäärän kasvaminen oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä työuupumuksen kokemiseen. Työmäärän kasvaminen ja työuupumuksen kokeminen korreloivat positiivisesti keskenään ja myös näiden tekijöiden välisen korrelaation voimakkuus oli kohtalainen ($r = 0,67$; $p < 0,001$).

Ryhmänhallintaongelmien väittämiä tarkasteltiin toisistaan erillisinä, sillä niistä ei pystytty muodostamaan yhteistä summamuuttujaa. Väittämä ”Koin, että minulla oli riittävät tieto- ja viestintäteknologia-aidot liikunnan opetukseen etänä” korreloi tilastollisesti melkein merkitsevästi työuupumuksen kokemisen kanssa ja ne korreloivat negatiivisesti keskenään. Korrelaatio oli kuitenkin heikko ($r = -0,27$; $p < 0,5$). Myös väittämä ”Ryhmänhallinta oli haasteellista etäopetusaikana” korreloi tilastollisesti melkein merkitsevästi työuupumuksen kokemuksen kanssa. Kyseinen väittämä ja koettu työuupumus korreloivat positiivisesti, mutta heikosti keskenään ($r = 0,27$; $p < 0,5$). Väittämä ”Opetusryhmieni koot olivat liian isoja etäopetusaikana” ei korreloinut koetun työuupumuksen kanssa tilastollisesti merkitsevästi.

7 Pohdinta

7.1 Keskeisimpien tutkimustulosten yhteenvetoa ja tarkastelua

7.1.1 Liikunnanopettajien kokema työuupumus etäopetusaikana

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla hypoteesi oli, että liikunnanopettajat kokivat työuupumusta etäopetusaikana. Tulokset osoittivat, että reilusti yli puolet vastaajista olivat silloin tällöin työuupuneita etäopetusaikana ja viidesosa työuupuneita etäopetusaikana. Vastaajista vain reilu viidesosa eivät olleet ollenkaan työuupuneita. Tulokset osoittavat, että tähän tutkimukseen osallistuneista liikunnanopettajista suurin osa oli siis jossain määrin kokenut työuupumusta etäopetusaikana. Tämä tulos mukailee Ahtiaisen ym. (2020) tutkimustuloksia siitä, että lähiopetuksesta siirtyminen etäopetukseen on aiheuttanut opettajille lisää työn kuormitusta ja stressiä. Ensimmäisen tutkimusongelman kohdalla oletus kävi siis toteen, sillä suurin osa liikunnanopettajista koki työuupumusta jossain määrin etäopetusaikana.

Ensimmäisen tutkimusongelman kohdalla liikunnanopettajien työuupumusta tarkasteltiin työuupumuksen kolmen ulottuvuuden kautta. Lisäoletuksena ensimmäisen tutkimusongelman kohdalla oli, että nämä kolme ulottuvuutta aiheuttavat työuupumuksen kokemista. Uupumusasteisen väsymyksen ulottuvuutta tarkasteltaessa melkein puolet tutkimukseen osallistuneista liikunnanopettajista koki turhautumista liikunnanopetusta kohtaan ja reilu kolmasosa koki olleensa oman kestokykynsä rajoilla silloin tällöin, usein tai päivittäin etäopetusaikana. Tällaiset tuntemukset saattavat johtaa etäännyntymiseen omasta työstään, eivätkä ne jää välttämättä vain työpaikalle, vaan voivat olla läsnä niin vapaa-ajalla kuin lomillakin (Maslach ym. 2001, 403; Syrjäläinen 2002, 66). Lisäksi noin kolmasosa liikunnanopettajista koki olevansa silloin tällöin loppu ennen työpäivän alkua ja vielä työpäivän jälkeen. Edellä mainittujen tulosten valossa uupumusasteisen väsymyksen voidaan katsoa olleen työuupumusta aiheuttava ulottuvuus. Tätä väitettä vastaan kuitenkin soti se, että suurin osa vastaajista ei kokenut olleensa lopen uupunut työstään etäopetuksen aikana. Tuloksissa näkyi siis selkeää vaihtelua uupumusasteisen väsymyksen kokemisessa eri väittämien kohdalla, joten uupumusasteisen väsymyksen ulottuvuus selitti vain osittain liikunnanopettajien kokemaa työuupumusta etäopetusaikana.

Työuupumuksen ulottuvuuden, kyynisyyden, voidaan katsoa aiheuttavan sen, että vuorovaikutus oppilaiden sekä kollegoiden kanssa on etäistä sekä tunteetonta, opettaja ei koe

työssään enää merkityksellisyyttä ja työn ilo on kadonnut (Syrjäläinen 2002, 66). Tässä tutkimuksessa kyynisyyden ulottuvuus ei ollut kuitenkaan yhteydessä koettuun työuupumukseen, sillä lähes kaikki liikunnanopettajat kokivat, että etäopetusaika ei kovettanut heitä, he eivät kohdelleet oppilaita ja kollegoita kuten esineitä ja lisäksi välittivät siitä, mitä oppilaille käy etäopetusaikana. Suurin osa liikunnanopettajista myös koki, ettei ollut tunteettomampi ihmisiä kohtaan kuin mitä oli ennen etäopetusaikaa. Kyynisyys ei siis ollut liikunnanopettajien työuupumusta selittävä ulottuvuus etäopetusaikana.

Tämän tutkimuksen ensimmäisessä tutkimusongelmassa myös heikentyneen ammatillisen itsetunnon oletettiin olevan yksi työuupumusta selittävä ulottuvuus. Edellisissä kappaleissa mainitut työuupumuksen ulottuvuudet, uupuneisuus ja kyynisyys, voivat johtaa heikentyneeseen ammatilliseen itsetuntoon, sillä työntekijä ei tunne saavuttaneensa mitään tärkeää työssään (Maslach ym. 2001, 403.) Tässä tutkimuksessa noin kolmasosa osallistujista koki, ettei ollut vaikuttanut oppilaiden elämään etäopetusaikana eikä ollut tuntenut iloa työskennellessään oppilaiden kanssa tiiviisti. Yli puolet heistä koki käsittelevänsä onnistuneesti oppilaiden ongelmia etäopetusaikana silloin tällöin. Leppoisan ilmapiirin luominen silloin tällöin onnistui 40 prosentilta ja harvoin tai ei koskaan noin kymmenesosalta vastaajista. Tähän tutkimukseen osallistuneista liikunnanopettajista yli puolet eivät pystyneet jatkuvasti luomaan leppoisaan ilmapiiriä etäopetusaikana. Tuloksien perusteella voidaan todeta, että vastaajilla oli jonkin verran tai silloin tällöin heikentyneen ammatillisen itsetunnon tuntemuksia, joten tämän ulottuvuuden voidaan katsoa selittäneen liikunnanopettajien kokemaa työuupumusta etäopetusaikana ainakin osittain.

Huomion arvoista ja mielenkiintoista on, että tämän tutkimuksen tulokset liikunnanopettajien kokemasta työuupumuksesta etäopetusaikana mukailevat Karakoçin, Karakoçin, Aktasin ja Arslanin (2021) tutkimustuloksia samasta aiheesta. Karakoç tutkimusryhmineen (2021) tarkastelivat liikunnanopettajien kokemaa työuupumusta Maslachin (Maslach & Jackson 1981) yleistä työuupumusta mittaavalla mittarilla, joka oli käytössä myös tässä tutkimuksessa. He tutkivat yhteensä 210:ntä Turkin alueella työskentelevää liikunnanopettajaa, jotka opettivat liikuntaa etänä koronapandemian aikana. Tulokset osoittivat, että osallistujat kokivat kohtalaista työuupumusta etäopetuksen aikana ja työuupumusta selittäväksi tekijäksi nousi erityisesti uupumusasteisen väsymyksen ulottuvuus. Osallistujat kuitenkin kokivat selviytyvänsä negatiivisten tunteiden kanssa. Tulos on samansuuntainen tämän tutkimuksen tulosten kanssa, sillä tässä tutkimuksessa reilusti yli puolet liikunnanopettajista pystyi

suhtautumaan tyynesti henkisiin ongelmiin, jos niitä ilmeni. He mainitsivat tutkimustuloksiansa olevan mahdollisesti seurausta siitä, että osallistujat pystyivät viettämään perheensä kanssa enemmän aikaa opettaessaan liikuntaa kotoa käsin. Mahdollista on myös se, että liikunnanopettajien oma liikunnallinen elämäntapa toimi ikään kuin suojana opettajien kohdatessa vaikeuksia etäopetusaikana. (Karakoç ym. 2021, 172–174.)

7.1.2 Liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen yhteydessä olevat tekijät etäopetusaikana

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla tarkasteltiin, mitkä tekijät olivat yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana. Oletuksena oli, että työkokemus, opetettava oppilasmäärä sekä etäopetuksessa opetetut viikot ja tunnit ovat yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana. Hypoteesi ei tältä osin kuitenkaan pitänyt paikkansa. T-testin tulokset osoittivat, että yksikään edellä mainituista taustatekijöistä ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana. Tämä tutkimustulos saattaa tosin johtua siitä, että osallistujamäärä tutkimuksessa oli verrattain pieni, jolloin määrällisten analyysimenetelmien hyödyntäminen tutkimustulosten analysoinnissa oli haasteellista ja rajoittunutta.

Lisäoletuksena toisen tutkimuskysymyksen kohdalla oli, että työssä viihtyminen, työmäärän kasvaminen sekä ryhmähallintaongelmat eli muut tekijät olivat yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana. Työssä viihtymistä mittasi viisi tutkimuskyselyssä olevaa väittämää ja näistä väittämistä muodostettiin yhteinen työssä viihtymistä mittaava summamuuttuja. Kyseisen summamuuttujan yhteyttä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana tarkasteltiin korrelaatioanalyysin avulla. Työssä viihtymisen ja työuupumuksen korrelaatio oli kohtalainen ja tämä tulos oli tilastollisesti merkitsevä ($r = -0,53$; $p < 0,001$). Toisin sanoen mitä vähemmän oli työuupumusta sitä enemmän vastaajat viihtyivät työssään. Tästä tuloksesta voidaan tehdä varovainen johtopäätös siitä, että Virolaisen (2012, 49–52) mainitsemat työssä viihtymisen osa-alueet ovat tässä tutkimuksessa yhteydessä liikunnanopettajan kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana. Hypoteesi piti siis tältä osin paikkansa.

Työmäärän kasvamisen oletettiin olevan yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana. Korrelaatioanalyysin tuloksista selvisi, että työmäärän

kasvaminen ja koettu työuupumus korreloivat kohtalaisesti keskenään ja tämä oli tilastollisesti merkitsevä tulos ($r = 0,67$; $p < 0,001$). Aron (2001, 21) mukaan työmäärän kasvaminen siihen pisteeseen, että se on ylikuormittavaa voi johtaa työuupumukseen, joka heikentää työntekijöiden työhyvinvoinnin tilaa. Tämän tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että työmäärän kasvaminen oli yhteydessä vastaajien kokemaan työuupumukseen ja näin ollen mitä enemmän vastaajat kokivat työuupumusta sitä enemmän he kokivat työmääränsä kasvaneen etäopetusaikana. Hypoteesi piti myös tältä osin paikkansa.

Myös ryhmänhallintaongelmat-tekijän oletettiin olevan yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetuksessa. Kyseiseen tekijään liittyvät väittämät tieto- ja viestintäteknologiataidoista sekä ryhmänhallinnan haasteista korreloivat heikosti koetun työuupumuksen kanssa eivätkä kyseiset tulokset olleet tilastollisesti merkitseviä. Tämän hypoteesin kohdalla oletus pohjautui Seinän (2009, 132) tarkasteluun opettajan työn arkea kuormittaviin tekijöihin, joita olivat esimerkiksi teknologian käyttö. Siirryttäessä etäopetukseen liikunnanopettajien täytyi opettaa tietokoneen välityksellä liikuntaa, joka poikkeaa hyvin paljon tavanomaisesta liikunnan opetuksesta. Myös Gobbin ja kollegoiden (2021) tutkimustulokset siitä, että mitä varmempia opettajat kokivat olevansa TVT-taidoistaan opettaessaan liikuntaa etäopetusaikana sitä enemmän he kokivat työn imua, puolsivat hypoteesia. Tässä tutkimuksessa ryhmänhallintaongelmat-tekijä ei ollut kuitenkaan yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetuksen aikana, joten tältä osin hypoteesi ei toteutunut.

Vastaajien oli mahdollisuus ottaa yhteyttä tutkijoihin sähköpostitse, sillä tutkimuskyselyyn ei ollut sijoitettu avoimia kysymyksiä. Sähköpostiin sai kirjoittaa kommentteja tämän tutkimuksen tutkimuskyselystä ja -aiheesta. Yksi vastaajista otti yhteyttä sähköpostitse, sillä hän halusi kertoa omin sanoin omista etäopetusajan kokemuksistaan. Vastaaja mainitsi sähköpostissaan tutkimuskyselyssä kysytyjen tekijöiden lisäksi muita tekijöitä, jotka vaikuttivat hänen kokemuksensa mukaan liikunnanopettajien työhyvinvoinnin tilaan ja sitä kautta myös koettuun työuupumukseen etäopetusaikana. Vastaajan mukaan kuormitusta lisäsi esimerkiksi kotona olevat lapset, joiden perustarpeista ja koulunkäynnistä oli huolehdittava työn ohessa. Vastaaja kertoi, että työn ja perhe-elämän yhdistämisen haasteet vaikuttivat hänellä työssäjaksamiseen etäopetusaikana eniten. Tämän tutkimuksen yksi heikkous oli se, että tutkimuskyselyssä ei ollut yhtään kysymystä liittyen työn ulkopuolisiin tekijöihin, jotka olivat saattoivat olla yhteydessä koettuun työuupumukseen etäopetusaikana.

Tässä tutkimuksessa pimentoon jäi myös se, millä tavalla esimerkiksi työnantajan tarjoamat mahdollisuudet tehdä etätöitä olivat yhteydessä liikunnanopettajan kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana. Sähköpostitse yhteyttä ottaneen vastaajan kokemuksen mukaan liikunnanopettajien työhyvinvoinnin tilaan ja työuupumukseen oli nimittäin yhteydessä erityisesti se, oliko opettajalla käytössään esimerkiksi tietokone, työpuhelin ja ylipäätään digitaalisia välineitä opetusta varten. Työtilan välineistö onkin yksi työympäristön miellyttävyyteen vaikuttavista tekijöistä, jotka puolestaan ovat yhteydessä työntekijän työhyvinvointiin, työtyytyväisyyteen sekä työn tehokkuuteen (Ayoko & Ashkanasy 2020, 96–97). Näin ollen työtilan välineistöä olisi ollut tarkoituksenmukaista tarkastella tässä tutkimuksessa. Vaihtoehtoisesti tutkimuskyselyssä olisi voinut olla esimerkiksi yksi avoin kysymys, joka olisi antanut vastaajille mahdollisuuden mainita lisää tekijöitä, jotka olivat yhteydessä heidän työuupumuksensa kokemiseen sekä työhyvinvointiin etäopetusaikana.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että liikunnanopettajat olivat etäopetusaikana jonkin verran työuupuneita ja työmäärän kasvaminen sekä työssä viihtyminen olivat yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana. OAJ:n (Golnick & Ilves 2021, 6–7) työolobarometritutkimus tehtiin koronapandemian aikana ja sen mukaan etäopetusaika oli aiheuttanut haasteita työolosuhteisiin. Työolobarometrin tulosraportissa mainitaan, että erityisesti työn kuormitus oli kasvanut esimerkiksi stressin, työmäärän ja väsymisen lisääntyessä. Lisäksi opettajat kokivat työmääränsä kasvaneen etäopetuksen ajanjakson aikana. Edellä mainitut tekijät voivat olla yhteydessä opettajien kokemaan työuupumukseen ja sitä kautta heidän työhyvinvointiinsa. Vaikka tässä tutkimuksessa tuloksia ei vertailtu koronapandemia-ajan edeltävään aikaan, oli niissä kuitenkin joitain yhtäläisyyksiä työolobarometrin tulosten kanssa. Esimerkiksi työmäärän kasvamisen lisääntymisen ja työssä viihtymisen vähenemisen osalta tulokset olivat samansuuntaisia. Tutkimustuloksia ei voida luotettavasti kuitenkaan vertailla muun muassa osallistujamäärien erojen takia.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tämä tutkimus toteutettiin ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti niin, ettei siitä aiheutunut tutkimukseen osallistujille minkäänlaista haittaa, riskiä tai vahinkoa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti osallistujilla oli täysi oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Heillä oli myös mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa ilman, että siitä seurasi minkäänlaisia kielteisiä seuraamuksia heille itselleen. Osallistajat pystyivät peruuttamaan suostumuksensa osallistua tutkimukseen.

Tutkijat toivat avoimesti esille tutkimuksen sisällön, tavoitteet ja käytännön toteutuksen sekä henkilötietojen käsittelyn. (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Tutkimuskirjallisuutta valitessa ja käytettäessä, on muistettava olla kriittinen. Lähteiden käytössä on otettava huomioon esimerkiksi lähteen ikä, alkuperä, lähteen uskottavuus ja totuudellisuus. (Hirsjärvi ym. 2015, 113.) Tässä tutkimuksessa lähteisiin on viitattu niille kuuluvalla tavalla sekä selkeästi. Lähteitä on myös käytetty mahdollisimman monipuolisesti ja ne on valikoitu tarkasti niin, että ne liittyvät tutkimuksen aiheeseen. Tutkimuksessa käytetyt artikkelit ovat olleet vertaisarvioituja ja muiden lähteiden tiedon tuottajat ovat olleet luotettavia. Lähteissä on käytetty niin kansainvälisiä kuin suomalaisia lähteitä. Tutkimuksen luotettavuutta heikentää lähteiden osalta se, että jotkut lähteet eivät ole välttämättä täysin ajankohtaisia.

Tämä tutkimus oli luonteeltaan määrällinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa on tärkeää, että otoskoko on suuri, jotta tutkimuksesta saatuja määrällisiä tietoja voidaan yleistää. Suositeltava vastaajien vähimmäismäärä on sata, kun tutkimuksessa on käytössä tilastolliset menetelmät. Tämä johtuu siitä, että mitä suurempi otos sitä enemmän otoksessa oletettavasti on tutkimukseen osallistuvien ominaisuuksia, joita tarvitaan. Karkeasti voidaankin todeta, että mitä suurempi otos, sitä luotettavampi tutkimus on. (Valli 2010, 113–114; Vilka 2007, 57, 17.) Tässä tutkimuksessa lopullinen otoskoko oli vain 73, joka heikensi tutkimustulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Tutkimuksen pieni otoskoko oli yllättävä, sillä tutkimuskysely tavoitti ainakin teoriassa 1000 liikunnanopettajaa sähköpostin kautta. Tutkimustuloksissa oli puutteita myös niiden tilastollisessa merkitsevyydessä, jotka saattoivat johtua pienestä otoskoosta ja siitä, että tuloksissa mitattavien alaryhmien koot olivat hyvin pieniä.

Vaikka otoskoko oli pieni, tutkimustulokset mukailivat kuitenkin muun muassa Ahtiaisen ym. (2020) tuloksia siitä, että etäopetukseen siirtyminen on aiheuttanut opettajille lisää työn kuormitusta ja stressiä, joka on yhteydessä lisääntyneeseen työuupumukseen. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on olennaista, että tutkimuksessa käytettävän mittarin tai tutkimusmenetelmän validius eli pätevyys on mahdollisimman hyvä (Tähtinen ym. 2020, 90). Tässä tutkimuksessa käytetyn Maslachin (Maslach & Jackson 1981, 100) yleisen työuupumuksen arviointimenetelmään mittari on todistetusti validi, joka on tämän tutkimuksen pätevyyden kannalta hyvä asia. Tämän tutkimuksen pätevyyttä kuitenkin vähensi se, että käytössä oli vain määrälliseen tutkimukseen käytettäviä menetelmiä ja myös se, että

tulosten analysointi ja tulkinta jäi hieman yksipuoliseksi. Jälkimmäisenä mainittu epäkohta oli pääasiassa seurausta tutkimuksen pienestä otoskoosta, sillä kaikkia testejä ei pystytty tekemään tarkoituksenmukaisesti. Määrällisessä tutkimuksessa tulosten analysoinnin ja tulkinnan pitäisi olla monipuolista, jotta tulokset voitaisiin esittää riittävän luotettavasti (Tähtinen ym. 2020, 12).

7.3 Tutkimuksen merkitys opettajan työn kannalta

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon liikunnanopettajat kokivat työuupumusta etäopetusaikana. Jo pelkästään tieto siitä, että opettajien hyvinvointi on yhteydessä oppilaiden hyvinvointiin antaa perustelun tämän aiheen tarkastelulle. Etäopetus ei ole pysyvä ratkaisu, mutta on mahdollista, että etäopetukseen joudutaan turvautumaan tulevaisuudessakin ja näin ollen tämän tutkimusaiheen merkitys opettajan työn kannalta korostuu. Mahdollisista työympäristön muutoksista huolimatta liikunnanopettajien tulisi kokea mahdollisimman vähän työuupumusta työpaikallaan, kokea työn imua ja viihtyä työssään. Tämä mahdollistaa sen, että he pystyvät luomaan myös oppilailleen hyvinvoivan oppimisympäristön niin lähi- kuin etäopetuksessa. Liikunnanopettajien, kuin myös kaikkien muidenkin aineiden opettajien, tulisi voida hyvin, jotta he pystyvät opettamaan oppiaineelle asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Etäopetuksesta huolimatta liikunnan oppiaineelle ominainen luonne tulisi säilyä ja liikunnanopettajien tulisi pystyä kasvattamaan oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla. Etäyhteyksienkin päästä oppilaiden tulisi kokea liikunnan olevan muutakin kuin vain koulussa opiskeltava oppiaine. (Laakso 2007, 19.)

Vaikka tässä tutkimuksessa osallistujamäärä oli pieni, tulokset esittivät siitä huolimatta huolestuttavia lukuja siitä, kuinka moni liikunnanopettaja oli kokenut työuupumusta etäopetusaikana. Suurin osa osallistujista koki silloin tällöin työuupumusta, jonka voidaan katsoa olevan osoitus siitä, että etäopetusaikana liikunnanopettajat kokivat joko henkistä tai ulkopuolelta tulevaa ylikuormitusta tai molempia (Aro 2001, 21). Tästä osoituksena oli tulokset siitä, että melkein puolet tutkimukseen osallistuneista liikunnanopettajista koki usein tai päivittäin turhautumista työssään ja tekevänsä liikaa työtä etäopetusaikana.

Kouluympäristössä opettajan työhyvinvoinnilla tiedetään olevan suora vaikutus lapsiin ja nuoriin sekä koko koulun toimintaan. Opettajan työhyvinvointiin tulisi kiinnittää siis erityistä huomiota, sillä jos työhyvinvointi heikkenee esimerkiksi työuupumuksen takia, se saattaa vaikuttaa niin oppilaiden akateemisiin taitoihin kuin opettajan oman pedagogisen työn laatuun. (Yrttiaho & Posio 2021, 18.) Pieni vastaajamäärä laittoi pohtimaan myös sitä,

olivatko liikunnanopettajat jopa niin uupuneita etäopetustyönsä takia, että eivät jaksaneet vastata tutkimuskyselyyn. Tähän pohdintakysymykseen ei kuitenkaan saada vastausta tämän tutkimuksen tulosten perusteella.

Vaikka tässä tutkimuksessa keskityttiin erityisesti liikunnanopettajiin, lisääntyntä työuupumusta tulisi tarkastella yleisesti ihan kaikkien opettajien keskuudessa ja syventyä mahdollisiin työuupumukseen yhteydessä oleviin tekijöihin. Todennäköistä on, että muiden oppiaineiden opettajat kokivat etäopetusajan eri tavalla kuin liikunnanopettajat, sillä liikunta on oppiaineena kuitenkin erilainen aine opettaa verrattuna esimerkiksi reaaliaineisiin. Tätä tutkimusraporttia kirjoitettaessa onkin jo saatu tutkimustuloksia muiden oppiaineiden opettajien kokemuksista etäopetusaikana (ks. esim. Gobbi ym. 2021). Mielenkiintoiseksi muun muassa Gobbin ja kollegoiden (2021) tutkimustulosten tarkastelun tekee se, että esimerkiksi ne luokanopettajaksi kouluttautuneet opettajat, jotka kokivat olevansa varmoja TVT-taidoistaan liikunnanopetuksessa, kokivat myös enemmän työn imua etäopetuksen aikana.

Tämän tutkimuksen heikkous oli erityisesti siinä, että sen osallistujat eivät pystyneet kertomaan omin sanoin niistä tekijöistä, joiden he kokivat olleen yhteydessä koettuun työuupumukseen. Määrällisen tutkimuksen heikkoutena voidaankin usein pitää sitä, että tutkimus jää hieman pinnalliseksi ja mekaaniseksi. Avoimen kysymyksen kautta osallistujat olisivat voineet tuoda esille mahdollisesti relevantimpia tekijöitä liittyen koettuun työuupumukseen etäopetusaikana kuin mitä tämän tutkimuksen kyselyssä olleet kysymykset ja väittämät toivat esille. Pohdittavaksi jäi myös se, että olisiko esimerkiksi tarkemmat kysymykset tietyistä taustatekijöistä, kuten esimerkiksi opettajien TVT-taidoista tai digitaalisten välineiden käytöstä, antaneet niin sanotusti lisää tuloksia. Erityisesti aikaisemmat tutkimustulokset (Kim ym. 2021) siitä, että koronapandemian aikana liikunnanopettajat olivat kokeneet epävarmuutta TVT-taidoistaan opettaessaan liikuntaa etänä, nostaa esille kysymyksen nimenomaan TVT-taitojen yhteydestä työuupumuksen kokemiseen etäopetusaikana. Jatkotutkimusehdotuksena esitetäänkin ottaa TVT-taidot lähempään tarkasteluun silloin, kun analysoidaan liikunnanopettajien kokema työhyvinvointia etäopetusaikana. Tässä kohdassa olennaisena asiana on otettava huomioon se, että viime vuosien aikana Suomessa työskenteleviä liikunnanopettajia on ohjattu käyttämään tieto- ja viestintäteknologiaa osana liikunnanopetusta (Opetushallitus 2014, 275), jolloin digitaalisten välineiden käyttö ei ole tullut heille uutena asiana koronapandemiasta johtuvien

poikkeusolosuhteiden seurauksena. Heillä on voinut olla käytössään erilaisia digitaalisia työkaluja, kuten esimerkiksi mobiilisovelluksia ja pilvipalveluita, jo ennen etäopetuksen ajanjaksoa (ks. Huhtiniemi ym. 2017, 394–399). Näin ollen liikunnan opettaminen etänä ei ole välttämättä ollut Suomessa työskenteleville liikunnanopettajille työkuormaa merkittävästi lisäävä tekijä, eivätkä TVT-taidot olleet sen vuoksi yhteydessä liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen etäopetusaikana esimerkiksi tässä tutkimuksessa.

Tämä tutkimus olisi mielekästä toteuttaa uudestaan niin, että sen tarkoituksena olisi vertailla liikunnanopettajien kokemuksia työuupumuksesta ennen ja jälkeen koronapandemian. Yhtenä jatkotutkimusehdotuksena ehdotetaan myös vertailua siitä, että tuleeko liikunnanopettajien kokeman työuupumuksen taso pysymään samana etäopeuksen ajanjakson jälkeen. Riittävän osallistujamäärän kanssa tutkimuksen tuloksia voitaisiin tarkastella myös suhteessa OAJ:n (Golnick & Ilves 2021, 6–7) teettämään työolobarometrin tutkimustuloksiin. Tämä tutkimus olisi mahdollista toteuttaa myös osittain tai kokonaan laadullisena tutkimuksena, jolloin osallistujilta voitaisiin kysyä koetusta työuupumuksesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä esimerkiksi haastattelua hyödyntäen.

Liikunnanopettajat tulevat olemaan uusien haasteiden edessä, kun pikkuhiljaa koronapandemiasta johtuvia poikkeusolosuhteita aletaan purkamaan. Etäopetusaika oli tämän tutkimuksen tulosten mukaan kuormittavaa useimmille liikunnanopettajille, mutta nähtäväksi jää, millainen tulee olemaan etäopetuksen jälkeinen aika työuupumuksen kokemisen kannalta. Etäopetusaikana liikunnanopettajat kokivat monia ongelmia liikunnanopetuksen suhteen, kuten oppilaiden motivointi ja oikeudenmukaisuuden turvaaminen. Vilchezin ja kollegoiden (2021, 543–547) tulokset osoittavat kuitenkin myös sen, että liikunnanopettajat eivät kokeneet kaikkea negatiivissävytteisenä etäopetusaikana. Positiivisiksi asiaksi koettiin esimerkiksi opettajien välisen yhteistyön lisääntyminen ja rohkaistuminen käyttää teknologiaa myös lähiopetuksessa. Tämä voi jopa rohkaista liikunnanopettajia käyttämään tieto- ja viestintäteknologiaa myös tulevaisuudessa lähiopetuksessa muutenkin kuin esimerkiksi osana oppilaiden arviointia. Nähtäväksi kuitenkin jää, miten liikunnanopettajat tulevat jatkossa hyödyntämään esimerkiksi lisääntyntä yhteistyötä muiden opettajien kanssa.

Tämän tutkimuksen merkitys opettajan työn kannalta jää valitettavasti hieman vähäiseksi muun muassa tutkimustulosten vajaavaisuuden takia. Huomion arvoista on kuitenkin se, että tässä tutkimuksessa tartuttiin tärkeään aiheeseen eli liikunnanopettajien kokemaan työuupumukseen ja tarkasteltiin siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Kuten Yrttiaho ja Posio

(2021, 27) mainitsevat teoksessaan, työuupumuksesta on tärkeää puhua, sillä muiden kokemusten kuuleminen voi helpottaa uupumuksen kokeneita. Erityisesti poikkeusolosuhteiden aikana, opettajien työympäristön muuttuessa radikaalisti, koko työyhteisön tulisi keskustella yhteisesti siitä, miten töissä voidaan henkisesti, jotta minkään asteisia uupumuksen tasoja ei pääse syntymään. Siten kouluuyhteisöön pystytään luomaan terve ja hyvinvoiva työympäristö ihan jokaiselle (Nuikkanen 2009, 95).

Lähteet

- Ahtiainen, R., Asikainen, M., Heikonen, L., Hienonen, N., Hotulainen, R., Lindfors, P., Lindgren, E., Lintuvuori, M., Oinas, S., Rimpelä, A. & Vainikainen, M. 2020. Koulunkäynti, opetus ja hyvinvointi kouluuyhteisössä koronaepidemian aikana: Ensitulokset. Viitattu 26.11.2020. https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/141903720/Raportti_ensituloksista_elokuu_2020.pdf
- Almenoksa, T. & Risu, V. 2020. Liikunnan aineenopettajien työhyvinvointi ja työuupumus. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Aro, A. 2001. On niin kiire, ettei ehdi tehdä mitään: burnoutin aktiivinen ehkäisy ja hoito. Helsinki: Edita.
- Arvidsson, I., Håkansson, C., Karlson, B., Björk, J. & Persson, R. 2016. Burnout among Swedish school teachers – a cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, vol. 16(1), 1–11.
- Ayoko, O. & Ashkanasy, N. 2020. Organizational behaviour and the physical environment. New York: Routledge.
- Bakker, A. & Leiter, M. 2010. Work engagement: A handbook of essential theory and research. 1st edition. Hove: Psychology Press.
- Bozkurt, A. & Sharma, R. 2020. Emergency remote teaching in a time of global crisis due to Coronavirus pandemic. *Asian journal of distance education*, vol. 15(1), 1–6. Viitattu 1.4.2022 <https://www.asianjde.com/ojs/index.php/AsianJDE/article/download/447/297>
- Gobbi, E., Bertollo, M., Colangelo, A., Carraro, A. & di Fronso, S. 2021. Primary School Physical Education at the Time of the COVID-19 Pandemic: Could Online Teaching Undermine Teachers' Self-Efficacy and Work Engagement?. *Sustainability*, vol. 13(17), 1–9. Viitattu 29.3.2022. <https://doi.org/10.3390/su13179830>
- Gold, Y. & Roth, R. 1993. Teachers managing stress and preventing burnout: The professional health solution. London: Taylor & Francis Group.

- Golnick, T. & Ilves, V. 2021. Opetusalan työolobarometri 2021. Viitattu 4.4.2022.
https://www.oaj.fi/contentassets/14b569b3740b404f99026bc901ec75c7/oaj_opetusalan_tyoolobarometri_2021.pdf
- Hakanen, J. 2011. Työn imu. Tampere: Tammerprint Oy.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 94–113.
- Hellison, D. & Templin, T. 1991. A Reflective approach to teaching physical education. Human Kinetics Books, 21–22.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Huhtiniemi, M., Salin, K. & Lindeman, M. 2017. Tieto- ja viestintäteknologia osana liikunnan opetusta ja oppimista. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 388–407.
- Jokinen, H., Taajamo, M. & Välijärvi, J. 2014. Pedagoginen asiantuntijuus liikkeessä ja muutoksessa – huomisen haasteita. Viitattu 26.11.2020.
<https://ktl.jyu.fi/vanhat/julkaisut/julkaisuluettelo/julkaisut/2014/D114.pdf>
- Karakoç, B., Karakoç, Ö., Aktas, Ö. & Arslan, M. 2021. Investigation of Burnout Levels of Physical Education and Sports Teachers during Covid-19 Period. Journal of Educational Issues, vol. 7(2), 159–177.
- Kim, M., Yu, H., Park, C. W., Ha, T., & Baek, J. H. 2021. Physical education teachers' online teaching experiences and perceptions during the COVID-19 pandemic. Journal of Physical Education and Sport, vol. 21(3), 2049-2056.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. 2005 Hyvinvointi työssä. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauni (toim.) Työ leipälajina. Jyväskylä: PS-kustannus, 14–16.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Werner Söderström Osakeyhtiö, 19, 22–23.

- Lerkkanen, M., Pakarinen, E., Messala, M., Penttinen, V., Aulen, A. & Jögi, A. 2020. Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 358. Viitattu 13.3.2020.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71977/1/978-951-39-8324-6.pdf>
- Manka, M. & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Alma Talent.
- Manka, M., Hakala, L., Nuutinen, S. & Harju, R. 2010. Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. Tampere: Tammerprint Oy.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. 1981. The measurement of experienced burnout. Viitattu 22.2.2022. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M. 2001. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, vol. 52(1), 397–422. Viitattu 28.9.2021.
https://www.researchgate.net/publication/228079161_Job_Burnout
- Mojsa-Kaja, J., Golonka, K. & Marek, T. 2015. Job burnout and engagement among teachers – Worklife areas and personality traits ad predictors of relationships with work. Viitattu 28.9.2021. <http://ijomeh.eu/pdf-1941-1968?filename=Job%20burnout%20and.pdf>
- Moller, L. & Huett, J. B. 2012. The next generation of Distance education. Boston: Springer.
- Moore, M. & Thompson, M. 1990. The effects of Distance Learning: A summary of literature. Research monograph number 2. of the American Center for the Study of the Distance Education. Pennsylvania: University Park, 1–75.
- 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). Viitattu 13.3.2022. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/71096>
- Nuikkanen, K. 2009. Koulurakennus ja hyvinvointi: Teoriaa ja käyttäjän kokemuksia peruskouluarkkitehtuurista. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 7.12.2020.
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66456/978-951-44-7665-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Nummenmaa, M. 2012. Etäopetus tarjoaa monia mahdollisuuksia oppimiseen ja opetukseen. Teoksessa M. Kankaanranta, L. Mikkonen & K. Vähähyppä (toim.) Tutkittua tietoa oppimisympäristöistä. Oppaat ja käsikirjat 2012: 13 Opetushallitus, 20–33. Viitattu 2.2.2021.
http://www03.edu.fi/aineistot/oppimisymparistot/tutkittua_tietoa_oppimisymparistoista_VERKKO.pdf
- OAJ 2020. OAJ:n kysely: Yksittäisillä oppijoilla vaikeuksia, opetus sujuu etänä pääosin hyvin. Tiedote 23.4.2020. Viitattu 14.3.2022. <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2020/koronavirus-kysely/>
- Onnismaa, J. 2010. Opettajien työhyvinvointi. Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004–2009. Raportit ja selvitykset 2010: 1. Opetushallitus. Viitattu 26.11.2020.
https://www.researchgate.net/publication/314259763_Opettajien_tyohyvinvointi_Opetushallitus
- Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Ptáček, R., Vnukova, M., Raboch, J., Smetackova, I., Sanders, E., Svandova, L., Harsa, P. & Stefano, G. B. 2019. Burnout syndrome and lifestyle among primary school teachers: a Czech representative study. *Medical Science Monitor*, 25(5), 4974–4981.
- Riina, L., Kinnunen, K. & Ilves, V. 2017. Opetusalan työolobarometri 2017. Viitattu 26.11.2020.
https://www.oaj.fi/globalassets/julkaisut/2018/tyoolobarometri_final_0905_sivut.pdf
- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. 2017. Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & S. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 566–568.
- Santavirta, N., Solovieva, S. & Theorell, T. 2007. The association between job strain and emotional exhaustion in a cohort of 1028 Finnish teachers. *British Journal of Education Psychology*, 77(1), 213–228.

- Saykılı, A. 2018. Distance education: Definitions, generations, key concepts and future directions. *International journal of contemporary educational research*. Viitattu 12.3.2022.
https://www.researchgate.net/publication/338825629_Distance_Education_Definitions_Generations_Key_Concepts_and_Future_Directions
- Schaufeli, B. & Taris, T. 2005. The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. Viitattu 3.4.2022.
<https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/240.pdf>
- Segercrantz, T. 2001. Turvallisuus ja työsuojelu liikunnan opetuksessa. Helsinki: Opetushallitus.
- Seinä, S. 2009. Stressistä työhyvinvointiin. Teoksessa J. Helander (toim.) *Ammatillisen opettajan käsikirja*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Simonson, M. & Seepersaud, D. 2019. Distance Education: Definition and glossary of terms. Viitattu 12.3.2022. <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.utu.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=a7f949cf-7f45-44fe-87f4-8d46291b35d7%40redis>
- Sokal, L. J., Eblie Trudel, L. G. & Babb, J. C. 2020. Supporting Teachers in Times of Change: The Job Demands- Resources Model and Teacher Burnout During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Contemporary Education*, Vol. 3(2), 67–74.
- Syrjäläinen, E. 2002. Eikö opettaja saisi jo opettaa? Koulun kehittämisen paradoksi ja opettajan työuupumus. Tampereen yliopiston opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Juvenes-Print – Tampereen yliopistopaino Oy.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvän tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 15.3.2022.
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Helsinki. Viitattu 15.3.2022. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston julkaisusarja C: 22, 2. uudistettu painos.
- Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittavalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtion viestintätoimisto 2020. ”Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi.” Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote 16.3.2020. Viitattu 26.11.2020.
<https://minedu.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>
- Varea, V. & Gonzalez-Calvo, G. 2020. Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, education and society*, vol. 26(8), 831–845. Viitattu 2.2.2021.
<https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/13573322.2020.1791814?needAccess=true>
- Vilchez, J., Kruse, J., Puffer, M. & Dudovitz, R. 2021. Teachers and school health leaders’ perspectives on distance learning physical education during the COVID-19 pandemic. *Journal of Health*, vol. 91(7), 541–549. Viitattu 30.4.2022.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/josh.13030>
- Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: Books on Demand.
- Virta, J. & Lounassalo, I. 2017. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus,.
- Yrttiaho, R. & Posio, S. 2021. Opettajan hyvinvointikirja: positiivisen psykologian työkaluja työhyvinvoinnin tueksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liitteet

Liite 1. Webropol-kyselylomake

Liikunnan aineenopettajien työhyvinvointi etäopetusaikana

Moikka!

Tervetuloa kyselyymme! Tutkimuksemme koskee liikunnan aineenopettajien työhyvinvointia etäopetusaikana.

Kyselylomake sisältää kysymyksiä, joihin kaikkiin tulee vastata. Kyselyyn vastataan anonymisti ja siihen vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10-15 minuuttia ja sen voi keskeyttää milloin vain. Voit myös tallentaa vastauksesi kesken kyselyn ja jatkaa vastaamista myöhemmin.

Kerätty aineisto tallennetaan ja säilytetään noudattaen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemää hyvää tieteellistä tapaa. Tutkimuksen aineistoa ei tulla käyttämään muuhun tarkoitukseen. Vastaajaa ei voi tunnistaa tutkimustulosten raportoinnissa. Vastaamalla kyselyyn hyväksyt, että vastauksiasi käytetään tämän pro gradu -tutkielman tekemisessä.

Kiitos jo etukäteen, että olet mukana!

Mari Lahti

Jessika Sihvonen

Opettajankoulutuslaitos, Turun yliopisto

1. Olen ymmärtänyt tutkimuksen tarkoituksen ja haluan osallistua siihen. *

Kyllä

TAUSTATIEDOT

2. Sukupuolesi *

Mies

Nainen

Muu

En halua vastata

3. Syntymävuotesi *

Valitse *

4. Työkokemuksesi liikunnanopettajana *

alle 5 vuotta

5-10 vuotta

11-15 vuotta

16-20 vuotta

21-25 vuotta

26-30 vuotta

31-35 vuotta

36-40 vuotta

yli 40 vuotta

5. Kuinka paljon oppilaita on koulussa, jossa opetat? (Mikäli opetat useammassa koulussa, vastaa sen mukaan, jossa opetat enemmän.) *

- alle 50
- 50-100
- 101-200
- 201-400
- 401-800
- yli 800

6. Luokka-asteet, joilla opetat liikuntaa *

- Alaluokat
- Yläluokat
- Ammattikoulu
- Lukio
- Muu, mikä?

7. Milloin opetit liikuntaa etäopetuksessa? *

- Keväällä 2020
- Syksyllä 2020
- Keväällä 2021
- Syksyllä 2021

8. Kuinka monta viikkoa opetit liikuntaa etäopetuksessa? *

- 1-2 viikkoa
- 3-4 viikkoa
- 5-6 viikkoa
- yli 6 viikkoa

9. Kuinka monta tuntia viikossa opetit liikuntaa etäopetuksessa? *

- alle 5 tuntia
- 5-10 tuntia
- 11-15 tuntia
- 16-20 tuntia
- 21-25 tuntia
- 26-30 tuntia
- 31-35 tuntia
- 36-40 tuntia
- yli 40 tuntia

10. Valitse sopivin vaihtoehto, joka kuvasi tilannettasi parhaiten liikunnan etäopetukseen liittyen.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Koin, että minulla oli riittävät tieto- ja viestintäteknologia-aidot liikunnan opetukseen etänä.					
Minulla oli työssäni riittävästi päätäntävaltaa etäopetusaikana.					
Työmääräni oli sopiva etäopetusaikana.					
Tunsin jatkuvaa kiireen tuntua etäopetusaikana.					
Koin saavani tarpeeksi tukea esimiehiltäni ja kollegoiltani etäopetusaikana.					

Opetusryhmieni koot olivat etäopetusaikana liian isoja.					
Ryhmänhallinta oli haasteellista etäopetusaikana.					
Oppituntien suunnittelu oli työlästä etäopetusaikana.					
Koin olevani hyvä ammatissani etäopetuksen aikana.					
Olin tyytyväinen liikunnanopettajan ammattiin etäopetuksen aikana.					
Mietin uranvaihtoa etäopetuksen aikana.					

11. Kuinka usein sinulla oli seuraavien väittämien kaltaisia tuntemuksia tai ajatuksia etäopetusaikana? Valitse vaihtoehto, joka kuvasi tilannettasi parhaiten.

	ei koskaan	harvoin	silloin tällöin	usein	päivittäin
Työni turhautti minua etäopetusaikana.					
Tunsin tekeväni liikaa työtä etäopetusaikana.					
Tunsin olevani henkisesti tyhjiin puserrettu työssäni etäopetusaikana.					
Etäopetusaikana työpäivän päättyessä tunsin olevani aivan lopussa.					
Olin väsynyt jo aamulla tietäessäni,					

että minun pitää kohdata uusi työpäivä.					
Jatkuva työskentely etänä ihmisten parissa oli minulle todella rasittavaa.					
Tunsin olevani lopen uupunut työstäni etäopetusaikana.					
Tunsin olevani täynnä energiaa etäopetusaikana.					
Minun oli helppo ymmärtää, miltä oppilaistani tuntui etäopetusaikana.					
Käsittelin oppilaitteni ongelmia onnistuneesti, jos niitä ilmeni etäopetusaikana.					
Tunsin vaikuttavani oppilaitteni elämään työni kautta etäopetusaikana.					
Pystyin helposti luomaan leppoisan ilmapiirin oppilaitteni kanssa etäopetusaikana.					
Tunsin itseni iloiseksi					

työskennellyäni tiiviisti oppilaitteni kanssa etäopetusaikana.					
Pystyin suhtautumaan tyynesti henkisiin ongelmiini, jos niitä ilmeni etäopetusaikana.					
En oikeastaan välittänyt siitä, miten joidenkin oppilaitteni käy etäopetusaikana.					
Tunsin kohtelevani joitakin oppilaita ikään kuin he olisivat esineitä etäopetusaikana.					
Olin tunteettomampi ihmisiä kohtaan kuin mitä olin ennen etäopetusaikaa.					
Olen huolissani, että etäopetusaika kovetti minua.					
Tunsin, että oppilaat syyttivät minua joistakin ongelmistaan etäopetusaikana.					

Tunsin olevani kestokykyni rajoilla etäopetusaikana.					
--	--	--	--	--	--

Liite 2. Saatekirje Facebook-ryhmiin ja sähköpostiin

HOX! Liikunnan aineenopettajat!

Osallistu tutkimukseen, auta tulevia kollegoita ja voita leffaliput - huippua!

Moikka!

Olemme kaksi 5. vuosikurssin luokanopettajaopiskelijaa Turun yliopistosta. Viimeiset kaksi vuotta ovat olleet poikkeuksellisia meille kaikille johtuen koko maailmaa koskettavasta koronapandemiasta. Sen seurauksena monet ovat siirtyneet enemmän tai vähemmän etätöihin - myös koulumaailmassa. Näin ollen olemme päättäneet tarkastella pro gradu - tutkielmassamme, millainen oli liikunnan aineenopettajien työhyvinvoinnin taso etäopetusaikana.

Toivomme, että kyselyyn vastaisi nimenomaan liikunnan aineenopettaja, jonka opettavat tunnit koostuvat pääasiassa liikunnan oppitunneista. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja siihen vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10-15 minuuttia ja sen voi keskeyttää milloin vain. Voit myös tallentaa vastauksesi kesken kyselyn ja jatkaa vastaamista myöhemmin.

Vaikka kaikilla opettajilla aika on kortilla, toivomme kuitenkin, että mahdollisimman moni liikunnan aineenopettaja vastaisi tutkimukseemme ja auttaisi meitä opinnoissamme eteenpäin.

HUOM! Kaikilla tutkimukseen vastanneilla on mahdollisuus voittaa leffaliput (2 kpl). Leffalippuarvonta suoritetaan kyselyn sulkeuduttua kaikkien yhteystietonsa jättäneiden kesken ja olemme henkilökohtaisesti yhteydessä arvonnän voittajaan.

Kiitos jo etukäteen ja tsemppiä kaikille!

Terveisin,

Mari Lahti (mplaht@utu.fi)

Jessika Sihvonen (jessih@utu.fi)

Liite 3. Taulukot

Taulukko 1. Yhteenveto tutkimukseen osallistuvien jakautumisesta eri taustatekijöihin (n = 73).

Taustatekijä		n	%
Sukupuoli	Mies	24	32,9
	Nainen	49	67,1
Ikä	22–65-vuotta	73	100
Opetettavat luokka-asteet*	Alaluokat	8	11,0
	Yläluokat	57	78,1
	Ammattikoulu	4	5,5
	Lukio	38	52,1
Työkokemus	0–15 vuotta	33	45,2
	yli 15 vuotta	40	54,8
Opetettavan koulun oppilasmäärä**	0–400 oppilaan koulu	26	34,2
	yli 400 oppilaan koulu	47	65,8
Etäopetuksessa opettaminen*	kevät 2020	55	75,3
	syksy 2020	25	34,2
	kevät 2021	45	61,6
	syksy 2021	6	8,2
Etäopetuksessa opetetut viikot	1–6 viikkoa	25	34,2
	yli 6 viikkoa	48	65,8
Etäopetuksessa opetetut tunnit	0–15 tuntia	20	27,4
	16–35 tuntia	53	72,6

* kysymyksessä vastaaja sai valita useamman vaihtoehdon

** koulun koko