

## **Koronakevään opiskelu- ja työhyvinvointi Suomessa**

**Katariina Salmela-Aro, Katja Upadyaya ja Lauri Hietajärvi**

## Johdanto

Tässä raportissa keskitytään erityisesti siihen, miten koulut selvisivät koronakeväästä 2020 rehtoreiden ja opettajien näkökulmasta. Käsittelen myös opettajien opiskeluhyvintointia koronakeväänä 2020 niin lukioissa kuin yliopistoissakin. Koronavirusepidemia (COVID-19) levisi Suomeen maaliskuussa 2020. Koulut siirtyivät pääsääntöisesti etäopetukseen noin kahdeksi kuukaudeksi mutta yliopistot ovat etäopetuksessa edelleen. Koulujen sulkeminen oli iso ja raskas päätös. Etäkoulu oli suuri haaste ja ponnistus oppilaille, perheille ja erityisesti opettajille ja rehtoreillekin. Vaikka kokonaisuutena äkillinen ja valmistelematon siirtymä lähiopetuksesta pääosin etänä toteutettuun opetukseen onnistui hämmästyttävän hyvin, ei ikäviltä seurauksilta kuitenkaan voitu välttyä. Kevään opetusjärjestelyistä oppilaiden näkökulmasta jo toteutetut tutkimukset ja raportit osoittavat, että kouluissa syntyi niin hyvinvointivajetta kuin oppimisvajettakin. Havaitsimme myös, että niin sanottujen optimaalisten oppimishetkien määrä laski dramaattisesti niin Suomessa kuin Yhdysvalloissakin (Schneider ym., arvioitavana). Yksi etäkoulun haasteista oli oppilaiden epätasa-arvoinen kohtelu lähiopetukseen verrattuna, pieni osa oppilaita jäi opetuksen ulkopuolelle vaihtelevista elinolosuhteisiinsa liittyvistä syistä. Oppilaiden näkökulmasta pitkässä etätyöjaksossa oli siis myös paljon riskejä syrjäytymisen kannalta. Kriisi osui vahvasti jo valmiiksi haavoittuvassa asemassa oleviin. Viimeistään nyt ymmärretään, että oppiminen ja oppilaan hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Etäopetuksen onnistumiset voidaan lukea ammattitaitoisen opettajakunnan ja rehtoreiden piikkiin, mutta näitä onnistumisia tuotettiin pitkälti opettajien ja rehtoreiden jaksamisen kustannuksella.

Opettajien näkökulmasta kevät oli Opettajien Ammattijärjestö OAJ:n keräämän fiilismittarin vastausten mukaan poikkeuksellisen rankka ja kesäloman palauttava vaikutus ei ole välttämättä

ollut riittävä, lisäksi kuluva syksy on alkanut epävarmoissa merkeissä (Tikkanen, 2020). Nyt syksyllä kouluun palatessa tämä lukukausi on kriittinen. On tärkeää tunnistaa, millaista hyvinvointivajetta kevät toi tullessaan niin rehtoreille ja opettajille kuin oppilaille. Syksy alkoi hieman odottavissa tai jopa pelonsekaisissa tunnelmissa. Rehtoreilta ja opettajilta vaadittiin keväällä paljon luovuutta ja joustavuutta. Myös nyt syksyllä rehtoreilta ja opettajilta sekä oppilailta niin kouluissa kuin yliopiston opiskelijoiltakin vaaditaan erittäin paljon. Suomalainen koululaitos nojaa korkeasti koulutettujen rehtoreiden ja opettajien ammattitaitoon. Koulut ovat keskeinen osa yhteiskuntaa ja opettajien ja rehtoreiden korkean työhyvinvoinnin merkitys on yksi tärkeimmistä asioista myös koronapandemian jatkuessa. Opettajille rehtoreiden antama tuki on äärimmäisen tärkeää jaksamisen kannalta. Miten rehtorit ja opettajat jaksivat ainutlaatuisessa koronakeväässä ja kesässä? Opettajien ja rehtoreiden työhyvinvointiin tulee kiinnittää suurta huomiota. On ymmärrettävä, että mikäli opettajat ja rehtorit eivät voi hyvin, eivät myöskään oppilaat voi hyvin. Tässä ainutlaatuisessa tutkimuksessa on analysoitu viime keväänä ja kesänä kerättyjen isojen aineistojen perusteella sekä rehtoreiden että opettajien työhyvinvointia koronaviruspandemian aikana. *Esittelemme tässä raportissa ensin tuloksia opettajilla ja rehtoreilla ja sen jälkeen opiskelijoilla niin lukiossa kuin yliopistossakin.*

### Opettajat ja rehtorit koronakeväänä

Opettajat raportoivat kärsivänsä usein työhön liittyvästä stressistä ja rasituksesta (Boyland, 2011; Dicke ym., 2018). Opettajien (Dicke ym., 2015; Hakanen ym., 2006; Salmela-Aro ym., 2019; Tsouloupas ym., 2010) ja rehtoreiden (Upadyaya ym. 2020) työhyvinvointia onkin tutkittu melko paljon viime vuosina mutta oma tutkimuksemme oli ensimmäisiä sekä opettajien että rehtoreiden työhyvinvointia koskevia tutkimuksia koronapandemian aikana (Salmela-Aro, Upadyaya & Hietajärvi, 2020). Opettajien ja rehtoreiden työhyvinvointi heijastuu koulun ilmapiiriin, oppilaiden hyvinvointiin, perheen hyvinvointiin, koulun kehitysmahdollisuuksiin (Butt & Retallick, 2009; Dicke ym., 2018; Tikkanen, Pyhältö, Pietarinen, & Soini, 2017) ja oppilaiden suoriutumiseen

(Arens & Morin, 2016). Etätyö asettaa kuitenkin aivan uusia haasteita niin rehtoreiden kuin opettajienkin työhön. Täten Psykologia-lehdessä julkaistava tutkimusemme (Salmela-Aro, Upadyaya & Hietajärvi, 2020) tuo aivan uutta tietoa siitä, miten rehtorit ja opettajat ovat jaksaneet koronapandemian etätyöjakson aikana.

Vaikka Suomessa rehtoreiden ja opettajien työ on hyvin itsenäistä ja palkitsevaa (Sahlberg, 2010), etätyöhön liittyvät monenlaiset vaatimukset voivat lisätä rehtoreiden ja opettajien työuupumusta ja lisätä polarisaatiota. Rehtorit ja opettajat joutuivat nopeasti tekemään digiloikan ja muuttamaan täysin toimintatapojaan. Lisääntyvä työn digitalisoituminen voi tuoda lisää haasteita ja mahdollisuuksia rehtoreiden ja opettajien työhön, lisäten myös työuupumusta (ks. myös Salmela-Aro ym., 2019). Myös työmäärä ja työn vastuullisuus etätyöaikana voivat lisätä rehtoreiden ja opettajien työssä kokemaa stressiä (Dicke ym., 2018; Salmela-Aro ym., 2019; Upadyaya ym 2020) ja etätyön aikana työmäärä ja vastuullisuus on entisestään lisääntynyt. Rehtoreiden ja opettajien korkea koulutus, suhteellisen hyvät digivalmiudet ja työn itsenäisyys puolestaan voivat heijastua myönteisesti etätyöhyvinvointiin ja suojata uupumukselta (Salmela-Aro ym., 2019).

Tutkimme suomalaisten rehtoreiden ja opettajien koronakevään 2020 aikaista (etä)työuupumusta ja -intoa henkilösuuntautuneen tutkimusotteen avulla. Tutkimme, millaisia työhyvinvointiprofiileja voidaan tunnistaa rehtoreiden ja opettajien työuupumuksen (uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen, riittämättömyyden tunteet) ja -innon (tarmokkuus, omistautuminen, uppoutuminen) suhteen ja miten erilaiset koulujen kevään 2020 opetuksen erityisjärjestelyihin liittyvät vaatimukset ja voimavarat ovat yhteydessä näihin profiileihin.

Etätyössä koettua työuupumusta kuvaavat kolme tekijää *uupumusasteinen väsymys etätyöhön, kyyninen asenne etätyöhön ja riittämättömyyden tunteet etätyöntekijänä*.

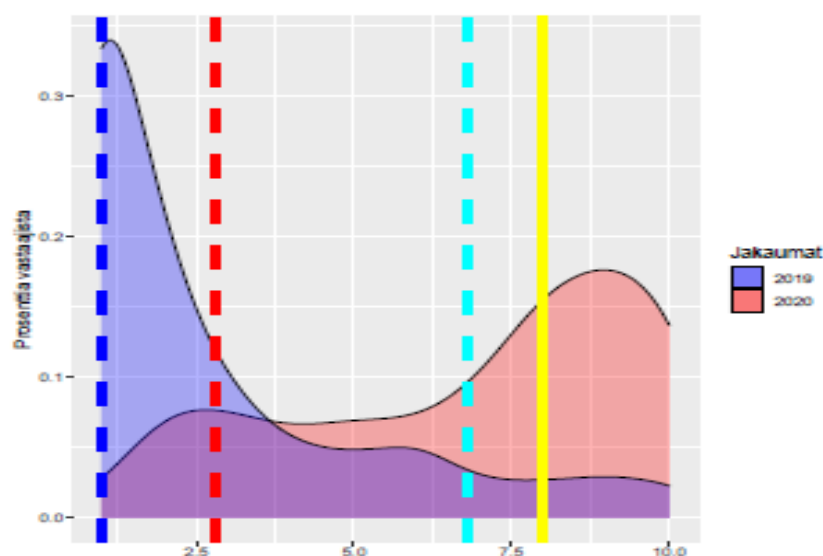
Uupumusasteista väsymystä kuvaa etätyöstä johtuva yllirasittuminen; kyynisyyttä kuvaa etätyötä koskevan kiinnostuksen väheneminen, etääntynyt asenne etätyöhön sekä etätyön kokeminen

merkityksettömäksi. Riittämättömyyttä kuvaa riittämättömyys työntekijänä. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme etätyöhyvinvoinnin myönteistä puolta etätyöinnon käsitteen avulla. Etätyöinto kuvaa työntekijöiden positiivista asennetta ja työhön suuntautumista (González-Romá ym., 2006; Salmela-Aro ym., 2009; Schaufeli ym., 2002). Etätyöintoon sisältyy kolme ulottuvuutta, joita ovat *tarmokkuus*, *uppoutuminen* ja *omistautuminen*. Tarmokkuutta kuvaa etätyössä koettu energisyys ja periksi antamattomuus haasteiden edessä (Schaufeli ym., 2002). Uppoutumisella tarkoitetaan keskittymisen tunnetta, niin, että aika kuluu nopeasti ja etätyöstä voi olla vaikea irtautua (Schaufeli ym., 2002). Omistautumisella puolestaan kuvataan etätyön kokemista merkitykselliseksi sekä siinä koettua inspiraatiota ja innostusta (Schaufeli ym., 2002).

### Jaksaminen kouluissa koronakeväänä

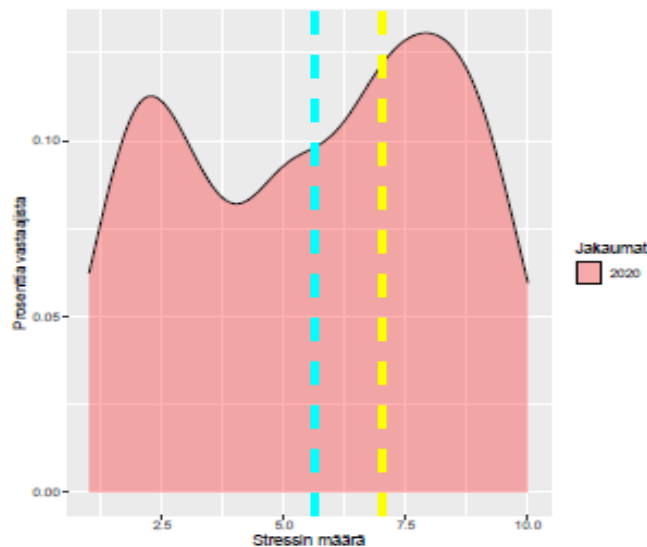
Kriisi yllätti koulut. Pyysimme rehtoreita arvioimaan erilaisten kriisien kuten pandemioiden stressaavuutta vuonna 2019 ja nyt uudelleen koronakeväänä 2020. Kuvassa alla on kuvattu kriisitapahtuman stressaavuus (ei lainkaan stressaava 0-10 erittäin stressaava). Rehtorien arvioiden kriisitapahtuman stressaavuudesta vuonna 2019 oli n. 2.5 mutta vuonna 2020 se arvioitiin yli 8.

## 24 Kriisitapahtuma



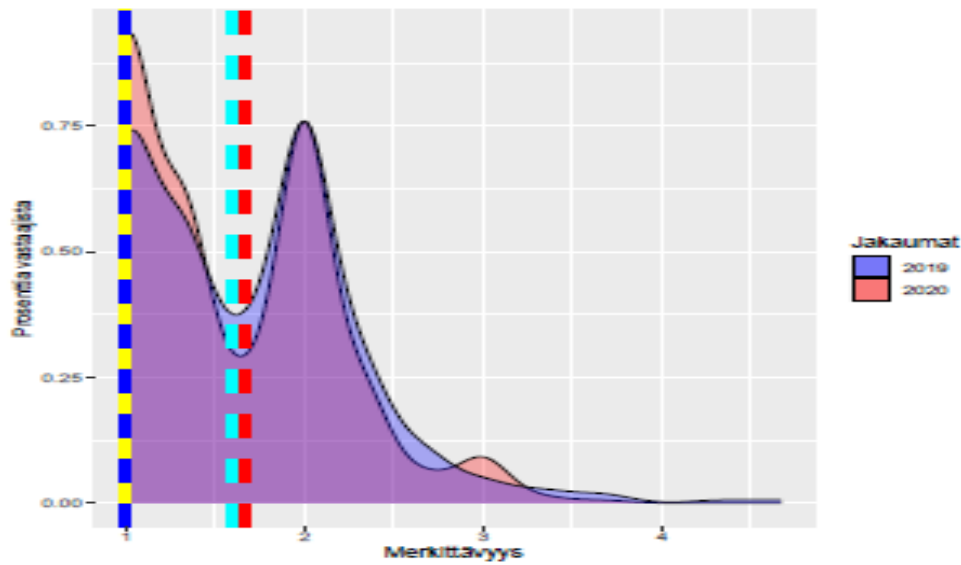
Rehtorit arvioivat omaa jaksamista koronakeväänä (ks alla). Alla oleva kuva havainnoillistaa, miten stressaavaksi rehtorit kokivat oman jaksamisensa koronakeväänä. Kuten alla olevasta kuvasta voi päätellä rehtoreiden jaksaminen on hyvin polarisoitunutta. Tulokset osoittavat, että korona-aika on lisännyt rehtoreiden jakautumista hyvin ja huonosti voiviin eli polarisaatio on syventynyt.

### 23 Oma jaksaminen



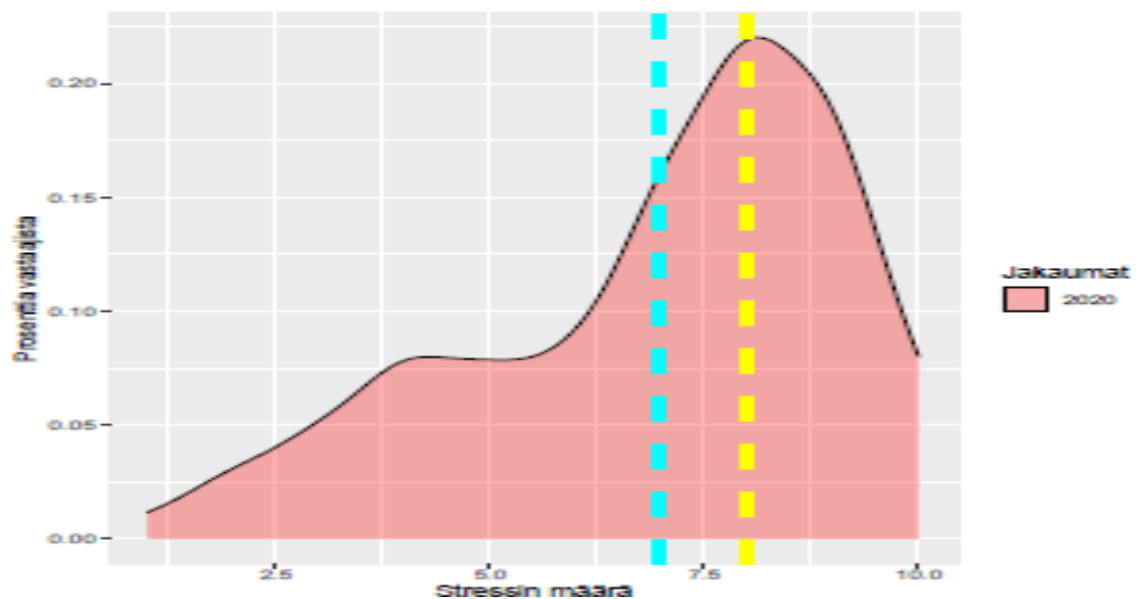
Tulokset osoittivat myös, että rehtoreiden kokema työn merkitys oli lisääntynyt koronakeväänä verrattuna edelliseen vuoteen (ks alla oleva kuvio, vasen erittäin merkitsevä- oikea ei merkitsevä). Rehtorit ovat kokeneet työnsä koronakeväänä merkittävämpänä kuin edellisenä vuonna. Kiinnostavasti myös tässäkin tuloksessa on havaittavissa polarisaatio: osa rehtoreista kokee työnsä entistä merkittäväksi.

## 25 Työn merkitys



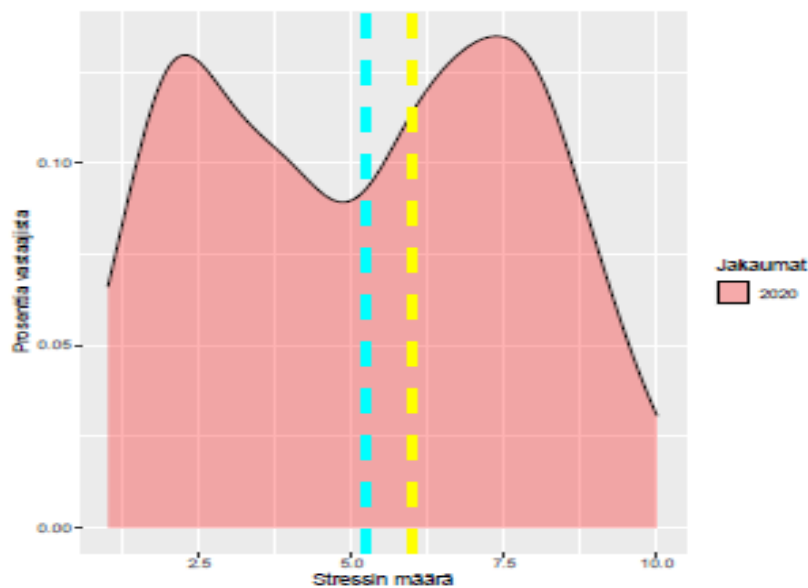
Mikä sitten rehtoreista stressasi koronakeväänä oman jaksamisen lisäksi? Tulokset osoittavat selkeästi, kuinka huoli opettajien jaksamisesta nousi keskeiseksi huolenaiheeksi rehtoreiden keskuudessa (ks. alla oleva kuva). Suurin osa rehtoreista koki, että opettajien jaksaminen oli viety äärimmilleen ja se huolestutti heitä.

## 21 Opettajien jaksaminen



Opettajien jaksamisen lisäksi rehtoreita huolestutti myös vanhempien ja huoltajien jaksaminen (ks. alla oleva kuva). Kuvassa näkyy voimakas polarisaatio. Tämä heijastaa sitä, että koronakriisi vaikutti perheisiin hyvin eri tavalla. Ne perheet, jotka olivat jo valmiiksi haavoittuvassa asemassa, kärsivät enemmän koronasta kuin ne joilla oli paremmat resurssit ja voimavarat. Eriarvoistuminen heijastuu vahvasti kouluyhteisöön ja sitä kautta erityisesti rehtorin työhön.

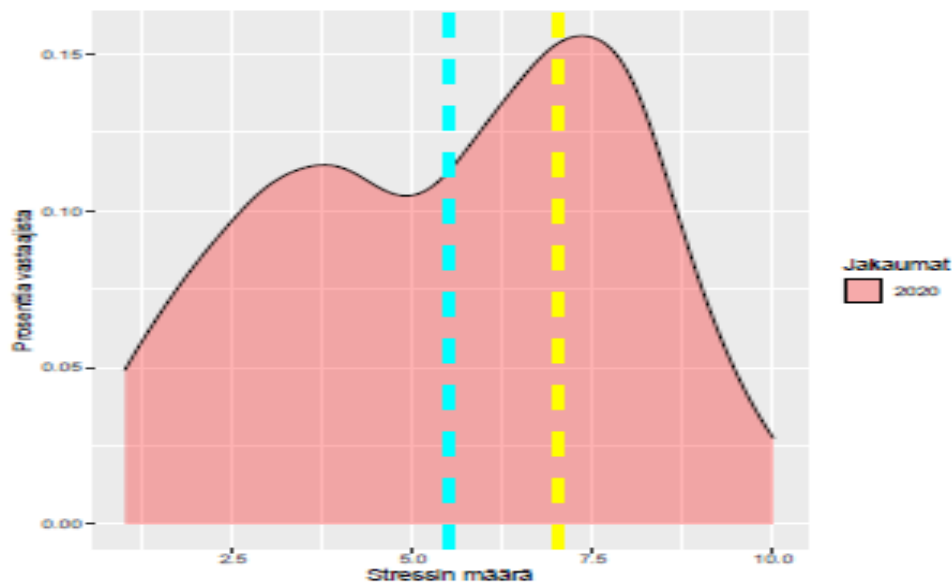
## 22 Vanhempien(huoltajien) jaksaminen



Rehtorit olivat myös huolestuneita opiskelijoiden jaksamisesta (ks kuva alla, vasen vähemmän stressaava –oikea voimakkaasti stressaava). Siinäkin näkyy polarisaatiota ja jakolinjoja. Opiskelijoidenkin jaksaminen on jossain määrin jakautunut sosio-ekonomisen taustan mukaan.



## 20 Opiskelijoiden jaksaminen



### Etätyöuupumuksen ja etätyöinnon profiilit rehtoreilla ja opettajilla

Etätyöuupumuksen ja etätyöinnon ulottuvuudet voivat ilmetä yhtäaikaaisesti, eivätkä ne ole toistensa vastakohtia (Leiter & Maslach, 2017). Pienemmät alaryhmät rehtoreita ja opettajia voivat kokea yhtä aikaa eri tasoista etätyöintoa ja etätyöuupumusta (ks. myös Mäkikangas ym., 2017). Näitä eroja pystytään tutkimaan henkilösuuntautuneen tutkimusotteen avulla, joka auttaa identifioimaan ja kuvailemaan mahdollisia aineistossa esiintyviä alaryhmiä tutkittavaan ilmiöön liittyen (Morin ym., 2011; Woo ym., 2018). Latentti profiilianalyysi pyrkii tunnistamaan ja ryhmittelemään homogeenisia alaryhmiä, jotka kuvaavat työntekijöiden samanlaisia kokemuksia (tässä tutkimuksessa etätyöuupumukseen ja etätyöintoon liittyen) (Knisely & Draucker, 2016).

Opettajien ja rehtoreiden työhyvinvointiprofiileja on aikaisemmin tutkittu vain vähän ja etätyöhyvinvointiprofiileja ei lainkaan. Aiemmat tutkimukset, joissa opettajien ja rehtoreiden työhyvinvointia on tarkasteltu henkilösuuntautuneella tutkimusotteella, ovat tarkastelleet opettajien psykososiaalisia riskitekijöitä (Dicke ym., 2018) ja työuupumusta (Salmela-Aro ym., 2019).

Opettajien tutkimus (Salmela-Aro, Upadyaya, & Hietajärvi, 2020) kerättiin suomalaisilta opettajilta osana Bridging the Gaps tutkimusta verkkokyselyllä vuoden 2020 toukokuun aikana (Salmela-Aro & Hietajärvi, 2020). Kysely tehtiin yhteistyössä Opettajien Ammattijärjestön (OAJ) kanssa. Kyselyyn vastasi yhteensä 1182 opettajaa eri puolelta Suomea, joista sukupuolensa naiseksi ilmoitti 83%. Kysely oli lyhyt ja siihen vastattiin anonyymisti. Vastaajista 61% toteutti kyselyyn etäopetusmääräyksen aikana 13.3.-14.5 ja loput osan kouluista palattua lähiopetukseen. Kyselylomake koski opettajien etätyöhyvinvointia, etätyön voimavaroja ja vaatimuksia. Vastaajista 68% oli kyselyn täyttäessään etäopetuksessa, 22% lähiopetuksessa ja 9% ilmoitti tekevänsä molempia. Osallistujat olivat iältään 23-67 vuotiaita keski-ikä ollessa 48 (kh 9.5) vuotta. Opettajista kouluasteekseen ilmoitti varhaiskasvatuksen 6%, alakoulun 33%, yläkoulun 24%, lukion 8%, ammatillisia koulun 17% ja muita 13%

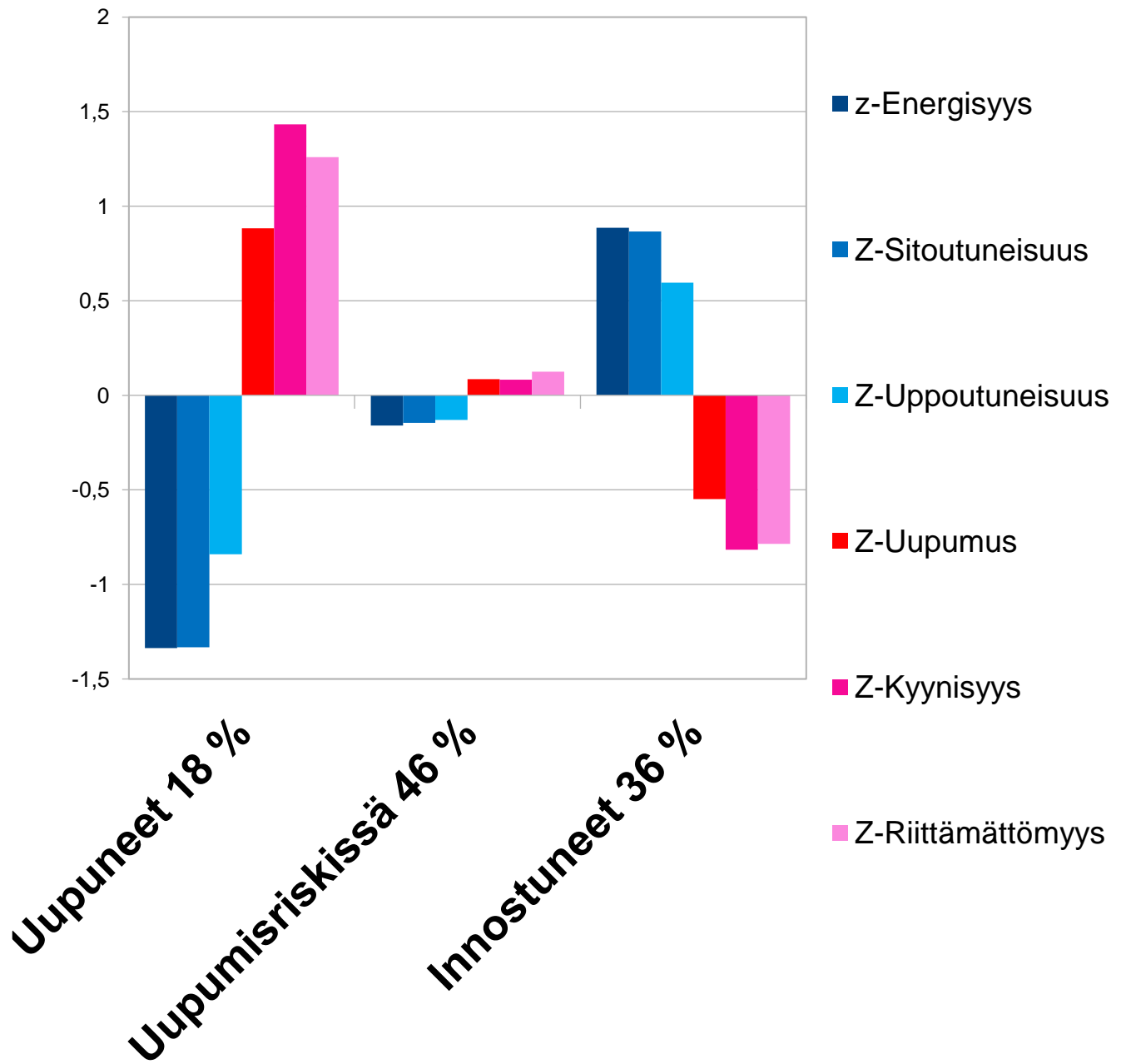
Rehtoreiden tutkimus (Salmela-Aro, Upadyaya, & Hietajärvi, 2020) on osa toista rehtoribarometriä, joka kerättiin suomalaisilta rehtoreilta verkkokyselyllä vuoden 2020 kevään ja kesän aikana (Salmela-Aro ym., 2019). Kysely lähetettiin kaikille Suomen Rehtoriliittoon kuuluville 1200 rehtorille. Kyselyyn vastasi yhteensä 644 rehtoria eri puolelta Suomea, joista sukupuolensa naiseksi ilmoitti 59%. Varsinaisia rehtoreita vastaajista oli 72%, apulais- tai vararehtoreita 14.5% ja muita koulun johdon tehtäviä 13.5%. Vastaajista 61% vastasi kyselyyn etäopetusmääräyksen aikana 13.3.-14.5 ja loput osan kouluista palattua lähiopetukseen tai alkukesän aikana. Kyselylomake koski rehtorien työhyvinvointia, työn voimavaroja ja vaatimuksia. Osallistujat olivat iältään 29-66 vuotiaita keski-ikä ollessa 50.5 (kh 7.7) vuotta. Rehtoreista kouluasteekseen ilmoitti vain alakoulun (sisältäen mahdollisesti esiopetusta tai varhaiskasvatusta) 44%, yläkoulun tai yhtenäiskoulun 35% ja 21% lukion tai lukion sisältävän yhtenäiskoulun, 17% ammatillisia koulun ja muuksi 13%. Vastaajat muodostivat edustavan otoksen suomalaisista rehtoreista asuinpaikkojen, iän ja sukupuolen suhteen.

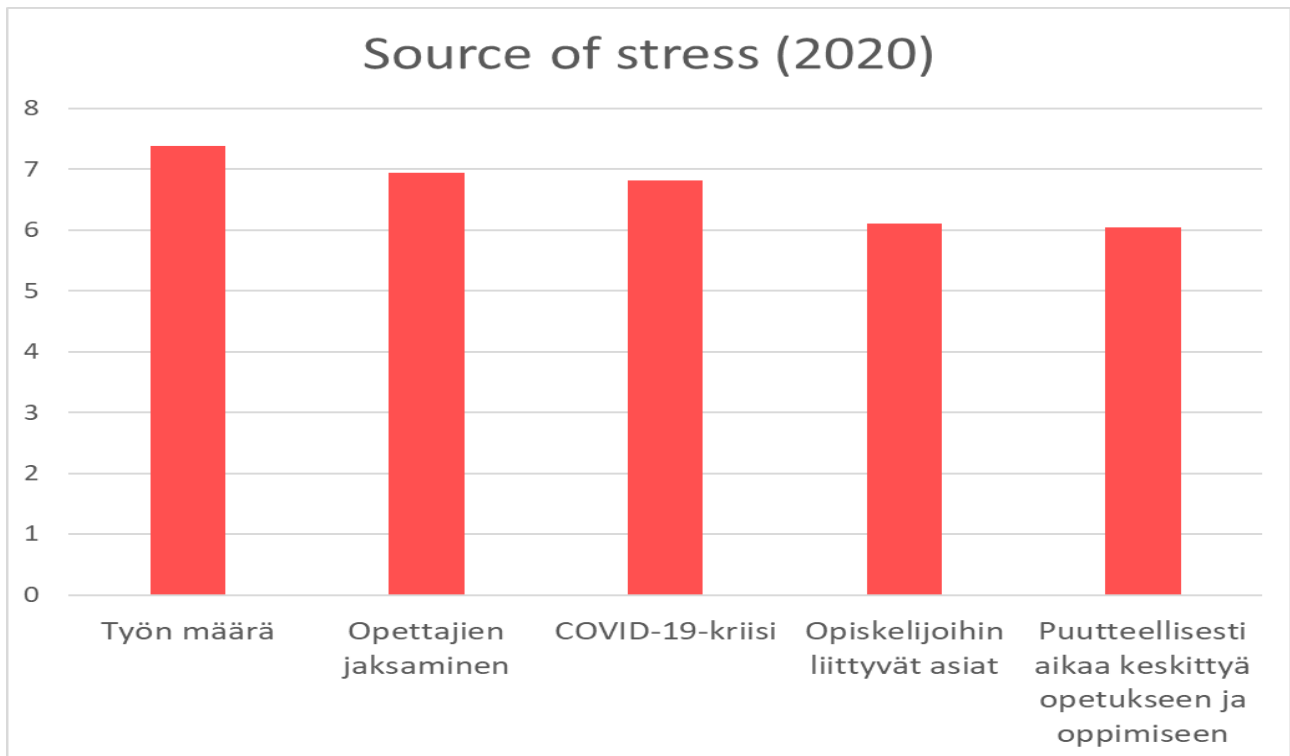
### **Opettajien työn ja työuupumuksen profiilit koronakeväänä**

Tulosten perusteella 42% opettajista sijoittui *innostuneiden* profiiliin, jota luonnehti samanaikaisesti korkea työinto ja matala uupumus. Loput 58% kuuluivat erilaisiin työuupumusryhmiin. 11% työholismi profiiliin, jota erotti erityisesti vähäinen energisyys ja korkea uupumusasteinen väsymys; 37% *uupumusriskissä olevien* profiiliin, jota luonnehti työuupumus ja vähäinen työinto; ja 10% sijoittui *erittäin voimakkaasti uupuneiden* profiiliin, jossa koettiin keskimäärin jo vakavaksi luokiteltavaa uupumusta ja erittäin matalaa työintoa.

Vakavasti uupuneiden opettajien ryhmään kuulumisen todennäköisyyttä kasvatti Covid-19 stressi ja opettajien heikommat henkilökohtaiset digitaidot, sekä erityisesti huoltajien heikommin onnistunut etäopetukseen siirtyminen. Uupumusriskissä olevien opettajien ryhmään kuulumisen todennäköisyyttä kasvatti Covid-19 stressi, heikommat opettajien omat digitaidot, oppilaiden heikommat digitaidot ja opettajien kokemus koulun etäopetussiirtymän heikommasta onnistumisesta. Lähityössä oleminen etätöön vähensi todennäköisyyttä ja huoltajien heikommin onnistunut etäopetukseen siirtyminen lisäävän todennäköisyyttä kuulua uupumusriskiryhmään. Taustamuuttujista miesopettajilla oli suurempi todennäköisyys kuulua uupumusriskiprofiiliin innostuneisiin verrattuna, kun taas lukion tai ”muiden oppilaitosten” opettajilla oli pienempi todennäköisyys kuulua uupumusriski ryhmään verrattuna innostuneiden ryhmään. Työppöys ryhmään kuulumistodennäköisyyttä lisäsi sekä etä- että lähitöissä oleminen ja Covid-19 stressi.

Tulosten perusteella (ks kuva alla) rehtoreista 34% sijoittui innostuneiden profiiliin, 48% uupumisriskissä oleviin, ja 18% uupuneisiin. Uupuneiden ryhmään innostuneiden sijaan kuulumisen todennäköisyyttä kasvatti kevään eteneminen, Covid-19 stressi ja heikommat omat ja opettajien digitaidot. Uupumisriskissä olevien ryhmään kuulumisen todennäköisyyttä taas näytti kasvattavan Covid-19 stressi, ja taustamuuttujien lisäämisen jälkeen heikommat omat digitaidot.





Kuva yllä. Rehtoreiden stressin lähteet koronakeväänä

#### Yhteenvetoa rehtoreiden tuloksista

Kaiken kaikkiaan tulokset osoittivat, että rehtoreiden uupumusta lisäsi vaatimusten ja voimavarojen välinen epäsuhta. Kevään edetessä määrä lisääntyi, ja heillä oli paljon COVID-19 stressiä. Opettajien jaksaminen huolestutti ja uupuneilla rehtoreilla ja opettajilla oli haasteita digitaadoissa. Edelleen perheiden haasteet etäopetukseen siirtymisessä kuormittivat. Eriarvoistuminen on lisännyt rehtoreiden kuormitusta. Uupuneilla rehtoreilla oli vähän aktiivista työn muokkaamista ja heillä oli erittäin suuri työmäärä. Samoin heillä oli suuri kognitiivisten ja emotionaalisten vaatimusten määrä. Uupuneilla rehtoreilla oli alhaiset vaikutus- ja kehittymismahdollisuudet ja he kokivat, että työ koronakeväänä läikkyy liikaa muuhun elämään.

Koronakeväänä innostuneita rehtoreita kuvasti vaatimusten ja voimavarojen tasapaino.

Siirtymä etäopetukseen oli onnistunut hyvin. Heillä oli hyvät digitaidot itsellä ja myös opettajien digitaidot olivat hyvät. innostuneet rehtorit muokkasivat koronakeväänä aktiivisesti työtään. He kehittivät ja kouluttivat itseään. Oleellista oli, että he olivat reagoineet nopeasti muuttuvaan tilanteeseen ja toimivat vakuuttavasti johtajina kriisitilanteessa. Heillä oli myös hyvät itsen johtamisen taidot. Innostuneet rehtorit kokivat, että työ oli entistä merkityksellistä, työ tarjosi kehitysmahdollisuuksia ja tärkeämpää ja heidän työtään arvostettiin. Työ ja muu elämä oli balanssissa ja he saivat sosiaalista tukea johdolta, kollegoilta, ja opettajilta.

### **Yliopisto-opiskelijoiden opiskeluhyvinvointi**

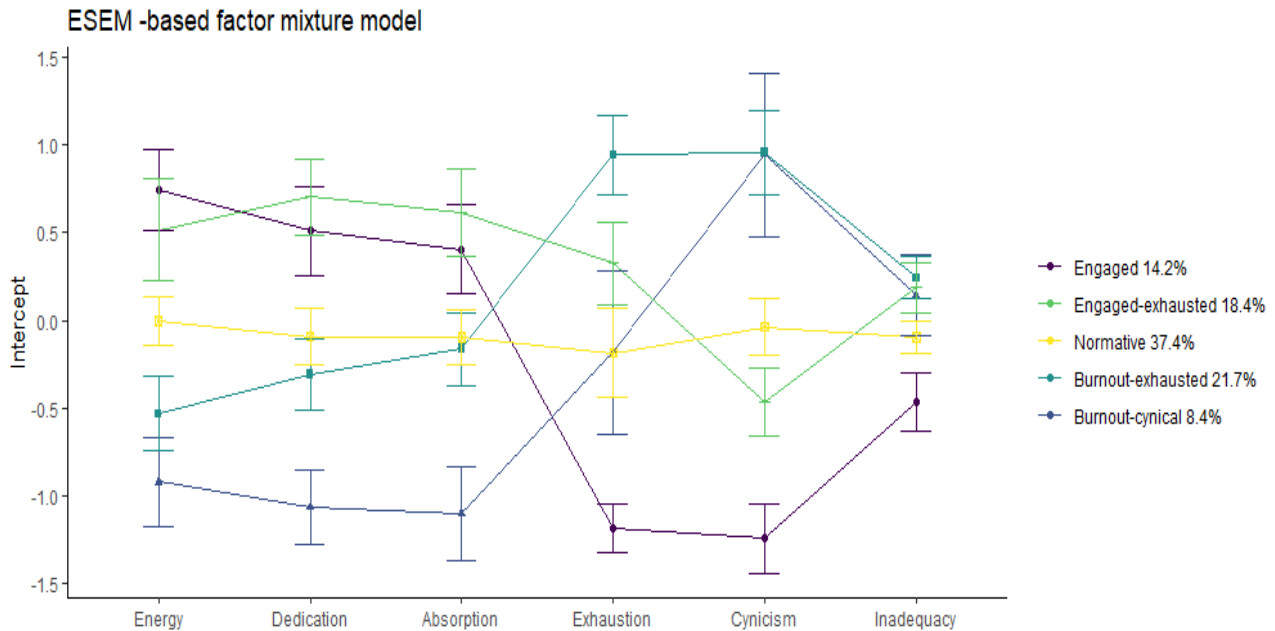
Miten yliopisto-opiskelijat voivat koronakeväänä? Millaisia opiskeluhyvinvointiprofiileja heillä pystyttiin tunnistamaan? Tätä tutkimme Helsingin yliopiston opiskelijoiden keskuudessa. Helsingin yliopiston 1370 (80% naisia) opiskelijaa täyttivät opiskeluhyvinvointilomakkeen toukokuussa.

#### **Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointiprofiilit koronakeväänä**

Latenttiprofiilianalyysin avulla pystyttiin tunnistamaan viisi korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvointiprofiilia koronakeväänä. Innostuneet (14.2 %), innostus-ekshaustio (18.4 %), Normatiivinen ryhmä (37.4 %), Uupuneet-eksaustio (21.7 %), ja uupuneet-kyyniset (8.4 %). Tulokset osoittivat edelleen, että riittämättömyyden tunteet olivat koholla kaikissa profiileissa. Tulokset osoittivat, että lähes puolet opiskelijoista kuuluvat profiileihin, jossa uupumus oli voimakasta (ks profiilikuva alla korkeakouluopiskelijoilla).

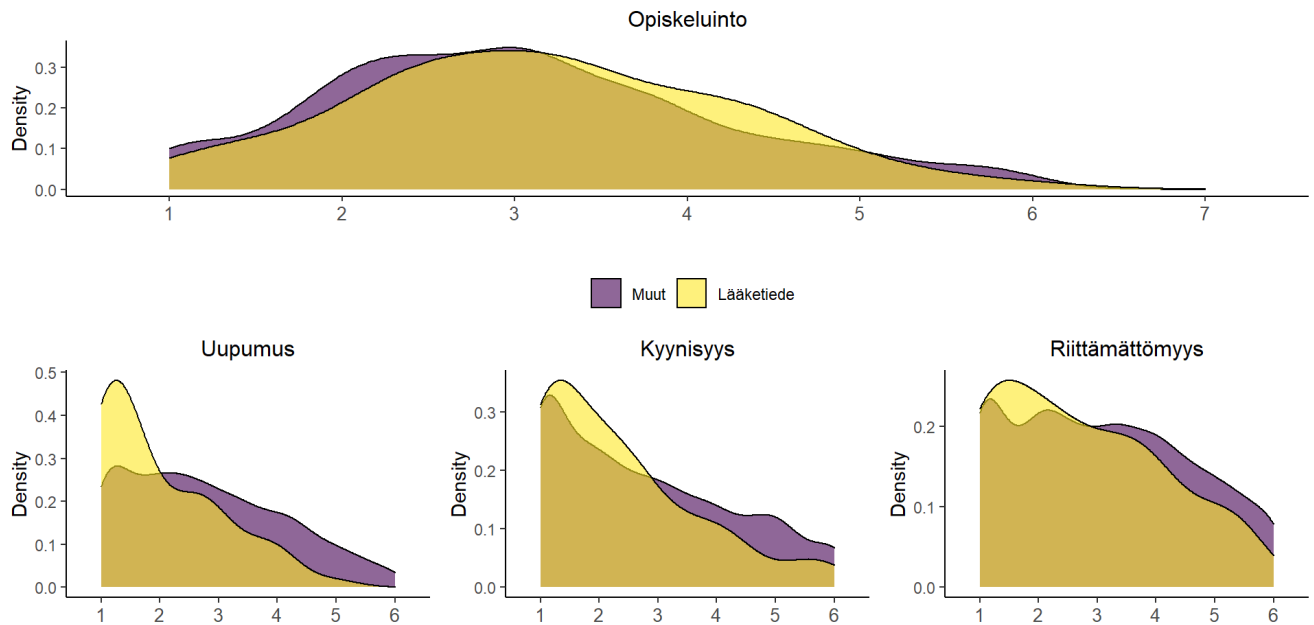
Innostuneiden määrä ennen koronaa on korkeakouluopiskelijoilla ollut ennen 44% ja nyt vain nyt 14.2% (Salmela-Aro & Read, 2017). Innostus laski lähes kolmasosaan korkeakouluopiskelijoilla koronakeväänä. Uupuneiden määrä oli ennen n. 7-9 % ja koronakeväänä se oli jopa 30 % Uupumus nousi koronakeväänä jopa kolminkertaiseksi.

Verrattuna vuosien 2008, 2012 ja 2016 korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksiin (Salmela-Aro & Read, 2017) oli yliopisto-opiskelijoiden uupumus etäopiskelussa huomattavan voimakasta. Aiemmin uupuneiden määrä on ollut 7-9% ja nyt se oli lähes kolminkertaistunut. Tämä tulos tulisi ottaa vakavasti.



Verrattaessa eri alojen yliopisto-opiskelijoita tulokset osoittivat, että lääketieteen opiskelijat olivat vähemmän uupuneempia kuin muiden alojen opiskelijat (ks kuva). Tämä voi johtua siitä, että koronakriisi on tuonut esille lääketieteen merkityksen ja arvostuksen, joka toimii opiskelijoille suojaavana tekijänä.

COVID-19 etäopiskelun aikainen opiskeluinto ja -uupumus: Lääketiede

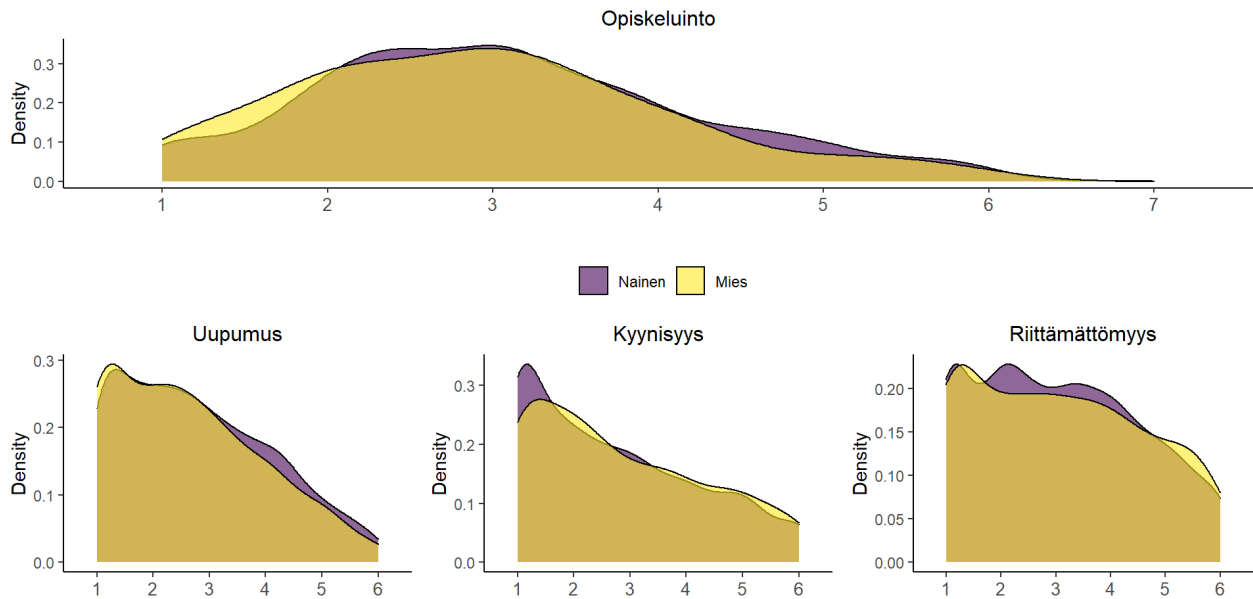


### Lääketieteen opiskelijat

Sukupuolella tai opintojen aloittamisvuodella ei ollut merkitystä ryhmiin sijoittumisen suhteen, iän suhteen vähiten uupuneella ryhmällä oli korkein keski-ikä, vastaavasti eniten uupuneilla taas keski-ikä oli alhaisin. Opiskelualoittain opiskelijat sijoituivat ryhmiin osittain epätasaisesti, verrattuna eniten uupuneiden ryhmään, vähiten uupuneisiin sijoittui todennäköisemmin “Sosiaali-, terveys- ja liikunta”-alojen opiskelijat ja vähemmän todennäköisesti taas “Luonnontieteiden”; “Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon”; “Luonnonvara- ja ympäristö”; sekä Tekniikan ja liikenteen” alojen opiskelijat, joista viimeksi mainittua edusti kuitenkin hyvin pieni otos.

### Opiskeluinnon ja -uupumuksen jakaumat sukupuolittain





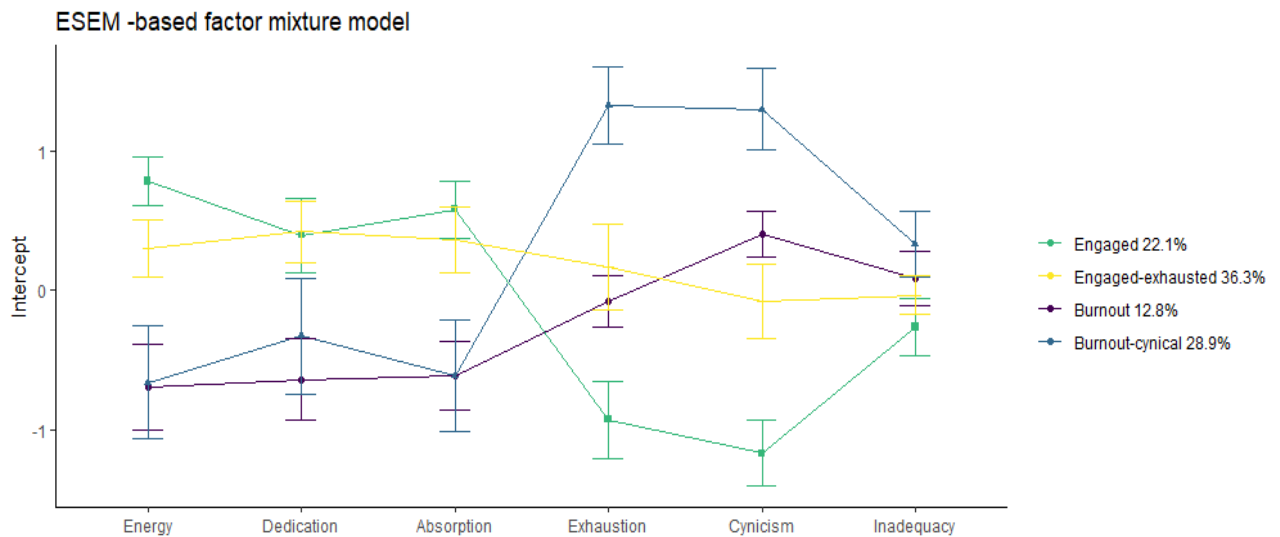
### Lukiolaisten opiskeluhuvinvointiprofiilit koronakeväänä

Lopuksi tutkimme lukiolaisia koronakeväänä. Lukioaineistossa oli 604 lukiolaista, joista sukupuolekseen ilmoitti naispuoliseksi 75%, miespuoliseksi 23.3% ja muuksi tai ei halunnut vastata 1.7%. Vastaajien keski-ikä oli 17 vuotta (kh 0.87 vuotta). Kysely toteutettiin huhti-toukokuussa etäopiskelun aikana.

#### Lukiolaisten opiskeluhuvinvointiprofiilit

Profiilianalyysin perusteella tunnistimme neljä lukiolaisten opiskeluhuvinvointi ryhmää etäopiskelun aikana (s kuva alla). 12.8% lukiolaisista kuului voimakkaasti uupuneiden ryhmään, 28.9% uupuneiden-kyynisten ryhmään, 36.3 % innostus-ekshaustioryhmään ja 22.1% lukiolaisista kuului innostuneiden ryhmään etäopiskeluaikana. Yli puolet lukiolaisista kuului etäopiskelun aikana uupuneiden ryhmiin. Aiemmissa lukiolaisten tuloksissa on havaittu, että lukiolaisista 44% on innostuneita, innostuneita mutta kokevat ekshaustiota 28%, kyynisiä 14 % ja uupuneita 14% (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2013). Tähän verrattuna etäopiskelun aikana innostus oli vähentynyt

noin puolella ja uupumus lisääntynyt noin puolella. Viime vuotta 2019 kuvaavassa tutkimuksessa havaittiin innostuneiden lukiolaisten määrä 34 % ja uupuneiden 19 % (Salmela-Aro & Upadyaya, 2020). Myös tähän verrattuna innostus on selkeästi laskenut ja uupumus lisääntynyt.



Sosio-emotionaaliset taidot näyttävät suojaavan uupumukselta. Ne lukiolaiset, joilla on enemmän resilienssiä, sisua, utelias mieli ja sosiaalisia taitoja ovat vähemmän uupuneita.

### **Lukiolaisten optimaaliset oppimisen hetket**

Milliasia olivat lukiolaisten opiskeluhetket koronakeväänä? Tutkimme tarkemmin opiskelijoiden etäopiskeluhetkiä pienemmällä aineistolla. Yhteensä 201 lukiolaista (97 miestä, 103 naista, 3 ei halunnut vastata, ikä 16-18) vastasi etäopiskelulomakkeeseen ja autenttisiin etäopiskelutilannelomakkeisiin (ESM, kokemusotantamenetelmä, yhteensä 701 vastausta eli 3.49 per opiskelija luonnon-tiedetunneilla).

### **Etäopiskelun optimaaliset oppimisen hetket**

Optimaalisia oppimisenhetkiä etäaikana tutkittiin seuraavien tilannemuuttujien avulla: kiinnostus, taidot ja haasteet. Kun kaikki nämä kolme muuttujaa ovat korkeita hetkiä nimitetään optimaalisen oppimisen hetkiksi (Schneider ym., 2020). Opiskelijat vastasivat ESM avulla: oletko kiinnostunut mitä teet? oletko taitava siinä mitä teet? onko se haastavaa mitä teet? 1= lainkaan - 4 =

erittäin. Jos kaikki kolme muuttujaa saivat arvon 3 tai 4 hetkiä nimitetään optimaalisen oppimisen hetkiksi, 1= optimaalisen oppimisen hetki, 0= ei optimaalisen oppimisen hetki.

Tiedustelimme myös opiskelijoilta, mitä he olivat tekemässä kuten itsenäinen opiskelu, keskustelu, opettajien ohjeistus, oppikirjojen lukeminen, videoiden tekeminen, nettisivulta opiskelu, mallin käyttäminen, mallin kehittäminen, kysyminen, datan analysointi, mallin rakentaminen ja muu.

Opiskelijoilta kysyttiin myös etäopiskeluun liittyvistä tunteista, kuten yksinäisyys, kyllästys, luottamus, uteliaisuus ja sisu.

#### Lukiolaisten optimaaliset oppimisen hetket laskivat korona-keväänä

Etäopiskelu ja optimaalisen oppimisen hetket. Lähes puolet opiskelijoista (45%) oli kiinnostunut luonnontieteiden opiskelusta etäopiskelussa, mutta vain alle kolmannes (29%) koki taitojensa vastaavan haasteita ja yli kolmannes (35%) koki liikaa haasteita. Kun laskimme optimaalisen oppimisen hetket, tulokset osoittivat, että vain alle 5% (4.7%) oppimisen hetkistä etäaikana luonnontieteissä oli optimaalisen oppimisen hetkiä. Aiemmissa tutkimuksissa ennen korona-aikaa olemme havainneet, että noin 20% hetkistä on optimaalisen oppimisen hetkiä (Schneidet ym., 2020; Salmela-Aro ym., 2020).

Ymmärtääksemme etäopetuksen ja etäopiskelun vaikutuksia oppimiseen tarkemmin, tutkimme mitä etäopetuksessa tehtiin. Eniten opiskelijat mainitsivat opettajalähtöistä luennointia, oppikirjojen lukemista, demonstraatioita, ja erilaisten tehtävien tekemistä yksin. Harvimminkin opiskelijat mainitsivat testien tekemistä, dokumenttien jakamista ja yhdessä tekemistä. Suhteellisen harvoin myös mainittiin keskustelua ja vuorovaikutusta muiden opiskelijoiden tai opettajan kanssa.

Opiskelijat myös kokivat harvemmin optimaalisen oppimisen hetkiä luennoinnin aikana tai kirjan lukemisen aikana. Näyttääkin siltä, että yleisimpien etäopetusmetodien aikana oli optimaaliset oppimisen hetket kaikkein harvinaisempia. Edelleen etäopiskelussa opiskelijat kokivat harvoin uteliaisuutta, sisukkuutta ja luottavaisuutta itseän. keskeisiä sosio-emotionaalisia taitoja jotka ovat yleensä oleellisen tärkeitä oppimisessa.

## Pohdinta

Tulokset osoittivat, että rehtoreiden ja opettajien innostus oli laskenut ja uupuneiden lisääntynyt. Koronakeväänä rehtoreista tai opettajista uupui tai oli uupumusriskissä yli puolet. Reilu kolmasosa opettajista ja kolmasosa rehtoreista koki korkeaa työntöä ja alhaista työuupumusta myös koronakevään erityisjärjestelyiden aikana, mutta Covid-19 kriisi opetuksen erityisjärjestelyineen oli lisännyt erityisesti opettajien uupumusriskiä ja laskenut rehtoreiden innostusta. Tulokset osoittivat myös, miten vahvasti polarisoituneita tulokset olivat. Covid-19 pandemia muutti opettajien ja rehtoreiden työtä nopeasti. Yhdessä päivässä siirryttiin etäopetukseen ja koululaiset ja opiskelijat seurasivat opetusta pääsääntöisesti kotoa. Vaikka suomalaisten opettajien ja rehtoreiden työ on hyvin itsenäistä ja palkitsevaa, etätyöhön liittyvät monenlaiset vaatimukset ja jatkuvat muutokset voivat lisätä opettajien ja rehtoreiden uupumusta (Salmela-Aro ym., 2019). Tutkimme suomalaisten rehtoreiden ja opettajien työhyvinvointiprofiileja heidän kokemansa työuupumuksen (uupumusasteinen väsymys, kyynisyys, riittämättömyyden tunteet työssä) ja työinnon (tarmokkuus, omistautuminen, uppoutuminen) kautta Covid-19 pandemian aikana keväällä 2020. Pääsääntöisesti sekä opettajat että rehtorit tekivät etätyötä kyselyn ajankohtana, mutta olivat usein myös tavattavissa koulussa. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, miten rehtoreiden ja opettajien työhön liittyvät erilaiset uudet vaatimukset ja voimavarat ovat yhteydessä rehtoreiden ja opettajien työuupumus- ja työntöprofiileihin Covid-19 pandemian aikana.

Profiilien tilannekohtaisia selittäjiä analysoitaessa havaittiin, että stressi Covid-19 pandemiasta lisäsi todennäköisyyttä kuulua uupumusryhmiin verrattuna innostuneiden ryhmään sekä opettaja- että rehtoriaineistossa. Rehtoriaineiston suhteen sekä uupuneiden että uupumisriskissä olevien ryhmään kuulumisen todennäköisyyttä kasvatti lisäksi kevään eteneminen.

Lisäksi tärkeä tulos on vakavasti ja lievästi uupuneiden opettajien kokemus kotien heikommin onnistuneelta siirtymiseltä etäopetukseen. Covid-19 pandemia on vahvasti tuonut esille eriarvoistumisen ja tämä tulos ennestään vahvistaa sitä. Monissa perheissä ei ole ollut tarpeeksi voimavaroja tukea lapsia ja siirtyä onnistuneesti etäkouluun. Tämä on ollut omiaan lisäämään opettajien kuormitusta. Onkin tärkeää tukea myös perheitä ja pitää huolta siitä, ettei eriarvoistuminen pääse tekemään isoja jakolinjoja suomalaiseen yhteiskuntaan. Uupumus voi olla myös jaettua: mitä uupuneempia ovat vanhemmat, sitä uupuneempia ovat myös opettajat ja toisinpäin. Jatkossa tätä tulisikin tutkia lisää. Vakavasti tai lievästi uupuneet opettajat sekä uupumisriskissä olevat rehtorit arvioivat myös omat digitaitonsa heikommiksi. Nämä ovat kiinnostavia tuloksi osoittaen, että vaikka suomalaisilla opettajilla ja rehtoreilla on kansainvälisesti vertaillen hyvät digitaidot, on niissä myös kehittämisen varaa (Tanhua-Piironen et al., 2019). Vaikuttaa siis siltä, että osalla kouluista ja opettajista ei esimerkiksi ollut tarvittavia valmiuksia pandemian aikana tarvittavien verkkoalustojen käyttöön, ja heidän tuli opetella niiden käyttöä nopeasti ja/tai turvautua kollegoiden apuun. Uupuneita opettajia ja rehtoreita erotti innostuneista myös kokemus opettajien heikoista digitaidoista, mikä voi viitata heidän mahdolliseen rooliinsa tuen tarjoajana alaisilleen tai kollegoilleen. Myös tehtävien tekeminen, tarkastaminen, ja palautteen antaminen tapahtui usein digimuodossa, johon tarvittiin erilaisia valmiuksia, jotka tuli opetella nopeasti. Lisäksi on mahdollista, että heikommat digitaidot omaavilla opettajilla työtehtävien hoitamiseen kului enemmän aikaa, joka lisäsi myös työn määrää ja uupumuksen oireita.

Lievästi uupuneita erotti innostuneiden ryhmästä myös opettajien kokemus koko koulun etäopetussiirtymän heikommasta onnistumisesta ja oppilaiden heikommista digitaidoista. Toisaalta, opettajan lähityössä oleminen etätyön sijaan näytti vähentävän todennäköisyyttä kuulua uupumusriskiryhmään. Työoppöys opettajien ryhmää erotti innostuneiden ryhmästä lisäksi sekä etä- että lähitöissä oleminen samaan aikaan. Tätä ryhmää kuvastaa se, että nämä opettajat tekivät äärimmäisen paljon töitä. Voi olettaa, että sekä lähi- että etätyössä oleminen opettajalle lisäsi

työkuormaa ja samanaikaisesti lähityön tuottama lisääntynyt huoli tartunnan saamisesta lähiopetuksessa saattoi lisätä työn vaativuuden kokemusta.

Korkeakouluopiskelijoiden tulokset osoittivat, että etäopiskelu oli hyvin kuormittavaa. Tunnistimme viisi korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvointiprofiilia koronakeväänä. Innostuneet (14.2%), Innostuneet-uupuneet (18.4%), Normatiivinen ryhmä (37.4%), Uupuneet (21.7%), ja uupumusriskissä (8.4%). Tulokset osoittivat, että riittämättömyyden tunteet olivat koholla kaikissa profiileissa ja kaikki uupuneet kokivat voimakasta kyynisyyttä. Tulokset osoittivat, että lähes puolet opiskelijoista kuuluvat profiileihin jossa uupumus oli voimakasta. Verrattuna vuosien 2008, 2012 ja 2016 korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksiin (Salmela-Aro & Read, 2017) oli yliopisto-opiskelijoiden uupumus etäopiskelussa huomattavan voimakasta. Aiemmin uupuneiden määrä on ollut 7-9% ja nyt se oli lähes kolminkertaistunut. Tämä tulos tulisi ottaa vakavasti.

Lukiolaisten tulokset koronakeväänä osoittivat, miten voimakkaasti optimaalisten hyvien oppimishetkien määrä oli laskenut ja uupumus lisääntynyt ja into laskenut.

### **Johtopäätökset**

Covid-19 pandemia ja sen mukanaan tuomat stressitekijät näyttävät heikentäneen opettajien ja rehtorien työhyvinvointia sekä opiskelijoiden opiskeluhyvinvointia. Tulokset osoittavat voimakkaan polarisaation. Etäopetus toteutettiin niin opettajien ja rehtorien kuin oppilaiden ja vanhempienkin resurssien ylärajalla, polttaen kynttilää molemmista päistä. Tämä on keskeinen tulos, joka osoittaa miten uupumus ei niinkään vähentynyt vaan pikemminkin lisääntyi kevään aikana. Erityisjärjestelyihin liittyvät tekijät näyttävät muuttaneen huomattavaa määrää opettajista ja rehtoreista kevään aikana erityisesti kohti uupumisriskiä tai lievää uupumusta, tässä kohtaa kesän

saapuminen saattoi olla monelta osin pelastava tekijä. Tärkeää on jatkossa tutkia myös missä määrin erityisesti siirtymä takaisin etätyöstä lähityön kuormitti erityisesti rehtoreita. Koulujen tulee olla jatkossakin valmiudessa siirtyä etäopetukseen, joka myös todennäköisesti lisää stressiä, ja voi tuoda uudenlaisia haasteita työhön. Myös näitä tekijöitä olisi tärkeää tutkia lisää etenkin työhyvinvoinnin näkökulmasta. Rehtoreiden rooli on hyvin keskeinen kriisiaikana. Kriiseissä yleensä aina tukeudutaan johtajaan, jolloin johtajan merkitys yhteisössä korostuu. Näin on käynyt tässäkin kriisissä.

Suomessa etäopetus onnistui kansainvälisesti hyvin, mutta jälkeen jäätiin silti monissa asioissa. Kouluissa ja yliopistossa joudutaan nyt korjaamaan koronan haavoja. Korona ajoi yliopistot ja koulut kotiin kuukausiksi. Sillä on ollut yllättäviä vaikutuksia oppimiseen. Etäopetuksen myötä on jääty jälkeen. Tutkimme oppilaiden optimaalisia oppimisen hetkiä etäopetuksen aikana ja havaitsimme niissä suuria muutoksia. Optimaalisen oppimisen hetket ovat AHA-kokemuksia, oivalluksen hetkiä. Nämä oivalluksen kokemukset ovat oleellisia oppimisessa. Niiden ansiosta oppiminen ei etene lineaarisesti vaan ottaa hyppäyksiä, joita oppimisessa tarvitaan.

Optimaalista eli parasta mahdollista oppimisen hetkeä määrittää kolme tekijää: oppija on kiinnostunut aiheesta, hänellä on taitoja toteuttaa tehtävä ja tehtävät ovat sopivan haastavia.

Korona-aikana havaitsimme, että etäopiskelussa optimaalisten oppimishetkien määrä oli laskenut dramaattisesti verrattuna esimerkiksi viime syksyyn. Aiemmissa tutkimuksissamme olemme havainneet, että optimaalisten oppimiskokemusten määrä on noin kaksikymmentä prosenttia. Nyt etäopetuksen aikana niitä todettiin vain lähes viisi prosenttia. Vaikka etäopetukseen siirto onnistui kansainvälisesti vertaillen erittäin hyvin, tämä oli yksi iso haaste. Haasteita on etäopetuksen aikana tullut myös sosio-emotionaalisissa taidoissa, kuten vuorovaikutuksessa, sisussa ja tunteiden sääntelyssä. Korona-aika on selkeästi tuonut esiin, kuinka koulu ja yliopisto ovat muutakin kuin kognitiivista oppimista. Nyt on vihdoinkin ymmärretty, että oppiminen ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä.

Olemme tunnistaneeet optimaalisia oppimisen hetkiä edistäviä, kiihdyttäviä ja estäviä tunteita. Innostus, sisu ja uteliaisuus edistävät oivalluksen hetkiä, kun taas kyllästys ja hämmennys ehkäisevät niitä. Yllätys, stressi ja ahdistus kiihdyttävät, mutta jos niiden määrä kasvaa liian suureksi, ne estävät optimaalista oppimista. Etäopetuksessa on yllätystä, stressiä ja ahdistusta riittänyt.

Vaikka mittaus oli karkea, ovat havainnot digitaitojen yhteyksistä kevään 2020 työhyvinvointiprofiileihin myös huomionarvoisia. Digitaitoja vahvistamalla voidaan jatkossa mahdollisesti ennalta ehkäistä etätyöuupumuksen kehittyminen ja toisaalta vahvistaa koulujen kykyä (resilienssiä) reagoida nopeasti muuttuviin tilanteisiin. Viime vuosien aktiivisen työn seurauksena opettajien digitaidot ovat kehittyneet, mutta työtä on vielä jäljellä (Kaarakainen & Kaarakainen, 2017; Tanhua-Piironen et al., 2019) erityisesti yleisten tai pedagogisten digitaitojen lisäksi ns. laaja-alaisempien ammatillisten digitaitojen suhteen (Starkey, 2020). Opettajien ja rehtorien monipuoliset ammatilliset digitaidot vapauttavat aikaa ja resursseja työn muihin osaluoksiin. Tulevaisuudessa tuleekin entistä enemmän keskittyä – ei pelkästään opetusteknologian – vaan niin rehtoreiden kuin opettajien vaihtelevien työolosuhteiden suhteen olennaisten digitaitojen tunnistamiseen ja kehittämiseen, sekä tätä tukevan koulutusjatkumon rakentamiseen kunnissa, kouluissa ja korkeakouluissa (Kaarakainen & Kaarakainen, 2017). Koulujen digitukihenkilöverkoston kehittäminen on tärkeää. Lisäksi lienee syytä vahvistaa tukihenkilöstön osuutta kouluissa ja kunnissa. Tämän lisäksi olisi mahdollista huolehtia siitä, että jokaisella koululla (tai koulupiireissä) on oma digitukihenkilö, joka pystyy auttamaan vastaavanlaisissa tilanteissa. Tämä on yksi keino jatkossa suojautua etätyön stressiä lisääviltä vaikutuksilta. Kokonaisuutena kouluorganisaation laajempi jaettu osaamisresurssi ja toisaalta jokaisen koulun toimijan riittävät henkilökohtaiset taidot muodostavat tukevan pohjan yllättävienkin tilanteiden varalle.

Keskeinen tulos koronakeväänä oli riittämättömyyden kokemus. Samanlaiset vastaukset saimme sadoilta menestyneiltä ja osaavilta opettajilta ja opiskelijoilta niin yliopistossa kuin lukiossakin. On tärkeää tunnistaa, että tällaisessa suuressa epävarmuudessa ja kroonisessa stressissä



on normaalia kokea riittämättömyyttä tai jopa uupua. Jopa innostuneet opiskelijat ja opettajat kokivat riittämättömyyttä. Innostuneiden määrä oli tosin romahtanut. Akuutissa stressissä voi kestää suurtakin painetta, mutta entä, kun vaikeat olosuhteet jatkuvat. Silloin meidän on etsittävä erilaisia selviytymistapoja. Tulee hyväksyä, että elämä on erilaista juuri nyt ja tulee odottaa vähemmän. Rutiinisuoritus on nyt huippusuoritus.

Korona on tuonut esille myös vahvan polarisaation. Tämä on havaittavissa niin oppilaiden, opiskelijoiden ja perheiden polarisaation syvenemisen korona-aikana, ja sama ilmiö näkyy myös opettajissa ja rehtoreissa. Covid-19 on kriisi, joka on häirinnyt lähes jokaista systeemiä, jotka vaikuttavat ja tukevat nuorten hyvinvointia: Koulu, perhe, työ, koti. Kumulatiivinen riski oli selkeästi havaittavissa. Haasteet kumuloituvat niille, jotka ovat haavoittuvassa asemassa, ja heillä on vähemmän resursseja selvitä tilanteesta joka entisestään haastaa heidän hyvinvointiaan. Negatiiviset vaikutukset hyvinvointiin voi suojata nuorten lähiverkoston (perhe, koulu) kautta mutta nyt myös lähiverkosto haitallisesti vahingoittunut, yleensä ne suojaavat. Perheitä ja kouluja tulee suojata, jotta ne voivat suojata nuoria. Rehtoreiden – johtamisen- merkitys korostuu voimakkaasti. Huoli muiden jaksamisesta on melkoinen kierre. Rehtorit näkevät, miten korona-aika on kärjistänyt osassa koteja ongelmia, jotka heijastuvat myös lasten ja nuorten koulunkäyntiin. Esimiehiä painaa päivittäin myös opettajien jaksaminen, joka pomppasi nyt rehtoreita stressaavien tekijöiden kärkeen. Koulujen tulee olla jatkossakin valmiina siirtymään etäopetukseen, mikä todennäköisesti lisää rehtoreiden stressiä ja voi tuoda uudenlaisia haasteita työhön.

Pandemia muutti rehtoreiden, opettajien ja oppilaiden – ja perheiden- työtä nopeasti. Yhdessä päivässä siirryttiin etäopetukseen ja koululaiset ja opiskelijat seurasivat opetusta pääsääntöisesti kotoa. Vaikka suomalaisten rehtoreiden ja opettajien työ on hyvin itsenäistä ja palkitsevaa ja heidän digitaitonsa ovat kansainvälisesti vertaillen hyvät, etätyön monet vaatimukset ja jatkuvat muutokset

voivat lisätä uupumusta. Digiajan etäjohtaminen ei ole helppoa, vaan se vaatii uudenlaisia digitaaitoja. On muistettava, että etäaikakauden digitaidot eivät ole vain teknisiä taitoja, vaan myös esimerkiksi sosio-emotionaalisia taitoja. Rehtoreiden ja opettajien digitaidoissa kuten muussakin järjestelmällisessä kouluttamisessa on ehdottomasti kehittämisen varaa. Digitaitoja vahvistamalla voidaan jatkossa mahdollisesti ehkäistä etätyöuupumuksen kehittyminen sekä vahvistaa koulujen resilienssiä eli kykyä reagoida nopeasti muuttuviin tilanteisiin.

On tärkeää, että Suomessa tehdään pitkittäistutkimusta koulukontekstissa, niin oppilailla, opettajilla ja rehtoreilla. Jotta muutokset hyvinvoinnissa tulevat näkyviksi, tarvitaan säännöllistä ja mielellään jokavuotista tutkimusta. Rehtoritutkimuksen vahvuus on juuri pitkittäistutkimus. Kun saamme tietoa peräkkäisinä vuosina samoista ihmisistä, näemme selvästi muutokset. Rehtorit ovat niin keskeisiä yhteiskunnallisia vaikuttajia, että heidän hyvinvointinsa kehittymisellä on merkitystä todella laajasti. Jokavuotinen tutkimus nostaa esille myös signaaleja, joiden perusteella ongelmiin voidaan puuttua ennaltaehkäisevästi hyvissä ajoin. Rehtoreiden rooli on hyvin keskeinen kriisiaikana. Silloin yleensä aina tukeudutaan johtajaan, jolloin johtajan merkitys yhteisössä korostuu. Näin on käynyt tässäkin kriisissä.

Etäopetus toteutettiin niin opettajien kuin oppilaiden ja vanhempienkin resurssien äärioilla, polttaen kynttilää molemmista päistä. Digitaitojen vahvistaminen yksi keino ehkäistä etätyöuupumusta ja vahvistaa koulujen resilienssiä reagoida nopeasti muuttuviin tilanteisiin. Opettajien uupumus iso riski oppilaiden pahoinvoinnille. Kaiken kaikkiaan tulokset osoittivat, että rehtoreiden uupumusta lisäsi vaatimusten ja voimavarojen välinen epäsuhta. Kevään edetessä määrä lisääntyi, ja heillä oli paljon COVID-19 stressiä. Opettajien jaksaminen huolestutti ja uupuneilla rehtoreilla ja opettajilla oli haasteita digitaidoissa. Edelleen perheiden haasteet etäopetukseen siirtymisessä kuormittivat. Eriarvoistuminen on lisännyt rehtoreiden kuormitusta. Uupuneilla rehtoreilla oli vähän ak-

tiivista työn muokkaamista ja heillä oli erittäin suuri työmäärä. Samoin heillä oli suuri kognitiivisten ja emotionaalisten vaatimusten määrä. Uupuneilla rehtoreilla oli alhaiset vaikutus- ja kehitysmahdollisuudet ja he kokivat, että työ koronakeväänä läikkyy liikaa muuhun elämään.

Koronakeväänä innostuneita rehtoreita kuvasti vaatimusten ja voimavarojen tasapaino. Siirtymä etäopetukseen oli onnistunut hyvin. Heillä oli hyvät digitaidot itsellä ja myös opettajien digitaidot olivat hyvät. innostuneet rehtorit muokkasivat koronakeväänä aktiivisesti työtään. He kehittivät ja kouluttivat itseään. Oleellista oli, että he olivat reagoineet nopeasti muuttuvaan tilanteeseen ja toimivat vakuuttavasti johtajina kriisitilanteessa. Heillä oli myös hyvät itsen johtamisen taidot. Innostuneet rehtorit kokivat, että työ oli entistä merkityksellistä, työ tarjosi kehitysmahdollisuuksia ja tärkeämpää ja heidän työtään arvostettiin. Työ ja muu elämä oli balanssissa ja he saivat sosiaalista tukea johdolta, kollegoilta, ja opettajilta.

## Lähteitä

- Arens, A. K. & Morin, A. J. (2016). Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 108(6), 800–813. doi:10.1037/edu0000105.
- Asparouhov, T., & Muthén, B. (2015). Residual Associations in Latent Class and Latent Transition Analysis. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 22(2), 169–177. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.935844>
- Boyland, L. G. (2011). Job stress and coping strategies of elementary principals: A statewide study. *Current Issues in Education*, 14(3), 1–10.
- Butt, R. & Retallick, J. (2009). Professional well-being and learning: A study of administrator-teacher workplace relationships. *The Journal of Educational Enquiry*, 3(1), 17–34.
- Combs, J., Edmonson, S. L., Jackson, S. H. & Greenville, N. C. (2009). Burnout among elementary school principals. *AASA Journal of Scholarship and Practice*, 5(4), 10–15.
- Dicke, T., Parker, P. D., Holzberger, D., Kunina-Habenicht, O., Kunter, M. & Leutner, D. (2015). Beginning teachers' efficacy and emotional exhaustion: Latent changes, reciprocity, and the influence of professional knowledge. *Contemporary Educational Psychology*, 41, 62–72. doi:10.1016/j.cedpsych.2014.11.003.
- González-Romá, V., Schaufeli, W. B., Bakker, A. B. & Lloret, S. (2006). Burnout and work engagement: Independent factors or opposite poles? *Journal of Vocational Behavior*, 68(1), 165–174. doi:10.1016/j.jvb.2005.01.003.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B. & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495–513. doi:10.1016/j.jsp.2005.11.001.
- Hallquist, M. N. & Wiley, J. F. (2018). MplusAutomation: An R Package for Facilitating Large Scale Latent Variable Analyses in Mplus. *Structural Equation Modeling*, 1–18. doi: 10.1080/10705511.2017.1402334.
- Jamshidian, M., & Jalal, S. (2010). Tests of Homoscedasticity, Normality, and Missing Completely at Random for Incomplete Multivariate Data. *Psychometrika*, 75(4), 649–674. <https://doi.org/10.1007/s11336-010-9175-3>

- Kaarakainen, S. S., & Kaarakainen, M. T. (2017). Opettajat digiloikan pyörteissä—opettajien kokemukset digiosaamisestaan ja täydennyskoulutustarpeistaan. Tuovi 15: Interaktiivinen tekniikka koulutuksessa 2017-konferenssin tutkijatapaamisen artikkelit, 4.  
[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101896/tuovi\\_15\\_2017.pdf#page=4](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101896/tuovi_15_2017.pdf#page=4)
- Knisely, M. R. & Draucker, C. B. (2016). Using a person-oriented approach in nursing research. *Western Journal of Nursing Research*, 38(4), 508–520. doi:10.1177/0193945915602856.
- Leiter, M. P. & Maslach, C. (2017). Burnout and engagement: Contributions to a new vision. *Burnout Research*, 5, 55–57. doi:10.1016/j.burn.2017.04.003.
- Mäkikangas, A., Hyvönen, K. & Feldt, T. (2017). The energy and identification continua of burnout and work engagement: Developmental profiles over eight years. *Burnout Research*, 5, 44–54. doi:10.1016/j.burn.2017.04.002.
- Näätänen, P., Aro, A., Matthiesen, S. & Salmela-Aro, K. (2003). *Bergen Burnout Indicator-15*. Helsinki: Edita.
- R Core Team (2020). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. URL <https://www.R-project.org/>.
- Sahlberg, P. (2010). *Finnish lessons: What can the world learn from educational change in Finland?* New York, NY: Teachers' College Press.
- Salmela-Aro, K., Hietajärvi, L. & Lonka, K. (2019). Work burnout and engagement profiles among teachers. *Frontiers in Psychology*, 10, 2254. doi:10.3389/fpsyg.2019.02254.
- Salmela-Aro, K. & Hietajärvi, L. (2020). Remote Academic Well-being Inventory (R-AWI): Examining validity utilizing complementary variable- and person-oriented approaches. Arvioitava.
- Salmela-Aro, K., Salmela-Aro, K. & Upadaya, K. (2020). School engagement and school burnout profiles during high school – the role of socio-emotional skills. *European Journal of Developmental Psychology*.
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Cumsille, P., Lavonen, J., Avalos, B., Eccles, J. (2020) Momentary task-expectancies, values, and costs predict engagement in science among Finnish and Chilean secondary school students. *International Journal of Psychology*.

- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K. & Hietajärvi, L. (2020). Opettajien ja rehtoreiden työhyvinvointi Covid-19 pandemian aikana. *Psykologia*.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B. & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701–716. doi:10.1177/0013164405282471.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V. & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92. doi:10.1023/A:1015630930326.
- Schneider learning science.
- Starkey, L. (2020). A review of research exploring teacher preparation for the digital age. *Cambridge Journal of Education*, 50(1), 37-56. doi: <https://doi.org/10.1080/0305764X.2019.1625867>
- Tanhua-Piironen, E., Kaarakainen, S. S., Kaarakainen, M. T., Viteli, J., Syvänen, A., & Kivinen, A. (2019). Digiajan peruskoulu. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja* 6/2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-634-8>
- Tikkanen, T. (2020). Ei upota uupumukseen. *Opettaja*, 14. 20–22.
- Tikkanen, L., Pyhältö, K., Pietarinen, J. & Soini, T. (2017). Interrelations between principals' risk of burnout profiles and proactive self-regulation strategies. *Social Psychology of Education*, 20(2), 259–274. doi:10.1007/s11218-017-9379-9.
- Tsouloupas, C. N., Carson, R. L., Matthews, R., Grawitch, M. J. & Barber, L. K. (2010). Exploring the association between teachers' perceived student misbehaviour and emotional exhaustion: The importance of teacher efficacy beliefs and emotion regulation. *Educational Psychology*, 30(2), 173–189. doi:10.1080/01443410903494460.
- Upadyaya, K., Salonen, V., Ikonen, A., Huotilainen, M., & Salmela-Aro, K. (2020). Suomalaisten rehtorien työhyvinvointiprofiilit, voimavarat ja vaatimukset. (*Occupational well-being profiles, resources, and demands among Finnish school principals*). *Psykologia*, 55, 179-207.
- Woo, S. E., Jebb, A. T., Tay, L. & Parrigon, S. (2018). Putting the "person" in the center: Review and synthesis of person-centered approaches and methods in organizational science. *Organizational Research Methods*, 1, 1–32. doi:10.1177/1094428117752467.