



Jaana Bergbacka & Saija Kelly

OPETTAJIEN PSYYKKINEN HYVINVOINTI  
ETÄTYÖSSÄ COVID-19-PANDEMIAN  
AIKANA

Sosiaali- ja terveysala  
2023

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Jaana Bergbacka ja Saija Kelly
Opinnäytetyön nimi	Opettajien psyykinen hyvinvointi etätyössä Covid-19-pandemian aikana
Vuosi	2023
Kieli	suomi
Sivumäärä	50 + 2 liitettä
Ohjaaja	Sanna Saikkonen

---

Tämän opinnäytetyönä toteutetun kvantitatiivisen, eli määrällisen tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa Vaasan ammattiopiston hyvinvointipalvelut osaston opettajien psyykkistä hyvinvointia Covid-19-pandemian aikana. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla, joka lähetettiin sähköisesti tutkimukseen osallistuville opettajille. Opinnäytetyön oli tarkoitus tuottaa tietoa sekä etätyön tuomista haasteista, että myönteiseksi koetuista asioista etätyön aikana, jotta opettajien kokemuksia pystyttäisiin hyödyntämään tulevaisuudessa. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä käytettiin maailman terveysjärjestön (World Health Organization, WHO) määritelmää terveydestä. WHO määrittelee terveyden täydellisenä fyysisenä, psyykkisenä sekä sosiaalisena hyvinvoinnintilana.

Tutkimuksen avainsanoina käytettiin käsitteitä opettajan työ, Covid-19-pandemia, etätyö ja työhyvinvointi. Opinnäytetyön lähdemateriaaleina käytettiin tieteellisiä artikkeleita, kirjalähteitä sekä luotettavia internet-lähteitä. Tutkimusmateriaali kerättiin keväällä 2022, ja analysoitiin keväällä 2023.

Tutkimusaineisto oli jaettu neljään eri kategoriaan: fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä kognitiiviseen ergonomiaan. Tutkimuksesta nousi esiin sekä myönteiseksi että kielteiseksi koettuja asioita. Myönteisiksi koettuja asioita olivat mm. etätyön joustavuus ja tehokkuuden lisääntyminen. Suuri osa opettajista koki etätyön mielekkääksi. Valtaosa koki myös saavansa riittävästi tukea niin esimiestaholta kuin kollegoiltaan. Kielteisinä asioina etätyöskentelystä Covid-19-pandemian aikana koettiin mm. riittämätön työergonomia. Myös vähäiset sosiaaliset kontaktit nousivat esiin kielteisinä asioina tutkimuksesta. Moni koki myös etäopetuksen stressaavaksi, ja noin kolmasosa opettajista koki työuupumusta etätyöjakson aikana. Opetuksen tasoa ei myöskään pidetty riittävänä viestintäalustan välityksellä etäopetuksen aikana.

---

Avainsanat opettajan työ, Covid-19-pandemia, etätyö, työhyvinvointi.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
Hoitotyö

## ABSTRACT

Author	Jaana Bergbacka & Saija Kelly
Title	Teachers` Mental Wellbeing at Remote Work during COVID-19-Pandemic
Year	2023
Language	Finnish
Pages	50 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Sanna Saikkonen

---

The objective of this quantitative research, executed as a bachelor`s thesis, was to get a clear picture of the psychological well-being of the teachers of the Welfare Services Department in Vaasa Vocational Education Organization during the COVID-19-pandemic. The research was executed with an e-questionnaire, that was sent out to the teachers participating in the research. The objective of the bachelor`s thesis was to provide valuable information on both, the challenges and positive sides of remote work so that these findings could be used in future. The definition of psychological health, as defined by the WHO was used as a theoretical framework of the bachelor`s thesis.

The keywords of the research are teacher`s work, COVID-19-pandemic, remote work, occupational well-being. The source material consists of scientific articles, literature sources and reliable internet sources. The research material was collected during spring of 2022 and analyzed during spring of 2023.

The research material was divided into four different categories: physical, social, psychological well-being and cognitive ergonomics. The results include both positive and negative experiences. The positive experiences include e.g. the flexibility of remote work and the increase in efficiency. Majority of the teachers experienced remote work in a positive manner. Majority of the teachers also felt that they received enough support from their management and colleagues. Negatively experienced aspects were e.g. lack of ergonomic work conditions. The lack of social contacts in remote work was also found to be a negative aspect. Many of the teachers also considered remote work stressful and about a third experienced burnout during the remote work period that was looked at.

---

Keywords teachers` work, COVID-19-pandemic, remote work, occupational well-being

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	KIRJALLISUUSKATSAUS JA KÄSITTEET .....	10
	2.1 Opettajan työ sekä ammatillinen peruskoulutus .....	11
	2.2 Covid-19-pandemia.....	11
	2.3 Etätyö ja hybridi malli .....	13
	2.4 Työhyvinvointi.....	14
	2.5 Psyykinen hyvinvointi.....	15
	2.6 Fyysinen hyvinvointi.....	16
	2.7 Sosiaalinen hyvinvointi .....	16
	2.8 Kognitiivinen ergonomia.....	16
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE .....	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
	4.1 Kohderyhmä ja aineiston keruu.....	19
	4.2 Aineistoanalyysi .....	20
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	21
	5.1 Taustatekijät .....	21
	5.2 Fyysinen hyvinvointi.....	22
	5.3 Kognitiivinen ergonomia.....	25
	5.4 Sosiaalinen hyvinvointi .....	28
	5.5 Psyykinen hyvinvointi.....	30
	5.6 Työstä palautuminen .....	34
	5.7 Vapaa sana .....	36
6	POHDINTA.....	38

6.1	Pohdinta ja tulosten tarkastelu.....	38
6.2	Tutkimustulokset .....	40
6.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	42
7	JATKOTUTKIMUKSIA .....	44
	LÄHTEET .....	45
	LIITE 1. ....	49
	LIITE 2. ....	50

## KUVIOLUETTELO

<b>Kuvio 1.</b> ....	21
<b>Kuvio 2.</b> ....	22
<b>Kuvio 3.</b> ....	22
<b>Kuvio 4.</b> ....	23
<b>Kuvio 5.</b> ....	24
<b>Kuvio 6.</b> ....	24
<b>Kuvio 7.</b> ....	25
<b>Kuvio 8.</b> ....	26
<b>Kuvio 9.</b> ....	26
<b>Kuvio 10.</b> ....	27
<b>Kuvio 11.</b> ....	28
<b>Kuvio 12.</b> ....	28
<b>Kuvio 13.</b> ....	29
<b>Kuvio 14.</b> ....	30
<b>Kuvio 15.</b> ....	30
<b>Kuvio 16.</b> ....	31
<b>Kuvio 17.</b> ....	31
<b>Kuvio 18.</b> ....	32
<b>Kuvio 19.</b> ....	33
<b>Kuvio 20.</b> ....	33
<b>Kuvio 21.</b> ....	34
<b>Kuvio 22.</b> ....	34
<b>Kuvio 23.</b> ....	35
<b>Kuvio 24.</b> ....	35

## **LIITELUETTELO**

**LIITE 1.** Kyselylomakkeen saatekirje

**LIITE 2.** Kyselylomake

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö tutkii Vaasan ammattiopiston (Vamia) hyvinvointipalvelut osaston opettajien psyykkistä hyvinvointia Covid-19-pandemian aikana, jolloin suuri joukko opettajia siirtyi nopeassa tahdissa työskentelemään etätöihin. Hyvinvointipalvelut osastoon kuuluvat sosiaali- ja terveysala sekä hius- ja kauneudenhoitoala. Vamia on monialainen ammatillisen koulutuksen organisaatio, joka tarjoaa koulutusta nuorille, aikuisille, sekä työ- ja yritys elämälle. (Vamia.)

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa tutkimukseen osallistuvien opettajien psyykkistä hyvinvointia etätöissä Covid-19-pandemian aikana. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa Vamialle tietoa etätöiden tuomista haasteista, sekä myönteisistä asioista etätöiden aikana, jotta opettajien kokemuksia pystyttäisiin hyödyntämään jatkossa vastaavissa tilanteissa.

Jo vuosikymmenten ajan Suomen kouluja on pyritty siirtämään enenevässä määrin digiaikaan ja 18.3.2020 tämä kävi toteen. Tuolloin kaikki Suomen koulut siirtyivät päivän varoitusajalla etäopetukseen koronaviruspandemian vuoksi. Hallitus päätti siirtää opetuksen etäkouluun, jolloin yli miljoona suomalaista siirtyi opiskelemaan ja opettamaan internetverkon välityksellä yhtäjaksoisesti noin kahdeksi kuukaudeksi. (Haapakoski, Niemelä, Yrjölä 2020, 120.)

Työn tekeminen nyky maailmassa on muuttunut monella tavalla aikaisemmasta. Vielä vuosikymmen sitten keskustelu työssä jaksamisesta painottui suurelta osin työn fyysiseen kuormittavuuteen ja työntekijöiden jaksamiseen haettiin ratkaisuja esimerkiksi panostamalla työergonomiaan. Edelleenkin työn fyysisen kuormituksen huomioiminen on erittäin tärkeää. Nykyisin työn tekeminen haastaa kuitenkin aiempaa useammin työntekijän henkisen jaksamisen sekä psyykkisen hyvinvoinnin. On kuitenkin tärkeää muistaa, että vaikka henkisen kuormituksen määrä työntekijöillä on nykypäivänä kasvanut, niin samalla uudet työn tekemisen muodot ovat rikastuttaneet työelämää, jopa osaltaan edesauttaneet työssä jaksamista,

mm. työn joustavuuden, ajankäytön, sekä paikasta riippumattomuuden vuoksi. (Mäkelä, Uotila 2014.)

Tutkimuksessa käytetään maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmää terveydestä. WHO määrittelee terveyden täydellisenä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena tilana. (WHO 2008.) Samaa määritelmää voidaan käyttää työhyvinvointia tarkastellessa. Koska kaikki terveyden määritelmän osa-alueet ovat tiiviisti nivoutuneina toisiinsa, ei tutkimuksessa ole järkevää tarkastella pelkästään psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, vaan hiukan laajemmin kaikki kolme osa-aluetta huomioon ottaen.

## 2 KIRJALLISUUSKATSAUS JA KÄSITTEET

Opinnäytetyön viitekehyksenä käytettiin WHO:n määritelmää terveydestä. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydellisenä fyysisenä, psyykkisenä sekä sosiaalisena hyvinvoinnin tilana. Terveyttä ei määritellä siis pelkästään sairauden tai vaivan puuttumisena, vaan terveyttä tarkastellaan kokonaisvaltaisemmin. (WHO 2008).

Työhyvinvointia tarkastellaan WHO:n terveystermien mukaisesti. Työhyvinvointi on kokonaisvaltainen ilmiö, joka pitää sisällään fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen työhyvinvoinnin. Työterveyslaitoksen määritelmän mukaan ”työhyvinvointi tarkoittaa, että työ on mielekästä ja sopivaa turvallisessa, terveyttä edistävässä sekä työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä” (Virolainen 2012, 11.)

Työhyvinvointia tarkasteltaessa, psyykinen työhyvinvointi on noussut viimeisten vuosien aikana yhä keskeisempään rooliin. Se pitää sisällään mm. työn stressaavuuden, työpaineet, sekä työilmapiirin, jotka korostuvat etenkin asiantuntijatehtävissä. Useissa työorganisaatioissa fyysiset olosuhteet ovat usein hyvällä tasolla, mutta psyykinen hyvinvointi saattaa kaivata kohentamista. Psyykkisen työhyvinvoinnin kohentamisella työpaikalla saattaa olla oleellinen merkitys työssä viihtymisessä sekä sairauspoissaolojen ehkäisyssä. (Virolainen 2012, 18.)

Tutkimusten mukaan, noin joka kolmas suomalainen nainen ja joka viides mies, kokee työstä johtuvia psyykkisiä oireita. Kiire on yksi suurimmista työkuormitusta aiheuttavista tekijöistä. Työntekijän psyykkistä työhyvinvointia voidaan edistää mm. tukemalla työntekijää, jakamalla työtehtäviä sekä huolehtimalla työntekijän riittävästä vapaa-ajasta. Psyykkistä työhyvinvointia lisää se, että yksilö kokee työtehtävänsä mielekkäiksi. (Virolainen 2012, 18.)

## **2.1 Opettajan työ sekä ammatillinen peruskoulutus**

Opettajan työ on asiantuntija- ja ihmissuhdetyötä. Opettajan tehtävänä on tukea ja edistää opiskelijan kasvua, oppimista ja osaamisen kehittymistä niin, että opiskelijalla on valmiudet kasvaa itsenäiseksi ja vastuulliseksi yhteiskunnan jäseneksi. (Opetusalan ammattijärjestö.)

Ammatillinen peruskoulutus, sekä ammatillinen lisä- ja täydennyskoulutus kuuluvat koulutusjärjestelmässä ammatilliseen koulutukseen. Perustutkintoon johtavan koulutuksen tavoitteena on antaa opiskelijalle tietoa, taitoa sekä valmiuksia itsenäisen ammatin harjoittamiseen. (Tamminen 2010, 6.)

Vuonna 2021 tehdyssä tieteellisessä tutkimuksessa, tutkittiin opettajien elämänlaatua Covid-19-pandemian aikana, sekä pandemian jälkeisenä aikana. Chilessä tehdyn tutkimuksen mukaan, opettajat kokivat alentunutta elämänlaatua niin psyykkisesti, kuin fyysisestikin jo ennen pandemiaa, johtuen monista työhön liittyvistä stressitekijöistä. Tutkimukseen osallistui opettajia 63:sta chileläisestä koulusta. Kyseessä olevasta tutkimuksesta ilmeni selkeä elämänlaadun heikkeneminen pandemia alettua, verrattuna aikaan ennen Covid-19-pandemiaa. Tämän tutkimuksen mukaan, etenkin naiset kokivat sekä fyysistä että psyykkistä elämänlaadun alenemista, johtuen työn lisääntymisestä, etätyöhön siirtymisestä, epävarmuuden tunteesta, yksinäisyydestä sekä pandemian pahenemisen pelosta. (Lizana, Vega-Fernandez, Gomez-Bruton, Leyton, Lera 2021.)

## **2.2 Covid-19-pandemia**

Covid-19 on maailmanlaajuisesti levinnyt virus. Kyseessä on virus, joka aiheuttaa hengitystieinfektion. Maailman terveysjärjestö WHO julisti 11.3.2020 Covid-19-epidemian pandemiaksi. (Terveyskirjasto 2021.) Maailman terveysjärjestö WHO voi julistaa pandemian, kun yli maanosien ulottuva epidemia aiheuttaa merkittävän uhan kansanterveydelle sekä terveydenhuollon palvelujen riittävyydelle. (Punainenristi 2022.)

Kaksi päivää julistuksen jälkeen Suomessa todettiin poikkeustila ja Suomi otti valmiuslain käyttöön 13.3.2020. Valmiuslain määritelmä: "Tämän lain tarkoituksena on poikkeusoloissa suojata väestöä sekä turvata sen toimeentulo ja maan talouselämä, ylläpitää oikeusjärjestystä, perusoikeuksia ja ihmisoikeuksia sekä turvata valtakunnan alueellinen koskemattomuus ja itsenäisyys." (Finlex 73§ 29.11.2011/1552.) Valmiuslain turvin pystyttiin asettamaan koulut etäopetukseen. Tuolloin myös Vamian opettajat siirtyivät etäopetukseen ja olivat uuden haasteen edessä.

Vaasan yliopiston julkaisemasta tutkimuksesta opetusalan ammattilaisten kokemuksia etätöihin siirtymisestä Covid-19-pandemian aikana, nousi esiin opettajien kokemuksia etätöistä ja sen tuomista vaikutuksista hyvinvointiin. Suuri osa kyselyyn vastanneista koki puitteiden etätöitä varten olevan kunnossa. Valtaosa koki myös, että erilaisia työvälineitä oli laajasti saatavilla sekä työtila oli rauhallinen. Tutkimuksen mukaan etätöiden positiivisiin puoliin kuului mm. työmatkoihin käytetyn ajan säästyminen, omanlainen kiireettömyyden tunne sekä parempi keskittyminen työhön. (Tanskanen, Kempainen, Mäkelä, Kangas, Pensar 2021.)

Vaasan yliopiston julkaiseman tutkimuksen mukaan etätöiden huonoina puolina pidettiin mm. sosiaalisten kontaktien vähyyttä, yksinäisyyttä sekä työn määrällisen kuorman ja osaamisvaatimusten kasvamista. Myös työtuntien määrä kasvoi korona kriisin myötä. Monella lisääntyi erilaiset psykosomaattiset ja fyysiset oireet, erityisesti tuki- ja liikuntaelin ongelmat. Myös stressi ja työuupumus lisääntyi osalla kyselyyn vastaajista. Vaikka suurin osa vastaajista kertoikin työn ja muun elämän välisen tasapainon järkkyneen negatiiviseen suuntaan, oli tasapaino kuitenkin kohtuullisella tasolla. Osalla vastaajista nousi esiin myös etätöiden haastavuus ja kuormittavuus. Kuitenkin yleisesti ottaen kyselyyn osallistuvat opetusalan ammattilaiset kokivat etätöiden mielekkäänä vaihtoehtona myös jatkossa. (Tanskanen ym. 2021.)

### 2.3 Etätyö ja hybridi malli

Etätyö on joustavaa työntekoa, jossa henkilö voi vapaammin organisoida työskentelyään. Työntekijä pystyy valitsemaan työympäristönsä, missä työn tekeminen on tehokkainta. Etätyö tehdään työpaikan ulkopuolella. Sille olennaista on ajasta ja paikasta riippumattomuus. Etätyö tuo joustoa työtehtäviin ja työskentely tapaan. Tämä vaatii kuitenkin hyvää suunnittelua ja itsensä johtamista. Työnantajan tulee antaa tarvittavat laitteet etätyöhön. (Akava 2019.)

Covid-19-pandemian aikana etäopetuksen rinnalle nousi kouluissa hybridimalli. Kouluissa toteutettava hybridimalli on niin sanottua hybridiopetusta. Sana hybridi yksinään tarkoittaa yhden tai useamman asian sekoitusta tai risteytystä. Kouluissa tapahtuva hybridiopetus tarkoittaa etänä tapahtuvaa opetusta tietokoneen viestintäalustan välityksellä ja mahdollisesti samanaikaisesti tapahtuvaa opetusta luokkahuoneessa. (Suomen oppimiskeskus ry.)

Etätyö on lisääntynyt 2000- luvulta lähtien ja tulee lisääntymään entisestään tulevaisuudessa. Positiivisina piirteinä etätyössä pidetään mm. aikaan ja paikkaan sitoutumattomuutta, työaikojen joustamista sekä työmatkustamisen vähenemistä, jonka seurauksena työn kuormittavuus vähenee tältä osin. Etätyö mahdollistaa myös tehokkaan työskentelyn ilman työkavereiden keskeytyksiä. (Virolainen, 205,206.)

Etätyön kuormittavina tekijöinä pidetään sosiaalisten kontaktien vähenemistä työkavereiden kesken. Sosiaalinen tuki, niin työ kuin henkilökohtaisissakin asioissa, koetaan usein työhyvinvointia edistäväksi tekijäksi. Etätyötä tekevä työntekijä saattaa myös kokea jäävänsä eristyksiin muista työkavereista ja esimiehistä, mikä heikentää työhyvinvointia. Myös turvattomuuden tunne lisääntyy, mikäli viestintä on etätyönaikana puutteellista. Etätyötä tekevän työntekijän omalle vastuulle jää paljon. Etätyöntekijän stressi tai muut ongelmat voivat jäädä helposti havaitse-

matta esimiesten ja työkavereiden osalta. Työntekijältä vaaditaankin oma-aloitteellisuutta oman psyykkisen työhyvinvoinnin huolehtimisesta. (Virolainen, 205-206.)

Professori Tim Goldenin tutkimuksen mukaan, etätyö lisää työntekijän stressiä, mikä johtuu pitkälti työ ja perhe-elämän sekoittumisesta. Neljä viidestä tutkimukseen osallistuneesta kertoi olevansa huolestunut työ ja vapaa-ajan tasapainon löytämisen välillä. (Virolainen, 205-206.)

## **2.4 Työhyvinvointi**

Kokonaisvaltainen työhyvinvointi pitää sisällään niin psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen, kuin henkisenkin työhyvinvoinnin. Koska kaikki osa-alueet vaikuttavat toinen toisiinsa, tulee työhyvinvointia tarkastella kokonaisvaltaisesti eikä pelkästään erillisinä osa-alueina. (Virolainen, 11.)

Työterveyslaitoksen julkaisemien tutkimusten mukaan työhyvinvoinnilla on merkittävä vaikutus mm. työn tuottavuuteen, asiakastyytyväisyyteen, työntekijöiden vaihtuvuuteen sekä sairauspoissaoloihin. Työn mielekkyys, palkitsevuus ovat kaikki osa työhyvinvointia. Vastuu työhyvinvoinnista on sekä työntekijällä, että työnantajalla. Työhyvinvointi on usean eri tekijän summa, joka syntyy pääasiassa työn arjessa. Työhyvinvointia edistävä toiminta on pitkäjänteistä, eikä sitä saavuteta erillisillä terveystempauksilla. (Työterveyslaitos.)

Vuoden 2017 opetusalan työolobarometristä selviää, että opetuslalla koetaan työstä aiheutuvaa stressiä selvästi useammin kuin suomalaisessa työelämässä keskimäärin. Opetusalalla työn kuormitusta aiheuttaa erityisesti suuri työmäärä. Opetusalalla työpäivät venyvät usein pitkiksi. Monet opettajat tekevät töitä myös viikonloppuisin. Pitkittynyt stressin kokeminen opetuslalla lisää mm. riskiä sairastua masennukseen. Myös alanvaihto on todennäköisempää pitkään jatkuneen stressin seurauksena. Opettajien työhyvinvointi on tärkeää myös oppilaiden näkökulmasta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että opettajan kuormittuneisuus vaikuttaa

heikentävästi oppilaan sosiaalisiin taitoihin, motivaatioon opiskella sekä akateemisiin taitoihin. (Lerikkanen, Pakakrinen, Messala, Penttinen, Aulen, Jogi 2020.)

## 2.5 Psyykinen hyvinvointi

Psyykinen työhyvinvointi käsittää mm. työn stressaavuuden, työpaineet sekä työilmapiirin. (Virolainen, 18.) Henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. Hyvinvoinnistaan huolehtiva henkilö selviytyy paremmin arjen tuomista haasteista, sekä pystyy arvioimaan omat voimavaransa selkeämmin. Riittävä määrä unta, terveellinen ravinto, rentoutuminen, fyysisestä kunnosta huolehtiminen sekä mieluisien asioiden harrastaminen ovat kaikki osa omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Hyvinvoiva ihminen tunnistaa stressin merkit paremmin, jolloin hän osaa höllentää työtahtiaan ja saa palautettua tasapainonsa. (Haapakoski, Niemelä, Yrjölä 2020, 92.)

Psyykkistä hyvinvointia on totuttu tarkastelemaan mm. stressin ja työuupumuksen kokemusten kautta, toisin sanoen hyvinvoinnin puuttumisen näkökulmasta, jolloin puhutaan työn kuormituksesta. Kun henkilö kokee työn vaatimukset liian suuriksi mm. työtahti ja keskeytykset, esiintyy työn psyykkistä kuormitusta. Voimakkaat ja pitkään jatkuneet työhön liittyvät psyykkiset kuormitustekijät, voivat aiheuttaa työntekijälle haitallista stressiä, jonka seurauksena työntekijä voi sairastua mm. työuupumukseen. Huono johtaminen liitetään tutkimusten mukaan stressiä aiheuttaviin tekijöihin. (Mäkelä, Uotila 2014.)

Joulukuussa 2021 Anniina Virtasen julkaisemassa väitöskirjassa (Teachers' Recovery Processes: Investigating the role of different breaks from work for well-being and health among Finnish teachers) tutkittiin opettajien työstä palautumista. Väitöskirjan tavoitteena oli tuottaa tietoa opettajien työkuormituksesta sekä opettajien palautumisesta vapaa-ajalla. Tutkimuksessa selvitettiin mm. työpäivän aikana pidettyjen taukojen sekä loman merkitystä palautumiseen. Tutkimuksessa ilmeni, kuinka työstä irrottautuminen ja rentoutumisen kokemukset tauoilla vähensivät työuupumusoireita sekä palautumisen tarvetta. Opettajien hyvinvointiin vaikutti

tauoilla koettu irrottautuminen työstä sekä kokemus yhteen kuuluvuudesta. Tutkimuksesta selvisi, että ikä on yksi työuupumukselta suojaava tekijä. (Virtanen 2021.)

## **2.6 Fyysinen hyvinvointi**

Hyvä fyysisen kunto auttaa selviytymään vaivattomasti arjen askareista sekä kuormittavimmista liikuntasuorituksista. Fyysisen kunnan osa-alueisiin kuuluvat tuki- ja liikuntaelimestönkunto ja lihaskunto, sekä hengitys- ja verenkiertoelimestönkunto ja kestävyyskunto. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle on kiistaton. Riittävä määrä liikuntaa suojaa yksilöä mm. tuki- ja liikuntaelin sairauksilta, sydän- ja verisuonisairauksilta, tyypin 2 diabetekselta, eräiltä syöviltiltä ja terveydelle haitalliselta ylipainolta. Säännöllisellä liikunnalla on myös positiivinen vaikutus yleiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. (Hynninen 2022.)

## **2.7 Sosiaalinen hyvinvointi**

Sosiaalinen hyvinvointi ei ole käsitteenä selkeä. Se rakentuu sekä yksilö, että yhteisötasolla. Yksilöllisen sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijöinä voivat olla mm. sosiaaliset suhteet, onnellisuus, itsensä toteuttaminen ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötason sosiaaliseen hyvinvointiin voi vaikuttaa mm. elinolot sekä työhön ja koulutukseen liittyvät seikat. Sosiaaliset suhteet, sosiaalinen verkosto sekä suhteiden aktiivisuus ovat yhteydessä sosiaaliseen hyvinvointiin, jota lisää koettu hyvinvointi ja tyytyväisyys elämään. (Vesa, Santalahti, Nieminen, Nikunlaakso, Reuna, Niemi, Ketonen, Kouvonon, Lintula, Salo, Luukkainen, Salenius, Oksanen 2020, 9.)

## **2.8 Kognitiivinen ergonomia**

Koska työskentely etätyössä tapahtuu IT-laitteiston avulla, on tärkeää tarkastella työssä jaksamista myös kognitiivisen ergonomian näkökulmasta. Kognitiivisella ergonomialla tarkoitetaan työn sisältämää vuorovaikutusta tietoteknisten laitteiden

kanssa. Kognitiivisen ergonomian avulla pystytään tarkastelemaan vuorovaikutusta ihmisen ja tietotekniikan välillä. Kognitiivisen ergonomian huomioimisella on tarkoitus tehostaa työn sujuvuutta, turvallisuutta sekä hyvinvointia työssä, toisin sanoen lisätä työhyvinvointia. (Työterveyslaitos). Kognitiivisen ergonomian kulmakiviä on työn suunnittelu, työympäristön järjestäminen ja työskentely tapa. (Työturvallisuuskeskus.)

Tutkimuksessa *Effects of a cognitive ergonomics workplace intervention on cognitive strain and well-being: a cluster-randomized controlled trial*. A study protocol selvitetään kognitiivisen ergonomian merkitystä toimistotyöntekijöiden työhyvinvointiin, työsuoritukseen, työoloihin sekä työn tuottavuuteen. Tutkimuksen tuloksista nousi esiin, että kognitiivista ergonomiaa työssä kuormittavat eniten häiriötekijät, keskeytykset sekä tietokuorma. (Kalakoski.Selinheimo.Valtonen.Turunen.Käpykangas.Ylisassi.Toivio.Järnefelt.Hannonen.Paajanen 2020.)

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa tutkimukseen osallistuvien opettajien psyykkistä hyvinvointia etätyössä Covid-19-pandemian aikana. Tutkimuksen oli tarkoitus tuottaa Vamialle tietoa etätyön tuomista haasteista, sekä myönteisistä asioista etätyön aikana, jotta opettajien kokemuksia pystyttäisiin hyödyntämään jatkossa vastaavanlaisissa tilanteissa.

Tavoitteena oli saada luotettavaa informaatioita opettajien psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivistä etätyössä, sekä mahdollisesti luoda apukeinoja tukemaan opettajien psyykkistä jaksamista etätyössä vastaisuudessa. Tutkijoina olimme kiinnostuneita siitä, minkälaisia haasteita etätyö on opettajille asettanut, sekä mitä myönteistä etätyö on tuonut mukanaan.

Tutkimuksen haastattelukysymykset oli jaoteltu neljään kategoriaan: fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, sekä kognitiiviseen ergonomiaan. Kyselylomakkeessa kartoitettiin vastaajan fyysistä hyvinvointia kysymällä opettajan työergonomiasta, liikunta- sekä ravintotottumuksista. Opettajien kognitiivista ergonomiaa kartoitettiin kysymällä mm. opettajien IT-taidoista, sekä IT-taitoihin liittyvästä tuen saamisesta. Sosiaalista hyvinvointia kartoitettiin opettajien kokemusten myötä kollegiaalisen ja esimiestason tuen, sekä sosiaalisten kontaktien tarpeesta. Opettajien psyykkistä hyvinvointia kartoitettiin kysymällä mm. etätyön mielekkyydestä, joustavuudesta ym. Työstä palautumista mitattiin kysymyksillä työpäivän pituudesta, sekä taukojen säännöllisyydestä. Kyselylomakkeen lopussa vastaajilla oli mahdollisuus kommentoida vapaasti ajatuksiaan etätyöstä sekä etäopetuksesta.

Tutkintakysymykset löytyvät kokonaisuudessaan kyselylomakkeesta, joka on liitteenä opinnäytetyön lopussa.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena, eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimuksen selittäviä, eli riippumattomia tekijöitä olivat mm. sukupuoli, ikä, työvuodet sekä henkilön kokemus omista IT-taidoista. Selitettävänä tekijöinä tarkasteltiin mm. työhyvinvoinnin kulmakiviä, joita oli oman työajan suunnittelu ja hallinta, sosiaaliset suhteet, kollegiaalisuus sekä työn merkityksellisyys ja mielekkyys.

Opinnäytetyö on poikittaistutkimus, jossa aineisto kerätään vain kerran. Tämän jälkeen aineisto analysoitiin. Samaa tutkimusilmiötä ei ole tarkoitus tarkastella suhteessa ajalliseen etenemiseen. (Kankkunnen, Vehviläinen-Julkunen 2013, 56).

Tämän opinnäytetyön tutkimussuunnitelman tekeminen aloitettiin syksyllä 2021. Koska Covid-19-pandemia oli saanut aikaan valtavia muutoksia sekä opiskelun, että työnteon suhteen valtaosan väestöstä siirtyessä pitkäksi aikaa etätöihin/etäkouluun, kiinnostuivat tutkijat tutkimaan etätöiden vaikutuksia hyvinvointiin. Keväällä 2021 tutkijat olivat yhteydessä Vamiaan ja kartoittivat Vamian kiinnostusta osallistua opinnäytetyönä toteutettavaan tutkimukseen, jossa kartoitetaan etätöiden vaikutusta hyvinvointiin. Vamia ilmoitti olevansa kiinnostunut tilamaan opettajien psyykkistä hyvinvointia etätöiden aikana kartoittavan tutkimuksen Vaasan ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja opiskelijoilta.

### 4.1 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Tutkimuksen kohderyhmä koostui Vamian hyvinvointipalvelut osaston opettajista. Hyvinvointipalvelut osastoon kuuluu sosiaali- ja terveysala, sekä hius- ja kauneudenhoitoala. Tutkimuksena tarkoituksena oli kartoittaa WHO:n määritelmän mukaan kohderyhmän psyykkistä hyvinvointia etätöiden aikana. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla.

Ennen varsinaisen opinnäytetyön tekemistä, tutkijat tekivät tutkimussuunnitelman, joka lähetettiin luettavaksi sekä opinnäytetyön ohjaavalle opettajalle, että työn tilaajalle Vamialle.

Ennen lopullisia tutkimuskysymyksiä, tutkijat hakivat tietoa, teoriapohjaa ja aikaisempia tutkimuksia etätyön vaikutuksesta terveyteen. Tutkimus aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka lähetettiin sähköpostitse kohderyhmän opettajille.

Kvantitatiivinen, eli määrällinen kyselylomake lähetettiin 50:lle hyvinvointipalvelut osaston opettajalle. Kvantitatiivinen kyselylomake koostui 28 monivalintakysymyksestä sekä yhdestä avoimesta kysymyksestä. Tutkimuksen taustatekijät olivat: sukupuoli, ikä, työkokemus vuodet opettajan työssä sekä aikaisempi kokemus etätyöstä. Tutkimuskysymykset oli jaettu neljään kategoriaan, jotka olivat fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi sekä kognitiivinen ergonomia. Tutkimuksen kyselylomake sekä tutkimuksen saatekirje lähetettiin kohderyhmälle maaliskuun puolessa välissä keväällä 2022. Tutkimukseen osallistujilla oli aikaa vastata kyselyyn 6 viikon ajan. Tutkimukseen osallistui yhteensä 33 opettajaa, jotka vastasivat kyselyyn määräaikaan mennessä.

## **4.2 Aineistoanalyysi**

Tietoa opinnäytetyön tutkimusta varten haettiin tietokannoista, kirjallisuudesta sekä luotettavista lähteistä internetistä. Tietokantoina tutkijat käyttivät mm. PubMediä ja Mediciä. Hakuja tietokannoista haettiin mm. seuraavilla hakusanoilla: cognitive ergonomics, etätyö, aivo ergonomia, kognitiivinen ergonomia, työhyvinvointi, covid-19, poikkeuslaki, työssä jaksaminen, työstä palautuminen, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi sekä fyysinen hyvinvointi.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset perustuivat opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteisiin. Tutkimuskysymykset pohjautuivat aikaisempiin tutkimuksiin sekä teoriaan etätyön vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin.

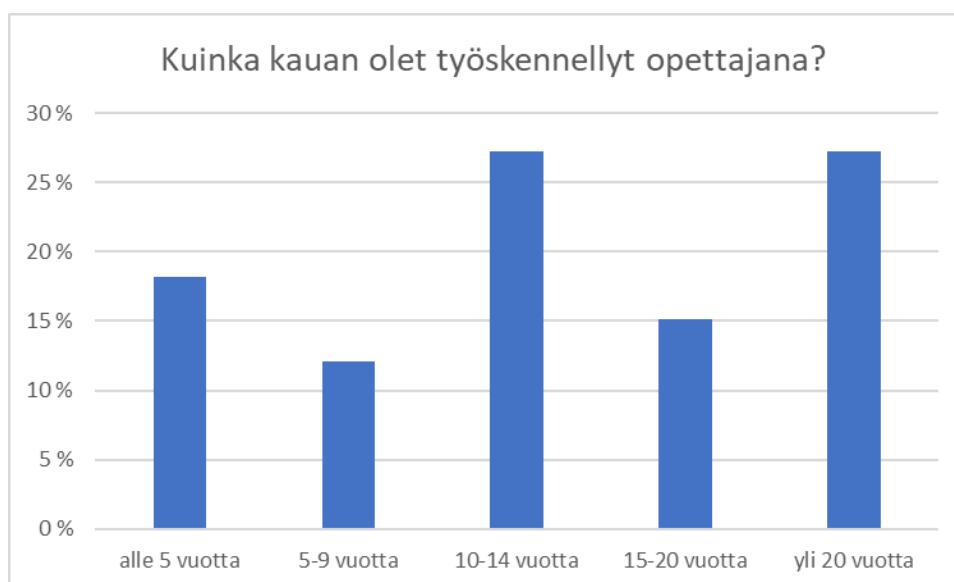
Tutkijat analysoivat ja auki kirjoittivat tutkimuksen tuloksia EXEL-ohjelmaa apuna käyttäen.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa kerrotaan tutkimuksen tulokset pylväsdiagrammeja apuna käyttäen. Sekä kerrotaan vapaa sana -osiosta nousseita opettajien kokemuksia etätyöstä.

### 5.1 Taustatekijät

Kaikki tutkimukseen osallistuvat opettajat olivat sukupuoleltaan naisia. Vastaajien keski-ikä oli 50 vuotta. Nuorin vastaajista oli 38-vuotias ja vanhin vastaajista oli 64-vuotias. Tutkimukseen osallistuvat olivat työskennelleet etätyössä Covid-19-pandemian aikana 3 kk:sta jopa kahteen vuoteen eri mittaisissa ajanjaksoissa.



**Kuvio 1.** Työkokemus vuodet opettajana.

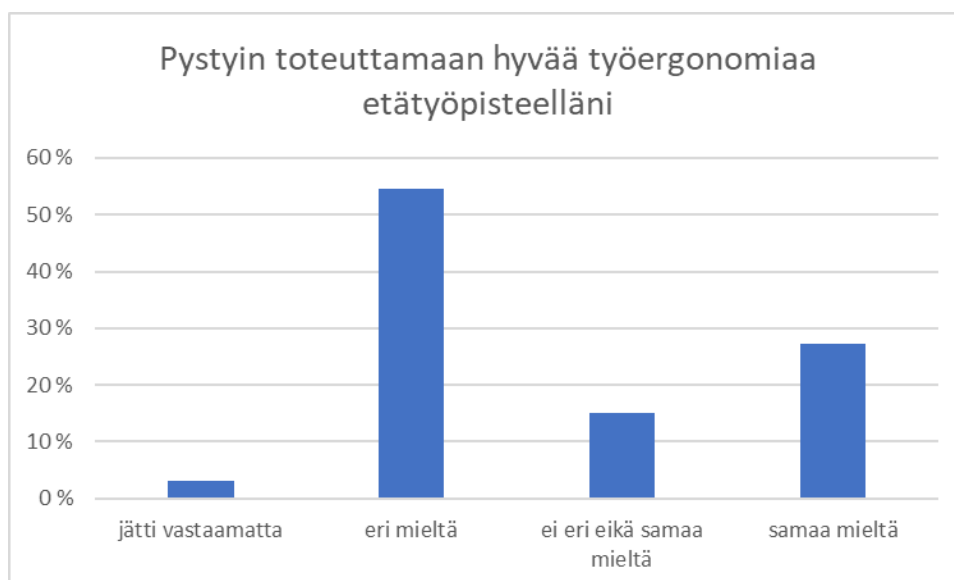
Yllä olevasta kuviosta selviää tutkimukseen osallistuneiden opettajien työkokemus vuodet. Alle 10 vuotta työskennelleitä opettajia oli noin 30 % vastaajista. 10-20 vuotta opettajana työskennelleitä oli 42 % ja yli 20 vuotta opettajana työskennelleitä oli 27 % vastaajista.



**Kuvio 1.** Aikaisempi kokemus etätyöskentelystä.

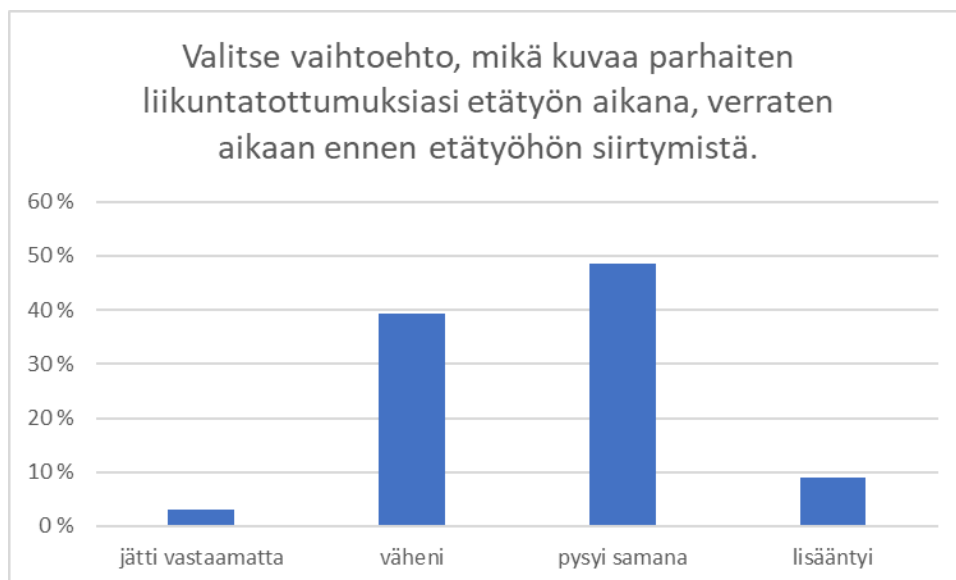
Vain 19 %:lla vastaajista oli aikaisempaa kokemusta etätyöskentelystä. 81 %:lla ei ollut aikaisempaa kokemusta etätyöskentelystä.

## 5.2 Fyysinen hyvinvointi



**Kuvio 3.** Työergonomia.

Yli puolet, 54 % vastaajista koki, etteivät he pystyneet toteuttamaan hyvää työergonomiaa etätyöpisteellään. 15 % vastaajista ei olleet samaa eikä eri mieltä. 27 % vastaajista olivat sitä mieltä, että pystyivät toteuttamaan hyvää työergonomiaa etätyöpisteellään.



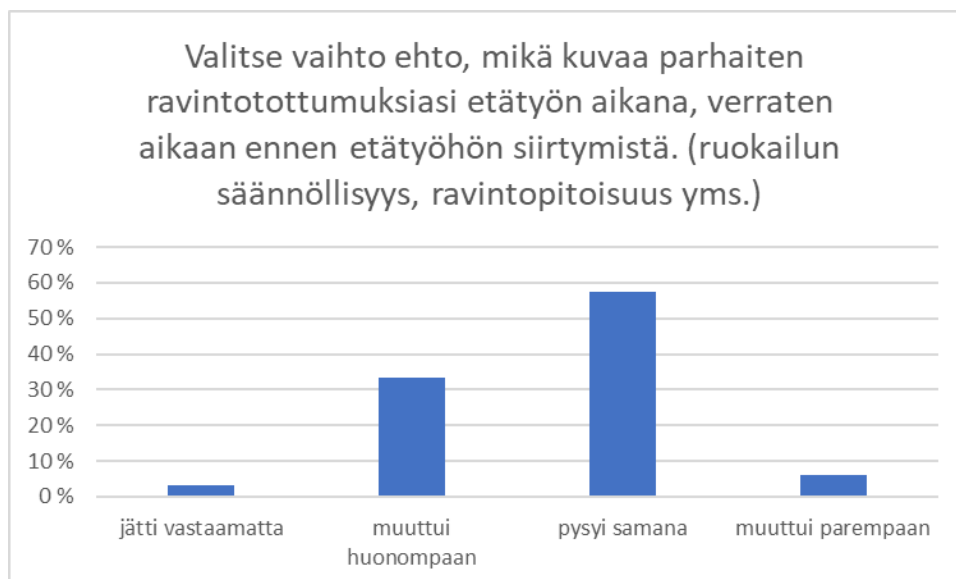
**Kuvio 4.** Liikuntatottumukset ennen etätyöhön siirtymistä.

39 %:lla vastaajista väheni liikunta etätyöaikana. Kuitenkin melkein puolella 49 % liikunnan määrä pysyi samana. Vain 9 %:lla vastaajista liikunta lisääntyi.



**Kuvio 5.** Arkiliikunta etätyön aikana.

Arkiliikunta lisääntyi 14 %:lla vastaajista. 81 %:lla vastaajista arkiliikunnan määrä ei lisääntynyt.

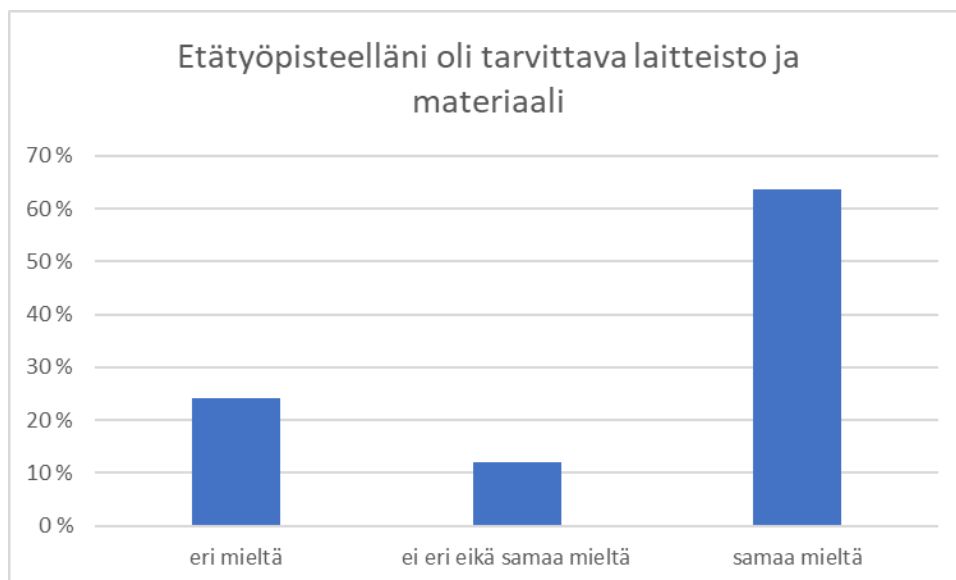


**Kuvio 6.** Ravintotottumuksien muutos etätyöhön siirryttyä.

Yli puolella, 58 % tutkimukseen osallistujista pysyi ruokailutottumukset etätyön aikana ennallaan verrattuna aikaisempiin ruokailutottumuksiin. 32 %:lla vastaajista

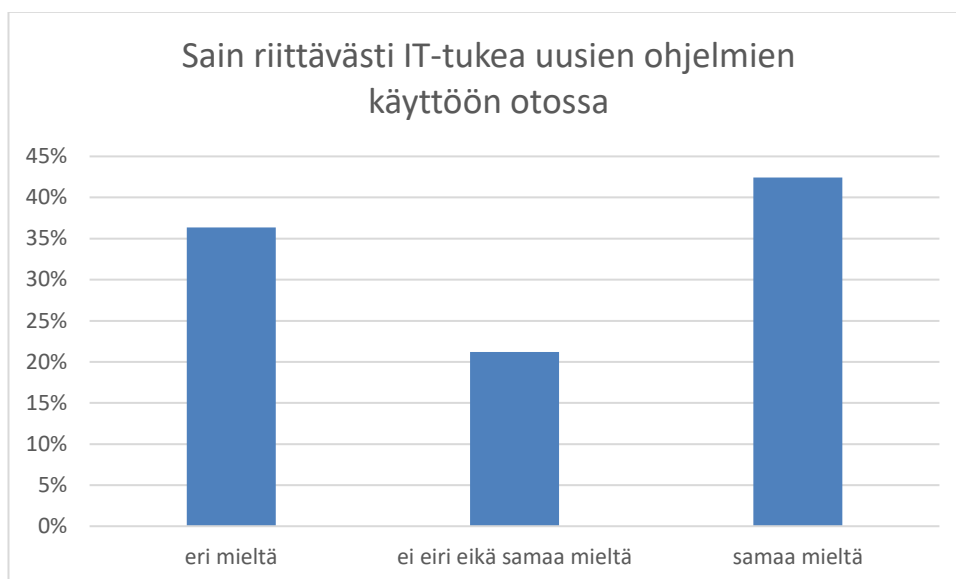
ravintotottumukset muuttuivat huonompaan suuntaan etätyöhön siirtymisen jälkeen. 6 % vastaajista koki ruokailutottumustensa parantuneen etätyössä ollessa.

### 5.3 Kognitiivinen ergonomia



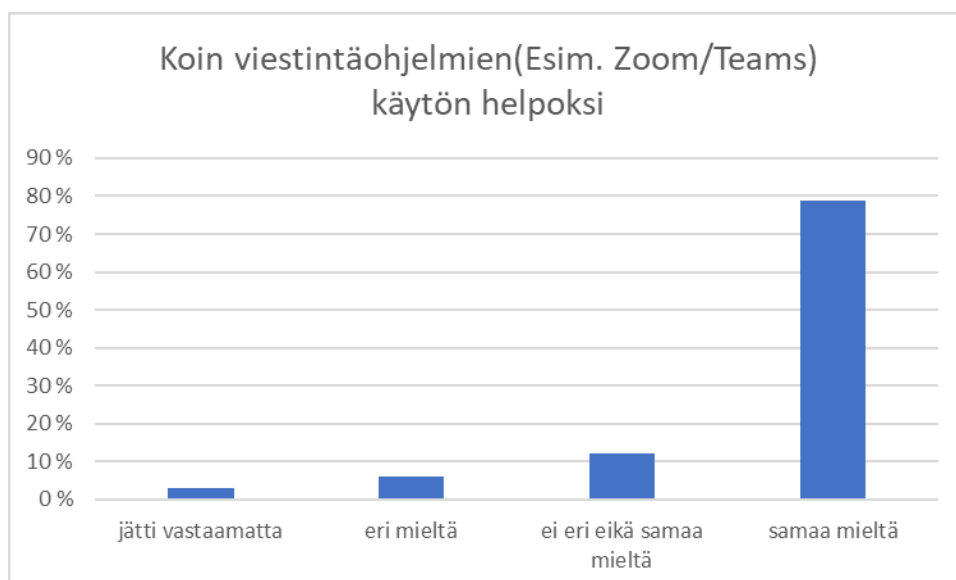
**Kuvio 7.** Etätyöpisteiden laitteisto ja materiaali.

24 % vastaajista oli sitä mieltä, ettei heillä ollut tarvittavaa laitteistoa tai materiaalia etätyöpisteellään. Ei eri eikä samaa mieltä oli 13 % vastaajista. 63 % tutkimukseen osallistujista olivat sitä mieltä, että heillä oli tarvittava laitteisto ja materiaali käytössä etätyöpisteellään.



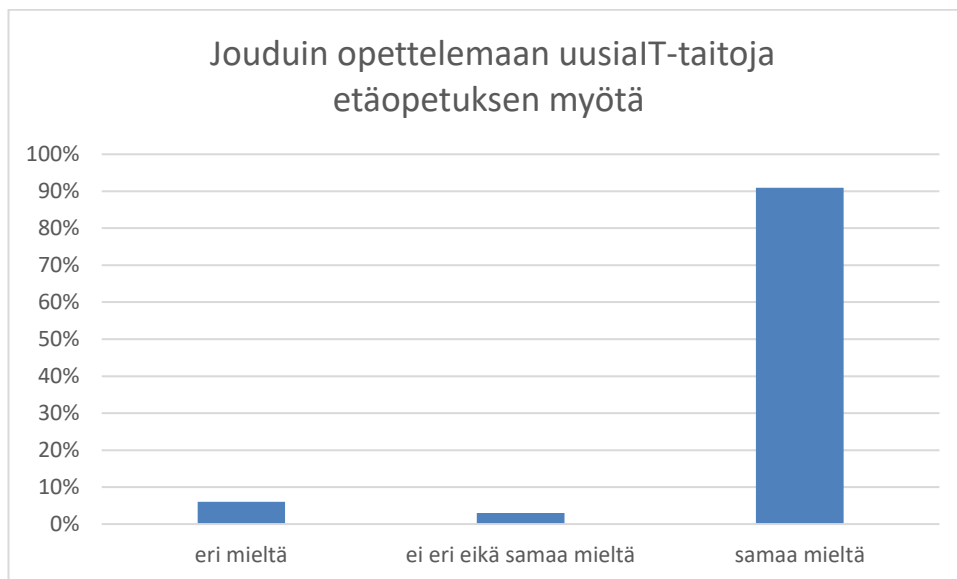
**Kuvio 8.** Kokemus IT-tuesta.

36 % vastaajista koki, etteivät he saaneet riittävästi IT-tukea uusien ohjelmien käyttöönotossa. 21 % vastaajista ei ollut eri eikä samaa mieltä. Valtaosa, 43 % tutkimukseen osallistujista koki, että oli saanut riittävästi tukea uusien ohjelmien käyttöönotossa etätyön aikana.



**Kuvio 9.** Kokemus viestintäohjelmien käytöstä.

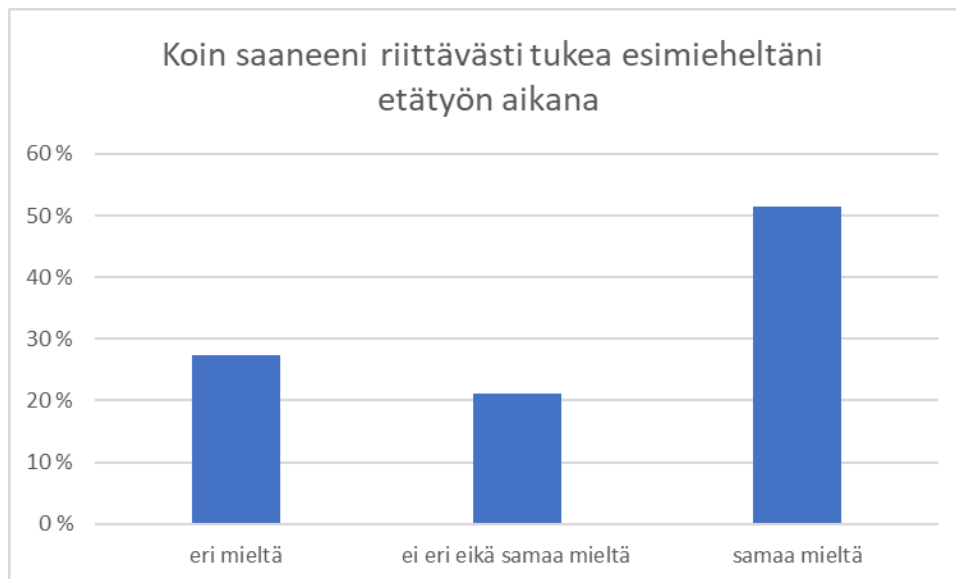
5 % vastaajista ei kokenut viestintäohjelmien käyttöä helpoksi. 13 % ei ollut eri eikä samaa mieltä. Suurin osa, 79 % tutkimukseen vastaajista koki viestintäohjelmien käytön helpoksi.



**Kuvio 10.** Uusien IT-taitojen opettelu etäopetuksen myötä.

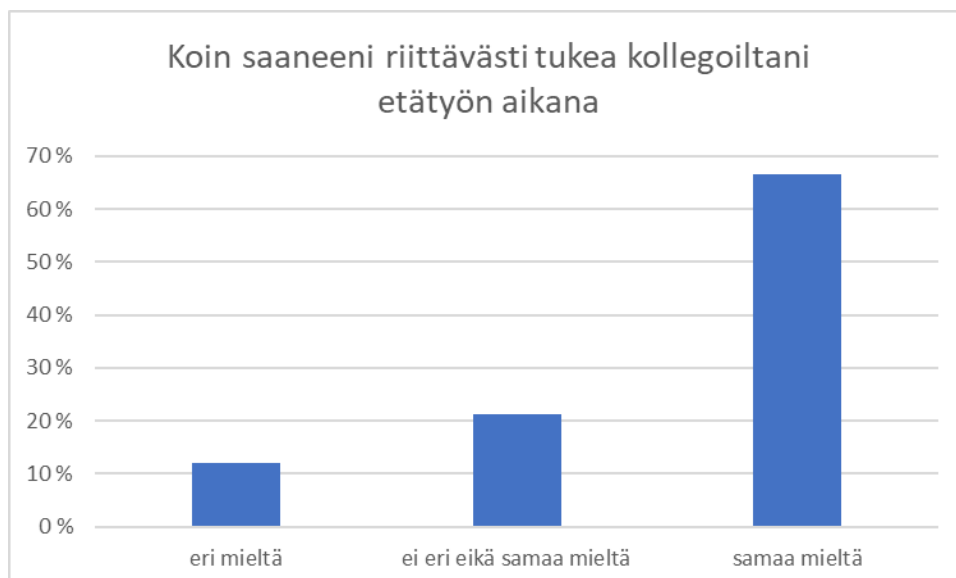
6 % vastaajista ei joutunut opettelemaan uusia IT-taitoja. 3 % ei ollut eri eikä samaa mieltä. Tutkimuksen vastaajista valtaosa, 91 % joutui opettelemaan uusia IT-taitoja etäopetuksen myötä.

#### 5.4 Sosiaalinen hyvinvointi



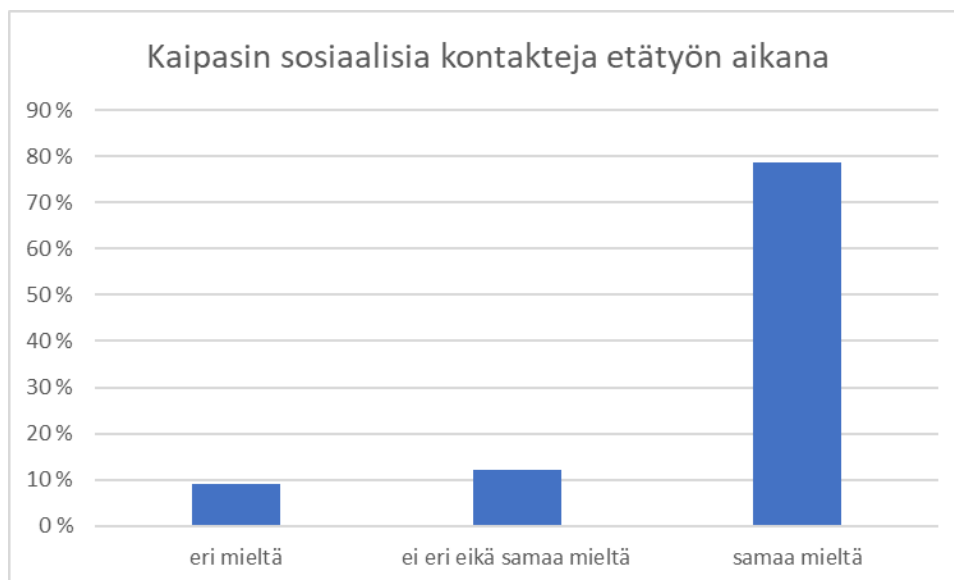
**Kuvio 11.** Kokemus esimiehen tuesta.

28 % vastaajista koki, ettei saanut riittävästi tukea esimiestaholta ja 21 % ei osannut sanoa oliko tuki riittävä. 51 % tutkimukseen osallistuneista koki saavansa riittävästi tukea esimieheltään etätyön aikana.



**Kuvio 12.** Kokemus kollegoiden tuesta.

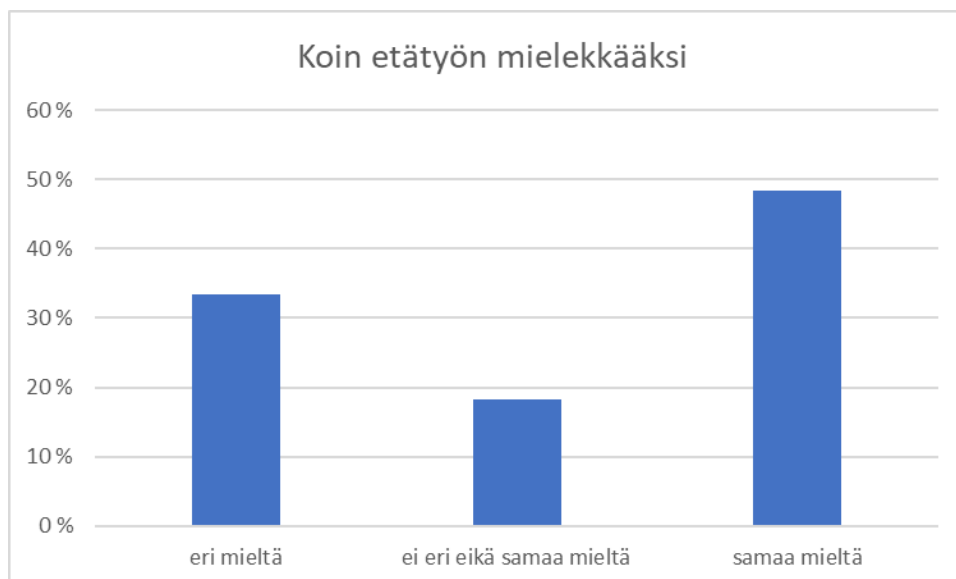
12 % kyselyyn vastanneista koki, ettei saanut riittävästi kollegiaalista tukea etätyön aikana. 21 % ei ollut saamaa eikä erimieltä siitä, saiko riittävästi tukea kollegoiltaan etätyön aikana. Suurin osa, 67 % tutkimukseen osallistuneista opettajista oli sitä mieltä, että sai riittävästi tukea kollegoiltaan etätyön aikana.



**Kuvio 13.** Sosiaalisten kontaktien kaipuu etätyön aikana.

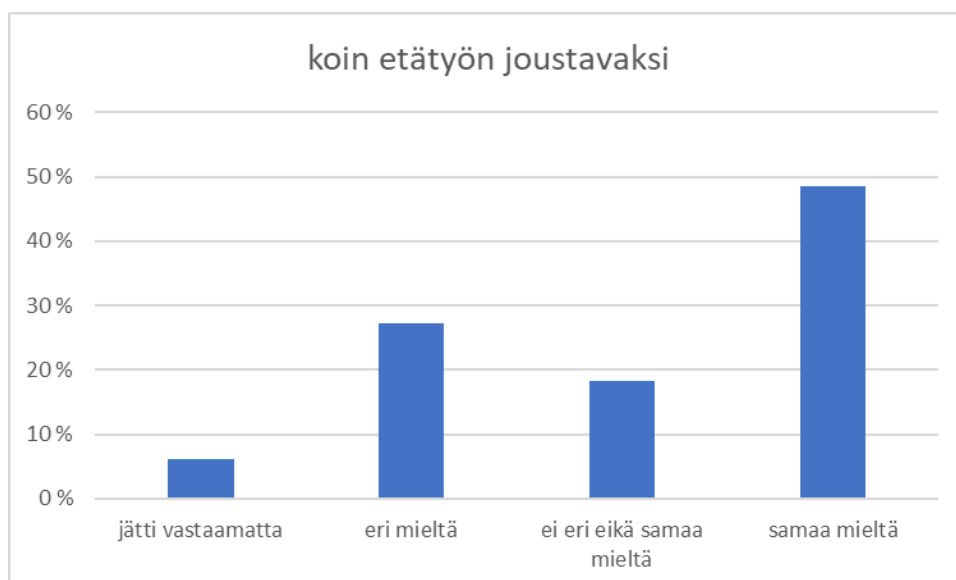
9 % vastaajista ei kaivannut sosiaalisia kontakteja etätyön aikana. 13 % ei ollut eri eikä samaa mieltä. Valtaosa, 78 % tutkimukseen osallistuneista kaipasi sosiaalisia kontakteja etätyön aikana.

## 5.5 Psyykinen hyvinvointi



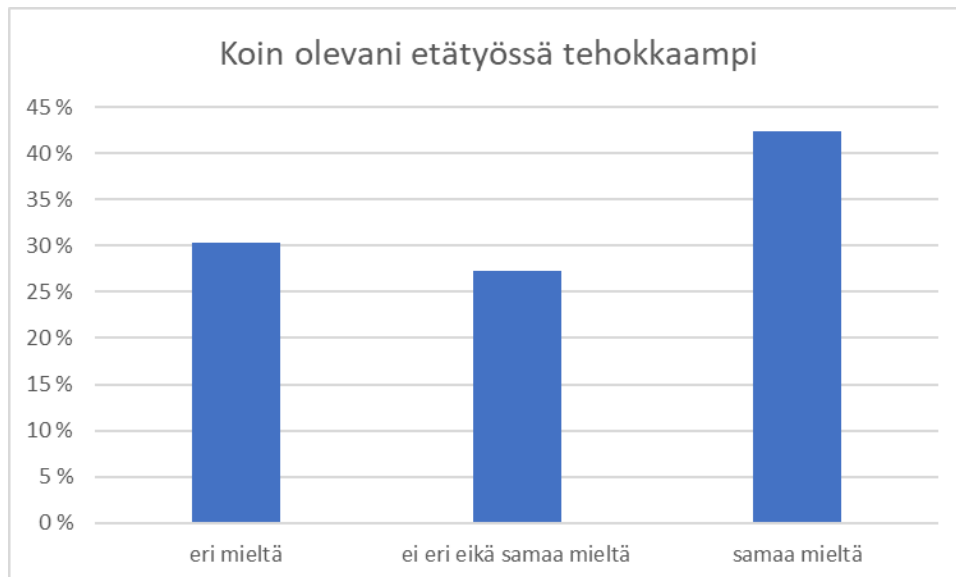
**Kuvio 14.** Kokemus etätyön mielekkyydestä.

34 % vastaajista ei kokenut etätyötä mielekkääksi. 18 % vastaajista ei ollut eri eikä samaa mieltä. 48 % vastaajista koki etätyön mielekkääksi.



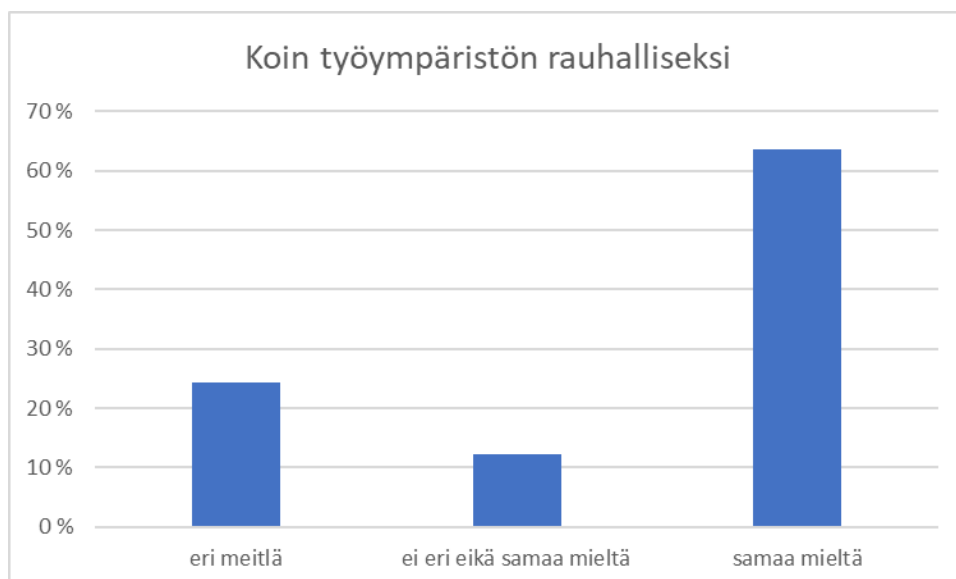
**Kuvio 15.** Kokemus etätyön joustavuudesta.

27 % ei kokenut etätystä joustavaksi. 18 % ei ollut eri eikä samaa mieltä. 49 % tutkimukseen osallistujista koki etätyn joustavana.



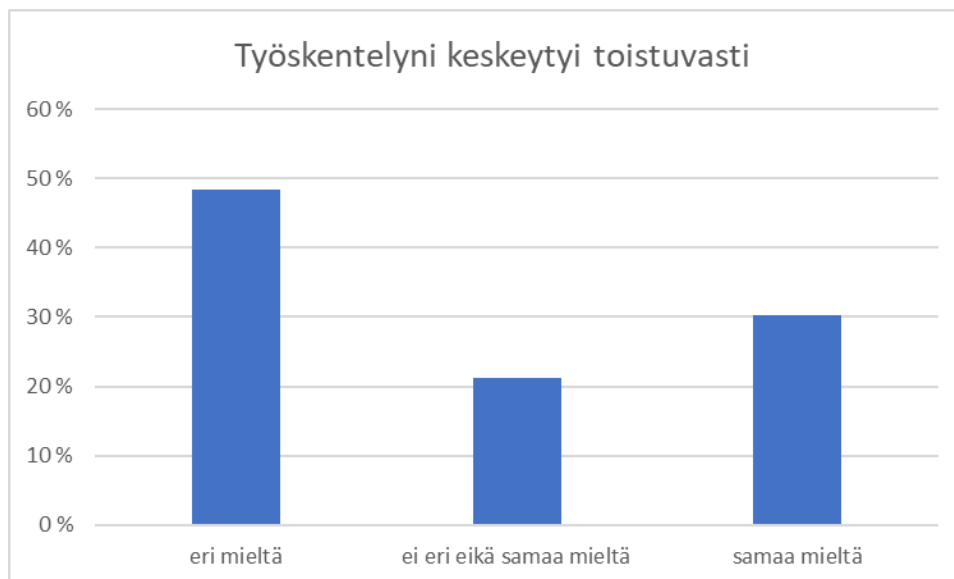
**Kuvio 16.** Kokemus omasta työ tehokkuudesta etätyn aikana.

30 % vastaajista ei kokenut olevansa tehokkaampi etätyn aikana. Ei eri eikä samaa mieltä oli 28 % vastaajista. Suurin osa 42 % tutkimukseen osallistuneista koki olevansa tehokkaampia etätyn aikana.



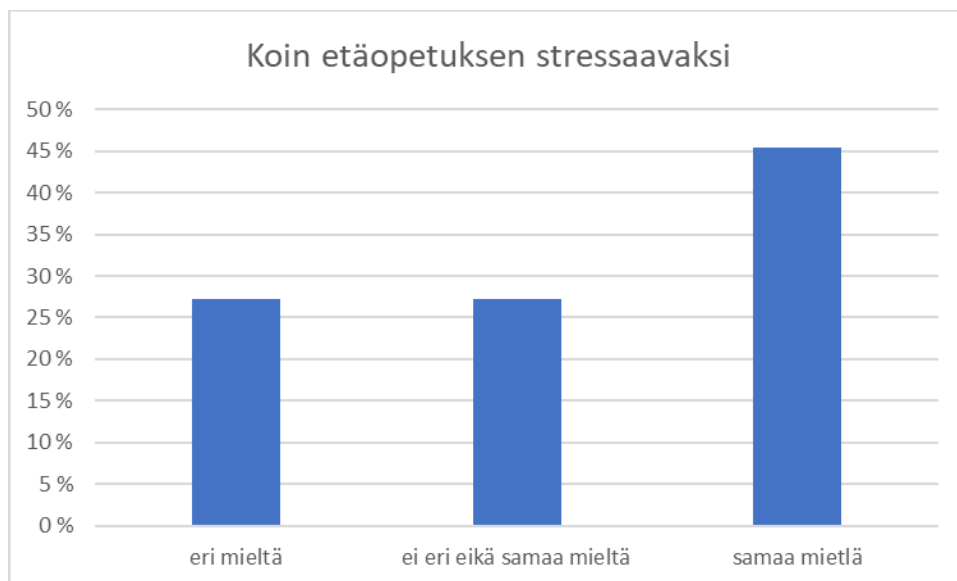
**Kuvio 17.** Kokemus työympäristön rauhallisuudesta.

24 % ei kokenut työympäristöään rauhalliseksi. 13 % vastaajista ei ollut eri eikä samaa mieltä. Valtaosa, 63 % tutkimukseen osallistuneista koki, että työympäristö etätyön aikana oli rauhallinen.



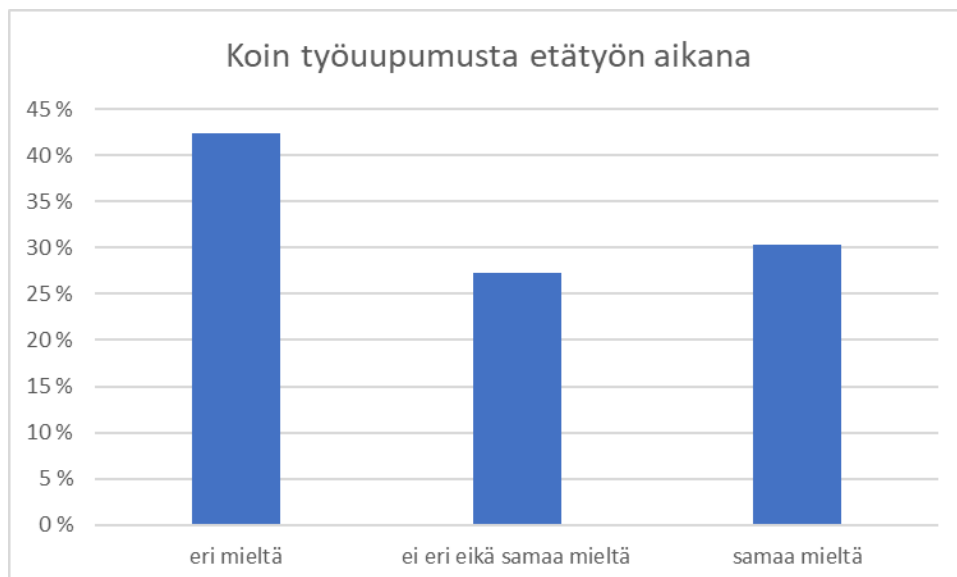
**Kuvio 18.** Keskeytykset työskentelyssä etätyön aikana.

48 % vastaajista koki, ettei kokenut etätyön aikana toistuvia keskeytyksiä. 22 % vastaajista ei ollut edellä mainitun väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä. 30 % vastaajista koki, että työskentely keskeytyi toistuvasti etätyön aikana.



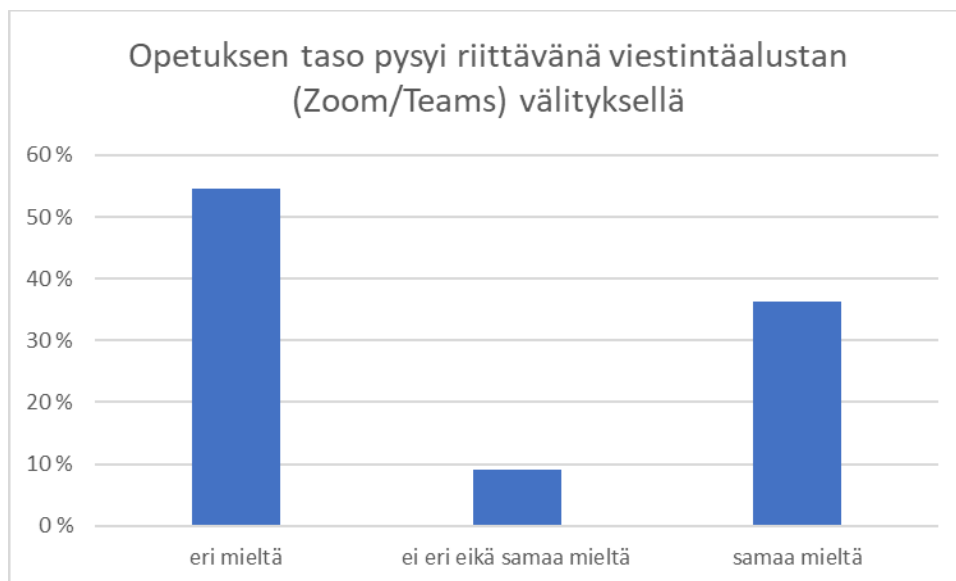
**Kuvio 19.** Kokemus etätöön stressaavuudesta.

27 % vastaajista koki, ettei etäopetus ollut stressaavaa. Reilu 27 % ei ollut asian kanssa samaa eikä eri mieltä. Lähes puolet 46 % tutkimukseen osallistuneista koki etäopetuksen stressaavaksi.



**Kuvio 20.** Kokemus työuupumuksesta.

42 % vastaajista ei kokenut työuupumusta etätöön aikana. 27 % ei ollut samaa eikä



**Kuvio 21.** Opetuksen taso.

Yli puolet, 54 % vastaajista oli sitä mieltä, ettei opetuksen taso pysynyt riittävänä viestintäalustan välityksellä. 9 % vastaajista ei ollut eri eikä samaa mieltä. 37 % koki, että opetuksen taso pysyi riittävän hyvänä viestintäalustan välityksellä.

## 5.6 Työstä palautuminen



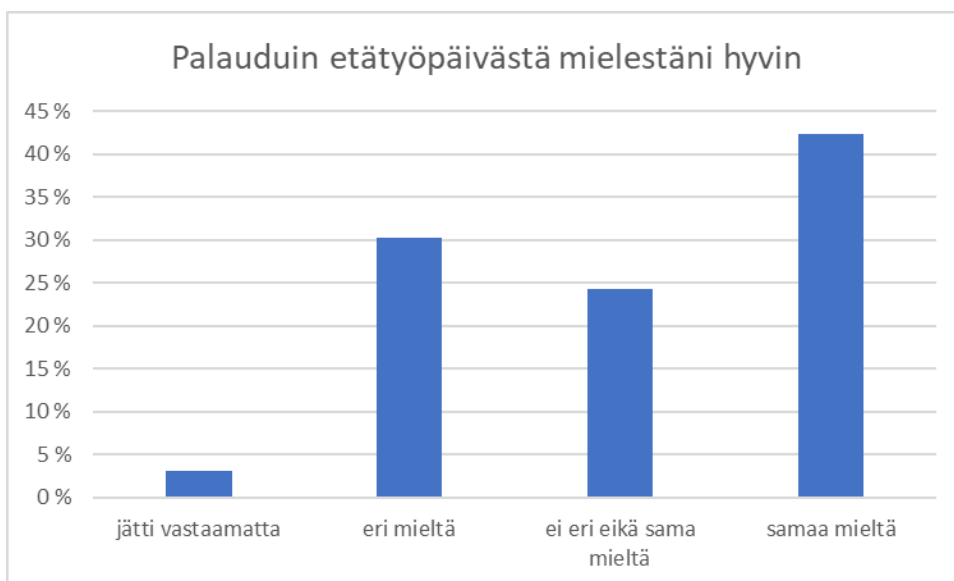
**Kuvio 22.** Etätyöpäivien venyminen aikaisempaa pidemmiksi.

Valtaosalla, 70 %:lla tutkimukseen osallistuneista etätyöpäivät venyivät lähiope-  
tuspäiviä pidemmiksi. 30 %:lla vastaajista etätyöpäivät eivät venyneet pidem-  
miksi.



**Kuvio 23.** Taukojen pitäminen etätyön aikana.

Yli puolet 63 % tutkimukseen osallistuneista piti säännöllisesti taukoja etätyöpäi-  
vän aikana. 37 % vastaajista ei pitänyt säännöllisesti taukoja etätyöpäivän aikana.



**Kuvio 24.** Etätyöpäivästä palautuminen.

30 % koki, ettei palautunut etätyöpäivästä riittävästi. 24 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Tutkimukseen vastaajista 42 % koki palautuvansa etätyöpäivästä hyvin.

### 5.7 Vapaa sana

Kyselylomakkeen lopussa oli vapaa sana osio, johon vastaaja sai kirjoittaa vapaasti omia kokemuksiaan etätyöstä. Vapaa sana osiosta nousi esiin niin myönteisiä, kuin kielteisiäkin kokemuksia etätyöstä.

Etätyön myönteisinä asioina tutkimukseen osallistujat opettajat mainitsivat mm. ajan säästymisen työmatkoissa, kotiaskareiden hoitamisen mahdollisuuden taukojen aikana, taukojen pitämisen helppouden, omien tietoteknisten taitojen kehittymisen, tehokkuuden lisääntymisen, työajan joustavuuden, sekä oman opiskelu innokkuuden heräämisen.

Etätyön mielekkyyttä heikentävinä asioina opettajat mainitsivat mm. opetuksen ja oppimisen kärsimisen, huonon työergonomian, tuki- ja liikuntaelin vaivojen lisääntyminen, työskentelyn keskeytymisen, opetustuntien suunnittelu vei enemmän aikaa, opiskelijan oppimisen kärsimisen, työn kokoaikaisen läsnäolon, lähes tauotomat työpäivät, pitkät työpäivät, työmateriaalin jatkuva esillä olo, työstä irtaantuminen vaikeutui, kellon ympäri töiden tekeminen, jatkuva tietokoneella istuminen, etenkin nuorten opiskelijoiden vaikea osallistuttaminen, käytännön tuntien haasteellisuus toteuttaa etänä, etäopetuksen kokeminen haastavaksi käytännöllisyyden vuoksi (kädentaidon alat), oppilaiden passivoituminen, ruokataukojen väliin jäänti, kiireiset päivät, korjattavien tehtävien määrä kasvoi, puuttuva digimateriaali (etenkin etäopetuksen alussa), hyvän työskentelytilan puuttumisen, opiskelijoiden passiivisuus..

Useammasta vastauksesta nousi esiin etäopetuksen aikana huoli opiskelijan oppimistaidoista. Vastauksista selvisi mm., että etäopetuksessa syntyi oppimisvajetta ja opiskelijoiden valmistuminen venyi jopa yhdellä- yhdellä ja puolella vuodella. Vuorovaikutustaidot ja keskittymiskyvyn väheneminen oli selvästi havaittavissa

etäopetusjaksojen jälkeen. Molemmat taidot ovat kuitenkin tärkeitä esimerkiksi hoitotyössä. Samoin kädentaitojen harjoittelu jäi puutteelliseksi tai vähäiseksi. Vastausten mukaan oli myös haastavaa huolehtia, että kaikki oppilaat olivat aidosti kuulolla eivätkä nukkuneet luurit päässä kotona. Opiskelijalta vaadittiin itseohjautuvuutta enemmän. Monet kokivat kädentaitojen sekä vuorovaikutustaitojen opettamisen haastavaksi etätöiden aikana.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Pohdinta ja tulosten tarkastelu

Tässä luvussa pohditaan ja tarkastellaan tutkimuksen tärkeimpiä tuloksia, jotka nousivat esiin tutkimustuloksia analysoitaessa. Tutkimuksen vastausprosentti 66 %. Kyselylomake lähetettiin alun perin 50 opettajalle, joista 33 vastasi kyselyyn määräaikaan mennessä. Vastaus prosentti oli riittävä luotettavan tutkimuksen toteuttamiseen.

Tuloksia analysoitaessa Exel-ohjelman avulla, on osa vastausvaihtoehdoista muokattu siten, että vastaukset: täysin eri mieltä ja eri mieltä, sekä täysin samaa mieltä ja samaa mieltä on yhdistetty saman arvoisiksi. Tällä on haluttu turvata vastaajien anonymiteetti.

Kyselylomake oli jaoteltu neljään kategoriaan: fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä kognitiiviseen ergonomiaan.

Tutkimukseen osallistuneiden keski-ikä oli 50 vuotta, nuorin vastaajista oli 38-vuotias ja vanhin 64-vuotias. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet iän suojaavan työuupumukselta. (Virtanen 2021). Kaikki tutkimukseen osallistuvat olivat sukupuoleltaan naisia. Naissukupuolen on todettu olevan yhteydessä elämänlaadun heikkenemiseen Covid-19-pandemian aikana. (Lizana ym. 2021). Lähes 70 % tutkimukseen osallistuneista opettajista on työskennellyt opetusalla yli 10 vuotta. Suurimmalla osalla ei ollut aikaisempaa kokemusta etätyöstä.

Kyselyyn osallistuneiden opettajien fyysistä hyvinvointia tarkastellessa nousi esiin mm. seuraavanlaisia tuloksia. Yli puolet vastaajista koki, etteivät he pystyneet toteuttamaan riittävää työergonomiaa etätyön aikana. Ainoastaan 27 % vastaajista koki pystyvänsä toteuttamaan etätyöpisteellään hyvää työergonomiaa. Tutkijat ajattelevat hyvän työergonomian edesauttavan hyvinvointia ja täten tukevan työsäjäksamista. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen, sekä terveelliset ruokailutottumukset ovat tärkeitä, sillä hyvinvoiva ihminen tunnistaa stressin merkit paremmin,

mikä ennaltaehkäisee työuupumusta. (Haapakoski ym. 2020,92). Aikaisemmat tutkimukset ovatkin osoittaneet, että hyvä fyysinen kunto auttaa selviytymään vattomammin arjesta. Riittävä määrä liikuntaa suojaa myös tuki- ja liikuntaelin sairauksilta. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2022). Liikuntatottumukset etätyön aikana väheni lähes 40 %:lla vastaajista. Arkiliikunta lisääntyi 14 %:lla. Tulos arkiliikunnan lisääntymisen vähydestä oli tutkijoiden mielestä yllättävä, sillä etätyö voisi mahdollistaa arkiliikunnan lisääntymisen mm. lounas tauoilla tehtyjen kävelylenkkien parissa. Yli puolella vastaajista pysyi ruokailutottumukset ennallaan ver-raten aikaan ennen etätyötä.

Koska työskentely etätyössä tapahtuu IT-laitteiston avulla, on tärkeää tarkastella työssä jaksamista myös kognitiivisen ergonomian näkökulmasta. 90 % opettajista joutui opetteleman uusia IT-taitoja etätöihin siirryttäessä. 63 % vastaajista koki, että heillä oli etätyöpisteellä tarvittava laitteisto ja materiaali, sujuvaa työskente-lyä varten. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että he saivat riittävästi IT-tukea sekä ohjausta uusien ohjelmien käyttöönotosta. Tutkijoiden mielestä tulos oli myönteinen, sillä tutkimukset ovat osoittaneet uusien ohjelmien käyttöön-oton/oppimisen yhdeksi hyvinvointia kuormittavaksi tekijäksi. (Kalakoski ym. 2022). Lähes 80 % vastaajista koki uusien viestintä ohjelmien käytön helpoksi. Tu-kijat ajattelevat tuloksen johtuvan riittävästä IT-tuesta uusien ohjelmien käyttöön-oton yhteydessä.

Opettajien sosiaalista hyvinvointia tarkastellessa nousi esiin seuraavanlaisia tulok-sia. Puolet vastaajista koki saavansa riittävästi tukea esimieheltään ja lähes 70 % koki kollegiaalisen tuen olevan riittävää. Tutkijoiden mielestä opettajien kokemus-riittävän tuen saamisesta kollegoilta ja esimieheltä etätyön aikana kertoo työyhteyshyvästä yhteishengestä, sekä esimiestason hyvistä johtamistaidoista.

Yhtenä etätyön kuormittavista tekijöistä pidettiin mm. sosiaalisten kontaktien vä-henemistä työkavereiden kesken. Sosiaalinen tuki koetaan usein työhyvinvointia edistäväksi tekijäksi. (Kalakoski ym. 2022).

Psyykkistä hyvinvointia on totuttu tarkastelemaan mm. stressin ja työuupumuksen kokemusten kautta, toisin sanoen hyvinvoinnin puuttumisen näkökulmasta, jolloin puhutaan työn kuormituksesta. Kun henkilö kokee työn vaatimukset liian suuriksi mm. työtahti, haasteet keskittymisessä, keskeytykset, esiintyy työn psyykkistä kuormitusta. (Mäkelä ym. 2014). Tutkimukseen osallistuneita opettajilta kartoitettiin psyykkisen hyvinvoinnin osalta mm. etätöön mielekkyyttä ja joustavuutta. Lähes puolet vastaajista koki etätöön mielekkäänä, 34 % oli asiasta erimieltä ja loput eivät olleet samaa eikä eri mieltä. Myös enemmistö vastaajista koki etätöön olevan joustavaa. Omaa tehokkuutta arvioitaessa etätööpäivän aikana, 42 % vastaajista koki olevansa tehokkaampia etätöössä, loput 58 % jakautui suhteellisen tasaisesti niin, että noin puolet eivät kokeneet olevansa tehokkaampia ja toinen puoli ei ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä. Tutkimukseen osallistujat jakoutuivat suhteellisen tasaisesti siten, että osa koki työskentelyn keskeytyvän toistuvasti, kun taas osa ei kokenut toistuvia keskeytyksiä etätöön aikana. Stressaavaksi etäopetuksen koki 46 % opettajista, loput vastaukset jakoutuivat tasaisesti niin, että vastaaja ei kokenut etäopetusta stressaavaksi tai vastaaja ei osannut sanoa oliko etäopetus stressaavaa vai ei. Työuupumusta ajanjakson aikana koki 30 % opettajista. 40 % vastaajista ei kokenut työuupumusta ja loput vastaajista eivät osanneet sanoa olivatko samaa vai eri mieltä asiasta. Opetuksen riittävästä tasosta etätöön aikana yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, ettei taso pysynyt riittävänä. Etätööpäivästä palautumista kartoitettiin vielä muutamalla erillisellä kysymyksellä. Hiukan alle puolet vastaajista koki palautuvansa etätööpäivän jälkeen hyvin. 30 % vastaajista ei kokenut riittävää palautumista. Jopa 70 % vastaajista vastasi etätööpäivän venyneen lähiopetuspäivää pidemmäksi. Säännöllisiä taukoja etätööpäivän aikana piti 63 % tutkimukseen osallistuneista opettajista.

## 6.2 Tutkimustulokset

Vaasan ammattiopiston hyvinvointipalvelut osaston opettajien psyykkistä hyvinvointia etätöössä Covid-19-pandemian aikana tutkimuksesta nousi esiin sekä

myönteisiä, että kielteisiä kokemuksia etätyöstä. Etätyötä ja sen vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu aikaisempina vuosina laajasti, ja tutkimuksia on julkaistu useilla eri kielillä. Tutkimuksia etätyöstä Covid-19-pandemian ajalta alkaa myös löytyä jo runsaasti. Tutkijat hyödynsivät ja käyttivät tutkimuksessaan lähdemateriaalina aikaisempia tutkimuksia ja tieteellisiä artikkeleita aiheesta. Tämän tutkimuksen tuloksista ilmeni paljon yhteneväisyyksiä aiempien tutkimustulosten kanssa, joissa on tutkittu etätyön vaikutusta opettajien hyvinvointiin.

Vamian hyvinvointipalvelut osaston opettajien myönteisiin kokemuksiin etätyöstä nousi mm. riittävä tuki sekä esimiestasolta että kollegoilta. Tarvittavan laitteiston ja materiaalin etäopetuksen sujumista varten koettiin olevan riittävä. IT-laitteiston ja ohjelmien käyttöön tutkimukseen osallistujat kokivat saavansa riittävästi tukea. Suurin osa koki uusien viestintäohjelmien käytön myös helpoksi. Suuri osa vastaajista koki myös olevansa etätyössä tehokkaampia, kuin lähiopetuksessa. Puolet vastaajista koki etätyön mielekkääksi ja valtaosa koki etätyön joustavana.

Kielteisinä asioina tutkimuksesta nousi esiin mm. riittämätön työergonomia. Liikuntatottumukset muuttuivat huonompaan suuntaan jopa 40 %:lla vastaajista verrattaessa aikaan ennen etätyöskentelyä. Vähäiset sosiaaliset kontaktit, sekä työpäivien venyminen lähiopetusta pidemmiksi, lukeutuivat kielteisiin kokemuksiin. 30 % vastaajista koki myös jatkuvia keskeytyksiä etätyöpäivän aikana. Moni koki etäopetuksen stressaavaksi, ja melkein kolmas osa koki työuupumusta etätyöjakson aikana. Yli puolet vastaajista koki, ettei opetuksen taso pysynyt riittävänä viestintäalustan välityksellä etäopetuksen aikana.

Kyselylomakkeen lopussa olevasta vapaa sana osiosta nousi esiin myös tärkeitä asioita ja kokemuksia etätyöstä oppilaiden kannalta. Useammasta vastauksesta nousi esiin mm. etäopetuksen aikana huoli opiskelijan oppimistaidoista. Vastauksista selvisi mm. että, etäopetuksessa syntyi oppimisvajetta ja opiskelijoiden valmistuminen venyi jopa yhdellä- yhdellä ja puolella vuodella. Vuorovaikutustaidot ja keskittymiskyvyn väheneminen oli selvästi havaittavissa etäopetusjaksojen jälkeen. Myös kädentaitojen harjoittelu jäi puutteelliseksi tai vähäiseksi. Vastausten

mukaan oli myös haastavaa huolehtia, että kaikki oppilaat olivat aidosti kuulolla. Opiskelijalta vaadittiin itseohjautuvuutta enemmän. Monet kokivat kädentaitojen sekä vuorovaikutustaitojen opettamisen haastavaksi etätyön aikana. Kaikki vapaa-sana kommentit ovat luettavissa kohdassa tutkimustulokset.

### **6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Opinnäytetyön tutkimuksen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydin. Eettisiä lähtökohtia tutkimuksessa oli mm. osallistumisen vapaaehtoisuus, anonymiteetti, tietoinen suostumus, oikeuden mukaisuus sekä tutkimuslupa. (Kankkunen ym. 2013, 211, 223).

Tutkimuksen eettiset kysymykset voidaan jaotella karkeasti kahteen ryhmään. Toinen normi koskee tiedon hankintaa ja tutkittavien suojaa ja toinen normi sisältää tutkijan vastuun tulosten soveltamisesta. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 26.)

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, johon haettiin osallistujalta suostumusta. Tutkimuksen anonymiteetti säilytettiin koko tutkimuksen ajan. Tutkimustulokset säilytettiin tietosuojatusti, eikä niitä missään vaiheessa näytetty ulkopuolisille.

Tämän määrällisen opinnäytetyön kyselytutkimus on toteutettu kvantitatiivisin menetelmin. Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan mittaamisen ja tulosten luotettavuuden kannalta, jolloin tulosten sisäinen ja ulkoinen validiteetti on tarkastelun kohteena. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2015, 195).

Sisäinen validiteetti mittaa tutkimuksen luotettavuutta. Ulkoinen validiteetti mittaa, kuinka hyvin väittämä pystytään yleistämään tutkimuksen ulkopuoliseen joukkoon. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2013, 189.) Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös, ettei kumpikaan tutkijoista työskentele instanssissa jolle tutkimus tehtiin.

Opinnäytetyön kysely lähetettiin sähköisenä e-lomakkeena sähköpostitse tutkimukseen osallistuville opettajille. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää kyselylomakkeen selkeä jaottelu. Kyselylomake on jaettu selkeästi aihealueittain psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä kognitiiviseen ergonomiaan. Identtiset kyselylomakkeet lähetettiin tutkimukseen osallistujille, jotta vastaukset olisivat täysin vertailu kelpoisia.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää tutkijoiden huolellinen perehtyminen aihealueeseen laaja-alaisen tiedonhaun myötä.

## 7 JATKOTUTKIMUKSIA

Tutkimuksessa opettajien hyvinvointia tarkasteltiin monesta erilaisesta näkökulmasta, jotka voivat toimia pohjana tuleville jatkotutkimuksille. Jatkotutkimus aiheena voisi tutkia esimerkiksi opiskelijan tukemista etäopetuksen aikana. Tämä jatkotutkimus aihe nousi esiin tutkimukseen osallistuneiden opettajien vapaa-sana osiosta. Vapaa sana osiossa opettajat olivat nostaneet esiin mm. oppilaiden valmistumisen viivästymisen sekä oppimisvajeen syntymisen. Opettajat olivat myös huomanneet oppilaiden keskittymiskyvyn heikenneen lähiopetukseen palatessa. Koska etäopiskelussa tarvitaan opiskelijan itse ohjautuvuutta sekä taitoa itsensä johtamisesta, voisi jatkotutkimus tuottaa tietoa kehittämään toimintamalleja ja työvälineitä näiden ominaisuuksien tukemiseen.

## LÄHTEET

Akava. Etätyö. 2019. Viitattu 26.2.2022. [Etätyö - Akava](#)

Finlex. Valmiuslaki. 73§ 29.11.2011/1552. Viitattu 20.10.2021. [Valmiuslaki 1552/2011 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#)

Haapakoski, K., Niemelä, A., Yrjölä, E. 2020. Läsä etänä, seitsemän oppituntia tu-  
levaisuuden työelämästä. Viitattu 18.1.2022. Alma talent 2020.Helsinki.  
[Hynninen, S. Loviisan kaupungin työntekijöiden viikottaisen fyysisen aktiivisuuden  
kartoitus työhyvinvoinnin kehittämisen taustaksi. 2022. Viitattu 1.1.2023.  
\[Kalakoski, V., Selinheimo, S., Valtonen, T., Turunen, J., Käpykangas, S., Ylisassi, H.,  
Toivio, P., Järnefelt, H., Hannonen, H., Paajanen, T. Effects of a cognitive er-  
gonomics workplace intervention on cognitive strain and well-being: a cluster-ran-  
domized controlled trial. A study protocol. 2020. Viitattu 29.12.2021.\]\(https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/743928/SamuliHynni-<br/>nen.pdf?sequence=2</a></p></div><div data-bbox=\)](https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.puv.fi/teos/BAXBXATH-BCEE#/kohta:5.((20)itse((ad)ohjautuvuus((20)ja((20)johtami-<br/>nen((20)et((e4)ty((f6)n((20)aikaan/piste:tsF</a></p></div><div data-bbox=)

[Effects of a cognitive ergonomics workplace intervention \(CogErg\) on cognitive  
strain and well-being: a cluster-randomized controlled trial. A study protocol - Pub-  
Med \(nih.gov\)](#)

Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki.  
Sanoma Pro Oy.

Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki.  
Sanoma Pro Oy.

Keihäs, P. Suomen eoppimiskeskus ry. Hybridi on kaikkialla-mitä se tarkoittaa opetuksessa?. Viitattu 1.3.2022. [Hybridi on kaikkialla – mitä se tarkoittaakaan opetuksessa? – Hybridiopetuksen ja -työskentelyn taidot ja tavat \(hybridiopetus.fi\)](https://hybridiopetus.fi)

Lerikkanen, M-K., Pakarinen, E., Messala, M-K. Penttinen, V., Aulen, A-M., Jogi, A-L. Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun. Jyväskylän yliopisto. 2020. Viitattu 25.1.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71977/1/978-951-39-8324-6.pdf>

Lizana, A., Vega-Fernandez, G., A.Gomez-Bruton, A., Leyton, B., Lera, L. Impact of the COVID-19 Pandemic on Theacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis. 2021. Viitattu 26.1.2023. [Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35812345/)

Mäkelä, L. & Uotila, T-P. Vaasan yliopiston julkaisuja tutkimuksia 302.2014. Hyvinvointi muuttuvan työelämän haasteena. Viitattu 14.1.2023. [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7810/isbn\\_978-952-476-537-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=211](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7810/isbn_978-952-476-537-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=211)

Opetusalan ammattijärjestö OAJ. Mitä opettajan työ on? Viitattu 10.1.2022. <https://www.oaj.fi/arjessa/mita-opettajan-tyo-on/>

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1998. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY

Punainen Risti. 2022. Viitattu 13.1.2023. [Mitä ovat epidemiat ja pandemiat - Punainen Risti](https://www.punainenristi.fi/)

Tamminen, H. 2010. Työturvallisuus ja työhyvinvointi opetustyössä. Helsinki. Työturvallisuus keskus, TTK.

Tanskanen, J., Kempainen, S., Mäkelä, L., Kangas, H., Pensar, H., Vaasan Yliopiston raportteja. Opetusalan ammattilaisten kokemuksia etätöihin siirtymisestä Covid-

19 pandemian aikana. 2021. Viitattu 26.1.2022. <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/12043>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Fyysinen kunto ja terveys. 2022. Viitattu 1.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972-2012.2012. Viitattu 1.2.2023. [Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972-2012 \(julkari.fi\)](https://julkari.fi)

Terveyskirjasto. 2021. Koronavirus. Viitattu 20.10.2021. [Koronavirus \(SARS-CoV-2, COVID-19\) - Terveyskirjasto](https://terveyskirjasto.fi)

Työterveyslaitos. Työhyvinvointi. Viitattu 26.10.2021. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Työturvallisuuskeskus. Sinunkin työsi on aivotyötä. Viitattu 29.11.2019. [https://ttk.fi/files/7684/Sinunkin työsi on aivotyötä - kognitiivinen ergonomia tukee työhyvinvointia.pdf](https://ttk.fi/files/7684/Sinunkin_tyosi_on_aivotyota_-_kognitiivinen_ergonomia_tukee_tyohyvinvointia.pdf)

Vamia. Viitattu 26.9.2021. [Vamia - Vamia](https://vamia.fi)

Vesa, S., Santalahti, V., Nieminen, V., Nikunlaakso, R., Reuna, K., Niemi, M., Ketonen, E-L., Kouvonen, A., Lintula, L., Salo, P., Luukkainen, K., Salenius, K., Oksanen, T. Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. 2020. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminta. Viitattu 12.2.2022. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/322328/VNTEAS\\_2020\\_52.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/322328/VNTEAS_2020_52.pdf?sequence=1)

Virtanen, A. Tampere University. Teachers` Recovery Processes: Investigating the role of different breaks from work for well-being and health among Finnish teachers. 2021. Viitattu 5.3.2022. [Teachers` Recovery Processes: Investigating the role of different breaks from work for well-being and health among Finnish teachers - Trepo \(tuni.fi\)](https://tuni.fi)

Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki. Books on demand.

WHO. 2008. Dr Halfdan Mahler's to the 61<sup>st</sup> World Health Assembly. Viitattu 24.1.2022. [Dr Halfdan Mahler's address to the 61st World Health Assembly \(who.int\)](#)

**LIITE 1.**

Saatekirje:

Arvoisa opettaja

Olemme sairaanhoitaja opiskelijoita Vaasan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönä tutkimusta Vaasan ammattiopiston hyvinvointipalvelut osaston opettajien psyykkisestä hyvinvoinnista etätyössä Covid-19- pandemian aikana.

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa tutkimukseen osallistuvien opettajien psyykkistä hyvinvointia etätyössä covid-19- pandemian aikana. Tarkoituksena on tuottaa Vamialle tietoa sekä etätyön tuomista haasteista, että positiivisista asioista etätyön aikana, jotta opettajien kokemuksia pystyttäisiin hyödyntämään jatkossa vastaavissa tilanteissa.

Tutkimus toteutetaan sähköisellä e-kyselylomakkeella. Kysymykset ovat pääsääntöisesti monivalintakysymyksiä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaa ehtoista. Vastaukset analysoidaan anonymisti, ja tutkimuksen lopuksi vastaukset hävitetään asianmukaisesti.

Olisimme kiitollisia osallistumisestasi tutkimukseen. Kyselyyn pääset vastaamaan ajankohtana XXX

Tässä linkki e-lomakkeeseen: <https://e-lomake.puv.fi/elomake/lomakkeet/10283/lomake.html>

Ystävällisin terveisin sairaanhoitajaopiskelijat: Jaana Bergbacka ja Saija Kelly

## LIITE 2.

### Kyselylomake

#### Kyselylomake

Lomake on ajastettu: julkisuusa alkaa 18.3.2022 12.18 ja päättyy 9.5.2022 10.09

#### Taustatekijät

sukupuoli	<input type="radio"/> mies	<input type="radio"/> nainen
ikä, vuosina	<input type="text"/>	
Kuinka kauan olet työskennellyt opettajana?	<input type="radio"/> alle 5 vuotta	<input type="radio"/> 5-9vuotta
	<input type="radio"/> 10-14vuotta	<input type="radio"/> 15-20vuotta
	<input type="radio"/> yli 20vuotta	
Onko sinulla aiempaa kokemusta etätöskentelystä?	<input type="radio"/> kyllä	<input type="radio"/> ei
Kuinka kauan työskentelit etänä aikana ennen covid-19 pandemiaa?	<input type="text"/>	
Kuinka kauan olet työskennellyt etänä covid-19 pandemian aikana?	<input type="text"/>	

#### Fyysinen hyvinvointi

Välitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten kokemustasi etätöiden aikana

Etätöistä on tullut tarvittavaa taitteisto ja materiaali	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Pystyin toteuttamaan hyvää työergonomiaa etätöistä	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Välitse vaihtoehto, mikä kuvaa parhaiten liikuntatottumuksiasi etätöiden aikana, verraten aikaan ennen etätöiden siirtymistä.	<input type="radio"/> vähäni	<input type="radio"/> pysyi samana	<input type="radio"/> lisääntyi		
Lisäntyykö arkikunta etätöiden aikana?	<input type="radio"/> kyllä	<input type="radio"/> ei			
Välitse vaihtoehdot, mikä kuvaa parhaiten ravintotottumuksiasi etätöiden aikana, verraten aikaan ennen etätöiden siirtymistä. (ruokailun säännöllisyys, ravintoainepitoisuus yms.)	<input type="radio"/> muuttui huonompaan	<input type="radio"/> pysyi ennallaan	<input type="radio"/> muuttui parempaan		

#### Kognitiivinen ergonomia

Sain riittävästi ATK-tukea uusien ohjelmien käyttöön	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Koin viestintäohjelmien (Esim: Zoom/Teams) käytön helpoksi	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Jouduin opettelemaan uusia aikatauloja etätöiden myötä	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä

#### Sosiaalinen hyvinvointi

Koin saaneeni riittävästi tukea esimieheltäni etätöiden aikana	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Koin saaneeni riittävästi tukea kollegoilta etätöiden aikana	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Käpesin sosiaalisia kontakteja etätöiden aikana	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä

#### Psyykinen hyvinvointi

Koin etätöiden mielekkääksi	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Koin etätöiden joustavaksi	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Koin olevani etätöissä tehokkaampi	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Koin työympäristön rauhalliseksi	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Työskentelyni keskeytyi toistuvasti	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Koin etätöiden stressaavaksi	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Koin työsuorustusta etätöiden aikana	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä
Opetuksen laatu pysyi riittävänä viestintäalustan (Zoom/Teams) välityksellä	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä

#### Työstä palautuminen

Venykö etätöiden jälkeen pidemmäksi kuin koululla	<input type="radio"/> kyllä	<input type="radio"/> ei			
Pidin säännöllisesti taukoja etätöiden aikana	<input type="radio"/> kyllä	<input type="radio"/> ei			
Välitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten kokemustasi etätöiden aikana					
Palautuin etätöiden jälkeen mielestäni hyvin	<input type="radio"/> täysin eri mieltä	<input type="radio"/> eri mieltä	<input type="radio"/> ei eri eikä samaa mieltä	<input type="radio"/> samaa mieltä	<input type="radio"/> täysin samaa mieltä

#### Vapaa sana

Ajatuksia etätöistä/etäopetuksesta