



MATILDA SORKKILA – MAARIT ALASUUTARI – EIJA PAKARINEN  
– JOHANNA LAMMI-TASKULA – NOONA KIURU – KAISA AUNOLA

## Vanhempien uupumus ja etäopetusjärjestelyt covid-19-poikkeusoloaikana

Sorkkila, Matilda – Alasuutari, Maarit – Pakarinen, Eija – Lammi-Taskula, Johanna – Kiuru, Noona – Aunola, Kaisa. 2023. VANHEMPIEN UUPUMUS JA ETÄOPETUSJÄRJESTELYT COVID-19-POIKKEUSOLOAIKANA. *Kasvatus* 54 (2), 101–117.

Monien perheitten elämä kuormittui kevään 2020 aikana, jolloin lapset ja nuoret opiskelivat covid-19-pandemian vuoksi pääsääntöisesti etäopetuksessa. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme, kuinka paljon yhtäältä vanhempien lastensa etäopiskelun tukemiseen käyttämä aika ja toisaalta kokemus lasten opetukseen liittyvästä vastuusta oli yhteydessä uupumiseen vanhempana. Tutkimus kartoittaa lisäksi vanhempien kokemuksia lasten etäopetuksen sujuvuudesta. Tutkimukseen osallistui 634 vanhempaa (89 % äitejä), joilla oli vähintään yksi kouluikäinen lapsi. Lasten lukumäärä ja ikäjakauma vaihtelivat perheittäin. Vanhemmat vastasivat määrällisiä ja laadullisia kysymyksiä sisältävään kyselylomakkeeseen, ja aineisto analysoitiin hyödyntäen kovarianssianalyysiä sekä lineaarista regressioanalyysiä. Vanhemmat, jotka käyttivät lastensa etäopiskelun tukemiseen enemmän aikaa ja kokivat olevansa itse vastuussa lastensa opetuksesta, olivat uupuneempia kuin vanhemmat, jotka kokivat vastuun etäopetuksesta olleen ensisijaisesti lastensa opettajalla. Myös avovastauksien laadullinen, temaattinen analyysi osoitti, että vanhemmat kokivat lastensa etäopiskelun sitovan heidän aikaansa ja hankaloittavan arjessa jaksamista. Monet katsoivat lisäksi etäopiskelun heikentäneen lapsen hyvinvointia. Tuloksia voidaan hyödyntää etäopetuksen käytänteiden kehittämisessä tulevaisuuden kriiseissä, jotta ne tukisivat aiempaa paremmin perheiden hyvinvointia ja vastaisivat perheiden erilaisiin tarpeisiin.

Asiasanat: etäopetus, hyvinvointi, koronapandemia, perhe, uupumus, vanhemmuus

## Johdanto

Suomeen julistettiin 16.3.2020 koronapandemian vuoksi poikkeusolot (Valtioneuvosto 2020). Tuntujen välttämiseksi harrastustoiminta keskeytettiin, ja perheitä kehoitettiin välttämään sosiaalisia kontakteja. Lasten ja nuorten opiskelu järjestettiin pääsääntöisesti etäopetuksena, ja useat vanhemmat tekivät ansiotyötään kotoa käsin. Erityisesti alakouluikäisten lasten vanhemmat joutuivat samanaikaisesti tukemaan lastaan etäopetuksessa sekä hoitamaan oman ansiotyönsä lisäksi kotityöt. Isovanhempia tai muita luonnollisia tukiverkkoja ei ollut sosiaalisten rajoitusten vuoksi saatavilla (Griffith 2022).

Kansainväliset vertailututkimukset ovat osoittaneet vakava-asteisen vanhemmuuden uupumuksen lisääntyneen koronapandemian aikana (Aguaiar ym. 2021; van Bakel ym. 2022; Kerr, Fanning, Huynh, Botto & Kim 2021; Wiemer & Clarkson, 2022). Tiedetään myös, että huomattava osa suomalaisvanhemmista oli poikkeusoloaikana kuormittuneita (Sorkkila & Aunola 2020, 2021). Noin kolmasosa vanhemmista raportoi viikoittaisia uupumusoireita (Sorkkila 2020). Lasten etäopetuksen ja vanhempien kokeman etäopetuksen vastuun merkityksestä vanhempien jaksamiselle koronapandemian aikana Suomessa ei kuitenkaan ole aiempaa tietoa. Koulun ja kodin yhteistyön toimivuuden ymmärtäminen on olennaista etäopetuksen käytänteiden kehittämisessä ja perheiden hyvinvoinnin tukemisessa niin yleisesti kuin tulevaisuudessa kriisitilanteissakin.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on määrittää ja laadullista aineistoa yhdistämällä tarkastella, kuinka paljon vanhemmat käyttivät aikaansa lasten etäopetuksen tukemiseen ja miten he kokivat etäopetuksen vastuun jakautuvan poikkeusaikana. Lisäksi tutkimme, miten etäopiskelun tukemiseen käytetty aika ja vanhempien kokemus vastuu etäopetuksesta ovat yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen. Laadullisten avovastausten avulla haemme tietoa vanhempien kokemuksista etäopetuksen haitoista ja hyödyistä perheen arjen näkökulmasta koronapandemian aikana.

Tutkimuskysymykset ja -hypoteesit ovat seuraavat:

1. Kuinka paljon aikaa vanhemmat käyttivät lastensa etäopiskelun tukemiseen, ja missä määrin he kokivat olevansa vastuussa lastensa opiskelun sujumisesta koronapandemian aikana? Oliko lasten iällä tai erityistarpeilla yhteyttä vanhempien kokemaan vastuuseen lastensa etäopiskelusta? Nuorempien ja erityistarpeisten lasten on todettu tarvitsevan enemmän tukea ja ohjausta kuin muut lapset (Sorkkila & Aunola 2021), joten oletamme, että erityisesti nuorempien ja erityistarpeisten lasten vanhemmat kokivat jääneensä vastuuseen opetuksesta (hypoteesi 1).
2. Miten a) vanhempien lastensa etäopiskelun tukemiseen käyttämä aika ja b) vanhempien kokemus etäopiskelun vastuusta olivat yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen? Olivatko yhteydet erilaisia riippuen lasten iästä tai erityistarpeista? Suuremman kokonaiskuormituksen tiedetään lisäävän riskiä uupua vanhempana (ks. Mikolajczak & Roskam 2018), joten oletamme, että sekä vanhempien lastensa etäopiskeluun käyttämä aika että koettu vastuu ovat yhteydessä uupumukseen vanhempana (hypoteesi 2). Oletuksenamme on niin ikään, että yhteydet ovat voimakkaampia, mikäli vanhemmalla on nuoria tai erityistarpeisia lapsia (hypoteesi 3).
3. Miten vanhemmat kuvasivat avovastauksissaan etäopetuksen hyötyjä ja haittoja perheen arjen näkökulmasta?

## Poikkeusoloajan vaikutukset opetukseen ja vanhemmuuden uupumukseen

Koulut ja oppilaitokset joutuivat keväällä 2020 koronapandemian aiheuttamien poikkeusolojen julistamisen jälkeen nopealla aikataululla järjestämään opetuksensa etänä kaikilla luokka-asteilla. Opetus tapahtui pääasiassa digitaalisia välineitä hyödyntäen, mutta osassa kouluja digitaaliset työvälineet puuttuivat. Koulutuksen tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta huolta ovat koulujen välisten di-

gitalisaatiokehityksen erojen lisäksi herättäneet erilaiset laitekannat, vaihtelevat käytänteet ja erot opettajien digiosaamisessa (Goman ym. 2021; Vuorio ym. 2021). Myös koululaisten ja opiskelijoiden digitaatioissa, kotona saatavilla olevien digilaitteiden ja verkkoyhteyksien toimivuudessa sekä etäopiskeluun soveltuvissa tiloissa oli suurta vaihtelua (Ahtiainen ym. 2020; Vuorio ym. 2021).

Vaikka vastuu opetuksesta oli etäopetuksen aikanakin opetuksen järjestäjillä ja opettajilla, lapset ja nuoret opiskelivat kotona. Näin ollen myös vanhempien rooli opiskelun tukemisessa nousi vääjäämättä merkittäväksi. Vanhempien tuki oli erityisen tärkeää itseohjautuvuuden taitoja harjoitteleville alakouluikäisille lapsille ja lapsille, joilla oli erityisen tuen tarpeita (Cortese ym. 2020; Kankaanranta & Kantola 2021). Tiedetään, että kaikki lapset eivät saaneet koulusta tarvitsemaansa tukea tai tukipalvelut eivät olleet pandemian vuoksi saatavilla (Kankaanranta & Kantola 2021; Vuorio ym. 2021). Monet vanhemmat olivat lisäksi huolissaan lastensa pärjäämisestä etäopetuksessa (Turunen, Melasalmi, Pihlainen & Koskela 2022).

Koronapandemia ja etäopetus haastoivat myös kodin ja koulun välisen yhteistyön, johon opetuksen järjestäjällä eli koululla on velvollisuus (Opetushallitus 2014). Toimiva kodin ja koulun välinen yhteistyö edellyttää selkeitä rakenteita ja vastuita, molemminpuolista aktiivisuutta, yhteistä tahtotilaa, luottamusta sekä toisen näkökulman huomioimista (Kikas ym. 2011; Lerkkanen, Kikas, Pakarinen Poikonen & Nurmi 2013). Perinteisiä tapaamisia vanhempien kanssa ei koronapandemian vuoksi voitu järjestää, ja osa vanhemmista koki koulujen lähettäneen riittämättömästi tietoa ja ohjeita etäopetuksen aikana (Vanhempainliitto 2021).

Vanhempien jaksamisen yhteyttä lasten etäopiskeluun ja sen tukemiseen ei ole tarkasteltu koronakriisin aikana riittävästi (ks. esim. Griffith 2022). On kuitenkin viitteitä siitä, että vanhemmat olisivat toivoneet opettajilta enemmän tukea (Turunen ym. 2022). Lisäksi tiedetään, että vanhempien voimavarat vaih-

telivat poikkeusoloaikana (Sorkkila & Aunola 2021) ja että heidän kykynsä sekä mahdollisuutensa tukea lasta etäopiskelussa eivät olleet yhdenvertaisia (Sorkkila, Panula & Ylisaukko-oja 2022; Turunen ym. 2022). Lapsen oppimisen tukeminen on voinut olla erityisen haastavaa vanhemmille, joilla on ollut hyvinvoinnin haasteita jo ennen koronapandemiaa. Toisaalta vanhemman vastuu oppimisen tukemisesta on voinut lisätä merkittävästi vanhempien stressiä poikkeusoloajan mukanaan tuomien muiden vaatimusten, kuten työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisen, rinnalla.

### *Vanhemmuuden uupumus*

Vanhemmuuden uupumus koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, tympääntymisestä vanhemmuuden rooliin, emotionaalisesta etäntymisestä lapsista sekä kokemuksesta negatiivisesta muutoksesta vanhemmuudessa (Aunola, Sorkkila & Tolvanen 2020; Roskam, Brianda & Mikolajczak 2018). Uupuneelta katoaa vanhemmuuden ilo sekä lämpö, ja vanhempi kykenee tekemään lastensa eteen vain välttämättömän, esimerkiksi laittamaan ruokaa ja huolehtimaan vaatetuksesta. Uupumuksen pitkittyessä myös lasten perustarpeista huolehtiminen saattaa kärsiä (Mikolajczak, Gross & Roskam 2019).

Uupunut vanhempi kokee, ettei ole yhtä hyvä vanhempi kuin aiemmin, ja hänen vanhemmuuteensa liittyy usein syyllisyyttä ja häpeää (Roskam ym. 2018). Tästä syystä ei ole yllättävää, että vanhemmuuden uupumus on yhteydessä vanhempien päihteidenkäyttöön, pakkoajatuksiin (vanhempi miettii perheensä jättämistä) sekä itsetuhoisiin ajatuksiin. Vanhemmuuden uupumus on myös merkittävä riskitekijä lasten kaltoinkohtelulle. (Mikolajczak, Brianda, Avalosse & Roskam 2018.)

Vanhemmuuden uupumus kehittyi, kun vanhempaan kohdistuvat vaatimukset ylittävät jatkuvasti hänen käytössään olevat voimavarat (Mikolajczak & Roskam 2018). Koronapandemian poikkeusolojen aikana vanhempiin kohdistuneet vaatimukset lisääntyivät, kun vanhemmat saattoivat joutua aiemmasta poiketen huo-

lehtimaan samanaikaisesti paitsi arjen askareista ja omista töistään tai opiskeluistaan myös lasten etäopiskelun tukemisesta ja perheen nuoremista lapsista. Vanhempien voimavarat puolestaan saattoivat samalla vähentyä, kun harrastus- ja virkistystoiminta lakkautettiin ja isovanhemmat sekä muut tukiverkot eivät olleet saatavilla (Griffith 2022). Kansainväliset vertailututkimukset ovatkin osoittaneet vakava-asteisen vanhemmuuden uupumuksen lisääntyneen koronapandemian ensimmäisen vuoden aikana (van Bakel ym. 2022). Myös suomalaiskyselyyn vastanneista vanhemmista viikoittaisia uupumusoireita raportoi kevään 2020 poikkeusolojen aikana noin 35 prosenttia, kun vastaava osuus vuonna 2018 oli 13 prosenttia (Aunola & Sorkkila 2018–2020). Vaikka eri vuosina kerätyt otokset eivät ole suoraan verrannollisia eikä kaikkia suomalaisvanhempia edustavia otoksia ole saatavilla, ovat tulokset suuntaa näyttäviä.

Uupumuksen on osoitettu olevan yhteydessä koronapandemian aikana muun muassa vanhempien heikkoon tulotasoon ja työttömyyteen (van Bakel ym. 2022; Sorkkila & Aunola 2021). Lisäksi nuorempien ja erityistarpeisten lasten vanhemmat, jotka viettivät lastensa kanssa poikkeusaikana tavallista enemmän aikaa, olivat uupuneempia kuin muut vanhemmat (van Bakel ym. 2022; Sorkkila & Aunola 2021). Kansainvälisissä vertailututkimuksissa on lisäksi osoitettu lasten etäopiskelun ja heidän vaatimansa huomion olleen poikkeusaikana yhteydessä uupumukseen vanhempana (van Bakel ym. 2022). Vanhemman kokemaa vastuuta lastensa etäopiskelun tukemisesta ei kuitenkaan ole vielä tarkasteltu vanhemmuuden uupumuksen yhteydessä. Nuorempien ja erityistarpeita omaavien lasten vanhempien voidaan olettaa joutuneen käyttämään lastensa etäopetuksen tukemiseen erityisen paljon aikaa, mikä on voinut puolestaan heikentää vanhemman jaksamista.

## Menetelmät ja aineiston analyysi

Keräsimme aineiston 22.4.2020–13.5.2020 välisenä aikana, jolloin Suomessa oli korona-

pandemian vuoksi poikkeusolot. Osallistujat vastasivat Webropol-verkkokyselyyn, josta tiedotimme yliopiston verkkosivuilla ja eri sosiaalisen median kanavilla.

Eettinen puolto tutkimukselle myönnettiin Jyväskylän yliopistolta. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, ja osallistujat antoivat kirjallisen suostumuksen osallistumisestaan.

Kyselyyn vastanneista 1105 vanhemmasta tähän osatutkimukseen valittiin 634 vanhempaa, joilla oli kouluikäisiä lapsia (89 % äitejä, vastaajien keskimääräinen ikä 41 vuotta, kh=5,93). Rajasimme aineiston muuttujan perusteella, joka pohjautui ”Onko sinulla kouluikäisiä lapsia?” -kysymykseen ja vanhemman vastaukseen ”Kyllä” tai ”Ei”. Lasten keskimääräinen lukumäärä perheissä ikäryhmittäin on esitetty taulukossa 1.

Tutkimukseen osallistuneilla vanhemmilta oli keskimäärin 2,83 lasta (kh=1,83), jotka edustivat vaihtelevasti eri ikäryhmiä aina alle 1-vuotiaasta yli 19-vuotiaisiin. Vanhemmista 46 prosentilla oli yliopistotutkinto, 26 prosentilla ammattikorkeakoulututkinto, 26 prosentilla opisto- tai ammattitutkinto ja 2 prosentilla ei ollut ammatillista koulutusta. Suurin osa vanhemmista (67,5 %) eli kahden vanhemman ydinperheessä. Uusperheessä eli 14,5 prosenttia vanhemmista, yksinhuoltajina 12,5 prosenttia ja muussa perhetyypissä 5,5 prosenttia. Vanhemmat edustivat suomalaisvanhempia suhteellisen hyvin koulutukseltaan (Suomen virallinen tilasto 2021a) ja perhetyypiltään (Suomen virallinen tilasto 2021b).

Lähes kaikki vanhemmat (97,8 %) kertoivat perheensä pysyttelevän koronapandemian vuoksi kotona. Vanhemmista suurin osa (52 %) jatkoi ansiotyötään etänä, 22 prosenttia kodin ulkopuolella ja 27 prosenttia ei ollut ansiotyössä (sisältäen hoitovapaan tai virkavapaan). Vanhemmista 11 prosenttia oli työttömiä tai lomautettuja, joista yli puolella (54 %) lomautus tai työttömyys johtui koronapandemiasta.

Arvioimme vanhemmuuden uupumusta 23 väittämän Parental burnout assessment (PBA) -kyselyllä (Roskam ym. 2018), joka on validoitu

TAULUKKO 1. Kuvailevia tunnuslukuja taustatekijöiden sekä tutkimuksessa käytettyjen muuttujien osalta

	%	Vaihteluväli	ka.	kh
		lasten lkm.		
	Eri-ikäisten lasten jakaantuminen perheissä (kuinka monella %:lla tiettyyn ikäluokkaan kuuluva lapsi taloudessa?)			
Alle 1-vuotias	3,6	0–1	0,04	0,19
1–4-vuotias	24,1	0–3	0,30	0,58
5–9-vuotias	62,1	0–4	0,97	0,94
10–14-vuotias	63,6	0–5	0,91	0,85
15–18-vuotias	27,3	0–4	0,37	0,69
19-vuotias tai vanhempi	7,9	0–3	0,11	0,39
<i>Etäopetuksen vastuu vanhemman kokemana</i>				
Vastuu itsellä	4			
Vastuu opettajalla	62			
Vastuu itsellä, vaikka virallisesti opettajalla	32			
Lapset eivät etäopetuksessa tai virallisesti kotiopetuksessa	2			
<i>Etäopetukseen käytetty aika (tunteina)</i>				
Koko otos		0–10	2,04	1,61
Eriyislasten vanhemmat		0–10	2,34	1,83
Ei-eriyislasten vanhemmat		0–7	1,88	1,45
Vanhemmat, joilla alle kymmenvuotias lapsi		0–10	2,53	1,65
Vanhemmat, joilla ei alle kymmenvuotiaista lasta		0–6	1,25	1,18
<i>Vanhemmuuden uupumus</i>				
Koko otos		1,00–6,96	2,17	1,24
Eriyislasten vanhemmat		1,00–6,96	2,51	1,42
Ei-eriyislasten vanhemmat		1,00–6,70	1,97	1,08
Vanhemmat, joilla alle kymmenvuotias lapsi		1,00–6,96	2,40	1,36
Vanhemmat, joilla ei alle kymmenvuotiaista lasta		1,00–5,61	1,78	0,90

suomalaisvanhempien keskuudessa (Aunola ym. 2020). Vanhempia pyydettiin vastaamaan kyselyn väittämiin seitsenportaisella Likert-asteikolla 0–6 sen mukaan, kuinka usein he kokivat kyseisellä tavalla (0=Ei koskaan, 6=Päivittäin). Väittämät mittasivat vanhemmuuden uupumusta neljässä osuolottuvuudessa: 1) uupumusasteinen väsymys vanhemmuuden roolissa (9 väittämää, esimerkiksi ”Tuntuu siltä, että vanhempana oleminen on ajanut minut loppuun”), 2) kokemus negatiivisesta muutoksesta omassa vanhemmuudessa (6 väittämää,

esimerkiksi ”Mietin mielessäni, etten enää ole sellainen vanhempi kuin olin aiemmin”), 3) tympääntyminen vanhemmuuteen (5 väittämää, esimerkiksi ”En enää kestä vanhempana olemista”) ja 4) emotionaalinen etäännyminen lapsista (3 väittämää, esimerkiksi ”Rutiinien (nukuttamisen, aterioinnin jne.) lisäksi en enää jaksa tehdä muuta lapseni/lasteni eteen”).

Koska nämä neljä osuolottuvuutta korreloivat voimakkaasti keskenään ( $r=,84-.95$ , Aunola ym. 2020) ja muodostavat yhteisen toisen asteen faktorin (Aunola ym. 2020), muodos-

timme väittämistä kokonaiskeskiarvosumma-  
muuttujan yksittäisten alaulottuvuuksien tar-  
kastelun sijaan. Keskiarvosummamuuttujan  
reliabiliteetti Cronbachin alfalla arvioituna oli  
erittäin hyvä (.97).

Lapsen etäopiskelun tukemiseen käytet-  
tyä aikaa mittaamme ”Kuinka monta tuntia  
päivässä suunnilleen opetat lastasi/lapsiasi tai  
käytät heidän koulunkäyntinsä tukemiseen nyt  
poikkeusaikana kotona?” -kysymyksellä. Van-  
hemmat vastasivat kysymykseen tuntimäärän  
numeroin, esimerkiksi 5 (Etäopetukseen käytetty  
aika, ks. Taulukko 1).

Kokemusta etäopetuksen vastuusta mitta-  
simme ”Ovatko valtion toimenpiteet (korona-  
virukseen liittyen) aiheuttaneet sen, että lapsesi  
käy/käyvät koulua kotona?” -kysymyksellä.  
Vastausvaihtoehdot olivat 1=Ei ja 2=Kyllä,  
lapseni käy/käyvät koulua kotoa käsin etänä  
(opetusvastuu on opettajalla), 3=Kyllä, lapseni  
käy/käyvät koulua kotoa käsin etänä (opetus-  
vastuu on minulla ja/tai kumppanillani) ja  
4=Kyllä, lapseni käy/käyvät koulua kotoa kä-  
sin etänä (käytännössä opetusvastuu on mi-  
nulla ja/tai kumppanillani, vaikka virallises-  
ti se on opettajalla). Analyyseissä käytimme  
analyysistä riippuen sekä kaikki neljä vastaus-  
vaihtoehtoa sisältävää muuttujaa (ks. Tauluk-  
ko 1) että uutta dikotomista muuttujaa (0=Vas-  
tuu opettajalla, 1=Vastuu vanhemmalla), jossa  
(a) vastausvaihtoehdot 3 ja 4 yhdistimme Vas-  
tuu vanhemmalla -vaihtoehdoksi, (b) vaihto-  
ehdon 2 säilytimme nimellä Vastuu opettajalla  
ja (c) vastausvaihtoehdon 1 (Ei, 2% vastaajista)  
koodasimme puuttuvaksi tiedoksi. Käytimme  
dikotomista muuttujaa selvittääksemme, onko  
vanhemman kokemuksella opetusvastuusta ja  
lasten erityisen tuen tarpeilla tai iällä yhdys-  
vaikutusta vanhemman uupumukseen.

Lasten ikää tarkastelimme kysymällä van-  
hemmalta ”Kuinka moni kotitaloudessanne  
tällä hetkellä asuvista lapsista on iältään a) alle  
1-vuotias, b) 1–4-vuotias, c) 5–9-vuotias, d)  
10–14-vuotias, e) 15–18-vuotias ja f) 19-vuo-  
tias tai tätä vanhempi?” Vanhempi vastasi ku-  
hunkin kohtaan a–f kirjoittamalla numeron  
(esimerkiksi 2). Analyysejä varten ikämuuttu-

jien pohjalta muodostettiin dikotominen uusi  
muuttuja Vanhemmalla ei ole alle kymmen-  
vuotiaita lapsia (arvo 0) ja Vanhemmalla on  
alle kymmenvuotiaita lapsia (arvo 1). Lähes  
kahdella kolmanneksella vanhemmista oli alle  
kymmenvuotiaita lapsia taloudessa (Eri-ikäis-  
ten lasten jakaantuminen perheissä, ks. Tau-  
lukko 1).

Lasten erityistarpeita kartoitimme kysy-  
mällä vanhemmalta ”Onko perheenne lap-  
sella/joillain lapsista pitkäaikaissairauksia tai  
vammoja, diagnosoituja oppimisvaikeuksia,  
erityisen tuen tarvetta tai tunne-elämän tai  
käyttäytymisen ongelmia?” Vanhemmat vas-  
tasivat kysymykseen ”Kyllä, yhdellä lapsella”,  
”Kyllä, useammalla lapsella” tai ”Ei”. Analysejä  
varten muodostimme dikotomisen muuttujan  
Perheen lapsilla ei ole erityistarpeita (arvo 0)  
ja Perheessä on yhdellä tai useammalla lapsel-  
la erityistarpeita (arvo 1). Reilulla kolmasosalla  
vanhemmista oli vähintään yksi erityistä tukea  
tarvitseva lapsi (ks. Taulukko 1).

Analysoimme määrällisen aineiston IBM  
SPSS 24 -ohjelmalla. Vanhemmuuden uu-  
pumuksen yhteyttä lapsen etäopiskelun tu-  
kemiseen käytettyyn aikaan tarkastelimme  
Pearsonin korrelaation avulla. Vanhemmuu-  
den uupumuksen yhteyttä vanhemman koke-  
mukseen etäopetuksen vastuusta tarkastelim-  
me kovarianssianalyysillä (ANCOVA), jossa  
asetimme uupumuksen selitettäväksi muut-  
tujaksi ja kokemuksen opetusvastuusta (neljä  
opetusvastuuryhmää) selitettäväksi muuttujak-  
si. Parittaisvertailuihin käytettiin Bonferroni-  
testiä.

Koska on mahdollista, että erityisesti ala-  
kouluikäisten tai erityistarpeisten lasten etä-  
opetus on vaatinut vanhemmilta suurempaa  
vastuuta ja ajankäyttöä, lisäsimme lasten ikää  
ja erityisen tuen tarpeita kuvaavat dikotomi-  
set muuttujat analyysiin kovariaateiksi. Koska  
uupumus-muuttuja ei ollut normaalisti jakau-  
tunut, etäopetusvastuun yhteys uupumukseen  
tarkistettiin myös Kruskal-Wallis testillä.  
Lasten iän ja erityistarpeiden vaikutusta yh-  
tältä uupumuksen ja koetun opetusvastuun  
yhteyteen ja toisaalta uupumuksen sekä etä-



opetuksen tukemiseen käytetyn ajan yhteyteen tarkastelimme lineaarisella regressioanalyysillä, jossa selitettävänä muuttujana oli uupumus ja selittävät muuttujat: a) opetusvastuuta kuvaava dikotominen muuttuja (0=Vastuu opettajalla, 1=Vastuu vanhemmalla), b) etäopetuksen tukemiseen käytetty aika, c) lapsen ikää kuvaava dikotominen muuttuja, d) erityistarpeita kuvaava dikotominen muuttuja ja e) yhdysvaikutustermit ikä\*opetusvastuu, erityistarpeet\*opetusvastuu, ikä\*etäopetuksen tukemiseen käytetty aika ja erityistarpeet\*etäopetuksen tukemiseen käytetty aika.

Kyselyyn sisältyi lisäksi neljä avointa kysymystä, joita hyödynsimme tässä osatutkimuksessa: 1) ”Mitkä asiat tällä hetkellä tukevat jaksamistasi vanhempana?”, 2) ”Kuvaa omin sanoin, millaisia seurauksia COVID-19 koronakriisillä on ollut perheellesi”, 3) ”Kerro vielä lopuksi, minkälaiselle tuelle tai tukimuodolle koet koronaviruskriisin vuoksi perheessänne olevan tarvetta” sekä 4) ”Onko vielä jotain muuta, mitä haluaisit kertoa itsestäsi, perheestäsi tai vanhemmuudestasi tai koronaviruskriisin vaikutuksista perheessänne?” Kysymyksiin annettujen vastausten lukumäärät ja näistä etäkouluun liittyvien vastausten määrät olemme kuvanneet liitteessä 1.

Sovelsimme avovastausten analyysissä temaattista analyysiä (Braun & Clarke 2006, 2016, 2019). Temaattisen analyysin (Braun & Clarke 2019) lähtökohtien mukaisesti muodostettujen teemojen ei katsota suoraan esittävän tai raportoivan vanhempien kokemuksia ja näkökulmaa, vaan ne ilmentävät tutkijoiden tuottamia tulkintoja vanhempien vastauksia toisiinsa yhdistävästä punaisesta langasta. Analyysin päävastuu oli artikkelin toisella kirjoittajalla (Alasuutari), mutta analyysin luotavuuden turvaamiseksi artikkelin kirjoittajat pohtivat yhdessä prosessin kussakin vaiheessa tehtyjä ratkaisuja.

Rajasimme aluksi aineistosta pois vastaukset, joiden teksti ei suoraan käsittelyt kouluiäkisiä lapsia tai etäkoulua (yhteensä 887). Tällaisia vastauksia olivat esimerkiksi parisuhteen kysymysten ja sosiaalisen eristäyty-

misen kuvaukset sekä vastaukset, jossa kuvattiin varhaiskasvatuseräisten lasten tilannetta tai mainittiin lapsen käyvän koulua tavalliseen tapaan. Yhteensä etäkouluun oli yhdistettävissä 377 vastausta (ks. Liite 1). Näistä tarkemman analyysin ulkopuolelle jätimme luonteeltaan toteavat vastaukset (n=34), esimerkiksi ”Työt siirtyi kotiin samoin kuin ’päiväkoti’ ja koulu”.

Loput vastaukset ryhmittelimme induktiivista lähestymistapaa käyttäen kysymyksittäin alustaviin luokkiin (ks. Liite 2), joista osa perustui vastausten sisältämiin lyhyisiin ilmauksiin kuten ”ruokailu” tai ”ruoka”. Osa taas muodostettiin pidempien virkkeiden ja kerronnallisten vastausten perusteella. Esimerkiksi vastaus ”Yksi lapsista käy koulua kotona ja vaatii paljon ohjausta koulun käyntiin ja kaksi alle kouluikäistä joutuu pärjäämään keskenään sen aikaa” koodattiin ensi vaiheessa alustavaan luokkaan vanhemman opetusvastuu. Myöhemmässä vaiheessa liitimme kyseisen luokan osaksi Etäkoulun sitovuus -teema-alueita. Edellä olevassa esimerkissä vanhempaa ei mainita suoraan, mutta muun muassa modaali-ilmaukset ”vaatii” ja ”joutuu” tuovat esiin etäkoulun sitovuutta vanhemman näkökulmasta. Osa alustavista luokista myös yhdisti sisällöllisesti erityyppisiä ilmauksia, esimerkiksi Lap- sen hyvinvointi -luokka, johon sisällytimme muun muassa lapsen stressiä ja toisaalta aiempaa rauhallisempaa sekä iloisempaa mielialaa ilmaisevia vastauksia.

Emme muodostaneet alustavia luokkia vastauksista tulkitun kielteisyyden tai myönteisyyden perusteella; kukin luokka saattoi sisältää tarkasteltavaa asiaa tai tilannetta eri tavoin arvottavia vastauksia ja vastauksia, joissa arvottamista ei suoraan esiintynyt. Esimerkiksi vastaukset ”Molemmat vanhemmat olleet paljon kotona etätöissä ja lisäksi kaksi koululaista kotona, jotka tarvinnut ohjausta koulutehtävissään” ja ”Etäkoulusta enemmän vastuuta koulun suuntaan, jos opettaja ei ehdi niin sitten avustaja apuun” eivät ole suoraan luokiteltavissa kielteiseksi tai myönteiseksi vastauksiksi, mutta tuovat esiin etäkoulun myö-

tä vanhemmalle ja kodille asettuneen ohjaus-tehtävän ("tarvinneet ohjausta", "enemmän vastuuta koulun suuntaan").

Saatoimme koodata yksittäisen vastauksen myös useaan luokkaan, koska vastaukset vaihtelivat pituudeltaan. Osa vastauksista oli lyhyitä, yhden tai kahden virkkeen pituisia kuvauksia. Usein vastaajat olivat kuitenkin kirjoittaneet tätä pidempiä, jopa noin kymmenen virkkeen pituisia kuvauksia, joissa tuotiin esiin erilaisia kokemuksia perheen, vanhemman ja lasten tilanteista. Esimerkiksi seuraavan vanhemman vastauksen kysymykseen, millaiselle tuelle vanhempi koki perheessä olevan tarvetta, koodasimme kahteen eri luokkaan: "Valmiit lounaat lapsille arkinen [koodaus: koulu-ruokailu]. Keskusteluapua minulle vanhemmuuden ongelmissa. Enemmän aktiivista etäopetusta (esim. videoyhteyden avulla) opettajilta. Tehtävänannot suoraan lapsille (nyt ne täytyy vanhemman kopioida/tulostaa Wilmas-ta) [koodaus: etäopetuksen käytännöt/määrä]."

Avokysymyksiin annettujen vastausten alustavan luokittelun edetessä ryhdyimme tarkastelemaan vastausluokkia rinnakkain ja vertailemaan niihin sisällytettyjä vastauksia keskenään. Tarkastelun myötä yhdistelimme luokkia ja jäsensimme uudestaan aineistoa laajasti kattaviksi teemoiksi, jotka nivovat yhteen vanhempien etäopetukseen liittämiä merkityksiä perheen kannalta (ks. Liite 2). Teemoja syntyi neljä: etäkoulun sitovuus, koululta saatu tuki, lapsen hyvinvointi ja ruokailu.

## Tulokset

### *Vanhempien lastensa etäopiskeluun käyttämä aika ja kokemus opetusvastuusta*

Vanhemmat käyttivät keskimäärin kaksi tuntia (ks. Taulukko 1) päivässä lapsensa etäopiskelun tukemiseen. Vanhemmat, joilla oli alle kymmenvuotias lapsi tai lapsia, käyttivät etäopetuksen tukemiseen enemmän aikaa kuin vanhemmat, joilla oli vain yli kymmenvuotiaita lapsia ( $t(611,62)=-11,23$ ,  $p<,001$ , Cohenin  $d=1,49$ ). Myös erityislasten vanhemmat käyttivät etäopetuksen tukemiseen enem-

män aikaa kuin muiden lasten vanhemmat ( $t(374,86)=-3,20$ ,  $p<,001$ , Cohenin  $d=1,60$ ).

Suurin osa (62 %) vanhemmista koki opetusvastuun olleen poikkeusaikana opettajalla (ks. Taulukko 1). Noin kolmannes vanhemmista koki, että vastuun virallisesti ollessa opettajalla se oli käytännössä kuitenkin vanhemmilla. Näin kokivat erityisesti alle kymmenvuotiaiden lasten vanhemmat ( $\chi^2(3)=50,10$ ,  $p<,001$ ) ja erityislasten vanhemmat ( $\chi^2(3)=184,64$ ,  $p<,001$ ). Vain pienellä osalla vastaajista vastuu oli ollut virallisesti vanhemmilla tai poikkeusolot eivät olleet vaikuttaneet lasten koulunkäyntiin (lapset joko eivät olleet ollenkaan etäopetuksessa tai olivat kotiopetuksessa myös ennen poikkeusoloaikaa).

### *Etäopetusvastuun yhteys uupumukseen*

Tuloksien mukaan mitä enemmän aikaa vanhempi käytti etäopiskelun tukemiseen, sitä uupuneempi hän oli vanhempana ( $r=.30$ ,  $p<,001$ ). Vanhemman kokemus etäopetuksen vastuusta oli merkitsevästi yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen ( $F(3,627)=9,97$ ,  $p<,001$ ; efektikoko=.046) lasten iän ( $F(1,627)=26,46$ ,  $p<,001$ ; efektikoko=.040) ja erityistarpeiden ( $F(1,627)=30,67$ ,  $p<,001$ ; efektikoko=.047) kontrolloinnin jälkeen. Vanhemmat, jotka kokivat opetusvastuun olleen itsellään, olivat uupuneempia kuin vanhemmat, jotka kertoivat opetusvastuun olleen opettajalla (ks. Taulukko 2).

Lisäksi vanhemmat, jotka kokivat opetusvastuun olleen itsellään huolimatta opettajan virallisesta vastuusta, olivat uupuneempia kuin vanhemmat, jotka kertoivat opetusvastuun olleen opettajalla (ks. Taulukko 2). Tulos oli yhteneväinen tarkasteltaessa vastuun jakautumisen ja uupumuksen yhteyttä epäparametrisella Kruskal-Wallis testillä ( $H(3)=42,10$ ,  $p<,001$ ).

Viimeisenä tarkastelimme lineaarisen regressioanalyysin keinoin, vaikuttavatko lasten ikä ja erityistarpeet koetun opetusvastuun ja vanhemmuuden uupumuksen sekä etäopetuksen tukemiseen käytetyn ajan ja uupumuksen yhteyteen. Malli, jossa uupumuksen selittäjiksi oli asetettu opetusvastuu, etä-



opetuksen tukemiseen käytetty aika, lasten ikä sekä lasten erityistarpeet, oli tilastollisesti merkitsevä ( $F(4,614)=29,59$ ,  $p<,001$ ) ja selitti 16,2 prosenttia uupumuksesta. Niin opetusvastuulla ( $\beta=,16$ ,  $p<,001$ ), etäopetuksen tukemiseen käytetyllä ajalla ( $\beta=,14$ ,  $p<,01$ ) kuin

lasten iällä ( $\beta=,16$ ,  $p<,001$ ) ja erityistarpeilla ( $\beta=,19$ ,  $p<,001$ ) oli oma vaikutuksensa uupumukseen. Yhdysvaikutustermien lisääminen malliin nosti selitysasetta 16,9 prosenttia. Mikään yhdysvaikutustermeistä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä.

TAULUKKO 2. Etäopetuksen vastuun yhteys uupumukseen kovarianssianalysillä (ANCOVA) tarkasteltuna

Selittävä muuttuja	Etäopetuksen vastuu vanhemman kokemana	Parivertailut* (p-arvo)					
Uupumus		n	ka.	kh	Ryhmä 1	Ryhmä 2	Ryhmä 3
	1. Vastuu itsellä	23	2,82	1,66	-		
	2. Vastuu opettajalla	393	1,91	0,97	,01	-	
	3. Vastuu itsellä, vaikka virallisesti opettajalla	204	2,60	1,48	1,00	<,001	-
	4. Lapset eivät etäopetuksessa tai ovat virallisesti kotiopetuksessa	13	2,15	1,41	,52	1,00	1,00

Huom. \*Bonferroni.

Huom. Kovariaatteina mallissa mukana lapsen ikä (alle kymmenvuotias lapsi perheessä vs. kaikki perheen lapset kymmenvuotiaita tai vanhempia) ja erityistarpeisuus (perheessä ei erityisen tuen tarvetta omaavaa lasta vs. perheessä vähintään yksi erityistä tukea tarvitseva lapsi).

### **Etäopiskelun hyödyt ja haitat perheen arjen näkökulmasta**

Vanhempien kuvaukset etäopiskelusta perheen näkökulmasta ryhmittelimme seuraaviin teemoihin: etäkoulun sitovuus, koululta saatu tuki, lapsen hyvinvointi ja ruokailu. Etäkoulun sitovuus -teeman alle oli luokiteltavissa lukumääräisesti eniten vastauksista. Seuraavaksi eniten vastauksia sijoittui lapsen hyvinvoinnin teemaan. Molempiin teema-alueisiin sisältyi sävyiltään myönteisiä vastauksia, mutta suurin osa teema-alueiden vastauksista kuvasivat etäopetuksessa opiskelua vanhemman jaksamisen ja lapsen hyvinvoinnin kannalta kielteisesti. Koulun vahvempi tuki (muun muassa opettajan suurempi vastuunotto opetuksesta) ja ruokailutuki taas kuvautuivat seikoiksi, joilla lapsen hyvin-

vointia ja vanhemman (ja perheen) jaksamista olisi ollut mahdollista tukea.

Etäkoulun sitovuus -teemaan tulkitsimme vastauksia erityisesti koronakriisin seurauksia perheessä tiedustelleeseen kysymykseen; luokitelimme kysymykseen annetuista vastauksista puolet tähän teema-alueeseen. Teema-alueen vastauksia yhdistivät kuvaukset etäkoulun vaatimasta vanhemman tuesta sekä avusta lapsen koulunkäynnille ja tehtävien tekemiselle. Seuraavassa kaksi esimerkkiä teema-alueeseen luokittelemistamme vastauksista<sup>1</sup>:

Esimerkki 1: Yksi lapsista käy koulua kotona ja vaatii paljon ohjausta koulunkäyntiin ja kaksi alle kouluikäistä joutuu pärjäämään keskenään sen aikaa (Äiti, ei vastausta työllisyydestä).

Esimerkki 2: Vapaa-aikaa ei ole lähes ollenkaan. Etäkoulua en pysty hoitamaan samaan aikaan kun teen etätöitä, joten ne pitää hoitaa peräkkäin, mikä vie enemmän voimia ja pahentaa uupumustani. Illalla vähemmän aikaa toipumiseen ja rentoutumiseen kuin aiemmin. (Äiti, etätöissä.)

Edellä olevien esimerkkien tapaan vanhempien etäkoulun sitovuutta heijastavat vastaukset vaihtelivat sävyiltään. Osa vastauksista toi lähinnä esiin vanhemmalle asettuvan vaateen tai tarpeen osallistua lapsen koulunkäyntiin, kuten esimerkissä 1. Siinä vanhemman ilmaukset ”vaatii ohjausta” ja ”joutuu pärjäämään” antavat viitteen tilanteen kielteisestä arvioinnista tai ainakin siitä, että etäkoulu sitoo vanhempaa tavalla, joka ei ole toivottava. Esimerkin 2 tavoin muutamat vastaukset kuitenkin kuvasivat selvästi kielteisesti etäkoulusta vanhemmalle asettuvaa vastuuta tai tehtäviä.

Esimerkki 2 tuo samalla esiin toisen, teema-alueen vastauksissa usein kuvatun seikan eli vanhemman oman ansiotyön ja lapsen etäkoulun yhdistämisen hankaluuden. Jotkut vanhemmat myös kuvasivat uupumistaan tai tunteitaan joko riittämättömästä työtehtävistä suoriutumisestaan tai vanhempana toimimisestaan. Kysymykseen, mikä tukee vanhempana jaksamista, annettiin lisäksi vastauksia, jotka kuvasivat onnistumisen kokemusta etäopetuksen tukemisessa. Näidenkin vastausten sanamuodot, kuten on ”saanut etäkoulun toimimaan”, osoittivat, että vanhemman kannalta etäkoulu katsottiin lähtökohtaisesti vaativaksi.

Osa teema-alueen vastauksista yhdisti etäopiskelusta johtuvat vastuut lapsen erityisvaikeuksiin, kuten esimerkissä 3.

Esimerkki 3: (...) lapsi on ollut pienluokassa (...) ja lapsella on ollut jatkuvasti ohjaaja vieressä turvaamassa asioiden sujumista. Nyt hoidan äidin roolin lisäksi kotona opetuksen täysin (opettaja soittaa 1-2krt viikossa ja kysyy jonkun tehtävän vastaukset). Eli olen erityisopettaja ja avustaja, ilman koulutusta kumppaankaan. Arki on jo ennen koronaa ollut niin raskasta, että olen ollut *useita kuukausia* sairauslomalla työstäni. (Äiti, ei ansiotöissä.)

Kyseisen esimerkin tavoin etäopiskelun tukemisen sitovuuden teeman vastaukset ilmaisivat tyyppillisesti – joko suoraan tai epäsuorasti – että oppimisen tukea ei ollut koulun taholta riittävästi tarjolla tai tukea tarjottiin vain harvakseltaan lapselle, jolla oli todettu tuen tarve erityisvaikeuksien tai muiden kehityksellisten pulmien vuoksi. Esimerkki 3 kuvaa myös vanhemman useiden päällekkäisten roolien, lapsen koulunkäynnin tukemisen haasteellisuuden (”erityisopettaja ja avustaja, ilman koulutusta”) ja oman jaksamisen kautta vanhempana toimimisen haasteiden kasautumista. Osa esimerkin 3 kaltaisista avovastauksista toikin esiin monia vanhemman ja perheenjäsenten hyvinvointia haastavia seikkoja.

Koululta saatu tuki -teemaan sisällytimme vastaukset, joissa tuotiin esiin yleisesti koulun tai jonkun tai joidenkin sen toimijoiden – esimerkiksi opettajan, erityistyöntekijöiden (esimerkiksi erityisopettaja, koulukuraattori ja koulupsykologi) ja avustajien – roolia suhteessa lapseen tai vanhempaan. Lisäksi luokittelimme teema-alueeseen vastaukset, jotka kuvasivat etäopetuksen toteutukseen liittyviä asioita. Teema-alueen vastauksissa oli kuvauksia koulun tai sen toimijoiden tekemisistä etäopiskelun aikana osan esittäessä myönteisen arvion koulusta tai sen toimijoista. Seuraavassa on esimerkkejä tällaisista toiminnan kuvauksista avovastauksissa:

Esimerkki 4: Esikoisen koulu hoitaa hommansa hienosti alun tehtävätulvan jälkeen ja opettaja soittaa oppilaille vähintään kerran viikossa (Äiti, lähitöissä).

Esimerkki 5: Ihan mahtava erityisope, ymmärtää perheen tilanteen ja on tsemppari (Äiti, ei ansiotöissä).

Esimerkki 6: Vertaistuki muilta vanhemmilta, henkinen tuki koululta (opettajat ja kouluavustaja jaksavat tsemppata) sekä oppilashuollosta (kuraattori), somen yhteisöt (Äiti, ei ansiotöissä).

Vanhemmat antoivat koululta saatua tukea kuvaavia myönteisiä vastauksia erityisesti kysymykseen, jossa tiedusteltiin heidän vanhem-

pana jaksamistaan tukeneita seikkoja. Kuten edellä olevista esimerkeistä näkyy, vanhemman jaksamista tuki yhtäältä koulun tai sen toimijoiden konkreettiset toimet (”opettaja soittaa”), toisaalta etäopetuksen toteuttamisen tapa tai muut seikat niitä sen enempää tarkentamatta. Lisäksi vastauksissa luonnehdittiin usein myönteisesti koulun suhtautumista tai suhdetta vanhempiin tai lapseen.

Koulun tuen vähäisyyteen tai puuttumiseen taas viittasivat erityisesti vastaukset kysymykseen, millaiselle tuelle perheessä olisi ollut tarvetta koronakriisin vuoksi. Seuraavassa on kolme esimerkkiä näistä vastauksista:

Esimerkki 7: Koululta vahvempaa otetta opetuksen hoitamiseen myös kriisin aikana, että vanhemman aika vapautuu työntekoon (Äiti, etätöissä).

Esimerkki 8: Opettajilta enemmän yhteydenpitoa oppilaisiin (Äiti, ei ansiotöissä).

Esimerkki 9: Nuoremman lapsen etäopetusta lisää, ja opettajan pitäisi myös valvoa että tehtävät on tehty, nyt se kaikki jää minulle (Äiti, ei ansiotöissä).

Vastaukset esittivät tyypillisesti etäopetuksen määrän lisäämistä ja opettajan suurempaa vastuunottoa opetuksesta. Muutamissa vastauksissa toivomuksena oli myös opetuksen vaatimustason nostaminen. Osassa vastauksia tuotiin niin ikään esiin, että opettajan tulisi pitää tiiviimmin yhteyttä yksittäisiin oppilaisiin tai että esimerkiksi erityisopettajan tai avustajan tuki vastaajan lapselle olisi tarpeen. Esimerkin 9 tavoin muutamat vastaukset esittivät lisäksi, että opettajan tulisi paremmin seurata tai antaa palautetta lapsen etäopiskelussa tekemistä tehtävistä. Kuten esimerkeissä 7 ja 9, osa vastauksista liitti etäopetuksen lisäämisen tai koulun vahvemman tuen tarpeen vanhemman ansiotyön tekemiseen. Joukossa oli myös vastauksia, jotka yhdistivät koulun tuen puuttumisen tai vähäisyyden lapsen psyykkisen jaksamisen tai oppimisen hankaluuksiin.

Sisällytimme vastaukset, jotka kuvasivat jostain näkökulmasta lapsen käyttäytymis-

tä, toimintaa, kokemuksia, jaksamista tai oppimista, teemaan lapsen hyvinvointi. Teeman vastauksissa olivat usein esillä etäopetuksen kielteiset seuraamukset lapsen hyvinvoinnille, kuten seuraavissa aineistoesimerkeissä:

Esimerkki 10: Koulunkäynti on siirtynyt kotiin, tehtävien paljous uuvuttaa lapsia. Tämä näkyy kiukutteluna minulle ja puolisolle. Lapset joutuvat jatkamaan koulupäivää vielä illalla, kun tulemme töistä kotiin. Opettajat eivät kerkeä auttaa tehtävissä. (Äiti, etätöissä.)

Esimerkki 11: Etäkoulu sujuu yhdellä, mutta toisella ei. Olemme lakanneet vaatimasta erityistarpeiselta koulutyötä, koska se aiheuttaa vain riitaa ja ahdistusta kaikille. (Äiti, ei ansiotöissä.)

Vanhemmat sanoittivat etäopetuksen kielteisiä seurauksia esimerkin 10 tapaan pidempien kuvausten avulla. Mainintoina kielteisistä seurauksista oli esimerkissä esiintyvän uupumisen lisäksi muun muassa lapsen stressin ja ahdistuksen kokemukset sekä motivaation puute. Osa lapsen hyvinvoinnin teeman vastauksista taas oli tiiviimpiä mainiten vain lyhyesti etäkoulun sujumisen tai lapsen oppimisen vaikeuden etäkoulussa. Lisäksi esimerkkien 10 ja 11 tavoin etäopetuksen kielteisten seurausten kuvaukset koskivat kaikkia lapsia, ei vain lapsia, joilla oli erityisvaikeuksia tai muuten pulmia kehityksessään.

Etäopetuksen kielteisten seurausten kuvausten rinnalla avokysymysten vastaukset toivat myös esiin opetuksen sopivuuden lapselle ja sen sujumisen muun muassa näin:

Esimerkki 12: Ihanaa yhteistä aikaa, ei tarvi lähteä mihinkään. Lapset viihtyvät etäkoulussa jopa paremmin kuin oikeassa koulussa. (Äiti, lähitöissä.)

Esimerkki 13: Hyvää on ollut se, että tarkkaavaisuushäiriöstä kärsivä lapsi on suoriutunut koulutehtävistä tavallista paremmin kotona (Äiti, lähitöissä).

Vanhemmat sanoittivat etäopetuksen myönteisiä seurauksia edellä olevien esimerkkien tavoin erityisesti lapsen viihtymisen ja tyyty-

väisyyden tai lapsen suoriutumisen ja tehtävistä vastuunkannon kautta. Osassa vastauksia myönteiset seuraukset ulottuivat myös kuvauksiin vanhemman ja lapsen suhteesta, esimerkiksi keskinäisten riitojen vähenemisestä, kun entisen kaltaisen koulunkäynnin aiheuttama paine oli poissa. Jotkin teema-alueen vastaukset huomioivat myös sen, että lapsen oloa oli helpottanut katkos luokan kaveripiiriin ja samalla mahdollisen kiusaamisen loppuminen. Joukossa oli kuitenkin myös mainintoja lasten ikävistä ikätovereiden joukkoon.

Nimesimme neljännen teema-alueen ruokailuksi, sillä avovastauksissa oli runsaasti sitä koskevia mainintoja. Osassa vastauksia ruokailua ei liitetty etäopetukseen mitenkään suoraan, vaan vastaukset mainitsivat yleisesti vanhemman työmäärän lisääntymisen; lisääntynyt ruuanlaitto asettui vanhemman päivittäisiin tehtäviin, kun perheenjäsenet kaikki tai heistä tavallista useampi oli koko ajan kotona. Osa vastauksista kuvasi perheen taloustilanteen heikkenemistä yhtenä aiheuttajanaan lisääntyneet ruokakulut. Lisäksi lähes joka kymmenes vastaus viitasi kouluruokailuun tai koulun tarjoamaan ruokaan. Yksittäisissä vastauksissa koulun tarjoama ruokatuki tuki vanhemman jaksamista. Valtaosin toivomuksena kuitenkin oli ruokailun järjestäminen tai tukeminen koulun tai kunnan taholta, kuten seuraavissa esimerkeissä:

Esimerkki 14: Koululaisten lounasruokailun tukeminen joko valmiiden lounaiden, ruokatarvikkeiden tai rahallisen tuen kautta auttaisi (Äiti, etätöissä).

Esimerkki 15: Kouluruokailu etäkoululaisille vasta käynnistymässä, ekat 1,5 kk on väsäty lounaita hiki hatussa (Äiti, lähitöissä).

Esimerkki 16: Lapsen allergian hoito on kokonaan tauolla (...). Kouluruokaa ei allergisille tarjottu. Se vähentäisi kyllä stressiä jos olisi valmiit ruuat. (Äiti, ei ansioissa.)

Esimerkit kuvaavat vanhempien vastausten ilmentämää vaihtelua lasten ruokailun tukemi-

nessä. Osa perheistä oli kokonaan vailla tukea, kun taas osalle tukea järjestyi, kun poikkeusoloaika oli loppumassa. Osalle lapsista ruokailu järjestettiin lähes koko poikkeusoloajan, mutta allergiansa vuoksi erityisryhmiin kuuluva lapsi oli voinut jäädä ilman ruokailutukea. Samalla vanhemmalle vastuu ruokailuista mahdollisen oman etätöiden ja lapsen koulunkäynnin tukemisen rinnalla oli voinut tuntua hyvin työläältä.

## Pohdinta

Olemme tarkastelleet tässä tutkimuksessa etäopetuksen yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen 2020 koronapandemian aiheuttamien poikkeusolojen aikana sekä vanhempien kokemuksia lastensa etäopiskelusta perheen arjen näkökulmasta. Tulokset osoittivat, että noin kolmannes vanhemmista koki etäopetuksen vastuun jääneen itselleen, mikä oli yhteydessä korkeampaan vanhemmuuden uupumukseen. Vanhemmat kokivat lastensa etäopiskelun tukemisen vieneen heiltä voimavaroja ja heikentäneen heidän palautumistaan. Erityisen hankalaksi he kuvasivat oman ansioitönsä ja lasten etäopiskelun tukemisen yhdistämisen ja kokivat joutuneensa toteuttamaan useita päällekkäisiä rooleja.

### *Vanhemmuuden uupumus, etäopetukseen käytetty aika ja opetusvastuu*

Tulostemme mukaan vanhemmat käyttivät lastensa etäopiskelun tukemiseen keskimäärin noin kaksi tuntia päivässä. Lasten etäopiskelun tukemiseen käytetty aika oli erityisen korkea alle kymmenvuotiaiden lasten ja erityistarpeisten lasten vanhemmilla. Tämä on ymmärrettävää, sillä nuoret tai erityistarpeiset lapset vaativat erityistä huomiota ja tukea kotona (Cortese ym. 2020). Vanhemmista jopa noin kolmannes koki, että vastuu lasten etäkoulusta oli jäänyt vanhemmille, vaikka vastuun olisi kuulunut olla opettajalla. Näin kokivat erityisesti alle kymmenvuotiaiden lasten ja erityislasten vanhemmat, mikä tukee hypoteesiamme 1. Mainintoja erityislapsiperheitten etäopetukseen liittyvistä haasteista löytyi myös

avovastauksista, joissa osa vanhemmista kertoi hoitavansa lapsensa erityistä tukea vaativan opetuksen täysin itse. Jotkut vanhemmista kokivat joutuneensa olemaan vanhemmuuden lisäksi opettajan, erityisopettajan ja koulunkäynninohjaajan roolissa. Tämä vastaa aikaisempia suomalaistutkimuksia, joissa erityislasten vanhemmat ovat yleensäkin kokeneet usein jäävänsä vaille tukea (Hämeenaho 2016; Sorkkila, Fågel, Kukkonen & Aunola 2021).

Tulokset osoittivat edelleen, että vanhemmuuden uupumus oli yhteydessä sekä vanhemman lastensa etäopetukseen käyttämään aikaan että kokemukseen siitä, että opetusvastuu oli jäänyt vanhemmalle itselleen. Tulos on linjassa hypoteesimme 2 kanssa. Se tuo niin ikään lisätietoa aikaisemmin julkaistuihin kansainvälisiin tutkimuksiin, joiden mukaan etäkoulussa olleiden vanhempien lapset olivat muita uupuneempia (van Bakel ym. 2022; ks. myös Aguaiar ym. 2021; Kerr ym. 2021). Toisin kuin hypoteesissa 3 oletimme, tutkimuksemme lasten nuori ikä tai erityistarpeet eivät kuitenkaan muuntaneet yllä kuvattua yhteyttä, eli yhteys ei poikennut muiden lasten vanhemmista. Mikäli vanhempi siis kokee jäävänsä vastuuseen lastensa etäopiskelusta ja käyttää siihen paljon aikaa, kaikenlaisten vanhempien riski uupumukseen kasvaa.

Tämä tulos kuvastaa sitä, että etäopetuksen suunnittelussa olisi tärkeää ottaa huomioon myös perheiden ja vanhempien jaksaminen, jota ei ole toistaiseksi riittävästi huomioitu (ks. esim. Vuorio ym. 2021). Mikäli vanhempi on uupunut, tunnesuhde lapseen etäännyy ja vanhempi kykenee tekemään lastensa eteen vain välttämättömimmän (Roskam ym. 2018). Tällöin vanhemman ei ole mahdollista tukea lastaan etäopiskelussa, ja yritykset tässä voivat lisätä vanhemman kokonaiskuormitusta sekä pahoinvointia. Vanhemman pahoinvointi puolestaan vaikuttaa suoraan lapsen pahoinvointiin, ja tiedetään esimerkiksi, että vanhemmuuden uupumus on riski lasten kaltoinkohtelulle sekä väkivallalle lapsia kohtaan (Mikolajcak ym. 2018). Aikaisemmat tutkimukset ovat antaneet viitteitä siitä, että useat

vanhemmat olisivat etäopetusaikana toivoneet kouluilta enemmän tukea (Turunen ym. 2022).

### ***Etäopetuksen hyödyt ja haitat vanhempien kuvaamina***

Vanhempien avovastauksien kuvaukset etäopetuksesta liittyivät teemoihin etäkoulun sitovuudesta, koulun tuesta, lapsen hyvinvoinnista ja ruokailusta. Vanhempien kuvauksissa lasten etäopiskelun tukeminen sitoi heitä, ja etäopetus lisäsi myös vanhempien uupumusta lepoon ja palautumiseen tarvittavan ajan puuttuessa. Vanhempien oli ollut lisäksi hankalaa yhdistää oma ansiotyönsä ja lasten etäopiskelu.

Osa vanhemmista koki koulun tuen olleen riittämätöntä. Lapsiin ei ollut pidetty riittävästi yhteyttä koulun toimesta, eivätkä kaikki lapset olleet saaneet palautetta tehtävistään. Lapsen saama vähäinen tuki koulusta yhdistyi vastauksissa myös lapsen oppimisen vaikeuksiin tai psyykkiseen jaksamattomuuteen, lasten stressiin, ahdistukseen ja motivaation puutteeseen. Vanhempien kuvaukset ovat linjassa aikaisemman koululaisten hyvinvointia etäopetuksessa kartoittaneen tutkimuksen kanssa (Lavonen & Salmela-Aro 2020). Osa vanhemmista oli huolissaan lapsensa hyvinvoinnista etäopetuksen vuoksi.

Vaikka teema-alueiden vastaukset kuvasivat pääosin etäopetusta vanhemman jaksamisen ja lapsen hyvinvoinnin kannalta kielteisesti, molempiin teema-alueisiin sisältyi sävyllään myös myönteisiä vastauksia. Jotkut vanhemmista kokivat etäopetuksen myös perheelleen toimivaksi ja lapselleen sopivammaksi kuin lähiopetuksen. Osa vanhemmista kertoi kotonaolon ja mahdollisen etäisyyden luokkatoverihin tai kiusaamiseen helpottaneen lapsen oloa. Tämä tukee aikaisempia tutkimustuloksia siinä, että etäopiskelun vaikutukset perheille eivät ole olleet vain yhdenlaisia tai pelkästään kielteisiä (Lavonen & Salmela-Aro 2020; Sainio ym. 2020; Sonesson ym. 2022; Turunen ym. 2022).

Suuri osa avovastauksista kytkeytyi kouluruokailuun. Päivittäin vanhemmille kasaantunut ruoanlaitto kouluruokailun puuttuessa kuormitti osaa vanhemmista samoin kuin

ruokailun kasvaneet kulut. Ruokatuki puolestaan nousi vanhempien hyvinvointia tukeeksi seikaksi. Mahdollisissa tulevaisuudessa kriisitilanteissa olisikin tärkeää kiinnittää huomiota perheiden ruokatukeen, jolla saattaa olla yllättävän suuri perheiden hyvinvointia tukeva vaikutus.

Yleisesti ottaen tutkimuksen määrällisen ja laadullisen analyysin tulokset tukivat ja täydensivät toisiaan. Määrällisen analyysin tulos lasten etäopiskelun tukemisen vaatiman ajan ja vanhemman uupumuksen välisestä yhteydestä on rinnastettavissa avointen vastausten välittämään kuvaan etäkoulun sitovuudesta. Vanhempien kokemus vaatimuksesta ja tarpeesta tukea lasta oppimista etäopetuksen aikana liittyi useimmiten vanhempna jaksamisen, oman ansiotyön hoitamisen ja perhearjesta selviämisen haasteisiin. Laadullisen analyysin valossa vanhemman uupumisen kuvauksiin kytkeytyivät siten vanhemman useat samanaikaiset ja päällekkäiset roolit sekä niiden vaateet. Osalla vanhemmista uupumisen kokemuksissa oli myös kyse lapsen hyvinvoinnista, mistä saattoi seurata esimerkiksi jännitteitä vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa tai vanhemman huolia lapsen tilanteesta. Omassa ja perheen haastavassa tilanteessa vanhemmat olisivat kaivaneet suurempaa opetuksellista vastuunottoa opettajalta ja tukea lasten ruokailuille.

## **Tutkimuksen arviointi ja johtopäätökset**

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää määrällisen ja laadullisen tiedon yhdistämistä sekä tutkimuksen ajankohtaisuutta ja yhteiskunnallista merkitystä. Tulokset ovat tärkeitä vanhempien ja lasten hyvinvoinnin lisäksi lasten oppimisen ja oikeuksien näkökulmasta (ks. Sorkkila ym. 2022). Suomessa koulutuksen tasa-arvo on yksi tärkeimmistä koulutuspolitiikkaa ohjaavista arvoista (Vuorio ym. 2021). Myös YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa (Unicef 2022) todetaan, että kaikilla lapsilla tulisi olla yhtäläiset oikeudet opetukseen ja oppimiseen. Mikäli vastuu opetuksesta on jäänyt

vanhemmille ja vanhemmat eivät ole pystyneet uupumuksen tai muiden haasteiden takia tukemaan lasten oppimista etäopetuksessa, tämä oikeus ja koulutuksen tasa-arvo ei ole kaikille lapsille toteutunut.

Tutkimuksella on kuitenkin myös rajoituksensa. Ensinnäkin kyselyyn vastanneet vanhemmat edustivat eri ikäisten lasten vanhempia, joten tulosten kohdistaminen esimerkiksi tiettyyn kouluasteeseen (esimerkiksi ala- ja yläkoulu tai lukio) ei ollut mahdollista. Havaintomme mukaan kuitenkin vanhemmat, joilla oli alle kymmenvuotiaita lapsia tai erityistarpeisia lapsia, olivat uupuneempia kuin muut. Näin ollen tuloksia voidaan soveltaa erityisesti nämä ryhmät huomioiden.

Toiseksi kyselyn avovastausten osalta on syytä huomioda, että tulosten voidessa olettaa kerrotavan vanhempien näkemyksistä ja kokemuksista etäkoulusta sekä etäkouluajasta perheen näkökulmasta niiden perusteella ei ole tehtävissä yleistyksiä vanhempien koko väestössä vallitsevista näkemyksistä. Ei voida niin ikään väittää, että esitetyt tulokset kuvaisivat kaikkia mahdollisia vanhempien näkökulmia kysymyksiin vastanneiden joukon ollessa väistävästä valikoitunut. Kyselyn aihe on voinut kutsua enemmän etäkouluun ja poikkeusoloaikaan kytkeytyvien haasteiden kuvauksia kuin myönteisten näkökulmien esiintuomista, vaikka aineistossa esiintyikin molempia vastaustyyppisiä ja itse kysymysmuotoilut olivat avoimia.

Viimeisenä on huomioitava, että kyselyyn vastasivat pääosin äidit ja myös avovastaukset painottuivat äitien vastauksiin. Jatkossa olisi tärkeää kuulla myös isien kokemuksia etäkoulun toimivuudesta sekä yhdistää vanhempien, opettajien ja lasten näkemyksiä. Koulun ja opetuksen kehittämisen näkökulmasta olisi tärkeää tarkastella opettajien ajatuksia erityisesti kodin kanssa tehtävästä yhteistyöstä, johon nykyinen perusopetuksen opetussuunnitelma (Opetushallitus 2014) velvoittaa opettajat. Muun muassa luottamus ja toisen näkökulman huomioiminen määrittävät toimivaa kodin ja koulun yhteistyötä (Lerikkanen ym. 2013). Poikkeusaikoina tulisi pohtia keinoja vahvistaa



luottamusta ja rakentaa yhteistyötä, joka tukee huoltajien ja oppilaiden hyvinvointia.

Yhteenvetona voidaan todeta, että tutkimuksemme tuo uutta tietoa etäkoulun toimivuudesta vanhempien näkökulmasta. Huomattava osa vanhemmista koki covid-19-poikkeusolojen aikana opetusvastuun jääneen itselleen, ja opetusvastuu oli yhteydessä vanhempien uupumiseen. Monet vanhemmat kokivat etäopetuksen sitoutaneen heitä ja vieneen heiltä mahdollisuuden lepoon ja palautumiseen. Koska vanhempien uupumuksella voi olla vakavia seurauksia lapsille (muun muassa kaltoinkohtelu, Mikolajczak ym. 2018), etäopetusta kehittäessä vanhempien jaksaminen ja rooli lasten tukemisessa tulee ottaa entistä enemmän huomioon.

Erityisen tähdellistä on huolehtia, että alakouluikäiset ja erityistarpeiset lapset saavat etäopetuksessa opettajalta ja koululta riittävästi tukea ja yhteydenpitoa. Myös lasten oikeuksien – lasten oikeus oppimiseen – näkökulmasta on selvää, että opetusvastuu etäopetuksen aikana ei voi jäädä uupuneelle vanhemmalle. Ajatellen mahdollisia tulevaisuuden kriisitilanteita on tärkeää kehittää etäopetuksen käytäntöjä vastaamaan paremmin perheiden erilaisiin tarpeisiin ja huomioimaan niin lasten kuin heidän vanhempiansakin hyvinvoinnin tuki.

## Viite

<sup>1</sup> Joistain artikkelissa esiteltävistä esimerkeistä on poistettu osa tekstistä, kun esimerkiksi vastauksen yksityiskohtainen kuvaus olisi voinut vaarantaa vastaajan yksityisyyden suojan. Poisto on merkitty esimerkkiin symbolilla (...). Lisäksi joitain ilmaisuja, esimerkiksi tekstissä mainittuja diagnooseja tai ajanjaksoja, on muutettu samasta syystä. Muutettu tekstikohta on kirjoitettu kursivilla.

## Lähteet

Aguiar, J., Matias, M., Braz, A. C., César, F., Coimbra, S., Gaspar, M. F. & Fontaine, A. M. 2021. Parental burnout and the COVID-19 pandemic: How Portuguese parents experienced lockdown measures. *Family Relations* 70 (4), 927–938. <https://doi.org/10.1111/fare.12558>

- Ahtiainen, R., Asikainen, M., Heikonen, L., Hienonen, N., Hotulainen, R., Lindfors, P., Lindgren, E., Lintuvuori, M., Oinas, S., Rimpelä, A. & Vainikainen, M.-P. 2020. Koulunkäynti, opetus ja hyvinvointi koulu-yhteisössä koronaepidemian aikana: Ensitulokset. [https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/141903720/Raportti\\_ensituloksista\\_elokuu\\_2020.pdf](https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/141903720/Raportti_ensituloksista_elokuu_2020.pdf). (Luettu 12.4.2022.)
- Aunola, K. & Sorkkila, M. 2018–2020. Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät -tutkimus (VoiKu). <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/tutkimus/tutkimusalueet/perhetutkimus/voiku-tutkimus>. (Luettu 12.4.2022.)
- Aunola, K., Sorkkila, M. & Tolvanen, A. 2020. Validity of the Finnish version of the parental burnout assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology* 61 (5), 714–722. <https://doi.org/10.1111/sjop.12654>
- van Bakel ym. (IIPB konsortio). 2022. Parental burnout across the globe before and after the COVID-19 pandemic. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation* 11 (3), 141–152. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000050>
- Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2), 77–101.
- Braun, V. & Clarke, V. 2016. (Mis)conceptualising themes, thematic analysis, and other problems with Fugard and Potts' (2015) sample-size tool for thematic analysis. *International Journal of Social Research Methodology* 19 (6), 739–743. <https://doi.org/10.1080/13645579.2016.1195588>
- Braun, V. & Clarke, V. 2019. Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 11 (4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Cortese, S. ym. 2020. ADHD management during the COVID-19 pandemic: Guidance from the European ADHD guidelines group. *The Lancet Child & Adolescent Health* 4 (6), 412–414. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30110-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30110-3)
- Goman, J., Huusko, M., Isoaho, K., Lehikko, A., Metsämurtonen, J., Rumpu, N., Seppälä, H., Venäläinen, S. & Åkerlund, C. 2021. Poikkeuksellisten opetusjärjestelyiden vaikutukset tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen eri koulutusasteilla. Osa III: Kansallisen arvioinnin yhteenvedo ja suositukset. Julkaisut 8:2021. Helsinki: Kansallinen koulutuksen arviointikeskus, 3–13.
- Griffith, A. K. 2022. Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence* 37, 725–731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Hämeenaho, P. 2016. Tieto, valta ja vastuu erityislasten hoidossa. *Elore* 23 (2), 1–24. <https://doi.org/10.30666/elore.79256>
- Kankaanranta, M. & Kantola, K. 2021. Etäopiskelun toteuttaminen erityistä tai tehostettua tukea tarvitsevien lasten ja nuorten osalta koronakeväänä 2020: Ensituloksia. <https://ktl.jyu.fi/fi/julkaisut/julkaisualueet/1/julkaisujen-sivut/2020/etaopetuskysely-tulokset.pdf>. (Luettu 28.3.2023.)

- Kerr, M. L., Fanning, K. A., Huynh, T., Botto, I. & Kim, C. N. 2021. Parents' self-reported psychological impacts of COVID-19: Associations with parental burnout, child behavior, and income. *Journal of Pediatric Psychology* 18 (10), 1162–1171. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab089>
- Kikas, E., Poikonen, P.-L., Kontoniemi, M., Lyyra, A.-L., Lerkkanen, M.-K. & Niilo, A. 2011. Mutual trust between kindergarten teachers and mothers and its associations with family characteristics in Estonia and Finland. *Scandinavian Journal of Educational Research* 55 (1), 23–37. <https://doi.org/10.1080/00313831.2011.539852>
- Lavonen, J. & Salmela-Aro, K. 2020. Experiences of moving quickly to distance teaching and learning at all levels of education in Finland. *Teoksessa F. M. Reimers (toim.) Primary and secondary education during covid-19: Disruptions to educational opportunity during a pandemic*. Cham: Springer, 105–123. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-81500-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-030-81500-4_4)
- Lerkanen, M.-K., Kikas, E., Pakarinen, E., Poikonen, P.-L. & Nurmi, J.-E. 2013. Mothers' trust toward teachers in relation to teaching practices. *Early Childhood Research Quarterly* 28 (1), 153–165. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2012.04.005>
- Mikolajczak, M., Brianda, M.-E., Avalosse, H. & Roskam, I. 2018. Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect* 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J. & Roskam, I. 2019. Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science* 7 (6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/21617702619858430>
- Mikolajczak, M. & Roskam, I. 2018. A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology* 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Opetushallitus. 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96*. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). (Luettu 5.4.2022.)
- Roskam, I., Brianda, M.-E. & Mikolajczak, M. 2018. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology* 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Sainio, M., Nurminen, T., Hämeenaho, P., Torppa, M., Poikeus, A.-M. & Aro, T. 2020. Koulujen henkilökunnan kokemukset oppilaiden hyvinvoinnista COVID-19-etàkouluaikana: "Osa puhkesi kukkaan. Muutamat pitivät rimaa alhaalla." *NMI-Bulletin* 30 (3), 12–32.
- Soneson, E., Puntis, S., Chapman, N., Mansfield, K. L., Jones, P. B. & Fazel, M. 2022. Happier during lockdown: A descriptive analysis of self-reported wellbeing in 17,000 UK school students during Covid-19 lockdown. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01934-z>
- Sorkkila, M. 2020. Poikkeusaika vaikutti perheiden hyvinvointiin eri tavoin. *Ruusuipuiston kärkiuutiset* 3. <https://peda.net/id/44a81a04014>. (Luettu 12.4.2022.)
- Sorkkila, M. & Aunola, K. 2020. Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies* 29, 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Sorkkila, M. & Aunola, K. 2021. Resilience and parental burnout among Finnish parents during the COVID-19-pandemic: Variable and person-oriented approaches. *The Family Journal* 30 (2), 139–147. <https://doi.org/10.1177/10664807211027307>
- Sorkkila, M., Fägel, P., Kukkonen, S. & Aunola, K. 2021. Eri-tyislasten vanhempien kokema uupumus ja tuen tarve. *NMI Bulletin* 31 (4), 47–63.
- Sorkkila, M., Panula, V. & Ylisaukko-oja, S. 2022. Vanhemmuuden uupumus oli riski lasten hyvinvoinnille ja lasten oikeuksien toteutumiselle korona-aikana. *Kasvun tuki* 2 (2), 40–44. <https://kasvuntuki.fi/aikakauslehti/julkaisut/kasvun-tuki-aikakauslehti-22022/sorkkila/>. (Luettu 28.3.2023.)
- Suomen virallinen tilasto 2021a. Väestön koulutusraenne. <http://www.stat.fi/til/vkour/>. (Luettu 21.3.2022.)
- Suomen virallinen tilasto 2021b. Perheet. <http://www.stat.fi/til/perh/index.html>. (Luettu 21.3.2022.)
- Turunen, S., Melasalmi, A., Pihlainen, K. & Koskela, T. 2022. Peruskouluikäisten lasten vanhempien koettu toimijuus covid-19-pandemian hätäetäopetuksen aikana. *Kasvatus* 53 (5), 467–482. <https://doi.org/10.33348/kvt.125521>
- Unicef. 2022. YK:n yleissopimus lasten oikeuksista. [https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS\\_A5fi.pdf](https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf). (Luettu 1.4.2022.)
- Valtioneuvosto. 2020. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>. (Luettu 21.3.2022.)
- Vanhempainliitto. 2021. Vanhempien barometri 2021. [https://vanhempainliitto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vanhempien-barometri\\_20.5.2021.pdf](https://vanhempainliitto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vanhempien-barometri_20.5.2021.pdf). (Luettu 5.4.2022.)
- Vuorio, J., Ranta, M., Koskinen, K., Nevalainen-Sumkin, T., Helminen, J. & Miettunen, A. 2021. Etäopetuksen tilannekuva koronapandemiassa vuonna 2021. *Raportit ja selvitykset 2021:4*. Helsinki: Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/31605670%20OPH%20Et%C3%A4opetuksen%20tilannekuva%20koronapandemiassa%20vuonna%202020%20verkkojulkaisu\\_21\\_03\\_30\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/31605670%20OPH%20Et%C3%A4opetuksen%20tilannekuva%20koronapandemiassa%20vuonna%202020%20verkkojulkaisu_21_03_30_0.pdf). (Luettu 23.3.2022.)
- Wiemer, S. & Clarkson, L. 2022. "Spread too thin": Parents' experiences of burnout during COVID-19 in Australia. *Family Relations* 72 (1), 40–59. <https://doi.org/10.1111/fare.12773>

*Saapunut toimitukseen: 12.4.2022  
Hyväksytty julkaistavaksi: 20.1.2023*

Tutkimus kuuluu VoiKu-COVID-19 – vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät poikkeusaikana -hankkeeseen sekä EduRESCUE – resilientti koulu ja koulutus -hankkeeseen.

Tutkimusta rahoittaa (345196) strategisen tutkimuksen neuvosto (STN), joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä.

LIITE 1. Avokysymykset, niihin annettujen vastausten kokonaislukumäärät ja näistä etäopetusta koskevien vastausten määrät (n=634)

Avoin kysymys	Vastausten kokonaismäärä	Etäopetusta koskevien vastausten määrä
Mitkä asiat tällä hetkellä tukevat jaksamistasi vanhempana?	97	47
Kuvaa omin sanoin, millaisia seurauksia COVID-19 koronakriisillä on ollut perheellesi	556	204
Kerro vielä lopuksi, minkälaiselle tuelle tai tukimuodolle koet koronaviruskriisin vuoksi perheessä olevan tarvetta	405	73
Onko vielä jotain muuta, mitä haluaisit kertoa itsestäsi, perheestäsi tai vanhemmuudestasi tai koronaviruskriisin vaikutuksista perheessä?	414	53

LIITE 2: Avoimien vastausten teemoittelu: Pääteemat ja alateemat kysymyksittäin

Pääteemat	Alateemat kysymykseen, mitkä asiat tukevat jaksamistasi vanhempana	Alateemat kysymykseen covid-19-koronakriisin seurauksista perheellesi	Alateemat kysymykseen, minkälaiselle tuelle tai tukimuodolle koronaviruskriisin vuoksi perheessä olisi tarvetta	Alateemat kysymykseen, mitä muuta haluaa kertoa itsestä, perheestä tai vanhemmuudesta tai koronaviruskriisin vaikutuksista perheessä
<b>Etäkoulun sitovuus</b>	Onnistuminen etäkoulun tukemisessa	Vanhemman rooli etäkoulun osalta (opettaminen) Työn ja lasten tarpeiden yhdistäminen	Vanhemman opetusvastuu	
<b>Koululta saatu tuki</b>	Opettajan toiminta (palaute, ohjeet) Koulun käytännöt etäopetuksessa	Opettajan tuki	Etäopetuksen käytännöt / määrä Erytisopetuksen / tuen puuttuminen Opettajan palaute	Yksilöllinen tuki lapselle
<b>Lapsen hyvinvointi</b>	Lapsen omatoimisuus Etäkoulunkäynnin sujuminen Yhteisen ajan lisääntyminen	Etäkoulunkäynnin sujuminen tai sujumattomuus Lapsen sosiaaliset suhteet Lapsen hyvinvointi Etäkoulun asettamat vaatimukset	Etäkoulun sujuminen	Lapsen ikävä Lapsen stressi Lapsen etäkoulunkäynnin sujuminen
<b>Ruokailu</b>	Koulun ruoka-apu	Kouluruokailu	Kouluruokailu / ruokatuki	Ruokatuki