

HYVINVOIVA LIKUNNANOPETTAJA +50 -VUOTIAANA

Keski-ikäisen liikunnanopettajan työssä jaksaminen ja selviytymiskeinot

Tuula Lindholm

Liikuntapedagogiikan

pro gradu - tutkielma

Kevät 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Tuula Lindholm. 2014. Hyvinvoiva liikunnanopettaja +50 –vuotiaana. Keski-ikäisen liikunnanopettajan työssä jaksaminen ja selviytymiskeinot. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. 80 sivua, 2 liitettä.

Liikunnanopettajan työ ja tehtävät ovat erilaiset eri oppilaitosmuodoissa. Opetuksen lisäksi myös muilla työtehtävillä on keskeinen rooli monipuolisessa toimenkuvassa. Tänä päivänä koulut elävät jatkuvassa muutoksessa ja teknologia lisääntyy. Nämä kaikki yhdessä tuovat haasteita ikään-tyvälle liikunnanopettajalle. Suomen hallitusohjelman keskeisiä tavoitteita on työurien pidentäminen. Pidentäminen onnistuu vain työelämän laatua kehittämällä, johtamista parantamalla ja eri verkostoja hyödyntämällä. Liikunnanopettajilla on työssään paljon eri verkostoja ja hänen työnsä arvostus tulee esille oppilaitoksen strategiassa siinä, miten paljon työhyvinvointiin panostetaan.

Tässä tutkimuksessa määrittelen keski-ikäisen liikunnanopettajan yli 50-vuotiaaksi. Tutkin haastatteleamalla kuutta yli 50- vuotiasta liikunnanopettajaa, kolme miestä ja kolme naista, jotka kaikki työskentelivät eri oppilaitosmuodoissa. Tutkimustehtävänä oli selvittää, miten liikunnanopettaja selviytyy työstään, kun yli 50-vuotiaana oma fyysinen työkyky alkaa väistämättä heikentyä ja työelämän haasteet kuormittavat myös psyykkistä jaksamista. Laadullisen haastatteluaineiston analysoinnissa käytin sisällönanalyysia, joka perustuu tutkimuskohteesta saadun kokemuksen kuvaamiseen, pohdintaan ja reflektointiin. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 50 sivua, fonttikoolla 12 ja 1,5 rivivälillä.

Kaikki tutkimukseeni osallistuvat liikunnanopettajat pitivät työstään ja halusivat jatkaa liikunnanopetusta eläkeikään asti. Eniten fyysisiä ongelmia olivat aiheuttaneet erilaiset sairaudet ja nivelten kulumat, jotka rajoittivat omaa fyysistä osallistumista tunneille. Psyykkistä räsitusta aiheuttivat liian suuret ryhmäkoot, oppilaiden käytös, erityisoppilaiden integrointi ryhmään, esimiesten arvostuksen puute ja työtehtävien muutokset.

Haastateltavat kuvasivat, että koulumaailmassa tapahtuu opetuksen lisäksi inhimillisiä tapahtumia, kuten onnettomuuksia ja sairastumisia. Traagisten tapahtumien käsittelyä ei ole vielä osattu ottaa huomioon koulutuksessa. Opettajan persoona on tärkeä osa kasvatusta ja asioiden käsitteilyä. Siitä syystä tutkimuksen haastateltavat toivoivat, että näihin asioihin kiinnitettäisiinkin entistä enemmän huomiota liikunnanopettajakoulutuksessa.

Tutkimustuloksissani työyhteisön merkitys korostui merkittävästi, kun selvitin positiivisia keinoja työmotivaation ylläpitämiseksi. Ikääntyvien liikunnanopettajien omat selviytymiskeinot työssä jaksamiseen olivat 1) omaehtoinen liikkuminen niin oppituntien aikana kuin omalla vapaa-ajalla 2) rentoutuminen perheen ja ystävien kanssa sekä harrasten puutarhanhoitoa, mökkeilyä, kalastusta, luontoliikuntaa, kulttuuria, musiikkia ja käsitöitä 3) työn arvostus omassa organisaatiossa sekä 4) täydennyskoulutus ja ammatillisen kehittymisen tukeminen yhteiskunnan muutosten vaatimusten mukaisesti.

Avainsanat: Liikunnanopettaja, työssä jaksaminen, hyvinvointi, tyky-toiminta

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KESKI-ikäISEN (+50V) LIIKUNNANOPETTAJAN TYÖHYVINVOINTI SEKÄ TERVEYS	7
2.1	Keski-ikä ja ikääntyminen.....	7
2.2	Liikunnanopettajan toimenkuva.....	8
2.3	Fyysinen hyvinvointi ja toimintakyky	10
2.3.1	Fyysiset sairaudet	11
2.4	Psyykinen hyvinvointi ja toimintakyky	13
2.4.1	Psyykkiset sairaudet	15
2.5	Sosiaalinen hyvinvointi ja toimintakyky.....	19
2.5.1	Työyhteisön merkitys	19
2.5.2	Johtajuus.....	21
3	FYYSISET OLOSUHTEET	23
3.1	Työympäristö ja välineet.....	23
4	ERI OPPILAITOSMUODOT.....	25
4.1	Peruskoulun alakoulu ja yläkoulu	25
4.2	Lukio	26
4.3	Ammatillinen oppilaitos.....	28
4.4	Ammattikorkeakoulu.....	30
5	TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ TOIMINTA.....	32
5.1	Työkykyä ylläpitävän toiminnan määritelmä.....	32
5.2	Työkykytalo	33
5.3	Liikunta työkyvyn turvana	36
5.4	Turvallinen eläkkeelle siirtyminen ja hyvinvointi	36
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	38
6.1	Tutkimuksen tarkoitus.....	38
6.2	Tutkimuksen kohderyhmä.....	39
6.3	Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	40
6.4	Aineiston analyysi	40
7	TULOKSET	42

7.1	Liikunnanopettajuus	42
7.1.1	Liikunnanopettajan toimenkuva muutoksessa.....	45
7.1.2	Liikunnanopettajan haasteita	46
7.1.3	Liikunnanopettajan työn fyysisyys ja muut kuormittavat tekijät	51
7.2	Työssäjaksamiseen voimaa antavat tekijät.....	52
7.2.1	Oppilailta saatu palaute ja heidän luottamus	52
7.2.2	Liikunnanopetus työnä	54
7.2.3	Liikunnanopettajan perheen ja vapaa-ajan merkitys omaan jaksamiseen	56
7.2.4	Työstä saadut positiiviset kokemukset	59
7.3	Työyhteisön sosiaalinen tuki	59
7.3.1	Henkilökunnan tyky-toiminta.....	60
7.3.2	Liikunnanopettajan työn arvostus	61
7.4	Oma tulevaisuuden näkemys.....	62
7.4.1	Työssä eläkeikään asti	63
8	POHDINTA	66
8.1	Tulosten tarkastelua.....	66
8.2	Tutkimuksen luotettavuus	68
8.3	Jatkotutkimusehdotuksia	69
8.4	Johtopäätökset	69
	LÄHTEET	70
	LIITTEET	81

1 JOHDANTO

Tämän työn tarkoitus on valaista miten pitkään työssä olleet, yli 50-vuotiaat liikunnanopettajat jaksavat työssään sekä mitkä ovat heidän keinonsa nauttia jokaisesta uudesta työpäivästä ja selviytyä ajan tuomista haasteista. Olen haastatellut kuutta liikunnanopettajaa, kolmea miesopettajaa ja kolmea naisopettajaa, jotka kaikki ovat töissä eri koulu-
muodoissa. Teemahaastatteluni oli puolistrukturoitu eli aihepiirit, tema-alueet, olivat ennakkoon mietittyjä. Olen pyrkinyt pääkysymysteni lisäksi selvittämään aihepiirin laajuutta sekä syvyyttä (Hirsjärvi ym. 1995, 36), sekä heikosti tiedostettuja asioita, kuten arvostuksia, ihanteita ja perusteluja (Metsämuuronen 2003, 189). Liikunnanopettajan toimenkuva ja työn haasteellisuus eroavat eri oppilaitosmuodoissa. Se on hyvä ottaa huomioon myös töitä hakiessa.

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää liikunnanopettajille, mitä asioita on pyrittävä huomioimaan työssään, kun työvuosia kertyy enemmän, keski-ikä lähenee ja oma fyysinen ja psyykinen jaksaminen joutuvat omassa työssä koetukselle. Oppilasaines, muutospaineet ja jatkuva teknologinen kehitys tuovat omat haasteensa keski-ikäiselle liikunnanopettajalle. Toisaalta vahvalla itsetunnolla ja hyvällä koulutuksella näyttäisi olevan suuri merkitys omassa työssä viihtymiseen sekä jaksamiseen.

Työviihtyvyyteen liittyy olennaisesti hyvä työilmapiiri, työolosuhteet sekä työn haasteellisuus ja siitä saatava positiivinen palaute ja arvostus. Kaikilla ihmisillä on laajuisia perustarpeita, joita tulee niiden tärkeyden vuoksi voida tyydyttää myös työaikana. Fyysisiä tarpeita ovat muun muassa levon, ravinnon, liikunnan ja puhtauden tarpeet. Psykkisiä tarpeita ovat muun muassa turvallisuuden, oppimisen, vaikuttamisen ja itsensä ilmaisemisen tarpeet ja sosiaalisia tarpeita ovat mm. yhteisöön kuulumisen, hyväksytyksi, arvostetuksi ja tasavertaisena kohdelluksi tulemisen tarpeet (Waris 2001, 18). Näiden kaikkien tarpeiden tyydyttäminen antaa liikunnanopettajille ikään katsomatta valtavan työmotivaation, joka edesauttaa jatkamaan vaativaa kasvatus- ja opetustyötä yhä monimuotoisemman oppilasaineksen kanssa.

Erittäin tärkeänä osana keski-ikäisten liikunnanopettajien, kuten muidenkin opettajien työhyvinvointia on työnantajan järjestämä tyky -toiminta eli työkyvyn ylläpitämiseksi tarkoitettu toiminta, johon voi osallistua koko työyhteisö. Liikuntapainotteinen tyky –toiminta on usein eri oppilaitosten työyhteisöissä liikunnanopettajien vastuulla, minkä vuoksi liikunnanopettajat itse jäävät ilman tätä virkistävää vapaa-ajan toimintaa.

Olen toiminut itse liikunnanopettajana toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa vuodesta 2005 alkaen. Työpaikkani on vaihtunut moneen otteeseen, sillä virkoja on vähän avoinna Pieksämäellä. Opettaessani uudessa oppilaitoksessa liikuntaa ja terveystietoa, olen joutunut opettelemaan jokaisella kerralla uudet toimintatavat ja koulun toimintakulttuurin. Tämä on ollut erittäin opettavaista, mutta myös paljon voimavaroja vievää. Jokaisessa oppilaitoksessa on omat käytänteet, esimerkiksi miten tiloja varataan, miten oppilaiden suoritus merkitään erilaisiin ohjelmiin, kuten Wilmaan tai Priimukseen sekä siinä, millaisia koulutuksia työnantaja opettajilleen tarjoaa.

Aloitin liikunnanopettajan opinnot Jyväskylän liikuntatieteellisessä syksyllä 2007. Olen kokenut henkilökohtaisesti aikuisopiskelun haasteen silloin, kun oma elämäntilanne muuttuu ja lähipiirissä on työtä, henkilöitä tai asioita, jotka vievät opiskelultani suuremman huomion ja voimavarat. Olen varautunut myös ammatinvaihtoon, mikäli oma terveyteni ei kestä eläkeikään asti. Syksyllä 2011 valmistuin ammatilliseksi opinto-ohjaajaksi ja syksyllä 2013 ammatilliseksi erityisopettajaksi. Kaikki saamani koulutus ja ammattitaito ovat kasvattaneet minua paremmaksi opettajaksi, joka toivon mukaan heijastuu opetuksessani oppilaiden parhaaksi.

On tutkittu, että yleisin syy keski-ikäisten sairauspoissaoloihin ovat työuupumus ja masennus. Olen katsonut tämän tutkimuksen aiheelliseksi, ettei näin kävisi minulle, eikä kenellekään yli 50-vuotiaalle ammatissaan viihtyvälle liikunnanopettajalle. Tavoitteenani on viihtyä työssäni eläkkeelle asti ja nauttia jokaisesta työpäivästä. Tähän tutkimukseen haastattelemiltani liikunnanopettajilta olen saanut valtavasti hyviä selviytymiskeinoja myös omaan työssä jaksamiseeni ja -viihtymiseeni.

2 KESKI-ikäISEN (+50V) LIIKUNNANOPETTAJAN TYÖHYVINVOINTI SEKÄ TERVEYS

2.1 Keski-ikä ja ikääntyminen

Suomen väestö ikääntyy nopeinta tahtia koko Euroopassa (Tuukkanen 1999, 283), mikä on syytä huomioida monissa eri ammateissa, myös liikunnanopettajien. Kun väestön ikärakenne on viime vuosikymmeninä muuttunut merkittävästi, niin silloin ikääntyvien suhteellinen osuus väestöstä kasvaa huomattavasti. Euroopan komissioskenaarion mukaan 60 vuotta täyttäneiden määrä kaksinkertaistuu Euroopassa vuoteen 2025 mennessä (Kaakinen & Törmä 1999).

Työterveyslaitoksen määritelmän mukaan kaikki ihmiset ikääntyvät samalla kronologisella vauhdilla, mutta biologisesti ja psykologisesti me vanhenemme eri tavoin ja eri nopeudella. Ajassa mitattavan ikääntymisen lisäksi vanhenemiseen vaikuttavat muun muassa perimä, elintavat, sairaudet, ympäristö ja työ. Ihminen voi olla biologisesti useita vuosia nuorempi tai vanhempi kuin kalenteri-ikästä voisi päätellä. Ikääntymisen psykologiaa koskevat tutkimukset kertovat puolestaan, että koemme itsemme yleensä useita vuosia nuoremaksi kuin kalenterin perusteella olemme. Yhteistä kaikille iän tarkastelutavoille on kuitenkin se, että yksilölliset eroavaisuudet kasvavat merkittävästi iän myötä. (Työterveyslaitos 2008.)

Ikääntyminen vaikuttaa merkittävästi elämäämme. Muutokset ovat sekä myönteisiä että kielteisiä. Vaikka terveydentila ja toimintakyky iän myötä heikentyvätkin, henkinen kasvu antaa meille hyvät mahdollisuudet selvitä työelämässä, oppiminen ei ole iästä kiinni. Tärkeintä on muuttaa ikääntymistä koskevia asenteitamme ja sen myötä toimintatapojamme. Hyvässä työelämässä tarvitaan kaikenikäisiä. (Työterveyslaitos 2008.)

Hallitusohjelman ja Kansallisen ikäohjelman yhtenä keskeisenä tavoitteena on siirtää eläkkeelle siirtymistä nykyisestä 59 ikävuodesta noin 2-3 vuodella eteenpäin. Se turvaisi hyvinvointiyhteiskuntamme tulevaisuuden. Tavoitteeseen päästään, kun työelämää

kehitetään myös ikääntyville sopivaksi. Tähän tarvitaan sekä yksilön, yrityksen että yhteiskunnan vastuunkantoa ja yhteistyötä. (Työterveyslaitos 2008.)

EU15-maissa 65 vuoden eläkeikä on tällä hetkellä varsin yleinen ja useat uusimmista jäsenmaista ovat nostamassa eläkeikää samalle tasolle reilun kymmenen vuoden kuluessa. Työeläkelakien mukaiselle vanhuuseläkkeelle voi siirtyä joustavasti 63–68 -vuoden ikäisenä. Vuonna 2013 eläkkeellesiirtymisiän odote 25-vuotiaille oli 60,9 vuotta ja 50-vuotiaan odote 62,6 vuotta. (Eläketurvakeskus 2014.)

2.2 Liikunnanopettajan toimenkuva

Liikunnanopetus asettaa opettajalle erilaisia vaatimuksia verrattuna esimerkiksi luokassa opetettavaan oppiaineisiin. Oppiaineen erityispiirteet, kuten poikkeava oppimisympäristö, oppilaiden vapaa kokonaisvaltaisuus oppimistilanteessa, fyysinen toiminnallisuus, oman kehon käyttö ”työvälineenä”, yhteistoiminnallisuuden vaatimus, mahdollinen riippuvuus muista sekä toiminta- ja suoritustason avoin näkyminen asettavat oppilaan tilanteisiin, joihin hän ei vastaavanlaisina joudu muissa oppiaineissa. (Hakala 1999, 97-98.)

Liikunnanopettajan työtehtävien määrä on suuri. Liikunnanopetuksen ja kasvatuksen lisäksi liikunnanopettajan vastuulla ovat usein luokanvalvojan tehtävät, kerhotoiminta, juhlaohjelmat, liikuntapaikkojen ja -välineiden kunnossapito ja kehittämistyö, koulun ja kunnan kilpailutoiminnan organisointi ym. Liikunnanopettajan yleisimpiin työtehtäviin kuuluvat opetus, suunnittelu ja arviointi. Nummela on tutkinut, että naiset tekevät useammin suunnittelua ja koulujen juhlaohjelmia kun taas miehet tekivät kunnossapitoa, kehittämistoimia, kilpaurheilun organisointia, liikunnanopetusta ja koordinoitua. Liikunnanopettajan työtyytyväisyyteen vaikuttaa muun muassa se, miten hän kokee selviytyvänsä erilaisista työtehtävistä. (Nummela 2004.)

Opettajan työ on yhteistyötä useiden ihmisten kanssa. Oppilaiden kanssa koetaan satoja kontakteja ja ne edellyttävät jatkuvaa päätöksentekoa. Opettajan työn ydinalue onkin vuorovaikutus. Jotta pystyttäisiin muuttamaan vanhoja käytäntöjä, tarvitaan avointa yhteistyötä koko henkilökunnan, oppilaiden ja muiden sidosryhmien välille (Niemi & Tirri 1997, 17). Muita sidosryhmiä, joita liikunnanopettaja tarvitsee työssään, ovat mm. urheiluseurat, muut oppilaitokset sekä koti. Urheiluseurat voivat tarjota asiantuntija-apua eri liikuntalajien opettamisessa. Uusia ns. trendilajeja syntyy vuosittain, eikä liikunnanopettajakoulutuksen aikana kaikkiin lajeihin voi syventyä perusteellisesti. Yksi opettajan tärkeimmistä yhteistyötahoista on koti. Syrjäläisen (1995) tutkimuksen mukaan koulukohtaisiin opetussuunnitelmiin siirtymisen ansiosta koulun ja kodin välinen suhde muuttui: yhteistyöstä tuli tiiviimpää ja vanhempien merkitys kasvatuksessa kasvoi. Vanhempien aktiivinen yhteydenpito edellyttää opettajalta uudenlaista roolia. (Syrjäläinen 1995.)

Opettaja ei voi olla muutosagentti, ellei hän itse kykene kasvamaan ammatillisesti ja ihmisenä. Tähän hänelle annetaan välineitä ammatillisessa perus- ja lisäkoulutuksessa. Koulutuksen onnistumiseksi on välttämätöntä ymmärtää opettajan työn luonne ja koulun funktio yhteiskunnassa. Koulun ja yksittäisen opettajan oikeus oman työn suunnitteluun kasvaa, mutta samalla kasvaa vastuu tuloksista ja oman toiminnan arvioinnista. Koulu ei enää vain sopeudu muuttuviin systeemiympäristöstä tuleviin paineisiin vaan pyrkii aktiivisesti muuttamaan työnsä ehtoja. (Luukkainen 1993, 19 -20.)

Spontaani ja luova opettaja pystyy löytämään uusia, ennen kokemattomia ratkaisuja vanhoihin asioihin ja opetuksessa läpikäytyihin teemoihin tai löytämään uusiin teemoihin ajanmukaisia ratkaisuja. Tällainen opettaja ei tyydy opettamaan samoja asioita (esim. eri liikuntamuotoja) samalla tavalla vuodesta toiseen, vaan pyrkii löytämään eri vuosina oppilaiden kehitystä vastaavia uusia mielenkiintoisia opetusmenetelmiä ja – sisältöjä (esim. välineitä/maastoa ym. hyväksikäyttäen). Opettajalta edellytetään siis muutosalttiutta. (Numminen & Laakso 2001, 15.)

2.3 Fyysinen hyvinvointi ja toimintakyky

Hyvällä liikunnanopettajalla fyysisen terveyden merkitys korostuu. Opettaja on malliesimerkki oppilailleen siitä, miten hyvä fyysinen terveys ja toimintakyky auttavat selviytymään jokapäiväisestä työstä.

Suurin osa fyysisen toimintakyvyn muutoksista alkaa viimeistään noin 30 vuoden iässä edeten välillä nopeammin ja välillä ei juuri lainkaan. Työ ja elintavat vaikuttavat myös fyysiseen toimintakykyyn. Ne voivat hidastaa tai nopeuttaa iän myötä tapahtuvia muutoksia. (Lundell ym. 2011, 133.)

Työterveyslaitoksen määritelmän mukaan hyvä fyysinen toimintakyky on työväline. Se vaikuttaa yhdessä psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kanssa keskeisesti työntekijän työkykyyn. Fyysisen toimintakyvyn osatekijöitä ovat kehon rakenne, tuki- ja liikuntaelimistön suorituskyky, hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyky sekä elimistön palautumiskyky. Myös uni, sen laatu ja määrä vaikuttavat yksilön fyysiseen toimintakykyyn. Keskeistä on tunnistaa eri osatekijöissä iän mukanaan tuomien muutosten mahdolliset vaikutukset työn tekemiseen ja löytää työpaikoilla keinoja ylläpitää ja tukea ikääntyvien toimintakykyä. (Lundell ym. 2011, 101.)

Työntekijä voi huolehtia fyysisestä toimintakyvystään liikkumalla töissä ja vapaa-aikana mahdollisimman paljon ja monipuolisesti. Auton voi korvata polkupyörällä, hissillä portailla ja töihin voi kävellä. Iän myötä hyvän kunnon merkitys lisääntyy ja se on yksi keskeinen edellytys hyvälle eläkevuosille. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen iän myötä voi kuitenkin olla niin merkittävä, että se tulisi ottaa huomioon työn vaatimusten säätelyssä. Säännöllinen liikunta on hyvä keino hidastaa elimistön vanhene- mista. (Työterveyslaitos 2008.)

Työterveyslaitoksen tutkimusten mukaan suurin uhka fyysiselle toimintakyvylle on lihominen. Lihavuuteen liittyvät sairaudet aiheuttavat sairauslomia ja ennen aikaista työkyvyttömyyttä. Lihavilla työntekijöillä (painoindeksi yli 30) on keskimäärin 1,5 kertaa

enemmän sairauslomia, ja he joutuvat työkyvyttömyyseläkkeelle normaalipainoisiin verrattuna noin kaksi kertaa useammin. (Schmeir ym. 2006.)

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen –tutkimuksen (Helakorpi ym. 2004, 11) mukaan vuonna 2004 miehistä ylipainoisia (BMI >25) oli 54 prosenttia ja naisista 38 prosenttia. Painoindeksi määritetään jakamalla henkilön paino (kg) pituuden neliöllä (m²). Kun painoindeksi on vähintään 25 kg/m², mutta alle 30 kg/m², puhutaan ylipainoisuudesta. Fyysisen toimintakyvyn, terveystason, yksi tärkeä osatekijä on kestävyyskunto, jota usein kutsutaan myös aerobiseksi kunnoksi (Moilanen 2008, 10).

Suomessa kestävyyskunnosta on oltu kiinnostuneita ennen kaikkea johtuen sen roolista sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisijänä: sydän- ja verisuonitautien osuus kaikista suomalaisten kuolinsyistä on noin puolet, ne ovat suurin yksittäinen ennen aikaiseen työkyvyttömyyteen johtava sairausryhmä ja merkittävä yhteiskunnallinen kuluerä.

(Kansanterveyslaitos 2008.) Valitettavasti ei ole saatavilla tietoa, kuinka yleisiä nämä ovat liikunnanopettajilla.

2.3.1 Fyysiset sairaudet

Liikunnanopettaja joutuu työssään fyysiselle rasitukselle enemmän kuin muut opettajat. Jo liikuntapaikoille siirtyminen, liikuntavälineiden kuljetus ja opetuksessa käytettävät esimerkit liikuntasuorituksista ja -taidoista asettavat liikunnanopettajalle monenlaisia haasteita keski-ikäisenä.

Yli miljoonalla suomalaisella on vähintään yksi krooninen tuki- ja liikuntaelinten sairaus. Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat lisääntymässä ja ne ovat nykyisin yleisin syy toiminta- ja työkyvyn menettämiseen. Yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia ovat nivelreuma, nivelrikko, lanneselän kiputilat ja iskiasoireyhtymä sekä niska-hartiaseudun kiputilat ja oireyhtymät. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 29.)

Liikunnanopettajan työpäivät voivat olla pitkiä ja työn kuormittavuus painottuu tuki- ja liikuntaelimestöön opettajien toimiessa niin sisä- kuin ulkopeleissä, luistellessa, juostessa, demonstroidessa liikesuorituksia ym. Työkuormituksen jatkuessa vuodesta toiseen, seurauksena voi olla ongelmia tuki- ja liikuntaelimestössä. Kinnusen ja Parkatin mukaan (1993, 9) joka toisella eläkkeelle siirtyvällä liikunnanopettajalla eläkkeelle siirtymisen perusteena oli tuki- ja liikuntaelinsairaus.

Verenkiertoelimestön sairaudet aiheuttavat edelleen lähes puolet kaikista kuolemantapahtumista Suomessa, vaikka työikäisten kuolleisuus sydän- ja verisuonitauteihin on viime vuosikymmeninä huomattavasti pienentynyt. Yleisimpiä verenkiertoelinten sairauksia ovat sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta, aivoverenkierron häiriöt ja kohonnut verenpaine. Vähän liikkuvilla riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin on 1,5 -2,0 –kertainen verrattuna säännöllisiin liikunnanharrastajiin. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 30.)

Väestön vähäinen liikunta on yhteydessä lihavuuden yleisyyteen ja lihavuus on riskitekijä muun muassa ennen aikaiseen kuolemaan, nivelrikkoon, sepelvaltimotautiin, korkeaan verenpaineeseen, useisiin syöpiin sekä aikuisiän diabetekseen. Useampi kuin joka neljäs suomalainen sairastuu elämänsä aikana syöpään. Syöpätaudit ovat verenkiertoelimestön sairauksien jälkeen yleisin kuolinsyy Suomessa. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 31.)

Onnismaan raportissa (2010) selvitettiin Opettajien hyvinvointia vuosina 2004 -2009 ja siellä todettiin, että koulutusosalalla työskentelevät arvioivat terveydentilansa ja työkykynsä paremmaksi, ja heillä oli vähemmän poissaoloja terveydentilan takia kuin kaikilla toimialoilla keskimäärin. Koulujen työsuojelutarkastuksissa esille tulleet kehittämistarpeet liittyvät erityisesti työhyvinvoinnin johtamiseen, henkisen työssä kuormittumisen hallintaan ja koulujen fyysisten työolojen puutteisiin. (Onnismaa 2010, 8.)

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen sekä Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n (LIITO) yhteistyönä toteutettiin vuonna 2011 kysely, jossa tutkittiin muun

muassa liikunnan ja terveystiedon opettajien työkykyä. Kaiken kaikkiaan liikunnanopettajista sekä naiset että miehet arvioivat fyysisen kuntonsa ja terveytensä sekä psyykkisen terveytensä hyväksi. Viisiluokkaisella asteikolla (1 = erittäin huono, 5 = erittäin hyvä) he antoivat tämän alueen kokonaisarvioksi 4,2. Miehet arvioivat työkykynsä yleisesti naisia hieman paremmaksi. Myös fyysisistä kuntoaan he pitivät naisia useammin hyvänä. (Mäkelä ym. 2013, 574.)

2.4 Psyykkinen hyvinvointi ja toimintakyky

Ihminen on onnettomin keski-ikäisenä, väitetään maailmanlaajuisessa tutkimuksessa, jossa aineistona on kaksi miljoonaa ihmistä 80:stä eri maasta. Tutkijat professori Andrew Oswald Britannian Warwickin yliopistosta ja David Blanchflower Yhdysvaltain Dartmouthin collegesta huomasivat, että tyytyväisyyden taso noudatteli u-kirjaimen muotoa. Onnellisuus on korkeimmillaan elämän alku- ja loppuvaiheessa. Masennus ja tyytymättömyys iskevät ihmisen ylitettyä neljän- tai viidenkymmenen iän rajapyykin. Selityksenä siihen on, että kun ihmiset oppivat ottamaan huomioon vahvuutensa ja heikkoutensa, he huomaavat keski-ikässä pyrkimyksensä mahdottomiksi ja näin masentuvat. Useimmat ihmiset kuitenkin pääsevät masennuksesta täytettyään 50 vuotta. On rohkaisevaa ymmärtää, että tällaiset tunteet ovat täysin normaaleja keski-ikässä. Se voi auttaa ihmisiä selviytymään tämä vaiheen yli paremmin. (Oswald ym. 2007.)

Työyhteisö, jossa työn vaatimukset ovat suuret ja vaikutusmahdollisuudet vähäiset, lisää psyykkisiä rasitusoireita potevien sairauslomia. Sairauslomat masennuksen takia ovat Suomessa viimeisen kymmenen vuoden aikana lähes kaksinkertaistuneet. Toistaiseksi ei tiedetä, mitkä tekijät ilmiöön ovat vaikuttaneet. (Virtanen ym. 2007.)

Työterveyslaitoksen mukaan työelämän muutokset – tietoteknistyminen ja kansainvälistyminen, työn määrällisten ja laatuvaoroitteiden jatkuva kasvu sekä jatkuva muutos – ovat tuoneet uudenlaisia haasteita työntekijän työkyvylle. Muuttuva työelämä voi tarjota työntekijälle parempia osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia, jatkuvia amma-

tillisen kehittymisen haasteita ja työtehtävien laaja-alaisuutta. Nykyinen työelämä näkyy työntekijän arjessa usein myös kiireen lisääntymisenä, työmäärän kasvuna, työn laadun jatkuvana parantamisena, tieto- ja taitovaatimusten kasvuna, sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisenä sekä tulevaisuuden epävarmuutena ja jatkuvana muutoksina. (Työterveyslaitos 2008.)

Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtaja Pirkko Lahti kertoi 14.3.2003 Kuopion KKI -katselmuksessa työntekijöiden arkijaksamisesta seuraavaa:

”Kaikki muuttuu; yhteiskunnan arvot, työelämä ja yksityiselämä. Ihmistä vaurioittavat kiire, pirstoutuva yhteiskunta (työ/projekti), kognitiivinen ihmiskuva, hallinnollinen ihmiskuva. Ihmisen arki on ”pyhä kolmio”, johon kuuluvat koti, työ ja ympäristö. Kaikki sivut on hallittava, sillä muutokset heijastuvat kaikkeen. Työikäisten selviytymiskeinoja ovat yhteiskunnan apu (asunto, työ, toimeentulo), mallit, heimo (saman alan ihmiset!), tukiverkosto, koulutus, oman osaamisen arvostus ja innostus. Arkisen selviytymisen resepti on UNI, LIIKUNTA, RUOKA, RYTMİ JA IHMISET.”

Pirkko Lahti ehdottaa työyhteisön yhteishengen ylläpitämiseksi perinteisiä juhlia päiväkahvin aikaan työkollegan syntymäpäivän, nimipäivän tai muun juhlan kunniaksi. (Lahti 2003.)

Hyvää terveyttä ennustavaa yksilöllistä voimavaratekijää, koherenssin tunnetta, on pidetty suhteellisen muuttumattomana ominaisuutena aikuisiällä. Koherenssin tunne, joka toisinaan on nimitetty myös elämäntapahtumien kokemukseksi, on erityisesti yli 30-vuotiailla suhteellisen pysyväksi oletettu persoonallisuuden ominaisuus. Elämän kolhut voivat tilapäisesti horjuttaa, mutta vahvan koherenssin tunteen omaavat palaavat pian entiselleen. Koherenssin tunne kuvaa yksilön kokonaisvaltaista luottamusta siihen, että elämäntapahtumat kaikkienensa ovat haasteita, joihin kannattaa panostaa (mielekkyden kokemus), että kielteisetkin asiat tapahtuvat jostakin syystä (ymmärrettävyyden kokemus) ja että ihmisen ulottuvilla on voimavaroja, joiden turvin voi kohdata näitä haasteita (hallinnan kokemus). Vahvan koherenssin tunteen omaavat käyttävät muita joustavampia ja monipuolisempia selviytymiskeinoja ja siksi se suojaa myös stressiltä ja työuupumukselta. On osoitettu, että esimerkiksi hyvillä ja vakailta työoloilla voidaan koherenssin tunnetta vahvistaa. (Hakanen, Feldt & Leskinen 2007.)

Työssä jaksamisen katsotaan liittyvän pehmeisiin arvoihin. Kovan teknologian, it-osaamisen ja taloudellisiin tuloksiin tähtäävän yhteiskunnan arvot joutuvat vastakkain jaksamiseen liittyen arvojen kanssa. On muistettava, että taloudellisten tulosten ja tietoyhteiskunnan saavutusten taustalla on se, miten mielekkäänä ja jaksamisen arvoisena jokainen ihminen kokee elämänsä tai työnsä. (Härkki-Santala 2001.)

Onnismaan raportissa Opettajien hyvinvointi 2004 - 2009 todetaan, että opetushenkilöstön työkyky ja koettu terveydentila on hieman parempi ja työssä eläkeikään jaksavia on enemmän kuin kaikilla aloilla keskimäärin. Opetustyö on henkisesti rasittavaa ja opettajien kokema stressi on yleisempää kuin muilla aloilla. Koulutusosalalla ollaan omaan työhön suhteellisen tyytyväisiä, sillä joka neljäs opettaja on työhönsä erittäin tyytyväinen ja puolet melko tyytyväisiä. Jopa 83% opettajista kokee olevansa innostuneita työssään. (Onnismaa 2010, 4.)

2.4.1 Psyykkiset sairaudet

Työuupumus

Työuupumuksen taustalta löytyy useimmiten epäsuhta työn vaatimusten ja työhön tarjolla olevien voimavarojen välillä. Työuupumuksen tunnusmerkkejä ovat laaja-alaisen uupumusasteisen väsymyksen lisäksi kyyniseksi muuttunut asenne työtä kohtaan ja alentunut ammatillinen aikaansaamisen tunne. Kuvattu tila täyttää usein kaikki depression kriteerit. Työuupumus on työntekijälle elämän kriisi. (Ahola 2007.)

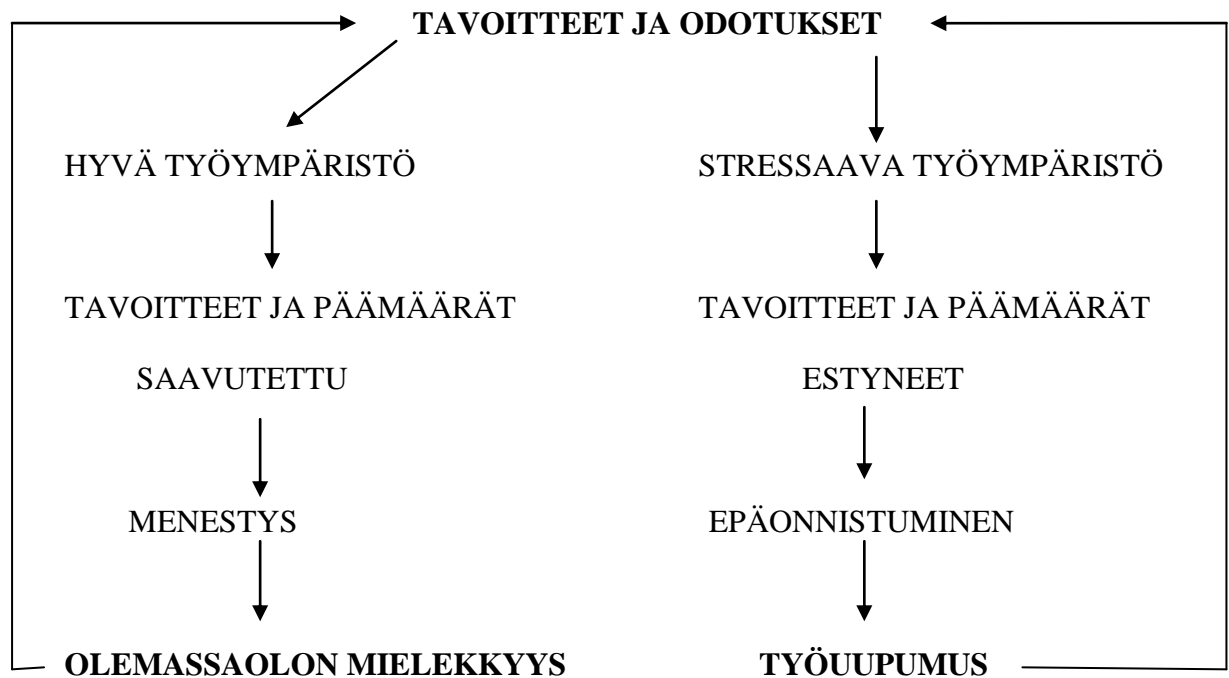
Ahola ym. (2008) on todennut Työterveyslaitoksen tutkimuksessa, jossa käytettiin Kansanterveyslaitoksen keräämää suomalaista aikuisväestöä edustavaa Terveys 2000-aineistoa, että vakava-asteisesta työuupumuksesta kärsii noin kaksi prosenttia työssä käyvistä suomalaisista ja lievistä 25 prosenttia vuonna 2001. Työuupumuksen taustalta löytyy usein pitkään jatkunut epäsuhta työn vaatimusten ja työntekijän käytettävissä olevien voimavarojen välillä. Lääketieteellisissä tautiluokituksissa työuupumusta ei ole määritelty sairaudeksi, mutta tieto siitä on mahdollista kirjata sairauslomatodistukseen varsinaisen diagnoosin yhteyteen. (Ahola ym. 2008.)

Koska työuupumuksella on itsenäinen vaikutus pitkiin sairauspoissaoloihin, sitä voitaisiin työpaikoilla pitää hälytysmerkkinä terveyden ja työkyvyn kannalta haitallisesta työkuormituksesta. Työkuormitusta voidaan säännöllisesti arvioida niin työpaikkaselvityksissä kuin terveystarkastuksissakin. Työkyvyn ylläpitämiseksi työoloihin on tarvittaessa tartuttava hanakasti ja kehitettävä terveyttä edistävään suuntaan. Työn ja muun elämän puristuksessa on hyvä muistaa, että työteho ei lisäännä työpäivää pidentämällä vaan päinvastoin (Ahola ym. 2008, 185-193).

Liisa Keltikangas - Järvinen on todennut, että kiireen ja työmäärän lisääntyminen, työtahtin kiristyminen ja tehtävien muuttuminen vaativammaksi on nykyajan työuupumuksen olennaisimpana syynä. Tämän lisäksi käsitys ajasta on muuttunut ja luonut loputtoman kiireen tunnun, jolle ei ole riittävää vastinetta todellisuudessa. Nykyajan ihmisiltä on myös kadonnut jaksamisensa rytmittäminen levolla, sillä työn ja levon raja on häipynyt. Ihminen ei myöskään hallitse työtään niin kuin ennen. Suuri osa ihmisistä tekee työtään jonkin järjestelmän osana pääsemättä koskaan toteamaan työnsä tuloksia. Nämä seikat yhdessä työntekoa yli kaiken arvostavan kulttuuriperintemme kanssa saattavat selittää nykyajan ihmisen uupumisen työnsä ääreen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 322-324.)

Työhön liittyviä päämääriä ja tavoitteita voidaan analysoida usealla tasolla. Tavoitteiden merkitystä korostavassa mallissa (kuvio 1) on erotettavissa kolmenlaisia tavoitteita.

Liisa Moilasan ym. mukaan ne ovat: 1) universaali motivaatio, joka sisältää onnistumisen ja arvostuksen saamisen 2) ammatillinen motivaatio, joka sisältää esimerkiksi opettamisen ja omaan työhön vaikuttamisen sekä 3) henkilökohtaisen motivaation, jonka on esimerkiksi lapsena saanut liikunnanopettajan työstä. Työn kokemiseen mielekkääksi vaikuttaa se, missä määrin työ helpottaa tai estää näiden tavoitteiden saavuttamista (Moilanen ym. 2001, 18-19.)



Kuvio 1. Tavoitteiden merkitystä kuvaava työuupumusmalli Moilasen 2001 mukaan (Pines 1998.)

Masennus

Masennustila on mielenterveyden häiriö, joka voi ilmetä muun muassa vähäisinä voimavaroina, alavireisenä mielialana ja kyvyttömyytenä kokea mielihyvää. Liiallinen työkuormitus aiheuttaa työuupumusta, josta voi edelleen seurata masennusoireita. Yhteys työuupumuksen ja masennuksen välillä on kuitenkin kaksisuuntainen. Työntekijöillä, jotka tekevät kuormittavaa työtä, ilmenee enemmän työuupumusta ja masennusoireita. Kuormittava työ ei kuitenkaan ole suoraan yhteydessä masentumiseen vaan välittyy täysin työuupumuksen kautta. Tämä tulos tukee näkemystä, jonka mukaan työuupumus olisi vaihe työperäisen masennuksen kehittymisessä. Kuormittava työ on määritelty sellaiseksi, jossa suuret vaatimukset yhdistyvät vähäisiin mahdollisuuksiin säädellä omaa työskentelyä. Tällaisella työllä on todettu olevan haitallisia terveysvaikutuksia. (Ahola & Hakanen 2007.)

Stressi

Ihmiset stressaantuvat huomatessaan, etteivät heihin kohdistuvat vaatimukset ja heidän mahdollisuutensa selviytyä näistä vaatimuksista ole tasapainossa. Vaikka stressikoke-

mus on psykologinen ilmiö, stressi vaikuttaa myös fyysiseen terveyteen. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2014.)

Stressi on osasy työelämän psyykkisen toimintakyvyn laskemiseen. On asioita, jotka työelämässä vievät monelta liikaa aikaa. Tärkeimmät seikat kohdistuvat työntöön priorisointiin, organisointiin ja delegointiin. Stressittömät työntekijät osaavat rentoutua, suhteuttaa asioita ja pitää suunnitelmat yksinkertaisina sekä he opettelevat olemaan optimistisia. Tutkijatohtori David Posen (2013) on listannut 10 seikkaa, miksi joillakin ihmisillä ei ole stressiä (liite 1). Hän korostaa etenkin säännöllistä liikuntaa, unta ja työntöön tauottamista. Myös tunteiden jakaminen työkollegojen kanssa on merkittävää sekä huumorin ylläpito (<http://www.davidposen.com>).

Stressiongelmiin on todettu lisääntyvän työntöön tehokkuuden kasvaessa, työn muuttuessa kiireiseksi ja työsuhteiden vakauden horjuessa. Muutoksiin – esimerkiksi uusiin työtapoihin – sopeutuminen on entistä hankalampaa. Stressitilanne voi aiheuttaa oireita myös yhteisötasolla. Ulkoihin muutoksiin liittyvien stressitekijöiden tiedostaminen ja käsittely on lähtökohta tilanteen hallinnalle. Yhteisön oman toimintastrategian suunnittelu ja toimeenpano voi jatkaa myönteistä kehitystä muuttuvissa olosuhteissa. (Matikainen ym.1995, 127.)

Opettajan työn stressaavia tekijöitä on useita. Yksi niistä on aikuiskontaktien vähyys. Kuormituksen tunne voi syntyä, jos vastapainoksi ei ole aikuiskontakteja. Opettajan työn rasittavuutta lisäävä tekijä voi myös olla se, että suurin osa luokassa esiintyvistä ongelmista on opettajan kontrollin ulkopuolella joko kotona tai ”kadulla”. Opettaja ei siis voi vaikuttaa ongelmiin mitenkään ja muut auttamisorganisaatiot toimivat kankeasti. Opettajat eivät yleensä kerro ongelmistaan opettajainhuoneessa. Oman työn hankaluudet ja vaikeudet on vaikea myöntää ja opettaja voi vaikeuksia kohdatessaan pahimmassa tapauksessa vältellä kollegoitaan. Sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat jatkuvasti muuttuva vaikeasti hallittava tapahtumien vyyhti. (Majuri 2000, 27.)

2.5 Sosiaalinen hyvinvointi ja toimintakyky

Opettajien työn erilaiset voimavaratekijät, kuten esimiehen tuki, työn arvostus, hyvä tiedonkulku, kouluyhteisön kannustava ilmapiiri ja työskentelytapojen uudistaminen ylläpitävät työhyvinvointia. Voimavaratekijät motivoivat ja ovat vahvassa yhteydessä työn imuun erityisesti silloin, kun työ on kuormittavaa. (Bakker ym. 2007.)

Työterveyslaitoksen mukaan sosiaaliseen toimintakykyyn voidaan liittää ainakin kaksi ulottuvuutta – ihminen vuorovaikutussuhteissaan ja ihminen aktiivisena sosiaalisena toimijana erilaisissa yhteisöissä. Sosiaaliset taidot muuttuvat iän myötä, koska useimmat ihmiset oppivat ikääntyessään tuntemaan omat rajoituksensa ja mahdollisuutensa ja muuttavat käyttäytymistään näiden mukaan. (Työterveyslaitos 2008.)

Mäkelän ym. (2013) mukaan suomalaiset liikunnanopettajat ovat varsin tyytyväisiä työhönsä. Vuosina 1980 - 2006 valmistuneille liikunnanopettajille tehdyn koulutus- ja tyytyväisyystutkimuksen mukaan 80 prosenttia opettajista on tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä työhönsä ja erittäin tyytymättömien osuus on hyvin pieni. Parasta liikunnanopettajan työssä ovat kollegat ja mukavat oppilaat. Tyytymättömyyttä aiheuttivat kiire, oppilaiden huono motivaatio ja häiriökäyttäytyminen. Miehet olivat naisia tyytyväisempiä työaikojen organisointiin, koulun johtamistapaan, mahdollisuuksiin vaikuttaa työtehtäviin, opetusryhmän kokoon ja opetustuntien määrään. (Mäkelä ym. 2012; Nupponen ym. 2000.)

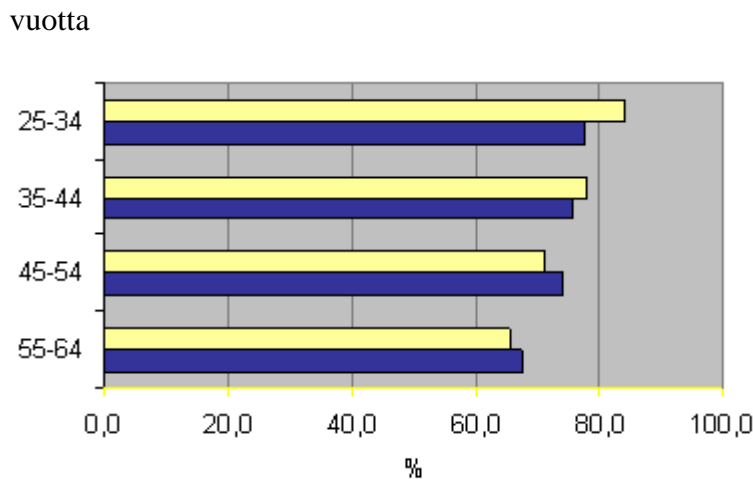
2.5.1 Työyhteisön merkitys

Liikunnanopettajan työssä on paljon kuormittavia tekijöitä, mutta työn positiiviset piirteet auttavat jaksamaan työssä. Yhtenä liikunnanopettajan työn positiivisista piirteistä on nähty työyhteisön sosiaalinen tuki. (Johansson & Heikinaro-Johansson 2005.) Riikka Lehtinen on tutkimuksessaan (2006) todennut, että naisliikunnanopettajat näkivät työssä jaksamista parantavana ja ylläpitävänä tekijänä kollegoiden antaman sosiaalisen tuen

työpaikalla. On tärkeää edes kerran päivässä tavata muita opettajia välitunnin aikana ja vaihtaa mielipiteitä ja keskustella koulun yhteisistä asioista.

Vähäinen työyhteisön sosiaalinen pääoma lisää terveysriskejä työpaikalla. Työyhteisön sosiaalisen pääoman kehittäminen saattaa osoittautua tärkeäksi vaikutuskeinoksi työntekijöiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Työyhteisön sosiaalinen pääoma tarkoittaa luottamusta, vastavuoroisuutta, yhteisöllisiä arvoja ja normeja, aktiivista toimintaa yhteiseksi hyväksi sekä sosiaalisia verkostoja työyhteisössä. (Oksanen ym. 2008.)

Ikääntyvät työntekijät voivat toimia työyhteisössä muun muassa neuvojen ja tuenantajina nuoremmille. Heillä on varsin syvälinen työkokemukseen perustuva tietämys niistä menettelytavoista, joilla organisaatio on menestynyt. Virallisten menettelytapojen lisäksi he hallitsevat epäviralliset käytännöt eli ne menettelytavat, joilla organisaatiossa todellisuudessa toimitaan. Työtoverien tukeminen onkin suomalaisilla työpaikoilla tavallista (kuviot 2). Nuorista noin 80% ja ikääntyneistä noin 70% kokee saavansa tarvittaessa työtoverien tukea ja apua. (Pirainen ym. 2000.)



Kuvio 2. Niiden osuus, jotka saavat tarvittaessa melko tai erittäin paljon työtoverien tukea ja apua iän mukaan v. 2000 (Pirainen ym. 2000).

2.5.2 Johtajuus

Rehtori vastaa yksittäisen koulun tai oppilaitoksen toiminnasta. Rehtorin hallintotehtävät ja päätösvalta todetaan koulutuksen järjestäjän hyväksymässä johtosäännössä (Lahinen 2006, 319). Liikunnanopettajien esimiehinä toimivat rehtorit. Heiltä saatu tuki ja tieto työtä koskevista odotuksista sekä palaute onnistumisista suojasi ja vahvisti opettajien työhyvinvointia. (Bakker ym. 2007.)

Liikunnanopettajat pyrkivät kiireestään huolimatta näkemään välituntien aikana myös muita opettajia ja se kertoo työyhteisön hyvästä ilmapiiristä. Opettajan työssä hyvä työilmapiiri näyttää olevan keskeisessä asemassa jaksamisen kannalta. Jos haluamme parantaa ja ylläpitää opettajien työssä jaksamista, kannattaa hyvän työilmapiirin luomiseen kiinnittää työyhteisössä entistä enemmän huomiota. Tämä vaatii rehtorilta hyvää johtajan taitoa. Hänen tehtävänä on saada opettajayhteisö ponnistelemaan yhteisen päämäärän puolesta niin, että jokainen työyhteisön jäsen kokee olevansa arvokas. (Lehtinen 2006.)

Työelämän ja eri tahojen asettamat vaatimukset ja esimiehen ihannekuvat ovat usein hyvinkin epärealistisia. Johtamistaidon kursseilla ja oppaissa korostetaan milloin mitäkin ominaisuuksia, joita johtajilla ja esimiehillä tulee olla. Alaiset asettavat korkeita vaatimuksia esimiehen moraalille ja tasapuolisuudelle. Normaali ihminen voi tuskin täyttää kaikkia niitä hyvien luonteenpiirteiden odotuksia, joita alaiset asettavat ihanneesimiehelleen. Itselle asetetut vaatimukset ja tavoitteet ovat keskeisiä työuupumuksen synnyssä. Esimiehen täytyy pitää myös itselleen asetetut odotukset, toiveet ja vaatimukset järkeissä rajoissa. (Moilanen ym. 2001.)

Huono johtaminen ja huono tehtävien organisointi aiheuttavat tutkimusten mukaan sairauksia ja heikentävät työkykyä. Työn organisoinnin aiheuttamia suurimpia vaaroja työkyvylle ovat mm. rooliepäselvyydet, liiallinen valvonta ja työhön puuttuminen, epäonnistumisen pelko, kiire ja työn sidonnaisuus, vaikuttamismahdollisuuksien puute, ammattitaidon kehittymisen puute sekä tunnustuksen ja arvonnannon puute. (Työterveyslaitos 2008.)

Monika von Bonsdorff tutki väitöskirjassaan (2009) työhyvinvointiin ja terveyteen liittyvien tekijöiden yhteyttä työntekijöiden eläke- ja työssäjatkamisaikeisiin. Tutkimus osoittaa, että johtamisella on suuri merkitys työntekijöiden työssä jatkamisen kannalta, sillä työhyvinvointia ja työntekijöiden terveyttä voidaan tukea hyvien johtamiskäytäntöjen avulla. (von Bonsdorff 2009.)

3 FYYSISET OLOSUHTEET

Työolosuhteet vaikuttavat myös siihen, miten ihmiset tekevät työtään ja miten he liikkuvat työpaikalla tai ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Liikunnanopettajan työssä fyysiset olosuhteet vaihtelevat vuodenaikojen mukaan. Syksyllä sekä keväällä opetusta toteutetaan opetussuunnitelman mukaan ulkona urheilukentillä ja maastossa kelien niin salliessa. Talvella sisäliikunnan lisäksi on liikuntaa myös uima- ja jäähalleissa sekä maastossa ja ulkokentillä. Vaativien olosuhteiden lisäksi liikunnanopettajien ongelmana ovat suuret opetusryhmät, välineiden puute, sekä suuret työtuntimäärät. (Waris 2001, 21.)

Opetustyössä esiintyvä melu ja hälinä voivat vaikeuttaa keskittymistä ja aiheuttaa jopa meluvammoja. Yhtäjaksoisen kuulovaurion aiheuttava melutaso on määritelty 85 desibeliksi (dB). Myös valaistus on tärkeää työmotivaation, viihtyvyyden ja työn tuloksellisuuden kannalta. Sopivana yleisvalaistuksena pidetään vähintään 200 luksia. Ilman epäpuhtaudesta ja sen happipitoisuudesta kärsitään monesti pienissä liikuntasaleissa. Sopiva ilmanlaatu voidaan järjestää koneellisesti ilmastoinnilla tai tuulettamalla työtiloja riittävän usein. Lämpötila ja kosteuspitoisuus voivat muodostua työperäisiksi haitoiksi. Näistä on olemassa suosituksia, jotka vaihtelevat työn luonteesta riippuen. Liikunnanopettajan työ esimerkiksi uimahallissa voidaan luokitella kevyeksi työksi, jossa teho < 150-300W. Silloin lämpötilasuositus on 19 - 24°C, joka on uimahallissa aivan liian kylmä. Uimahallin lämpötila onkin vähintään 28°C, jolloin taukoja tulisi pitää vähintään 10 min / tunti. (Waris 2001, 21 - 22.)

3.1 Työympäristö ja välineet

Fyysinen työympäristö määrittelee työn teon rakenteelliset ehdot: millaiset olosuhteet kuten työtilat, välineet ja laitteet, kulkutiet ja työt ovat työpaikalla sekä miten ne on sijoitettu. Työturvallisuuslaissa ja muissa siihen liittyvissä päätöksissä on fyysistä

työympäristöä koskevia yksityiskohtaisia määräyksiä ja ohjeita. On tärkeää, että työtilat ovat asianmukaiset työhön ja henkilöstön määrään nähden ja työvälineiden tulisi olla sellaisia, että ne mahdollistavat turvallisen ja terveellisen työnteon. Työpaikan yleinen siisteys vaikuttaa paitsi työviihtyvyyteen myös työturvallisuuteen ja työn suorittamiseen. (Waris 2001, 20 - 21.)

4 ERI OPPILAITOSMUODOT

4.1 Peruskoulun alakoulu ja yläkoulu

Perusopetuslaissa säädetään perusopetuksesta ja oppivelvollisuudesta. Perusopetuslain 16§:n 1 momentin mukaisesti jokaisella on oikeus maksuttomaan perusopetukseen. Perusopetuksen oppimäärä on laajuudeltaan 9-vuotinen. Lainsäädännössä ei enää jaeta opetusta 6-vuotiseen ala-asteeseen ja 3-vuotiseen yläasteeseen, vaan kunnat ja muut koulutuksen järjestäjät päättävät asutuksen sijoittumisen ja koulurakennuskannan asettamissa rajoissa itse, mitkä vuosiluokat kuhunkin perusopetusta antavaan kouluun kuuluvat. (Lahtinen ym. 2006, 44 -45.)

Perusopetuslain mukaan perusopetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuunkykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Kaiken perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen tavoitteena on edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sekä jatkuvan ja elinikäisen oppimisen periaatteen mukaisesti lisätä oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana. Perusopetuksen tavoitteena on myös turvata riittävä yhdenvertaisuus koulutuksessa maan eri osissa. (Lahtinen ym. 2006, 46.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2004, 249-250) mukaan koulun liikunnanopetuksen tavoitteena on, että oppilas kokee liikunnan ja oppimisen iloa, oppii kehittämään fyysistä ja psyykkistä toimintakykyään, harjaantuu yhteistyötaitoissaan, edistyy sovittujen sääntöjen noudattamisessa, tutustuu kansalliseen ja kansainväliseen liikuntakasvatukseen, omaksuu terveyttä edistäviä elämäntapoja ja oppii turvalliset liikuntatavat ja uimataidon. Liikunnanopetuksen tavoitteita painotetaan oppilaiden kehitysvaiheiden mukaisesti. Tärkeää on myös ohjata oppilasta yhteistyökyisyyteen sekä positiiviseen liikunta- ja terveyskäyttäytymiseen. Opetuksen tulisi vaikuttaa myönteisesti oppilaan motorisiin perus- ja lajitaitoihin. Lisäksi liikunnanopetuksessa tulee painot-

taa oppilaan vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004, 249 -250.)

Liikunnanopetustuntien määrä on vuosiluokilla 1-4 yhteensä 8 vuosiviikkotuntia ja vuosiluokilla 5-9 yhteensä 10 vuosiviikkotuntia. Käytännössä tämä tarkoittaa 2 viikkotuntia/lukuvuosi. Lisäksi yläkoulussa on valinnaisaineena liikuntakursseja koulun oman opetussuunnitelman mukaan. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004, liite 4 perusopetuksen tuntijako.)

Jari Laulumaa on todennut pro gradu-työssään (2000) perusopetuksen liikunnanopettajan monipuolisesta työnkuvasta, että tunteja on yleensä runsaasti ja opetustilat saattavat vaihdella päivän aikana, mikä voi aiheuttaa kiirettä. Myös varsinaiset opetustyön ulkopuoliset tehtävät – opettajainkokoukset, koulun kehittämissryhmät, luokanvalvojan tehtävät ym. lisäävät työn määrää. (Laulumaa 2000, 9.)

4.2 Lukio

Lukiolakia sovelletaan sekä nuorille että aikuisille annettavaan lukiokoulutukseen. Lukiokoulutus on perusopetuksen oppimäärälle perustuvaa yleissivistävää koulutusta. Lukiokoulutuksen yhteydessä voidaan opiskelijoille järjestää koulutukseen läheisesti liittyvää muuta toimintaa, kuten oppilaskerho- ja koulukirjastotoimintaa.

Lukion oppimäärän laajuus on kolme vuotta, joka tulee suorittaa enintään neljässä vuodessa. Lukiokoulutus antaa opiskelijoille valmiudet aloittaa opiskelun yliopistossa, ammattikorkeakoulussa ja lukion oppimäärään perustuvassa ammatillisessa koulutuksessa. Lukiokoulutuksen tavoitteena on tukea opiskelijoiden kasvamista hyviksi, tasapainoiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi ja yhteiskunnan jäseniksi. Lisäksi koulutuksen tulee antaa opiskelijoille jatko-opintojen työelämän, harrastusten sekä persoonallisuuden monipuoliseen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja. (Lahtinen ym. 2006, 50.)

Lukion opetussuunnitelmien perusteissa (2003) mainitaan, että liikunnanopetuksen tehtävänä on edistää terveellistä ja aktiivista elämäntapaa sekä ohjata opiskelijaa ymmärtämään liikunnan merkitys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Lukiossa opiskellaan kaksi pakollista 38 tunnin liikuntakurssia; *Taitoa ja kuntoa* (LI1) sekä *Liikuntaa yhdessä ja erikseen* (LT2). Pakollisilla kursseilla syvennetään peruskoulussa opittuja taitoja ja tietoja sekä annetaan mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin. Kurssien suunnittelussa tulee ottaa huomioon vuodenaajat niin, että pakollisten kurssien aikana pyritään harjoittamaan kesä- ja talviliikuntaa sekä sisä- ja ulkoliikuntaa.

Pakollisen liikunnan lisäksi lukiossa on mahdollista valita kolme liikunnan syventävää kurssia, jotka ovat *Virkisty liikunnasta* (LT3), *Yhdessä liikkuen* (LT4) sekä *Kuntoliikunta* (LT5). Syventävien kurssien tavoitteena on opiskelijalähtöisyyden korostuminen, yhteistoiminnallisuuden edistäminen ja koulun yhteishengen vahvistaminen. Syventävien kurssien sisältöjen tarkentaminen tapahtuu opiskelijoiden kanssa yhdessä. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, 177 -180.)

Liikunnanopettajat opettavat lukiossa myös terveystietoa. Pakollisen kurssin (*Terveyden perusteet*, TE1) aikana opiskelija perehtyy terveyteen ja sairauksiin vaikuttaviin tekijöihin kansantautien ja yleisimpien tartuntatautien ehkäisyyn sekä työ- ja toimintakyvyn edistämisen näkökulmasta. Lisäksi terveystiedossa on kaksi syventävää kurssia; *Nuoret, terveys ja arkielämä* (TE2) sekä *Terveys ja tutkimus* (TE3). Oppilaat, jotka kirjoittavat ylioppilaskokeissa terveystiedon, liikunnanopettajan tehtävänä on arvioida koesuoritus. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, 181 -183.)

Liikunnanopettajat vastaavat liikunnan ja terveystiedon opetuksen lisäksi myös *liikunnan lukiodiplomin* suorittamisesta. Opetushallitus on kehittänyt lukiodiplomit, jotta lukion opiskelija saisi mahdollisuuden antaa erityisen näytön osaamisestaan ja harrastuneisuudestaan taito- ja taideaineissa. Lukiodiplomeita voi suorittaa liikunnan lisäksi kotitaloudessa, kuvataiteessa, käsityössä, mediassa, musiikissa, tanssissa ja teatterissa. Liikunnan lukiodiplomi on lukion toimintaa ja siitä saatava lukiodiplomitodistus on lukion päättötodistuksen liite. Lukiodiplomit voivat kuulua lukion opetussuunnitelmassa soveltaviin kursseihin. Liikunnan lukiodiplomin arvioitsijan tulee olla lukion liikunnan

opettaja. Erityisosaamista arvioitaessa arvioitsijoita on oltava kaksi, jolloin toinen arvioitsija voi olla esimerkiksi opiskelijan valmentaja, kyseisen lajin asiantuntija tai toinen liikunnanopettaja. (Liikunnan lukiodiplomi 2013 -14, 4.)

Soveltavien kurssien tavoitteena on tarjota opiskelijoille uusia liikuntaelämyksiä ja mahdollisuuksia tutustua uusiin liikuntamuotoihin. Monet kursseista suunnitellaan opiskelijoiden toiveiden mukaisesti, ja opettaja vastaa kurssin toteutuksesta. Yleisiä soveltavia liikuntakursseja ovat esimerkiksi aerobic- ja lihashuoltokurssit, laji- ja pelikurssit, erilaiset tanssikurssit tai luovan ilmaisun kurssit. (Hirvensalo, Mäkelä & Palomäki 2013, 535.)

Lukion liikunnanopettajan opetusvelvollisuustyöaika on OVTES:n mukaan lehtoreilla 23 vuosiviikkotuntia, päätoimisella tuntiopettajalla vähintään 16 vuosiviikkotuntia ja sivutoimisilla tuntiopettajilla enintään 16 vuosiviikkotuntia. (OVTES, osio B, liite 2, lukio, viranhaltijoiden työaika.)

Hirvensalo ym. (2013) on myös todennut, että opettajan työn luonne toisen asteen koulutuksessa poikkeaa perusopetuksen opettajan työstä jonkin verran. Koska opiskelija-aines on vanhempaa, opiskelijoiden käyttäytyminen on pääasiallisesti aikuismaisempaa. Tämä ei kuitenkaan poista opettajan työn kasvatustärkeyttä. Aivan kuten perusopetuksessakin, toisen asteen koulutuksessa opettajien tulee rohkaista ja kannustaa opiskelijoita uskomaan omiin taitoihinsa ja kykyihinsä. (Hirvensalo ym. 2013, 536.)

4.3 Ammatillinen oppilaitos

Ammatillisesta koulutuksesta annettua lakia sovelletaan iästä riippumatta nuorille ja aikuisille annettavaan ammatilliseen peruskoulutukseen ja ammatillisessa peruskoulutuksessa suoritettaviin tutkintoihin. Opetusministeriö päättää tutkinnoista ja Opetushallitus opetussuunnitelman ja tutkinnon perusteissa ammatilliseen koulutukseen kuuluvien

opintojen tavoitteista. Lisäksi laissa säädetään mm. maahanmuuttajille järjestettävästä ammatillisesta peruskoulutukseen valmistavasta koulutuksesta. (Lahtinen ym. 2006, 54.)

Ammatillisena peruskoulutuksena suoritettava tutkinto on lainsäädännön mukaan laajuudeltaan vähintään kaksi vuotta. Ammatilliset perustutkinnot on muutettu nimellislaajuudeltaan 120 opintoviikon laajuisiksi ja perusopetuksen pohjalta päätoimisesti opiskellen ne kestävät yleensä kolme vuotta. Maahanmuuttajille järjestettävän ammatillisen peruskoulutukseen valmistavan osan laajuus on 20 – 40 opintoviikkoa. (Lahtinen ym. 2006, 56.)

Ammatillisessa koulutuksessa liikunnan tavoitteena on edistää terveellistä ja aktiivista elämäntapaa ja lisätä tietoa ja ymmärrystä liikunnan merkityksestä toiminta- ja työkyvylle. Liikuntakurssilla opiskelijan tulisi tutustua monipuolisesti terveyttä, psyykkistä vireystilaa ja jaksamista edistävään liikuntaan. Myös ryhmässä toimimista sekä vastuullista ja turvallisuutta lisäävää käyttäytymistä korostetaan. (Hirvensalo ym. 2013, 526.)

Toisen asteen koulutuksessa pakollista liikuntaa on erittäin vähän. Ammatillisessa koulutuksessa vain yksi kurssi (28 tuntia), joten runsaan valinnaisen liikunnan tarjoaminen on tärkeää. Ammatillisten tutkintojen perusteet sisältävät 20 opintoviikon kokonaisuuden ammatillisia opintoja tukevia yleissivistäviä oppiaineita, joihin liikunta sisältyy 0 - 4 opintoviikon laajuisena kokonaisuutena. Lisäksi 10 opintoviikon kokonaisuus vapaasti valittavia opintoja voi sisältää liikuntaa ja terveystietoa. (Hirvensalo ym. 2013, 522, 527.)

Toisen asteen koulutuksen liikunnanopettajilla oli yläkoulun opettajia enemmän esimerkiksi henkilökunnan liikunnanohjausta (tyky -toimintaa). Työn itsenäisyys, monipuolisuus ja toiminta nuorten kanssa koetaan liikunnanopettajan työn hyvinä puolina kaikilla koulutusasteilla, ”*Aikuiset, fiksit ja aktiiviset oppilaat, oma vapaus ja liikunnan valinnaiskurssit*” olivat sekä lukion että ammatillisen koulutuksen opettajien mielestä työn parhaita puolia (Mäkelä julkaisematon.)

Liikunnanopettajien yhteistyö muiden opintojen opettajien kanssa on hyvin tärkeää erityisesti ammatillisessa koulutuksessa, koska terveystieteitä ja ergonomia tulisi sisällyttää lisäksi ammatillista osaamista ja työharjoittelua. Vapaaehtoisen ammattiosaajan työkykykypassin suorittaminen on askel eteenpäin, mutta haasteita ja kehittämisen varaa toisen asteen liikunnanopetuksessa on edelleen. (Hirvensalo ym. 2013, 536.)

4.4 Ammattikorkeakoulu

Ammattikorkeakouluista säädetään ammattikorkeakoululaissa (351/2003). Ammattikorkeakoulut ovat osa korkeakoulujärjestelmää, ja ne muodostavat yhdessä yliopistojen kanssa korkeakoululaitoksen. Lain mukaan ammattikorkeakoulujen tehtävänä on antaa työelämään ja sen kehittämisen vaatimuksiin sekä tutkimukseen ja taiteellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin. Ammattikorkeakoulun tulee myös tukea yksilön ammatillista kasvua ja harjoittaa ammattikorkeakouluopetusta palvelevaa sekä työelämää ja aluekehitystä tukevaa ja alueen elinkeinorakenteen huomioon ottavaa soveltavaa tutkimus- ja kehittämistyötä. (Lahtinen ym. 2006, 73.)

Ammattikorkeakoulussa opiskelijoiden ikä on yleensä yli 19 – 25 vuotta ja monimuoto-opintojen yleistyttyä aikuisopiskelijoiden määrä on lisääntynyt. Opettajan tehtäviin kuuluu oman aineensa opetuksen toteuttaminen ja opiskelijoiden ohjaus sekä opetusmenetelmien ja -pedagogiikan kehittäminen. Ammattikorkeakouluissa on ammatillisten aineiden opettajia ja yleissivistävien aineiden opettajia. Opettajat toimivat nimikkeillä tuntiopettaja, lehtori tai yliopettaja. Ammattikorkeakouluissa annetaan opetusta kahdeksalla eri koulutusalueella: humanistinen ja kasvatusala; kulttuuriala; yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala; luonnontieteiden ala; tekniikan ja liikenteen ala; luonnonvara- ja ympäristöala; sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala; sekä matkailu-, ravitsemis- ja talousala. (Ammattinetti 2014.)

Opettajien toimenkuvaan kuuluu monia toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen sekä ammattikorkeakoulun hallintoon liittyviä tehtäviä. He osallistuvat myös opiskelijavalintojen suunnitteluun ja toteutukseen. Lisäksi opettajien tehtäviin kuuluu tutkimus- ja kehittämistyötä, opinnäytetöiden sekä erilaisten työelämän kehittämishankkeiden ja työharjoittelun ohjausta. (Ammattinetti 2014.)

Liikunnanlehtorin työ ammattikorkeakoulussa koostuu opetuksen lisäksi monista eri tehtävistä, kuten yhteyksien hoitamisesta työelämään, harjoittelupaikkojen koordinoimisesta opiskelijoille, koko henkilökunnan työ –toiminnasta vastaamisesta jne. Liikunnanlehtorin työaika on vuosityötunteihin perustuva 1600 tuntia, joista 400 tunnin osalta opettaja saa valita tehtävän työn ajan ja paikan. Kokoaikaisen tuntiopettajan työaika on sama kuin lehtorilla, mutta osa-aikaisen tuntiopettajan vuosityöaika on 760 tuntia työvuodessa tai vähintään keskimäärin 19 tuntia viikossa. (OVTES; osio D, ammattikorkeakoulu, viranhaltija.)

5 TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ TOIMINTA

Työkykyä ylläpitävän (tyky-) toiminnan tarkoitus on parantaa työntekijän edellytyksiä toimia onnistuneesti työelämässä vanhuuseläkeikään saakka. Toiminta lisää työntekijän hyvinvointia, vähentää terveydellisiä riskejä ja edistää sekä fyysistä että psyykkistä toimintakykyä. Toiminta lisää työn mielekkyyttä ja tätä kautta motivoitumista, joka johtaa työn tuottavuuden kasvuun. Toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisääntyminen johtaa myös nautittavampaan eläkeikään sitten kun se koittaa. (Matikainen ym. 1995, 47.)

Tavoitteena työkykyä ylläpitävälle toiminnalle on tukea ikääntyvän työntekijän työkyvyn säilymistä siten, että ennenaikaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyminen ei olisi ainoa vaihtoehto työn kuormitustilanteessa. On tutkittu, että ennenaikaisesta työkyvyttömyydestä koituu yhteiskunnalle kuluja yhteensä noin 8,4 miljardia euroa vuodessa. Tämä merkitsee jokaiselle suomalaiselle veronmaksajalle vuosittain noin 2 000 euron lisälaskun, puhumattakaan työkyvyttömän ja hänen lähimmäistensä inhimillisistä kärsimyksistä. Sairauksista ja tapaturmista johtuvia poissaoloja työstä kertyy keskimäärin 15 päivää työntekijää kohden vuodessa ja yksi poissaolo maksaa noin 330 euroa työpanoksen menetyksenä ja muina ylimääräisinä kuluina. Näiden kaikkien kustannusten vähentämiseen pitää pyrkiä kaikin keinoin, muuten Suomen asema hyvinvointivaltiona on uhattuna. Näin käy, jos vuosina 1945 -50 syntyneet suuret ikäluokat siirtyvät runsain joukoin työkyvyttömyyden vuoksi ennenaikaisesti pois työelämästä. (Louhevaara & Smolander 1995, 8.)

5.1 Työkykyä ylläpitävän toiminnan määritelmä

Nykymuotoinen työkykyä ylläpitävä toiminta (tyky -toiminta) sai alkunsa keskeisten työmarkkinajärjestöjen sovittua vuonna 1989 tulopoliittisen sopimuksen yhteydessä suosituksesta tyky – toiminnan järjestämiseksi työpaikalla. Sittemmin tyky –toimintaa

on ryhdytty toteuttamaan myös osana työsuojelua ja henkilöstön kehittämisohjelmia. (Työterveyslaitos 2008.)

Työkykyä ylläpitävä toiminta kattaa työn ergonomisen kehittämisen, työolojen ja työturvallisuuden korjaamisen, työyhteisön yhteistoiminnan ja johtamisen eli työilmapiirin parantamisen sekä henkilöstön liikunnan harrastamisen ja kohtuullisten elintapojen vaalimisen. Työkykyä ylläpitävä toiminta on tehokkainta, kun kehittämistoimenpiteet kohdistuvat yhtä aikaa työhön, työyhteisöön ja työntekijään. (Louhevaara & Smolander 1995, 9.)

Työkykyä arvioidaan suhteuttaen ihmisen voimavarat työn vaatimuksiin. Voimavarat käsittävät terveyden ja toimintakyvyn, koulutuksen ja osaamisen, arvot ja asenteet sekä motivaation ja työtyytyväisyyden. Voimavarojen tarve riippuu työn ruumiillisista ja henkisistä vaatimuksista, työympäristöstä ja työyhteisöstä. Työterveyslaitoksen mukaan ammattitaitoisesti ja pitkäjänteisesti toteutettu tyky- toiminta tukee osaltaan työssä jaksamista ja työkyvyn säilymistä sekä ehkäisee työkyvyttömyyttä. Samalla se parantaa yritysten kannattavuutta ja toimintakykyä kestäväällä tavalla. (Työterveyslaitos 2008.)

5.2 Työkykytalo

Työkykyä voidaan nykytiedon perusteella kuvata talon muodossa (kuvio 3.). Työkykytaloissa on neljä kerrosta, joista kolme alimmaista kuvaavat yksilön voimavaroja ja neljäs kerros työtä ja työoloja. (Ilmarinen & Tuomi 2004.)

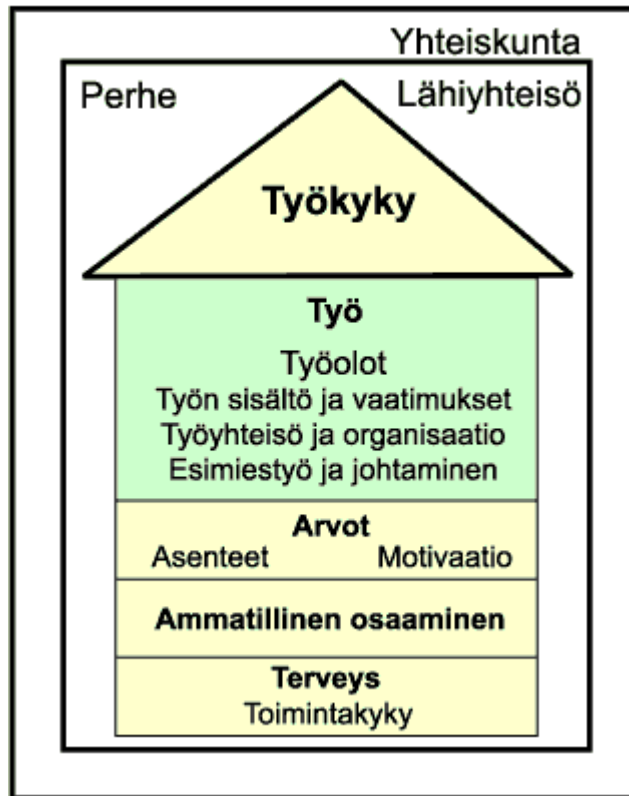
Talon perustana on pohjakerros, joka rakentuu terveyden ja toimintakyvyn varaan. Fyysinen toimintakyky sekä psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky muodostavat yhdessä terveyden kanssa työkyvyn perustan. (Ilmarinen & Tuomi 2004.)

Toisen kerroksen ammatillisessa osaamisessa korostuvat peruskoulutus, ammatilliset tiedot ja taidot sekä näiden jatkuva päivittäminen elinikäisen oppimisen avulla. Kerroksen merkitys on viime vuosina korostunut, koska uusia työkykyvaatimuksia ja osaamisen alueita syntyy jatkuvasti kaikilla toimialoilla. (Ilmarinen & Tuomi 2004.)

Kolmas kerros kuvaa arvoja, asenteita ja motivaatiota. Omat asenteet työntekoon vaikuttavat merkittävästi työkykyyn. Jos työ koetaan mielekkäänä ja sopivan haasteelliseksi, se vahvistaa työkykyä. Mikäli työ on pakollinen osa elämää eikä vastaa omia odotuksia, se heikentää työkykyä. Iän myötä työ- ja eläkeasenteet muuttuvat ja voivat johtaa työelämästä luopumiseen tai syrjäytymiseen ennenaikaisesti. Myös työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen kohtaavat tässä kerroksessa. Tästä kerroksesta on käytettävissä vähiten tutkimustietoa. (Ilmarinen & Tuomi 2004.)

Neljäs kerros on työn kerros. Työ ja työolot, työyhteisö ja organisaatio lukuisine erilaisine ominaisuuksineen kuuluvat tähän kerrokseen. Myös esimiestyö ja johtaminen ovat keskeinen osa kerroksen toimintaa: Esimiehillä ja johtajilla on valta ja velvollisuus organisoida ja kehittää kerrosta. (Ilmarinen & Tuomi 2004.)

Työkykytalon välittömässä ympäristössä ovat perhe ja lähiympäristö – nekin vaikuttavat työkykyyn. Talosta voi katsoa kiikareilla myös makroympäristöä – yhteiskuntaamme ja organisaation toimintaympäristöä. Niiden huomioon ottaminen on tärkeää, jotta voimme muodostaa kokonaisvaltaisen käsityksen yksilön työkykyyn vaikuttavista tekijöistä. (Lundell ym. 2011, 55.)



Kuvio 3. Työn ulottuvuudet työkyvyn talomallissa (Ilmarinen ym. 2003, 70.)

Työkyvyssä on kysymys ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Työkykytalo toimii ja pysyy pystyssä, mikäli kerrokset tukevat toisiaan. Talon kaikkia kerroksia tulee kehittää jatkuvasti ihmisen työelämän kuluessa. Tavoitteena on kerrosten yhteensopivuuden turvaaminen ihmisen ja työn muuttuessa. (Ilmarinen & Tuomi 2004.)

Työkykyä ylläpitävässä toiminnassa eri osapuolten ja tukiorganisaatioiden (mm. työterveyshuollon, työsuojelutoimikunnan) yhteistyö tuottaa parhaimman tuloksen. Työkykytalo sijaitsee perheen, sukulaisten ja ystävien verkostojen välittömässä vaikutuspiirissä. Myös yhteiskunta omine rakenteineen ja sääntöineen vaikuttaa yksilön työkykyyn. Siksi vastuu yksilön työkyvystä jakaantuu sekä yksilön, yrityksen että yhteiskunnan kesken. (Ilmarinen & Tuomi 2004.)

5.3 Liikunta työkyvyn turvana

Liikunnalla voidaan hidastaa ikääntymisen vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Liikunta vähentää kuolleisuutta ja verenkiertoelimistön sairauksien vaaraa (kohonnut verenpaine, liikakolesteroli, diabetes, ylipaino). Liikunta vahvistaa luustoa, niveliä ja lihaksia sekä vähentää tuki- ja liikuntaelinten kipuja ja vammoja. Liikunta kohottaa mielialaa ja lieventää masennusta. Jatkossa liikunnalla saate-taankin hoitaa enemmän mielenterveyttä ja sosiaalista toimintakykyä kuin fyysisistä kuntoa. (Mertaniemi & Miettinen 1998.)

Liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia silloin, kun se on omaehtoista, haasteellista ja tuottaa myönteisiä elämyksiä. Liikunnan positiiviset vaikutukset näyttävät tehostuvan, jos harrastajilla on liikuntaa kohtaan myönteisiä odotuksia, hän sitoutuu liikuntaan ja kokee sen hyödylliseksi. Liikunnan mielialaa kohentava vaikutus on osoitettu erityisesti intensiivisen ja kestävyystyyppisen liikunnan harrastajilla, mutta myös kevyellä liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia mielialaan ja vireystilaan. (Mertanen & Miettinen 1998.)

Kohtuullinen liikuntamäärä vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin myös parantamalla itsetuntoa ja arvostusta. Se vähentää stressiä ja jännittyneisyyttä, lieventää masennusta ja ahdistuneisuutta sekä parantaa unen laatua ja edistää nukahtamista. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 36-37.)

5.4 Turvallinen eläkkeelle siirtyminen ja hyvinvointi

Valtiotieteen tohtori Jorma Seistamon väitöskirjatutkimuksessa on selvitetty pitkittäis-tutkimuksen keinoin, miten terveys, toimintakyky, koettu hyvinvointi sekä elämäntyyli muuttuivat ikääntymisen myötä sekä miten eläkkeelle siirtyminen vaikutti näihin tekijöihin ja niiden keskinäisiin suhteisiin. (Seistamo 2007.)

Hyvä toimintakyky ja aktiivinen elämäntyyli edesauttoivat työssä jatkamista normaaliin eläkeikään saakka. Myös työhön liittyvät tekijät, kuten mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhönsä ja kehittyä työssään, vastuun ottaminen muista, työn kokeminen merkitykselliseksi sekä tyytyväisyys työaikajärjestelyihin vaikuttivat myönteisesti työssä jaksamiseen. Tutkimuksen tulokset vahvistavat näkemystä, että työntekijällä pitäisi olla mahdollisuuksia helpottaa työtahtiaan viimeisinä työssäolovuosinaan. Tämä voisi osaltaan alentaa kynnystä työn ja eläkkeellä olon välillä ja siten työntekijä voisi vakuuttua siitä, että eläkepäivistä ehtii nauttimaan joitakin vuosia myöhemminkin. (Seistamo 2007.)

Hyvin toimivissa työyhteisöissä panostetaan samanaikaisesti sekä aikaansaannoksen että työhyvinvoinnin parantamiseen. Työhyvinvointiin vaikuttavat työn mielekkyys ja sujuvuus, esimiestyö sekä työympäristön turvallisuus. Työhyvinvointi ja terveys perustuvat työnantajan ja työntekijän jatkuvaan yhteistyöhön, jota osaava työterveyshuolto ja ajanmukainen lainsäädäntö tukevat. Työn mielekkyyttä ja innostavuutta lisäämällä panostetaan samalla työpaikan tuottavuuteen. (Valtioneuvosto Työelämä 2020 -hanke.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Lähtökohtana tälle kvalitatiiviselle eli laadulliselle tutkimukselle on *todellisen elämän* kuvaaminen. Tähän sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen ja kohdetta tutkitaan *kokonaisvaltaisesti* (Hirsjärvi ym. 2008).

Tämä tutkimus toteutettiin keväällä 2009 sekä kesällä 2012 haastatteleamalla kuutta eri liikunnanopettajaa, jotka työskentelivät eri oppilaitosmuodoissa.

6.1 Tutkimuksen tarkoitus

Liikunnanopettajan työnkuva on muista opettajista poikkeava, sillä hänen työympäristönsä muuttuu vuodenaikojen mukaan ja hänen oma fyysinen toiminta on raskaampaa kuin muilla opettajilla. Tutkimukseni tarkoituksena oli löytää haastatteluaineistostani vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten jaksaminen näkyi liikunnanopettajan työssä?
2. Mitkä asiat vaikeuttavat/helppottavat liikunnanopettajan työtä?
3. Miten haastateltavat liikunnanopettajat ylläpitivät omaa työssäjaksamista?

Työelämästä poistuu yli puolet työllisistä ennen vanhuuseläkkeen 63 vuoden rajaa. Suomessa poistutaan työelämästä työkyvyttömyyden vuoksi useammin kuin muissa Euroopan maissa. Suurimpia työkyvyttömyyden aiheuttajia ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja mielenterveysongelmat. Osa tästä työkyvyttömien ryhmästä pystyisi jatkamaan työelämässä asianmukaisilla joustoilla ja tukitoimilla. Merkittävällä osalla jo työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneistä on jäljellä olevaa työkykyä ja halua jatkaa työelämässä jollain panostuksella. (Lundell ym. 2013, 23-24.)

Tutkimukseni teoriaosassa olen halunnut tuoda esille asioita, jotka vaikuttavat merkittävästi työssäjaksamiseen ja työhyvinvointiin. Liikunnanopettajan työssä työolosuhteet sekä työympäristön merkitys on suuri. Oppilasaines on erilaista eri oppilaitosmuodoissa

ja he asettavat omat haasteensa opettajalle. Miten liikunnanopetusta arvostetaan oppilaitoksessa ja millaisia vaikutuksia työuupumisesta voi seurata. Haluan korostaa tässä tutkimuksessa liikunnanopettajan työn merkittävyyttä terveemmän yhteiskunnan kannalta. Liikunnanopettajat voivat omalla esimerkillään näyttää oppilaille, millainen merkitys säännöllisellä liikunnalla on työhyvinvointiin. Siksi on tärkeää, että liikunnanopettajat jaksavat tehdä työnsä hyvin eläkeikään saakka.

6.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä oli keväällä 2009 kaksi naisliikunnanopettajaa ja kaksi miesliikunnanopettajaa sekä kesällä 2012 yksi liikunnanopettajapariskunta.

Olen koodannut tutkielman tulososaa varten haastateltavani näin:

N1A = nainen, 56 -vuotias, Länsi-Suomesta, töissä ammatillisessa oppilaitoksessa

N2AMK = nainen, 58 -vuotias, Etelä-Savosta, töissä ammattikorkeakoulussa

N3Y = nainen, 55 -vuotias, Pohjois-Savosta, töissä peruskoulun yläkoulussa

M1YL= mies, 50 -vuotias, Päijät-Hämeestä, töissä peruskoulun yläkoulussa ja lukiossa

M2AY = mies, 52-vuotias, Etelä-Suomesta, töissä yhtenäiskoulussa (ala- ja yläkoulu)

M3Y= mies, 59-vuotias, Pohjois-Savosta, töissä peruskoulun yläkoulussa

Tutkimuksen kohderyhmän löysin omasta tuttavapiiristäni opiskeluvuosiini (2007-2013) aikana. Osa haastateltavistani oli toiminut liikunnanopettajana jo vuosikymmenien ajan ja osa oli siirtynyt opettajaksi vasta myöhemmällä iällä liikunnanohjaajan pohjakoulutuksella. Tutkimuksen lopussa kaikki haastateltavani toimivat liikunnanopetuksessa tai olivat siirtyneet jo eläkkeelle. Pariskunta N3Y sekä M3Y olivat tavanneet toisensa opiskeluaikana 1970 -luvulla, menneet naimisiin, perustaneet perheen ja toimineet samassa koulussa liikunnanopettajina koko työuransa. Heidän työviihtyvyyteensä on kaiken muun lisäksi vaikuttanut hyvin toiminut parisuhde ja yhteistyö niin kotona kuin työpaikalla.

6.3 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Tutkimusmenetelmällä eli metodilla on keskeinen asema empiirisessä tutkimuksessa. Metodien valintaan vaikuttaa se, minkälaista tietoa etsitään ja mistä tai keneltä sitä kerätään. Tutkimuksessani käytin tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua. Sen etuna on joustavuus, jolloin haastattelutilanteessa voidaan edetä vastaajia myötäillen ja tehdä tarkentavia lisäkysymyksiä. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit eli tema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuu. (Hirsjärvi ym. 2008, 203.)

Teemahaastatteluun osallistuneet haastateltavat osallistuivat haastatteluun vapaaehtoisesti ja avoimesti. Teemahaastatteluun kuuluu haastattelun tallentaminen nauhurilla. Haastattelurunko löytyy liitteestä 2. Nauhurin tilalla käytin videokameraa, joka oli käytössäni jokaisessa haastattelussa. Haastateltavat antoivat luvan haastattelun videoimiseen. Haastattelu-aika ja -paikka oli ennalta sovittu rauhalliseen tilaan, missä haastattelun sai suorittaa ilman häiriötekijöitä. Tämä tila oli opettajan työtila, kirjaston tila tai opettajan kotona. Haastattelu-aika kesti yleensä noin tunnin ja haastattelun litterointi vei yhdestä haastattelusta noin neljä tuntia.

6.4 Aineiston analyysi

Tutkimusaineiston analyysissä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöinen tutkimus on vaikea toteuttaa, koska havainnot ovat aina teoriapitoisia ja tutkijan ennakkokäsitykset saattavat vaikuttaa analyysin tuloksiin. Myös tutkijan käyttämät käsitteet, tutkimusmenetelmä ja tutkimusasetelma vaikuttavat tuloksiin. Tutkijan omien ennakkokäsitysten tiedostaminen analyysin aikana on siksi tärkeää. Tutkimukseni analyysissa olen käyttänyt myös teoriasidonnaista analyysia, sillä analyysiin sisältyneen aineiston ensimmäisen luokittelun tein haastatteluteemojen mukaan, jotka oli muodostettu ainakin osittain teoriaan pohjautuen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 98-99, 110.)

Olen halunnut tuoda esille tämän tutkimuksen aineistosta asioita, jotka ovat oman kokemukseni lisäksi vaikuttaneet työhyvinvointiin ja työssäjaksamiseen. Haastateltavani ovat toimineet eri oppilaitosmuodoissa, joten heidän kokemuksensa työn haasteista ovat hieman erilaiset. Haluan tuoda esille liikunnanopettajan toimenkuvan monimuotoisuuden ja kiinnostavuuden sekä ne asiat, mitkä ovat vaikuttaneet haastateltavieni työhyvinvointiin.

Aloitin haastatteluaineiston puhtaaksikirjoittamisen eli litteroinnin kesällä 2009 ensimmäisten haastattelujen jälkeen ja jatkoin kesällä 2012 litterointia viimeisten haastattelujen jälkeen. Kaikkiaan litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 50 sivua (fonttikoko 12, rivinväli 1,5). Lukemalla litteroidun aineiston haastattelut useaan kertaan läpi, pyrin sisäistämään aineiston mahdollisimman hyvin ja saamaan hyvän kokonaiskäsityksen. Tämän jälkeen hahmotin teemoja tekstistä ja merkitsin ne eri väreillä. Samalla kirjoitin tekstin viereen teeman nimen. Pelkistin aineistoa eri vaiheissa, ensin kokosin teemojen mukaiset ilmaukset, sanat ja lauseet yhteen ja sain niistä kokonaiskuvan itselleni. Seuraavana yhdistin samaa tarkoittavat ilmaukset yhteen ja loin otsikoita. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tulkinnan ja päättelyn keinoin empiirisestä aineistosta edetään kohti käsittelemistä, ja käsitteitä yhdistämällä saadaan lopulta vastaukset tutkimusky-symyksiin (Tuomi & Sarajarvi 2009, 110-115).

7 TULOKSET

Tutkimukseni aineistosta nousi esille erilaiset teemat, kuten liikunnanopettajuus, liikunnanopettajan haasteet, työssäjaksamiseen voimaa antavat tekijät, työyhteisön sosiaalinen tuki sekä oma tulevaisuuden näkemys. Nämä pääteemat sisältävät paljon työhyvinvointiin liittyviä asioita, jotka olen erotellut alateemoilla. Liikunnanopettajuus -teemassa olen halunnut tuoda vastauksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, miten jaksaminen näkyi liikunnanopettajan työssä. Tässä kappaleessa tulee esille työn mielekkyys ja monimuotoisuus sekä opettajan rooli koulussa työuran alussa ja lopussa.

7.1 Liikunnanopettajuus

Liikunnanopettajan työ on monelle kutsumusammatti. Oma liikunnallisuus ja positiiviset kokemukset omien kouluaikeiden liikunnanopetustunneista ovat antaneet alkuinnostuksen alalle hakeutumiseen. Monet liikuntaa opettavat opettajat ovat toimineet pitkään opetustehtävissä vailla pätevää koulutusta. Liikunnanohjaajan amk-koulutuksen pohjalta on ollut mahdollista hakeutua liikunnanopettajan pedagogisiin opintoihin ja pätevoityä ammatilliseen koulutukseen ammattiopettajaksi. Peruskoulun ja lukion opetukseen tarvitaan kuitenkin ylempi korkeakoulututkinto, liikuntatieteen maisterin tutkinto Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa on aloitettu vuonna 2007 ensimmäisen kerran pätevoittämiskoulutus liikunnanohjaajille, jotka ovat pitkään toimineet liikunnanopettajina vailla muodollista pätevoityä. Minä sekä osa haastateltavista liikunnanopettajista kuuluimme tähän ryhmään. Osa haastateltavista oli nuorempana valmistunut Helsingin yliopiston voimistelulaitokselta tai Jyväskylän liikuntatieteellisestä tiedekunnasta jostain muusta pääaineesta.

"Tämän työn kautta on huomannut, että tämä on se ala, mihin olisi heti alunperinkin pitänyt lähteä." (MIYL)

Koulu on tänä päivänä toimintaympäristönä suuressa muutoksessa. Muutos on asettanut suuria haasteita sekä liikunnanopettajille että liikunnanopetukselle. Opettajalta edellyte-

tään laajaa kokonaisnäkemystä ja monitasoista osaamista (Hänninen 2009). Liikunnanopettajapariskunnan kokemukset kolmesta vuosikymmenestä kuvaavat työssäjaksamiden muutosta hyvin selkeästi. Työuran alku on innostavaa, tämän jälkeen alkaa taantuminen ja kolmas vuosikymmen on raskasta ja haasteellista monista eri syistä.

”Opettajan uran vois laittaa kolmeen jaksoon: ensimmäiset kymmenen vuotta, aina kun työt alkaa sä olet intoa täynnä puhkuen ja odotat kun kesäloma loppuu niin on ihana päästä töihin ja noin. Sit kun alkaa se toinen kymmenen vuosi, niin on ihan jees ja tälleen menee, mutta kolmas kun alkaa, niin siinä rupee voimat vähenee.”(N3Y)

Liikunnanopettajan rooli on tärkeä kasvattajan rooli lapsille ja nuorille. Sosiaalisten taitojen opettaminen liikuntatunneilla on yksi liikunnanopettajan tärkeimmistä tehtävistä. Kyky olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa vaatii empatia-taitoja. Empatiakyky tarkoittaa taitoa havainnoida toisten tunteita, ajatuksia ja aikomuksia sekä arvioida ja ennakoida oman toimintansa seuraamuksia. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 488.) Opettaja ohjaa toiminnallaan ja esimerkillään oppilaita noudattamaan perusopetuksen arvopohjaa, joka korostaa muun muassa suvaitsevaisuutta, ihmisoikeuksia, tasa-arvoa, monikulttuurisuuden hyväksymistä ja demokratiaa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 12). Haastateltavani kokivat olevansa tärkeitä kasvattajia niin lapsille kuin nuorille.

”Musta tuntuu, että mä olen enemmänkin kasvattaja yhä enemmän. Ja se on melkein niinku liikunnanopettajan tärkeimpiä asioita.”(M3Y)

Opettajaa sitoo pedagoginen vastuu kohdata jokainen lapsi omana itsenään. Tästä syystä opettajan on hyvä välillä pysähtyä pohtimaan, pystyykö hän kohtelemaan jokaista oppilasta aidon tasapuolisesti ja tasa-arvoisesti. (Sääkslahti ym. 2012, 490.)

”Pidän työstäni ja pidän työstä nuorten kanssa. Pyrin työssäni siihen, että minä tulen toimeen oppilaitteni kanssa, olemaan opettajana sillä tavalla hyvin avoin ja rehellinen.”(N1A)

Haastateltavani halusi tuoda myös oman mielipiteensä opettajan kasvattajaroolista. Jo koulutukseen hakeutumisessa olisi kiinnitettävä huomioita yksilön persoonaan ja hyviin vuorovaikutustaitoihin.

”Se on kuitenkin opettajan persoona joka on ratkaiseva näissä asioissa ja koulutuksessa pitäisikin kiinnittää huomiota tähän soveltuvuuteen pääsykokeissa.”(M3Y)

Liikunnanopettaja voi tukea oppilasta, ja usein pelkkä oppilaan kuuntelu, empatian osoittaminen ja oppilaan ongelmien ymmärtäminen auttavat. Kun oppilas hakeutuu opettajan luokse hakien tukea ja apua, häntä on autettava ongelmansa kanssa eteenpäin. (Virta & Lounassalo 2013, 501.) Haastattelemani opettajat ovat joutuneet omassa työssään selvittämään monenlaisia nuorten ongelmia, jotka liittyvät heidän kotiinsa tai vapaa-aikaansa. Väärä kaveripiiri voi aiheuttaa paljon negatiivista käyttäytymistä ja turhia koulupoissaoloja.

”Kun nykypäivänä tuntuu, että entistä enemmän ei oo niin, että sä teet liikunnanopettajan työtä, vaan siinä on kaiken maailman sosiaalityöntekijä.”(N3Y)

Tiimityön merkitys korostuu liikunnanopettajan työssä. Jokaisessa koulussa on oma toimintakulttuurinsa ja mitä useampi liikunnanopettaja koululla on, sitä enemmän on myös ammattitaitoa ja käsiä suunnittelemaan ja toteuttamaan liikunnanopetusta ja koulun yhteisiä tapahtumia. Yhteiset pelisäännöt muun muassa suoritettavista testeistä, arvioinnista ja tuntien käytänteistä, esimerkiksi liikuntavarusteista, helpottavat arjen opetustyötä. (Virta & Lounassalo 2013, 507.) Yhteistyö opettajakollegoiden kanssa on tärkeää ja helpottaa oman työn organisointia, jos esimerkiksi tarvitaan apua välineiden laitossa, eriyttämisessä oppilaat liikunnallisesti eri ryhmiin jne.

”Me työntekijät olemme aina sopineet keskenään, mitä tehdään. Yleensä mä olen aina se, joka sanoo, mitä tehdään, kun mä olen vanhempi. Mulla on hyvä kokemus ja monenlaisissa ryhmissä olen ollut. Enkä mä sitä niin pahana pidä, sit saa tehdä sitä mistä itse tykkää.”(M2AY)

Liikunnanopettajan työn luonne toisen asteen koulutuksessa poikkeaa perusopetuksen opettajan työstä jonkin verran. Koska opiskelija-aines on vanhempaa, opiskelijoiden käyttäytyminen on pääasiallisesti aikuismaisempaa. Tämä ei kuitenkaan poista opettajan työstä kasvatustyön tärkeyttä. (Hirvensalo ym. 2013, 536.) Haastattelemani toisen asteen liikunnanopettaja korostaa tiimityön merkitystä opetuksessaan.

"Jokainen luokka on mulle niinkuin tiimi. Pyrin siihen, että mun täytyy tietää oppilaiden nimet, ja myöskin tutustua heihin. (N1A)"

Tässä tutkimuksessa olevat liikunnanopettajat sairastelivat harvoin. Heille poissaoloja aiheuttivat eniten fyysiset sairaudet tai pakolliset työkykyyn vaikuttavat leikkaukset. Kaikki tutkittavat olivat työtyytyväisiä, eli työ aikaansai miellyttäviä ja myönteisiä emotionaalisia tuntemuksia (Ritvanen 2008, 95-96).

"On ilo tehdä työtä, mistä pitää. Olen ollut vähän poissa töistä." (N1A)

"En muista koska olisin ollut sairauslomalla, paitsi kun mun lonkka on leikattu ja polvet korjattu - en ole kauheasti sairastellut."(N2AMK)

7.1.1 Liikunnanopettajan toimenkuva muutoksessa

Yhteiskunnallisten rakennemuutosten vuoksi opetustyö elää jatkuvassa muutostilassa. Muutosten ansiosta opettajan tehtäväkenttä on laajentunut merkittävästi. Opettajan tulisi muun muassa pystyä luomaan oppimisympäristöjä, jotka tukevat oppilaan aktiivisuutta, itseohjautuvuutta ja luovuutta sekä ohjaavat oppilaita työskentelemään ryhmän jäsenenä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.) Liikunnanopettajan työn muutokset näkyvät myös toisen asteen koulutuksessa ja etenkin ammattikorkeakoulussa. Ammattikorkeakoulussa liikunnanopettajan on mukauduttava oppilaitoksen kehittämiseen ja toimenkuva voi laajeta opetustyön lisäksi esimerkiksi harjoittelukoordinaattoriksi ja verkko-opettajaksi.

"Olen opiskelijoiden harjoittelukoordinaattori, se on mulle iso työ. Ja olen toista vuotta virtuaaliopettajana yrittäjyys-projektissa. Koska liikunnanopetuksen kontaktiopetus on vähentynyt, niin on pakko laajentaa tätä sektoria"(N2AMK)

"Kyllä tämä monipuolisuus on kaikkein kivointa. Mä en yhtään tykkäis olla se, joka viiheltää vain pilliin koko ajan, kun on tällainen vaihtoehto. Olen myös täällä sellainen juhlien järjestäjä ja valmistusjuhlien organisoija, että tällaisiin mut automaattisesti laitetaan. Näihin saan resursseja ja ne lasketaan mun työhön."(N2AMK)

Varsinaisen opetuksen lisäksi päivittäisiin työtehtäviin lukeutuvat liikuntapaikoille kulkeminen, tuntien suunnittelu, tilojen varaaminen ja oppilaiden valvonta. Lukukausittaisia tehtäviä ovat esimerkiksi liikunnallistamiseen, kansainvälisyyteen tai monikulttuurisuuteen tähtäävät hankkeet ja projektit. (Mäkelä ym. 2013, 568.) Erilaiset hankkeet ja projektit ovat tänä päivänä kouluissa yleisiä ja niiden avulla kehitetään oppilaitoksen toimintaa ja saadaan lisäresursseja esimerkiksi uusien välineiden hankintaan. Projektit työllistävät paljon opettajia, sillä niistä on tehtävä hakemuksia ja toiminnasta on raportoitava rahoittajalle säännöllisesti.

"Toinen on se, miten koulut on muuttunut ja sitten on vaatimustaso kaiken maailman projekteineen ja kokouksineen ja yhteydenpitoineen sinne ja tänne."(M3Y)

7.1.2 Liikunnanopettajan haasteita

Oppilaiden häiriökäyttäytyminen ja suuret ryhmäkoot kuuluvat niihin liikunnanopettajan työn osa-alueisiin, joihin opettaja ei aina pysty kovin paljon vaikuttamaan (Mäkelä ym. 2013, 578). Tässä tutkimuksessani kaikki opettajat kokivat oppilaiden häiriökäyttäytymisen kaikkein haasteellisimmaksi asiaksi työssään.

"Tänäpäivänä meillä on oppilaat hyvinkin haasteellisia ryhmissä. Koen olevani äiti, kasvattaja, opettaja, auktoriteetti - se on hyvin laaja skaala. Koen kaikkein haasteelli-

simmaksi aina erityisluokat. Oppilaat tuovat suurimmat murheet, koska oppilasaines on muuttunut valtavasti. Haasteellisia oppilaita on kahta lajia: On hyvät opiskelijat, jotka tuovat erilaiset haasteet ja sitten on nämä syrjäytymisvaarassa olevat opiskelijat yleensä." " (N1A)

Suurimmalle osalle oppilaista ei riitä pelkkä kouluopetus. He tarvitsevat aikuisen tukea, ohjausta, kannustusta ja turvallisia rajoja – siis kasvatusta. Erityistä tukea tarvitsevat nuoret kaipaavat usein alkuvaiheessa enemmänkin kasvatusta kuin opetusta. Opettajan tehtävä on kasvattaa ja ohjata oppimaan, mutta opettaja ei kuitenkaan voi olla terapeutti. Jos nuorella on runsaasti ongelmia, on turvallisinta viedä oppilaan asia oppilashuolto-ryhmään tai hakea apua erityisopettajalta, kuraattorilta tai koulupsykologilta. (Salovaara & Honkonen 2013, 186.) Tutkimukseni haastateltavat liikunnanopettajat totesivat haasteena etenkin auktoriteetin puuttumisen. Jopa työkollega ihmetteli, miten haastateltavani on selvinnyt tilanteista, missä oppilaiden käyttäytyminen on ollut haasteellista.

”Ne oikeesti on muuttunut, nää nuoret. Muutos oppilaitten semmoisessa yleisessä käyttäytymisessä. Tällaisten vanhempien ja vanhempiin ihmisiin tällöinen kunnioittaminen ja suhtautuminen on niinku muuttunut. Kaikki erityisoppilaat on perusopetusryhmissä liikunnassa ja taito- ja taideaineissa yleensä ja sitten kun sieltä julee just niitä tilanteita, että tuota aina ei riitä auktoriteetti” (M3Y)

”Mä en ymmärrä, miten hän niitten poikien kanssa pärjää...siellä on siis semmoisia niinkun et ku tuntuu ei oo mitään rajoja kotona asetettu.” (N3Y)

Tutkimuksen haastateltava halusi tuoda esille, ettei liikunnanopettajakoulutuksessa ollut hänen aikanaan paljoa erityisryhmien opettamista, mikä on tämän päivän opetuksessa huomioitava miltei jokaisessa ryhmässä. Erityisoppilaita integroidaan liikuntaryhmiin niin perusopetuksessa kuin toisen asteen opetuksessa, ja liikunnanopettajalla on harvoin avustajia käytettävissä opetuksessa.

En kyllä muista, että mitenkään muutenkaan siihen, että miten oppilaisiin suhtautumisiin ois koulutettu tai miten suhtautua huonosti käyttäytyviin oppilaisiin tai erityislahjakkaisiin tai vähälahjaisiin tai muihin.”(M3Y)

On kuitenkin hyvä muistaa, että oppilas voi kokea opettajan turvallisena aikuisena, joka ei lakkaa välittämästä hänestä, vaikka äksyileekin. Opettaja mahdollistaa nuorelle turvallisen tilanteen tunnistaa, hyväksyä ja käsitellä omia kielteisiä tunteitaan ja samalla antaa nuorelle kokemuksen siitä, että niitä on lupa ilmaista ja käsitellä. Opettaja voi myös auttaa löytämään itselleen sopivat tavat purkaa tunteitaan. (Hakanen ym. 2006, 9.) Tutkimuksen haastatteluissa liikunnanopettajat arvostivat oppilaita yksilönä ja korostavat, ettei oppilaan tarvitse olla taitava, vaan oikea asenne ratkaisee paljon. Tämä koskee niin nuorempia peruskoululaisia, kuin ammattikorkeakouluopiskelijoita.

”Se vaatii opettajalta loppujen lopuksi aika paljon, että voi toimia tasapuolisuuden mukaisesti, koska vaatimuksia tulee vähän joka puolelta eri tavalla, että pitäisi joku erityisoppilas huomioida sillä tavalla ja tällä tavalla. Mun mielestä kaikki pitäisi lähteä samalta lähtöviivalta ja jokainen huomioida omana yksilönä.”(M1AL)

”Asennejuttuja on valitettavasti, mutta ei meillä tarvii olla hyväkuntoinen tai taitava, kun vaan ymmärtää liikunnan merkityksen asiakkaille.”(N2AMK)

Maahanmuuttajaopiskelijoiden määrä lisääntyy Suomessa koko ajan. Haastateltavani Länsi-Suomesta toimii ammatillisessa oppilaitoksessa, missä maahanmuuttajaryhmiä on paljon. Haasteellista on silloin yhteisen kielen puuttuminen, jos oppilas on asunut Suomessa vain vähän aikaa. Joskus ryhmässä on useasta eri kulttuurista oppilaita ja heidän kesken saattaa syntyä vaikeita tilanteita.

”Maahanmuuttajien opetuskieli on suomi, mutta se on joskus vaikeaa, kun on ihminen, joka on asunut Suomessa vasta vuoden, niin ymmärtäminen on joskus vaikeaa. Yleensä maahanmuuttaja” (N1A)

Nuoriso ei ole koskaan ollut passiivinen toimija ja aikuissukupolven toiminnan kohde. Omalla toiminnallaan nuoret ovat paitsi synnyttäneet omia kulttuurimuotojaan myös haastaneet aikuisten arvomaailmaa. Mitä nopeammassa muutoksessa yhteiskunta on ollut, sitä vahvemmassi muodostuu nousevan sukupolven uudistustehtävä. Nopean yhteiskunnallisen muutoksen keskellä traditiot sekä aikuisten ohjeet ja opastukset menettävät merkitystään. (Itkonen 2013, 91.) Tämän tutkimuksen opettajien kokemusten mukaan opiskelijoiden keskittyminen oppituntien aikana on heikentynyt, samoin kiinnostus traditionaalisiin liikuntalajeihin, kuten hiihto tai kestävyysjuoksu.

”Tämä nykyinen maailmanmeno on johtanut siihen, että tuntuu, että opilaat ei jaksakaan ensinnäkään keskittyä samalla tavalla asioihin.”(M1YL)

”Tällaiset monet perinteiset lajit, kuten hiihto, kestävyysjuoksu ym., ne ovat nykypäivänä hyvin vastenmielisiä oppilaille. Mutta itse olen ajatellut sen, että ihan samalla tavalla ne pystyy tänä päivänä kuin ennenkin.”(M1YL)

Liikunnanopettajien työn haasteellisuutena voidaan pitää myös lukujärjestysten laatimisessa esiintyviä ongelmia. Liikuntatuntien sijoittaminen esimerkiksi ruokailun jälkeen tai viimeisiksi tunneiksi, ei aina motivoi oppilaita.

”Kun meillä on iso talo, niin pelkästään lukujärjestykset aiheuttavat ainaista huolta ja se on kuitenkin se runko, jonka varaan sä rakennat sun koko työ.” (N1A)

” .oltiin lukujärjestyksessä aina siellä hännillä, että päättötunnit ja niin pois päin...” (M3Y)

Ammattikorkeakouluissa liikunnanopetus sisällytetään koulutusalan ammattiin ja työhyvinvointiin. Liikunnanopettajan tärkein tehtävä on opettaa oppilaita huolehtimaan omasta työhyvinvoinnista sekä järjestää oppilaitoksessa tyky-toimintaa. (OVTES; osio D, ammattikorkeakoulu, viranhaltija.)

"Ainoastaan negatiivista on tuntimäärät opiskelijoille, ne on vähissä semmoinen mitä salilla tehdään."(N2AMK)

Hyvä työympäristö auttaa opettajaa suoriutumaan perustehtävästään eli opettamisesta ja kasvattamisesta. Opettajien ja koulun muun henkilökunnan hyvinvointiin vaikuttavat koulurakennuksen opetustilojen koot, opettajainhuoneen viihtyvyys, työtilat, koulurakennuksen sisäilma ja lämpötilat, kosteus- ja homeongelmat, valaistus, kalustus, ergonomia, esteettömyys, ääniolosuhteet sekä tilojen siisteys. (Tapaninen 2006.) Tässä tutkimuksessa koettiin haasteelliseksi oman liikuntasalin remontti ja liikuntatuntien pitäminen paikoissa, mitkä eivät aina oppilaita miellyttäneet.

"Koulu on ollut remontissa viime talven ja liikuntasali pois käytöstä, niin silloin piti mielikuvitus olla koetuksella ja oppilaat eivät aina ymmärtäneet, vaikka niille selitti." (MIYL)

Liikunnan tuntiopettaja joutuu vaihtamaan oppilaitosta viikon aikana, joskus jopa päivittäin. Tällöin opettaja kokee itsensä työyhteisössä ulkopuoliseksi, eikä aina tiedä oppilaitoksessa mitä siellä tapahtuu. Tiedonkulku ei ole tarpeeksi tehokasta.

"Ainut hankaluus kolmen koulun opetuksessa on se, ettet aina välttämättä tiedä, mitä siellä tapahtuu. Kun et voi olla opettajankokouksissa mukana kaikissa paikoissa, etkä siis tiedä kaikista asioista, se on se sellainen hankaluus"(M2AY)

Koulun resurssipula voi näkyä liikuntaryhmien koossa. Yli 20 oppilaan ryhmissä turvallisuusriskit kasvavat ja jokaisen oppilaan yksilöllinen huomiointi vaikeutuu. (Mäkelä ym. 2013, 578.) Liian isot ryhmäkoot koettiin haasteelliseksi etenkin peruskoulun ala- ja yläkouluissa.

"Liian isot ryhmäkoot. Mulla oli viime vuonna 29 oppilasta eli varmaan Suomen ennätys."(M2AY)

”Sitten on vielä isot opetusryhmät ja sitten kun jos vielä kuvittelette että sisäliikuntatila on lentopallokentän kokoinen, niinkun on..Et se oon silloin kun sää on huono tai muuta, se on katastrofi.”(M3Y)

7.1.3 Liikunnanopettajan työn fyysisyys ja muut kuormittavat tekijät

Liikunnanopettajan oma fyysinen ja psyykkinen jaksaminen on koettu tässä tutkimuksessa myös haasteelliseksi jokaisen kohdalla. Osallistuminen liikuntatunneilla opetuksen lisäksi liikuntaan tai jos liikuntatuntien määrä on suuri tiettyinä päivinä, niin tämä aiheuttaa väsymystä. Työpäivän päätyttyä levon merkitys on tärkeä, jotta jaksaa harrastaa illalla omia vapaa-ajan harrastuksia.

”Ensin pitää saada ne pienet tirsat siinä että sit niinku uudelleen kännistyy.”(N3Y)

”Fyysinen kunto tietenkin auttaa sellaisissa ryhmissä, joissa joutuu itse pelaamaan, mutta jos et pelaa mukana, niin opetusohjelma on paljon leppoisampaa.”(M2AY)

Tutkimuksessani haastateltu liikunnanopettajapariskunta oli kokenut lukukauden aikana kaksi merkittävää oppilastapaturmaa, jotka vaikuttivat koko työyhteisöön. Tapaturmissa menehtyi koulun entinen oppilas sekä miesopettajan oppilas. Tapaturmien jälkeinen surutyö ja selviytyminen oppilaiden kanssa yhdessä järkytyksen aiheuttamasta tuskasta, oli hyvin raskasta opettajille. Tällaisten asioiden käsittelyyn toivottiin koulutuksessa kiinnitettävän huomiota. Opettajakollegan hyvä neuvo oli, ettei liikunnanopettajan tarvitse esittää enempää kuin mitä omat voimat kestävät.

”Yks oppilas kuoli mopo-onnettomuudessa, se kyllä vaikutti koko työyhteisöön ja kaikkiin koululaisiin. Mä itkin siinä oppilaitten mukana, että minusta ei ole kyllä silleen henkistä apua kyllä, kun on oikeen herkkä. Aika huonosti esimerkiksi mun mielestä, siis eihän tämmöseen ees mitenkään koulutuksessa tai millään tapaan oo puututtu.”(N3Y)

Mun mielestä on tärkeintä olla oma ittensä eikä ruveta yrittää mitään.”(M3Y)

7.2 Työssäjaksamiseen voimaa antavat tekijät

Ilo tuottaa toimintaenergiaa, elinvoimaa ja aktiivisuutta. Aktiivisuus kuuluu luontaisesti jokaisen ihmisen perusolemukseen. Ihminen on sitä aktiivisempi, mitä voimakkaampia hänen myönteiset tunteensa ovat suhteessa kielteisiin tunteisiin. Aktiivisuus näyttäytyy ulospäin suuntautuvana toimintana. Yhdenkin opettajan aktiivisuus ja oma-aloitteisuus rakentaa myönteisesti koko kouluyhteisöä, koulun kulttuuria ja sen yhteisöllisyyttä. (Pietarinen 1994.) Työnimu on mahdollista, kun opettaja näkee työnilon ja onnistumisen mahdollisuudet siitä huolimatta, että työssä ja työyhteisössä on haasteita. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että opettaja suhtautuu ongelmiin ratkaisukeskeisesti, säilyttää aikuisuutensa kiperissäkin tilanteissa ja antaa työkavereilleen luvan ja tilan iloita työstään ja onnistumisistaan. (Hakanen 2011.) Kaikki haastateltavat kokivat työniloa omassa työssään ja heillä oli paljon voimaa antavia tekijöitä työssäjaksamiseen. Työn ja vapaa-ajan erottaminen koettiin tärkeäksi.

”Mä olen ainakin sitä mieltä, että alunperinkin olen tykännyt tehdä tätä työtä pitkään ja oikeastaan tykkään vieläkin.”(M3Y)

”Kun opit erottamaan työn ja vapaa-ajan, niin voit nauttia työstä.”(M1YL)

7.2.1 Oppilailta saatu palaute ja heidän luottamus

Liikunnanopettajat pitävät työn parhaana puolena mahdollisuutta työskennellä nuorten kanssa. Vaikka ristiriitatilanteita esiintyykin, oppilaat tuottavat opettajille pääsääntöisesti enemmän iloa kuin epämiellyttäviä tunteita. (Mäkelä ym. 2012.) Tutkimuksen

haastateltavat nauttivat työstään nuorten kanssa. Oppilaiden luottamus ja kunnioitus opettajaa kohtaan oli merkittävä voimavara työssäjaksamiseen.

"Mitä haasteellisempi oppilas, silloin mä koen työn iloa, kun pääsen sen oppilaan kanssa luottamussuhteeseen." (N1A)

"Pitää jollakin tavalla oppia ja olla jonkin verran samalla aaltopituudella oppilaiden kanssa, mutta silti näyttää kenellä se auktoriteetti on." (M1YL)

Vaikka ryhmissä on välillä haasteellisia oppilaita, niin suurin osa nuorista pitää liikunnasta ja haluaa olla hyvässä kunnossa. Tämä motivoi ja antaa paljon positiivista energiaa liikunnanopettajan työssäjaksamiseen. Myös oppilailta saatu positiivinen palaute on voimaa antavaa opettajille. Liikunnanopettajien mielestä parasta antia ovat oppilaiden reaktiot onnistuneeseen opetukseen ja oppilaita saatu suora palaute. (Mäkelä ym. 2013, 573.)

"Suurin osa on kuitenkin sellaisia jotka tykkää liikunnasta. Kyllä ylipäätään nuorten kanssa on ihana toimia." (N3Y)

Kun on neljä vuotta mamuja opettanut, niin ny se alkaa mennä niin, ettei itsekään sitä huomaa. Sitä välillä ylittää itsensä. Yleensä maahanmuuttajat ovat uimataidottomia. Monet niistä on ensimmäistä kertaa uimapuku päällä. Se on monelle hauska kokemus." (N1A)

Oppilaiden innostuneisuus opetettavasta asiasta motivoi opettajaa työhönsä. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa liikunnanopettajat ovat kokeneet oppilaiden innokkuuden olevan paras kiitos tehdystä työstä. (Hirvensalo & Numminen 1997.)

"Ehkä nämä opiskelijat, mitä saan heidän kanssaan tehdä, opiskelijat tykkää ja heiltä saa hyvää palautetta ja ne kokee sen tärkeäksi. Toistaiseksi kun olen opettanut, niin hirveen kivaa on ollut. Se se on se palaute (N2AMK)

"Työn mielekkyydestä, että sillä on suoraan kanssakäymisessä oppilaan kanssa. Vaikka välillä on vaikeeta, niin siihen kuuluu hyvät päivät. Minun mielestä suurin osa nuorista tykkää liikkua." (M1YL)

Yläkoulun miesliikunnanopettaja kunnioitti oppilaiden mielipiteitä, kunhan ne esitetään asiallisesti. Tämä on osa opettajien tapakasvatusta oppilaille. Oma esimerkki palautteen annossa on erittäin tärkeää. Naisliikunnanopettajan periaatteisiin kuului, että hän muodostaa aina oppilaiden joukkueet niin, että ne ovat tasapuolisia ja kukaan oppilas ei koe itseään huonommaksi kuin toiset. Tämä toimintamalli sai kiitosta oppilailta.

"Toisaalta on ihan hyvä, että ollaan tasa-arvoisia ja vapaasti ilmaistaan mielipiteitä ja ollaan suoria ja se on ihan hyvä, kunhan se tapahtuu asiallisesti." (M3Y)

"Kun koulu loppuu, niin useammassakin lapussa luki, että "Ihanaa, kun sinä teit aina joukkueet!" kun mä en ikinä anna oppilaiden tehdä itse joukkueita." (N3Y)

7.2.2 Liikunnanopetus työnä

Peruskoulun opetussuunnitelman mukaan (2004, 249-250) liikunta on toiminnallinen oppiaine, jonka tulisi antaa oppilaille leikin, pelien ja uusien taitojen harjoittelun kautta sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia, jotka edesauttavat liikunnallisen elämäntavan kehittymistä. Liikunta onkin ainoa oppiaine koulussa, jonka avulla on mahdollista vaikuttaa suoraan ihmisen hyvinvointiin. (Laakso 2002, 390.) Tutkimukseni haastateltavat osaavat motivoida oppilaita liikuntatunnilla osallistumalla itse liikuntaan sekä hyödyntämällä oppilaiden omaa tietoutta.

”Oma osallistuminen on tärkeää, että sä pystyt ottamaan ne heikommät oppilaat siihen mukaan. Antamalla syöttöjä ja opastamalla vähän.”(M3Y)

”En varmasti hallitse kaikkia lajeja, mutta pyrin hakemaan niistä tietoutta ja hyödynän oppilaidenkin tietoutta. Se on myös yksi motivointikeino minun mielestä.”(M1YL)

Liikunnanopetus on työtä ja oman työssäjaksamisen kannalta on tärkeää, ettei työasioita murehdita liikaa kotona. Positiivisuus on liikunnanopettajan tärkeä ominaisuus. Positiivinen palaute motivoi oppilaita yrittämään enemmän ja jatkamaan liikkumista myös omalla vapaa-ajallaan. Myös peruskoulun opetussuunnitelman mukaan opetuksella tulisi vaikuttaa myönteisesti oppilaan motorisiin perus- ja lajitaitoihin.

”Mä pyrin siihen, että teen töissä kaiken, enkä vie niitä sitten kotiin.(N1A)

”Mä en ole ehkä sellainen, joka jaksaa murehtia sellaista, että ehkä tulee joskus. Ehkä se on jaksamisen kannalta tärkeää, ettei jaksu surkutella. Mä olen aika positiivinen, että kaikki kääntyy hyvin äkkiä parhain päin.”(N2AMK)

Työympäristö on tärkeä osa liikunnanopettajan työviihtymistä. Kaikki tutkimukseni haastateltavista olivat tyytyväisiä omaan työympäristöönsä, missä he pääsivät toteuttamaan liikunnanopetusta opetussuunnitelman mukaisesti.

”Meillä on loistavat ulkoliikuntatunnit, meillä on iso sellainen hiekkakenttätekonurmi, uimahalli on vieressä ja kuntosali meillä on, kaks jäähallia on kans siinä samassa.”(M3Y)

7.2.3 Liikunnanopettajan perheen ja vapaa-ajan merkitys omaan jaksamiseen

Liikkasen (2005) mukaan vapaa-aikatutkimuksissa tehdyistä teemahaastatteluista käy ilmi, että koti ja perhe sekä sosiaaliset suhteet ovat vapaa-ajan eräs keskeinen ulottuvuus. Vapaa-aikatutkimuksen mukaan kodin ja perheen hyvin tärkeäksi kokevien osuus on kasvanut selvästi kaikissa ikäryhmissä viimeisen kymmenen vuoden aikana. Koti ja perhe ovat tärkeitä arvoja lähes kaikille, huolimatta siitä, asuvatko he itse perheessä vai eivät. Erityisen tärkeänä nähdään vapaa-ajan viettäminen perheen parissa.

”Lasten kanssa kaikenlaista touhutaan ja tehdään monenlaisia juttuja, koiran kanssa ulkoilen ja pyöräilen. Taas joutuu kaivamaan tonttia, kukkaistutuksia ym. Vaimo on innokas puutarhuri, se on ihan hauskaa, vastapainona. Joogaa harrastin pari vuotta, mutta en nyt kun tuo käsi on aika huonona.”(M2AY)

”Kyllä mä voin vielä harrastaa liikuntaa vielä iltaisin; mä lenkkeilen aika paljon, pyöräilen ja talvella hiihdän ja käyn vielä itsekin yhdessä jumpassa. Mulla on nyt kesämökki, siellä mä tykkään touhuta kesällä, mut kulttuuriharrastus sillä tavalla, missä voisi olla itse mukana, se olisi ehdoton. Se olisi vastapainona muuta kuin liikuntaa. Vanhojen huonekalujen entisöinti on haasteellista, samoin posliinimaalaus, lausuntakerho. Perhe on myös hyvin tärkeä asia.” (NIA)

Tutkimuksen liikunnanopettajapariskunta halusi tuoda esille heille merkittävän työssä-jaksamisen elementin: hyvin toimiva parisuhde. He kokivat, että työpaikalla selvitettävät organisointiasiat on helppo keskustella läheisen kollegan kanssa jo valmiiksi kotona tai työmatkalla. Näin välttyään ikäviltä yllätyksiltä työpaikalla. Myös yhteinen lapsenlapsi tuo iloa elämään vapaa-ajalla.

”Ensimmäisenä tulee mieleen, että koko tää, mehän ollaan työpari ja työura käytännössä, ei nyt ihan, mutta pitkään. Et kyllä se on auttanut hirveesti. On voitu niinku sopia työasiat valmiiksi niin kahestaan, suunnittelut, liikuntapaikkajutut ja välineitten lai-

naamiset ja just kumpi sisälle ja kumpi on missäkin. Meille se on ollut nimenomaan voimavara.”(M ja N3Y)

”Se näkyy työssäkin, kun parisuhde voi hyvin.”(MIYL)

Kavereiden ja ystävien tapaaminen kuului tutkittavieni liikunnanopettajien vapaa-aikaan. On todettu, että ihmiset jotka hoitavat ystävyysuhteitaan, voivat henkisesti paremmin kuin sellaiset, jotka pyrkivät eristäytymään muista (Sihvonen 1996, 56). Ystävyysuhteet työpaikalla ja sen ulkopuolella ovat tärkeitä ja heiltä saa paljon tukea, apua ja kannustusta tarvittaessa.

”Ystävät ovat hyvä tukiverkosto.” (NIA)

Liikunnanopettajien on kiinnitettävä paljon huomiota omaan jaksamiseensa. Tutkimukseeni haastateltavat huolehtivat kiitettävästi omasta hyvinvoinnista ja työssäjaksamisesta. Oma liikunta oli tärkeää, jotta fyysinen kunto säilyi hyvänä. Silloin jaksoi osallistua paremmin oppilaiden kanssa liikkumiseen. Liikunnanopettajan oma esimerkki oli yksi hyvä motivointi- ja kasvatukseenkeino.

”Yks tärkeä tossa työssäjaksamisessa mun mielestä on se oma osallistuminen. Vaikka sä miten kevyesti osallistuisit, mut se on ihan eri juttu kun jos sä vaan seisosit siellä kentän laidalla.”(N3Y)

Yksi haastateltavistani oli saanut hyvän neuvon vanhemmalta kollegaltaan omasta osallisuudesta liikuntatuntiin: *”Just eläkkeelle jäänyt liikunnanopettaja antoi minulle hyvän neuvon: Kuule poika, ei sinun tehtävä ole tehdä kaikkea mukana, vaan sinun tehtävä on saada ne oppilaat tekemään.”(MIYL)*

Oma keho on jokaisen liikunnanopettajan tärkein työväline, ja sitä tulisi huoltaa monipuolisesti ja säännöllisesti. Liikunnanopettajan keskeinen rooli on tukea oppilasta

omaksumaan aktiivinen, omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolta pitävä elämäntapa. Opettajan oma elämäntapa voi toimia hyvänä esimerkkinä lapsille ja nuorille. (Mäkelä ym. 2013, 577.) Tutkimukseni haastateltavat olivat kaikki aktiivisia liikkujia ja erittäin hyviä esimerkkejä oppilailleen. Heille liikunta oli elämäntapa ja selkeästi työssäjaksamisen selviytymiskeino.

"Mä tietysti liikun paljon ja vaikka olen ylipainoinen, niin aika hyvin olen jaksanut mun mielestä tän ikäiseksi. Ja harrastan tietysti, vedän jumppaa iltaisin, mikä on tän ikäiselle naiselle fyysisesti että psyykkisesti tärkeää. Tietysti mä lenkkeilen ja teen tällaista muutakin vapaa-ajalla, mökkeilen tms."(N2AMK)

"Jos en lähde liikkumaan, niin saatan lähteä konsertteihin tai lähden kuuntelemaan musiikkia, kutsun kavereita kylään. Sekin on selviytymiskeino, kun tuntuu että on tasan täynnä kaikkea, niin silloin hyppään pyörän selkään. Siinä unohtuu kaiken maailman turhuudet. Vielä minä kuvittelen, että vielä kerran ainakin maratonin juoksen tässä elämässä."(M1YL)

Liikunnanopettajat ovat aktiivisia kansalaisia ja toimivat vapaa-ajallaan monesti urheiluseuroissa valmentajina ja ohjaajina. Myös tutkimuksen yhtenäiskoulun liikunnanopettaja toimii aktiivisesti perheliikuntaryhmän vetäjänä ja saa siitä voimaa omaan työhönsä. Vapaa-ajanviettoharrastuksiin kuuluu monella liikkumisen lisäksi puutarhanhoitoa ja kalastusta.

"Olen perustamassa semmoista perheurheilujuttua, jota olen kehittänyt ja olisi tarkoitus vanhempainyhdistyksen kanssa toteuttaa se."(M2AY)

"Meikäläinen viihtyy kesät tuolla järvellä, kalastaa, vieheltää"(M3Y)

7.2.4 Työstä saadut positiiviset kokemukset

Palautteen avulla saadaan tietää, kuinka työtehtävästä on selviydytty (Sihvonen 1996, 74). Yhteiset positiiviset kokemukset oppilaiden kanssa lisäävät liikunnanopettajien työmotivaatiota sekä työssäjaksamista. Liikuntatunneilla oppilaat antavat välitöntä palautetta onnistuneesta suunnittelusta ja organisoinnista osallistumalla tunnilla aktiivisesti liikuntaan. Opettaja voi päästä tunneilla lähelle oppilasta ja toimia heidän auttajanaan.

"Tämä on sellaista ihmisasiakastyötä jo opiskelijoihinkin nähden, että saa keskustella heidän kanssaan kaikennäköisiä juttuja."(N2AMK)

Tämän tutkimuksen liikunnanopettajat olivat tyytyväisiä työhönsä, mikäli pääsivät itse vaikuttamaan esimerkiksi lukujärjestyksen laadintaan sekä tuntiopettajana kouluun, missä haluaa työskennellä.

"Kun on oma kalenteri ja oma aikataulu, joka on meillä aivan ihanaa ja sitten kun tekee itse lukujärjestyksen siitä, mitä eniten opettaa, niin saa itse määrätä vapaapäivän järjestettyä, jos tarvii jotenkin."(N2AMK)

7.3 Työyhteisön sosiaalinen tuki

Laaksonen (2008) määrittelee työyhteisön hyvinvoinnin tilaksi, jossa työyhteisö voi sisäisesti hyvin ja toimii tuloksellisesti. Luottamus ja arvostus ovat sosiaalista tukea, jota jokainen tarvitsee toisilta työyhteisön jäseniltä. Kaikkien jäsenten vaikutusmahdollisuudet ovat korkeat, koska työyhteisössä välitetään jokaisen mielipiteistä ja rohkaistaan mielipiteen ilmaisuun. Kun asioita käsitellään säännöllisesti, avoimesti ja rehellisesti, työyhteisön jäsenillä on tunne kuulumisesta juuri tähän työyhteisöön. Hyvinvoivan työyhteisön keskeisiksi piirteiksi voidaan kiteyttää luottamus, avoimuus, rohkeus, rehellisyys, vilkas vuorovaikutus ja myönteinen ilmapiiri.

Osaava ja hyvä rehtori luo osaltaan koulun työyhteisöön myönteistä ilmapiiriä. Myönteinen ilmapiiri synnyttää myönteisiä tunteita, jotka saavat opettajat innostumaan, Innostunut opettaja on tehokkaampi sekä oppii ja opettaa enemmän uutta kuin tylsistynyt. (Salovaara & Honkonen 2013, 262.) Myös tämän tutkimuksen liikunnanopettajat kokivat työilmapiirin olevan merkittävä tekijä työssäjaksamisen kannalta.

”Ehkä sekin muuten auttaa jaksamaan, kun on hyvä työilmapiiri siellä opettajanhuoneessa:” (MIYL)

Hyvän työilmapiirin luomiseen koulussa liittyy kolme tekijää: 1) motivoiminen, 2) positiivisuus ja 3) sopiva huumori. Hyvän työilmapiirin synnyttämä hyvä henki on filosofinen ja käytännöllinen *spiritus animalis*, jota ilman ei yhteisöllisyyttä synny, Me- henkeä on kaikkialla, missä ihmiset kohtaavat, mutta se ilmenee erityisesti tietyssä ajassa ja paikassa, tietyssä kulttuurissa ja kansalaisryhmässä. Me- henki edustaa suomalaiskansallista sosiaalista pääomaa parhaimmillaan. (Hyyppä 2005.) Haastattelemani kokenut liikunnanopettaja Etelä-Suomesta on erinomaisen hyvä esimerkki hyvän huumorin käytöstä työssään ja suhtautumisesta haasteellisiin oppilaisiin

”Terveyskasvatus on mielenkiintoista, saa kertoa kaikista omista sairauksista...

Lomat kyllä ovat mukavia. Se varmaan on parasta liikunnanopettajan työssä...

Sitä suhtautuu oppilaisiinkin aika leppoisasti vaikka niillä olisi minkälaisia komplikaatioita tai muuta. So what, elämä on vain kerran edessä, joten ei sitä kannata niin kauheasti taistella.”(M2AY)

7.3.1 Henkilökunnan tyky-toiminta

Liikunnanopettaja on kiinnitettävä huomiota omaan jaksamiseensa. Tämä rooli sisältää huolenpitoa myös muista työyhteisön jäsenistä. Oman esimerkin voimaa tuskin koskaan korostetaan liikaa. Oma jaksamista helpottavat kolme päätekijää: 1) itsestä huolehtiminen, 2) verkostoituminen ja 3) koulutus (Pulkkinen 2011). Liikunnanopettajat vastaavat

useasti koko työyhteisön tyky-toiminnasta, joten heidän oma rentoutuminen ja heittäytyminen toisen ohjattavaksi jää tällöin kokematta. Tutkimukseni naisliikunnanopettajat eivät kuitenkaan kokeneet tätä työtehtävää heille liian raskaaksi. Tyky-toiminta ei kuitenkaan tavoita koko koulun henkilökuntaa, joka harmittaa etenkin tyky-toiminnasta vastaavia. Tähän löytyi kuitenkin yksi mahdollinen ratkaisu haastateltavalta: tyky-toiminta tulisi olla työaikana ja siihen kannustettaisiin kaikkia osallistumaan.

"Meillä kehitysyksikkö ja koko talon johto suhtautuu koko henkilöstön hyvinvointiin siten, että he haluaa, että meillä henkilöstö tosiaan voisi hyvin. Meillä on omat tanssit, joogat, ohjatut voimistelut, josta mä ohjaan jumpat. Meillä on vesiliikunnat eli meillä on hyvin laajat henkilöstön liikuntamahdollisuudet." (N1A)

"Mä olen meidän tyky-vastaava. Se on vaan aika pieni porukka, joka osallistuu siihen. Se pitäis ehottomasti olla niin et, se ois työaikana ja pakollista!" (N3Y)

7.3.2 Liikunnanopettajan työn arvostus

Onnismaan (2010, 51) raportti opettajien työhyvinvoinnista kertoo työhyvinvointiin vaikuttavan: työsitoutuneisuus, oman kokonaiselämän hyvinvointi, vastuullisuus itsestä, dialoginen yhteisöllisyys, koettu työn haasteellisuus, yksilöllinen ja arvostava esimiestyö, ilon ja onnistumisen kokemukset työssä, tunne arvostettavan työn tekemisestä, osaaminen asiakastyössä ja yksilöllisten tarpeiden huomiointi työnkuvassa. On tärkeää tuntea työn arvostusta omassa työyhteisössä, mutta myös ympäröivässä yhteiskunnassa. Liikunnan merkitystä hyvinvoinnille korostetaan paljon julkisuudessa, joten liikunnanopetus on yhteiskunnalle erittäin tärkeää.

Liikunnanopettajat työskentelevät liikuntasaleissa ja urheilukentillä toisin kuin muut opettajat. Muuttuvat työtilat jo sinällään tekevät työstä erikoislaatuista muihin opettajiin nähden. Jos sopivaa tilaa tai välineitä ei ole saatavana, joutuvat opettajat improvisoimaan saadakseen tunnin pidettyä. Ulkoliikuntatunnit ovat myös haasteellisia, sillä sää-

olosuhteet vaihtuvat ja opiskelijaryhmä liikkuu laajemmin ja tekee ryhmän hallinnasta haastavan. Liikunnanopettaja toimii näkyvästi, alttiina kaikkien muiden työntekijöiden ja ohikulkijoiden kritiikille. (Fejgin ym. 1995.) Tähän tutkimukseen osallistuneet liikunnanopettajat kokivat työnsä arvostuksen hyväksi, etenkin jos he olivat toimineet samassa työpaikassa pidempään. Työn arvostus riippuu paljon siitä, miten rehtori suhtautuu liikunnanopetukseen ja miten muut opettajat kokevat liikunnanopetuksen tärkeäksi.

"Täällä työyhteisössä arvostetaan työkavereiden keskuudessa tällaista ainetta tärkeäksi."(N2AMK)

"Työnantaja suhtautuu pääosin positiivisesti, mutta joskus tuntuu, he eivät ymmärrä mitä liikunnanopettaminen on."(MIYL)

7.4 Oma tulevaisuuden näkemys

Onnismaa (2010, 27) toteaa opettajien hyvinvointi-raportissaan, että ikääntyvät ammatikorkeakouluopettajat arvostavat omaa osaamistaan ja kokevat olevansa asiantuntijoita omalla alueellaan. Ikääntyvät opettajat ovat erittäin koulutusmyönteisiä, ja he haluavat kehittää itseään jatkuvasti ammatillisesti, vaikka suoritettava tutkinto ei takaisikaan erilaisia työtehtäviä. Tärkeäksi ammatillisen kasvun paikaksi opettajat mainitsevat yhteisopetuksen nuoremman kollegan kanssa, jolloin kumpikin opetukseen osallistuva voi oppia toiseltaan. Hiljaisen tiedon siirtäminen nuoremmalle kollegalle on tärkeää ja tätä mentorointia tulisi kehittää jokaisella kouluasteella.

Myös tässä tutkimuksessa on todettu, että liikunnanopettajan työtä helpottaa paljon ajan tasalla pysyminen, kouluttautuminen, elinikäinen oppiminen. Opettajien täydennyskoulutus sekä omaehtoinen ammatillinen kehittyminen ovat tärkeää jokaiselle kasvatusalan ammattilaiselle. (Mäkelä ym. 2013, 580-581.) Liikunnanopettajien on seurattava ai-

kaansa, jotta työote säilyy motivoivana ja innostavana myös viimeisinä työvuosina. Tiedotusvälineet ja teknologia ovat hyvä apu liikunnanopettajien ammatin kehittymiselle.

Nykyisin liikunnanopettajan tulee olla laaja-alainen hyvinvoinnin asiantuntija, joka tuntee liikuntaan ja liikuntakulttuuriin liittyvää tietoaainesta (Laakso 2003, 16). Asiantuntijuuden ylläpito edellyttää alan uusimman tiedon etsimistä ja opiskelua.

"Kun kouluttaa itseänsä, pysyy koko ajan hermoilla, eikä pääse taantumaan. Kyllä se vaatii sen, että pysyy tässä nuorisokulttuurissa. Sun on katsottava missä nyt mennään esim. tulee uudet liikuntamuodot ja on katsottava TV:stä tiettyjä ohjelmia ainoastaan sen tähden, että pystyy puhumaan oppilaiden kanssa ja tiedät missä mennään" (N1A)

Iän myötä liikunnanopettajille riittää minimi työtuntimäärä. Tuntijaoilla työnanta voi huomioida hyvin liikunnanopettajan työssäjaksamista. Tutkimukseni haastateltava yläkoulun liikunnanopettaja koki tämän helpottavan omaa työssäjaksamistaan.

"Oon ihan tyytyväinen et tuntimäärät on vähentynyt siis niikun iän myötä ihan oikeesti. Mä ihan mielellään just sen minimin, 24 tuntia kun on se opetusvelvollisuus niin jaksais vähän muutakin tehdä sitten kun siltä tuntuu." (N3Y)

7.4.1 Työssä eläkeikään asti

Suomen hallitusohjelman keskeisiä tavoitteita on työurien pidentäminen. Työssä pysymiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten oma terveys, työpaikan ikäystävällinen työilmapiiri sekä työn arvostus. Tämän tutkimuksen haastateltavista liikunnanopettajista kaikki halusivat olla töissä eläkeikään saakka. Opettajien oma halu on kuitenkin tärkein tekijä silloin kun on mahdollista vaikuttaa eläkkeelle jäämisen ajankohtaan. Kaikkein eniten huolta aiheutti oman terveyden säilyminen sekä vaikutuisen työpaikan löytäminen. Luottamus tulevaisuuteen oli kuitenkin suuri ja jopa paluu työelämään takaisin eläkkeellä

ollessa, kävi erään opettajan mielessä. Opettajien tuttavapiirissä on liikunnanopettajia, jotka ovat vaihtaneet alaansa joko opinto-ohjaajaksi tai rehtoriksi, mutta tämä ei kuitenkaan ole innostanut haastateltaviani kouluttautumaan muuhun ammattiin. Tutkimukseni liikunnanopettajat olivat hyvin sitoutuneita työhönsä.

”Kyllä mä ajattelin työskennellä niin pitkään kuin voin, jos vain kunto antaa myöten. Sitten kun ei saada työntekijöitä, niin kysytään näitä vanhoja eläkkeelle jääneitä ja ne tulee mielellään. Kyllä se mun mielestä on ihan hyvä vaihtoehto.”(M2AY)

”Oma asenne se on tuota kaikkein ratkaisevin, että jaksaa siellä töissä. Omasta fyysisestä ja henkisestä kunnosta pitää vaan pitää huolta, muuten se käy kyllä ylivoimaiseks. Oon kyllä huomannu, että aika harva liikunnanopettaja jaksaa pelkästään liikunnanopettajan hommaa tehdä tähän eläkeikään asti, Siellä vaihdetaan uria, opo tai rehtori tai joku muu vastaavia kesken kaiken.”(M3Y)

Opettaja on aktiivinen oppija. Oma ammatillinen kehittyminen sekä tiedollisesti että taidollisesti on yksi tärkeimpiä vaatimuksia opettajan ammatissa. (Luukkainen 2000.)

Elinikäinen oppiminen edellyttää Morenon (1978) mukaan spontaaniutta ja luovuutta. Spontaanius tarkoittaa toimimista ”tässä ja nyt” eli elämistä tässä hetkessä. Usein opettajan tässä hetkessä eläminen yhdessä oppilaiden kanssa ”unohtuu” hyvin tehtyjen suunnitelmien johdosta, jos niistä ei haluta poiketa. Tällöin häneltä jää huomaamatta se hetki, jolloin oppilas viestittää – ehkä huomaamattaan –opettajalle hänelle tärkeästä asiasta tai tapahtumasta. Hetki saattaa olla lyhyt ja nopeasti ohimenevä, mutta sen merkitys voi olla oppilaalle ainutkertainen. Siksi opettajan tulisikin kehittää itsestään sensitiivisyyttä oppilaiden havainnoimiseksi. (Numminen & Laakso 2001, 15.)

Liikunnanopettajan työn ydin on tulevaisuudessakin monipuolisten liikuntataitojen opettaminen oppilaita innostavassa ilmapiirissä. On mahdollista, että liikunnanopetus tulee seuraamaan yhteiskunnallista kehitystä teknillistyvään suuntaan, Opetuksessa tämä voisi näkyä esimerkiksi askelmittarien, sykemittarien tai gsp-laitteiden hyödyntämi-

sessä. Lisäksi internet tarjoaa mahdollisuuden esimerkiksi harjoitteluvinkkien, videoiden ja muiden petusmateriaalien jakamiseen, joista oppilaat voivat poimia mieluisia omien mieltymystensä mukaan. Opettajien täydennyskoulutus sekä omaehtoinen ammatillinen kehittyminen ovat tärkeitä jokaiselle kasvatusalan ammattilaiselle nyt ja tulevaisuudessa. (Mäkelä ym. 2013, 580-581.)

"Mä olen aina nauraen sanonut, että kun on hyvä pohjakoulutus ja valtava itseluottamus, niin pystyy tekemään kaikennäköisiä hommia. Ja ihminen voi aina oppia!"(N2AMK)

8 POHDINTA

8.1 Tulosten tarkastelua

Tämän tutkimukseni mukaan haastatteleman yli viisikymmentävuotiaat liikunnanopettajat viihtyivät työssään monin eri selvitysmiskeinoin. Tutkimusongelmiini sain seuraavat vastaukset:

- 1) Liikunnanopettajien jaksaminen näkyi siinä, että he olivat vähän sairaslomilla, he nauttivat työn monipuolisuudesta ja toiminnasta lasten ja nuorten parissa.
- 2) Liikunnanopettajan haasteita työssä ovat omat fyysiset ongelmat, kuten erilaiset sairaudet ja nivelten kulumat. Psykkistä rasitusta aiheuttavat suuret ryhmäkoot, erityisoppilaiden integrointi ryhmiin, maahanmuuttajien kulttuurierot, haasteelliset oppilaat ja heidän käyttäytyminen sekä työtehtävien muutokset. Koulumaailmassa tapahtuvat inhimilliset onnettomuudet ja sairastumiset ovat myös haasteena psyykkiselle jaksamiselle.
- 3) Liikunnanopettajan työtä helpottaa hyvä tiimityö kollegoiden kanssa, työn arvostus, positiivinen palaute sekä työnantajan tuki ammatilliseen kehittymiseen täydennyskoulutuksella.
- 4) Liikunnanopettajat ylläpitivät omaa työssäjaksamistaan omaehtoisella liikkumisella niin oppituntien aikana kuin omalla vapaa-ajalla, rentoutumisella perheen ja ystävien kanssa sekä harrastaen puutarhanhoitoa, mökkeilyä, kalastusta, luontoliikuntaa, kulttuuria, musiikkia ja käsitöitä.

Omassa tutkimuksessani esille nousi liikunnanopettajien halu tehdä työtä eläkkeelle siirtymiseen asti. Työn mielekkyys ja siitä saatu positiiviset kokemukset ovat antaneet voimia niillekin päiville, kun jaksaminen on ollut heikompaa. Näillä asioilla on tärkeä rooli silloin, kun pyritään nostamaan suomalaisten eläkeikää. Liikunnanopettajien työkuvaan näyttää siis liittyvän paljon työssäviihtymistä edistäviä asioita.

Kasper Mäkelän tutkimuksen mukaan osa liikunnanopettajista haluaa vaihtaa ammattia valmistumisen jälkeen. Vuosina 1980 - 2012 valmistuneista liikunnanopettajista peräti 23 prosenttia oli vaihtanut alaa. Miehet vaihtoivat ammattia keskimäärin aiemmin kuin naiset. Pitkään liikunnanopettajina toimineet siirtyivät pääosin koulumaailman sisäpuolelle, erityisesti miehille oli luontevaa siirtyä rehtoriksi. Naisista (68 prosenttia) siirtyi miehiä (32 prosenttia) yleisimmin muihin opetusalan tehtäviin, kuten luokanopettajiksi tai erityisopettajiksi. (Mäkelä 2013.) Tutkimukseni haastateltavat eivät olleet halukkaita vaihtamaan ammattia ennen eläkeikää, elleivät fyysiset rajoitukset sitä vaadi. Tämä osoittaa sen, että liikunnanopettajilla on hyvä sitoutuminen työhönsä, mikäli työolosuhteet ovat hyvät ja työilmapiiri arvostava ja kannustava.

Oma ammatillinen kehittyminen on tärkeää työssäjaksaminen kannalta. Liikunnanopettajille on tarjolla monenlaista lisäkoulutusta. Koulutusten tavoitteet ja se, kuinka ne otavat huomioon aikuisoppijan osaamistarpeet ja mahdollisuudet, vaihtelevat suuresti. Ammatillisen kasvun edellytyksenä ovat henkilökohtaiset oppimisen ja kasvamisen tarpeet. Vasta kun tiedostamme omakohtaiset, itsellemme tärkeät tarpeet, ymmärrämme myös omat kasvun mahdollisuutemme. (Pesonen 2013, 643-644.)

Olen todennut omassa työssäni liikunnanopettajana samoja voimauttavia tekijöitä kuin haastateltavanikin, että oppilaat, hyvät työkaverit ja hyvä työilmapiiri ovat avaintekijöitä työviihtyvyyden kannalta. Arvostan erityisesti vuosittaisia kehityskeskusteluja lähimmän esimieheni kanssa. Silloin voin kertoa omista huolista ja toiveista rauhassa ja saada ymmärrystä omasta työstäni. Esimieheltä saatu arvostus liikunnanopetusta kohtaan on kaiken a & o. Omaan työhön ja työyhteisöön liittyviä kehittämisehdotuksia voi kertoa nimettömänä esimerkiksi työnantajan TOB –työhyvinvointikyselyssä, joka toteutetaan Webropol -kyselynä. Kyselyn tulokset tuodaan julki ja korjausehdotuksiin tartutaan monissa työyhteisöissä kiitettävästi. Näin pitäisi olla jokaisessa työpaikassa, jotta jaksamme tehdä töitä eläkeikään saakka.

Majuri on tuonut omassa tutkielmassaan (2000) esille, miten opettajat voisivat välttää työuupumisen. Hän korostaa, että ihminen tiedostaisi realistisesti omat kykynsä ja rajansa ja näkisi mahdollisuutensa itse itsensä kasvattamisessa. Opettaja kasvattaa parhai-

ten muita vasta sitten, kun hän pystyy kasvattamaan itseään. Ihmisellä on mahdollisuus kehittyä ja kehittää persoonaansa yhä ymmärtäväisemmäksi ja inhimillisemmäksi. Tämä edellyttää todellista itsetuntemusta. (Majuri 2000, 90.)

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida *reliabiliteetin* ja *validiteetin* avulla. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Esimerkiksi jos kaksi arvioijaa päätyy samaan tulokseen, voidaan tulosta pitää reliabelina, tai jos samaa henkilöä tutkintaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos, voidaan jälleen todeta tulokset reliabeleiksi. Käytän suoria lainauksia tutkimusaineistostani, jotta lukija voi nähdä mistä olen tehnyt tulkintani. Tämä on osa luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2008.)

Validius tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi ym. 2008, 231.) Tätä tutkimusta varten tehdyssä teema-haastattelussa teemat rakentuivat teoriaosan kirjallisuudesta nousseiden asioiden selvittämiseen. Teorian ja teemojen yhteensopivuuden voidaan katsoa lisäävän tässä työssä tutkimuksen validiteettia.

Olen pyrkinyt tutkimuksessani kuvaamaan tutkimusprosessin eri vaiheita mahdollisimman tarkasti. Kuvauksen perusteella on mahdollista toteuttaa samanlainen tutkimus esimerkiksi suuremmalla haastateltavien määrällä.

8.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Opetushallituksen raportti (2010) *Opettajien hyvinvoinnista vuosina 2004-2009* voidaan todeta hyviä käytänteitä opettajien työhyvinvoinnin lisäämiseksi ja jotka tulevat myös tässä tutkimuksessa esille.

Työhyvinvointiin tulee kiinnittää erityistä huomiota jo siksin, että opettajahuoneen ilmapiiriongelmat näkyvät oppilaiden hyvinvoinnissa ja kouluviihtyvyydessä sekä opetuksen laadussa. Kun on tutkittu kouluja, jotka ovat onnistuneet lisäämään henkilöstönä hyvinvointia, on löydetty viisi onnistujille yhteistä ominaisuutta: 1) kasvotusten tapahtuva vuorovaikutus työyhteisön jäsenten välillä, 2) vuorovaikutuksen jatkuvuus sen lyhytkestoisuudesta huolimatta, 3) jaettu vastuu ihmisten kesken, 4) yhteisöllisyyttä tukevat rakenteet (esimerkiksi parityö, tiimit, palaverit) sekä 5) avoimuuden kulttuuri, joka helpottaa ristiriitojen käsittelemistä. Raportin laatija Jussi Onnismaa nostaa esiin seuraavia asioiden tilaa parantavia ehdotuksia: mentorointi, työnohjaus, esimiesten johtajuustaitojen kehittäminen, yhteisöllisyyden kehittäminen, vahvuuksien kartoittaminen ja rehtorien työtaakan järkevöittäminen (Onnismaa 2010, 4). Jatkossa näiden asioiden tutkiminen käytännössä olisi tärkeää.

8.4 Johtopäätökset

Hyvinvoiva liikunnanopettaja yli viisikymmenvuotiaana on tämän tutkimuksen mukaan motivoitunut elinikäinen opiskelija. Hän haluaa ylläpitää omaa ammattitaitoaan täydennuskoulutuksilla ja osallistua aktiivisesti oman työyhteisön kehittämiseen. Omaa fyysistä työkykyä ylläpidetään vapaa-ajan liikunnalla sekä osallistumalla oppitunnin aikana kevyesti oppilaiden kanssa liikkumiseen. Tämä myös lisää oppilaiden liikuntamotivaatiota.

Psyykkistä hyvinvointia liikunnanopettajat saavat omasta perheestä ja parisuhteesta. Hyvä ystäväpiiri ja monipuoliset harrastukset antavat paljon henkisiä voimavaroja. Lisäksi työyhteisön hyvä työilmapiiri ja esimiesten työn arvostus koetaan tärkeäksi osaksi työhyvinvointia.

LÄHTEET

- Ahola, K. 2007. Occupational burnout and health. People and Work Research Reports 81. Työterveyslaitos. Tampere: Tampereen yliopistopainos.
- Ahola, K. & Hakanen, J. 2007. Job strain, burnout and depressive symptoms: A prospective study among dentist. *Journal of Affective Disorders*. Suomen Hammaslääkärilehti 16/2007.872.
<http://www.digipaper.fi/hammaslaakarilehti/89163/index.php?pgnumb=25>
- Ahola, K., Kivimäki, M., Honkonen, T., Virtanen, M., Koskinen, S., Vahtera, J. & Lönnqvist, J. 2008. Occupational burnout and medically certified sickness absence: A population-based study of Finnish employees. *Journal of Psychosomatic Research* 64:185-193.
- Ammattikorkeakoululaki 351/2003. [http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030351/viitattu 18.6.2014](http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030351/viitattu%2018.6.2014).
- Ammattinetti. http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/72_ammatti Viitattu 14.4.2014.
- Bakker, A., Hakanen, J., Demerouti, E. & Xanthopoulou, D. 2007. Resources boost work engagement, particularly when job demands are high. *Journal of Educational Psychology* 99(2): 274-84.
- von Bonsdorff, M. von. 2009. Intentions of early retirement and continuing to work among middle-aged and older employees. *Jyväskylä studies in business and economics* 83. Jyväskylän yliopisto.

- Eläketurvakeskus. <http://www.etk.fi/fi/service/eläkeiät/634/eläkeiät> Viitattu 14.4.2014.
- Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto EU-OSHA.
https://osha.europa.eu/fi/topics/stress/definitions_and_causes/viitattu 14.4.2014.
- Fejgin, N. Ephraty, N. & Ben-Sira, D. 1995. Work environment and burnout of physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education* 15: 64-78.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä kuperkeikalla? Jyväskylä: Gummerus.
- Hakanen, J. 2011. Työn imu. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hakanen, J., Feldt, T., & Leskinen, E. 2007. Changes and stability of sense of coherence in adulthood: longitudinal evidence from the healthy child study. *Journal of research in personality*. 41: 602-617.
- Hakanen, P., Honkonen, T. & Salovaara, R. 2006. Terve minä. Tukioppilaan koulutusmateriaali itsetuntemuksesta. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14., osin uudistettu painos Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teema-haastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirvensalo, M., Mäkelä, K. & Palomäki, S. 2013. Toisen asteen liikuntapedagogiikka. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 521-541.

- Hirvensalo, M. & Numminen, P. 1997. Liikunnanopettajan työ: monen roolin summa. *Liikunta ja tiede* 34 (2), 48-51.
- Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R., Aro, A.R. & Uutela, A. 2005. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2004. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B13/2004. Saatavilla www-muodossa <URL:<http://www.ktl.fi/eteo/avtk>>. Viitattu 13.12.2013.
- Hänninen, R. 2009. Hyvän elementit ammatillisen koulutuksen johtajuudessa ja rehtorin työssä. Akateeminen väitöskirja. Omakustanne.
- Härkki-Santala, M. 2001. Arjen ABC. Työkirja omaehtoiseen ja itsenäiseen uupumisen ehkäisyyn. Työterveyslaitos. Helsinki: Vammalan kirjapaino.
- Ilmarinen, J. & Tuomi, K. 2004. Past, present and future of work ability. People and work research reports 65. Finnish Institute of Occupational Health, 1-24.
- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 74-95.
- Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) 2013. *Liikuntapedagogiikka*. PS –kustannus. Opetus 2000. Juva: Bookwell.
- Johansson, N. & Heikinaro-Johansson, P. 2005. Liikunnanopettajan työn palkitsevat ja kuormittavat piirteet. *Liikunnanopettaja* 4: 39-43.
- Kaakinen J. & Törmä S. 1999. Esiselvitys geronteknologiasta – Ikääntyvä väestö ja

teknologian mahdollisuudet. Tulevaisuusvaliokunnan teknologiaosasto, Teknologian arviointeja 5, Eduskunnan kanslian julkaisu 2/1999.

Kalimo, R. & Toppinen, S. 1997. Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä. Työterveyslaitos. Helsinki: Miktor.

Kansanterveyslaitos 2008. Tietoa terveydestä : Sydän ja verisuonitaudit. Saatavilla
www-muodossa <URL:[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/
terveys_ja_sairaudet/sydan-_ja_verisuonisairaudet/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/terveys_ja_sairaudet/sydan-_ja_verisuonisairaudet/)>. Viitattu 13.12.2013.

Keltikangas -Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, U. & Parkatti, T. 1993. Ikääntyvä opettaja – kuormittuneisuus ja terveys työssä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta, Teoksessa P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus, 385-395.

Laaksonen, H. 2008. Luottamukseen perustuvan voimistavan johtamisen prosessimalli ja työyhteisön hyvinvointi. Mallin testaus sosiaali- ja terveydenhuollon dementiayksiköissä. Universitas Wasaensis. Acta Wasaensia No 187. Sosiaali- ja terveyshallintotiede 3.

Lahti, P. 2003. Työntekijöiden arkijaksaminen. KKI -katselmus 14.3.2003. Kuopio. Järjestäjänä KKI-ohjelma/Likes, Kuopion kaupunki sekä Pojois-Savon Liikunta.

- Lahtinen, M., Lankinen, T. & Sulonen, A. 2006. Koulutuksen lainsäädäntö käytännössä. Tietosanoma. Tallinna: AS Pakett.
- Laulumaa, J. 2000. ”Siihen niinku turhautuu, että vuodesta toiseen samoihin asioihin pitää puuttua...” Liikunnanopettajien kokemuksia työn rasittavuudesta. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Lehtinen, R. 2006. Kuuden naisliikunnanopettajan kokemuksia työssä jaksamisesta. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Liikkanen, M. 2005. Yleisönä – kodin ulkopuolella ja kotona. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima, 67-100.
- Liikunnan lukiodiplomi 2013-14. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2013: 10.
- Louhevaara, V. & Smolander, J. 1995. Työkunto nousuun. Liikunta työkyvyn ja hyvinvoinnin tukena. Työterveyslaitos ja KKI-ohjelma. Helsinki: Painotalo Miktor.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003. Opetushallitus. Vammalan Kirjapaino.
- Lundell, S., Tuominen, E., Hussi, T., Klemola, S., Leho, E., Mäkinen, E., Oldenbourg, R., Saarelma-Thiel, T. & Ilmarinen, J. 2011. Ikävoimaa työhön. Työterveyslaitos. Turenki: Kirjapaino Jaarli.
- Luukkainen, O. 2000. Opettaja vuonna 2010. Opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen ennakoitihankkeen (OPEPRO) loppuraportti. Helsinki: Opetushallitus.

Majuri, I. 2000. Uupumiskierteestä jaksamisen kehään. Chydenius -Instituutti.

Luokanopettajien aikuiskoulutus. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Matikainen, E., Aro, T., Kalimo, R., Ilmarinen, J. & Torstila, I. 1995. Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Työterveyslaitos. Helsinki: Miktör.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi – mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113. Jyväskylä: PainoPorras.

Moilanen, L. & Varis, L. 2001. Omat tavoitteet työvireen tukena. Työterveyslaitos. Helsinki: Vammalan kirjapaino.

Moilanen, P. 2008. Kestävyyskunto, akuutti rasitus ja sykevälivaihtelu sekä niiden yhteydet vigilanssiin ja oppimiseen. Pro gradu –tutkielma. Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto.

Moreno, J.L. 1978. Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and sociodrama. New York, N.Y.: Beacon House.

Mäkelä, K. (julkaisematon). Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen Koulutus ja työtyytyväisyys –tutkimuksen aineisto vuodelta 2008.

Mäkelä, K. 2013. Liikunnanopettaja on haluttu ammatti- mutta uusi ura on monen

valinta Suomessa. *Liikunta & Tiede* 50 (4): 35-38.

Mäkelä, K., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Herva, H. & Laakso, L. 2012.

Liikunnanopettajien työtyytyväisyys. *Liikunta & Tiede* 49 (1): 67-74.

Mäkelä, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. 2013. Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 574-585.

Niemi, H. & Tirri, K. 1997. Valmiudet opettajan ammattiin opettajien ja

opettajakouluttajien arvioimina. Tampereen yliopiston opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. A10/1997. Jäljennepalvelu.

Nummela, J. 2004. Liikunnanopettajan toimenkuva: Liikunnanopettajakoulutuksen

antamat valmiudet työtehtäviin. *Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma*.

Jyväskylän yliopisto. Saatavilla www-muodossa <URL:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9410/G0000666.pdf?sequence=>

1. Viitattu 28.7.2008.

Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylän

yliopiston liikuntakasvatuksen laitos.

Nupponen, H., Herva, H., Kopponen, J. & Laakso, L. 2000. Liikunnanopettajaksi

vuosina 1993-1996 valmistuneiden nykyinen työ, työ- ja koulutustyytyväisyys.

Liikunnanopettaja (4-5): 13-16.

Oksanen, T., Kouvonon, A., Kivimäki, M., Pentti, J., Virtanen, M., Linna, A. &

Vahtera, J. 2008. Social capital at work as a predictor of employee health: multilevel evidence from work units in Finland. *Social Science and Medicine* 66(3): 637-49.

Onnismaa, J. 2010. Opettajien työhyvinvointi. Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004-2009. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2010:1.

Oswald, A. & Blanchflower, D. 2007. Is well-being U-shaped over the life cycle?

Discussin Paper Series No. 3075 . Saatavilla [www-muodossa](http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/economics/staff/faculty/oswald/blanchoscohorts06.pdf)<URL:

<http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/economics/staff/faculty/oswald/blanchoscohorts06.pdf>. Viitattu 29.7.2008.

OVTES 2014-2016. Kunnallinen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimus.

KTTYöntajat Keuruu: Otavan kirjapaino.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. Vammalan Kirjapaino.

Pesonen, J. 2013. Liikunnanopettaja elinikäisenä oppijana. Teoksessa T. Jaakkola, J.

Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 637-648.

Pietarinen, J. 1994. *Ilon filosofia. Spinozan käsitys aktiivisesta ihmisestä*. Helsinki: Yliopistopainos.

Pietilä L. & Pietilä, T. 2011. Liikunnan- ja terveystiedonopettajien työkyky ja työtyytyväisyys. *Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma*. Jyväskylän yliopisto.

Piirainen, H., Elo, AL., Hirvonen, M., ym. 2000. *Työ ja terveys –haastattelututkimus*

v. 2000. Työterveyslaitos. Helsinki.

Pines, A. 1998. Burnout: An existential perspective. Teoksessa W. Scahufeli, C. Maslach & T. Marek (toim.) Professional Burnout: Recent developments in theory and research. Washington: Taylor & Francis.

Posen, D. 2013. Work-life balance: setting boundaries and limits. Saatavilla www-muodossa <URL:<http://www.davidposen.com/tipsadvice.html>/viitattu13.12.2013.

Pulkkinen, S. 2011. Valmentajataustan merkitys rehtorin työssä. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 407. Väitöskirja.

Pulkkinen, S. 2013 Liikunnanopettaja osana työyhteisöä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 602-619.

Ritvanen, T. 2008. Palaudutko riittävästi työstäsi? Teoksessa M. Suortamo, H. Laaksola & J. Välijärvi (toim.) Opettajan vuosi 2008-2009. Teemana hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus, 95-101.

Salovaara, R. & Honkonen, T. 2013. Voi hyvin, opettaja! Juva: PS –kustannus. Opetus 2000.

Schmeir, J.K., Jones, M.L. & Halpern, M.T. 2006. Cost of obesity in workplace. Scandinavian Journal of Work Environment and Health 32: 5-11.

Seistamo, J. 2007. Retirement Transition and Well-being. A 16-year Longitudinal Study. University of Helsinki.

- Sihvonen, A. 1996. Miten ehkäisen työuupumuksen. Suomen mielenterveysseura SMSjulkaisut. Helsinki: Gummerus.
- Syrjäläinen, E. 1995. Koulukohtaisen opetussuunnitelman toteutuminen: Opettajan ansa vai mahdollisuus? Tampereen yliopiston opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. A 5/1995. Jäljennepalvelu.
- Sääkslahti, A., Hakamäki, J., Holopainen, E., Laakso, T., Lemmetty, H., Luukkonen, S., Paukku, S. & Puttonen, J. 2012. Kirja liikunnasta 3-4. Helsinki: Sanoma Pro.
- Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. 2013. Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Luukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 482-496.
- Tapaninen, R. 2006. Koulurakennuksen vaikutus hyvinvointiin opetustyössä. Teoksessa M. Perkiö-Mäkelä, N. Nevala & V. Laine (toim.) Hyvä koulu. Helsinki: Työterveyslaitos, 53-70.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Tuukkanen J. 2004. Väestön ikääntyminen – julkisen talouden kestävyys – verotus. Kansantaloudellinen aikakausikirja 100(3), 281-296.
- Työterveyslaitos. Saatavilla www-muodossa
<URL:<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Ika+ja+tyo/Ikaantyminen/>. Viitattu 29.7.2008.
>URL:<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Ika+ja+tyo/Yksilo/Tyoyhteiso+ja+tyoorganisaatio/ikaantyvajatoidenorganisointi.htm>/viitattu 27.7.2008.

- Valtioneuvosto. Työ- ja elinkeinoministeriö. Työelämä 2020 –hanke. Saatavilla www-muodossa
<URL:http://www.tyoelama2020.fi/tyopaikoille/tyohyvinvointi_ja_terveys. Viitattu 13.12.2013.
- Virta, J. & Lounassalo, I. 2013. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 497-520.
- Virtanen, M., Vahtera, J., Pentti, J., Honkonen, T., Elovainio, M. & Kivimäki, M. 2007. Job strain and psychologic distress: Influence on sickness absence among Finnish employees. *American Journal of Preventive Medicine* 33:182-187.
- Waris, K. 2001. Näköaloja työelämään. Teoksessa M. Purola (toim.) Kuormittuminen voimavaraksi. Työterveyslaitos. Helsinki: K-Print, 21-22.
- Ylikoski, M. 2008. Health in the world of work – Prolonging healthy working years (HWW). Saatavilla www-muodossa<URL:<http://www.enwhp.org/index.php?id=4>. Viitattu 30.7.2008.

LIITTEET

Liite 1 10 Käytännön keinoa stressin hallintaan (Dr. David B. Posen, M D.):

1. Vähennä / lopeta kofeiinin käyttö
 - stressi on elimistön jatkuva, kuluttava kiihtymystila
 - kofeiini on huumaava aine, joka lisää kiihtymystä
 - vähennys asteittain, ei kerralla (päänsärky)
2. Säännöllinen liikunta
 - elimistön kiihtymystila puretaan fyysisellä rasituksella
3. Rentoutuminen / meditaatio
 - kiihtymystila puretaan tietoisella rentoutumisella
4. Uni
 - hyvät unitottumukset
 - riittävä uni
5. Tauot työaikana ja vapaa-aika
 - säännölliset tauot esim. 2 tuntia työskentelyä ja 20 min taukoa, mielellään taukoliikuntaa
 - säännöllinen työaika, riittävä lounastauko
 - työn ja vapaa-ajan suhde, älä vie työtä kotiin!
 - jos joudut työskentelemään kotona, niin tee se työhuoneessasi
6. Realistiset odotukset
 - asioiden oikeat mittasuhteet
 - asioiden tärkeysjärjestys
7. Uudet näkökulmat
 - voisiko asiat nähdä toisin, itselle myönteisemmin?
8. Uskomukset,
 - ”työ loppuu tekemällä”
 - ”jos minä en tee, ei kukaan muukaan tee”
9. Tunteiden tuuletus / jakaminen
 - jaettu kuorma on puolet pienempi
 - puhuminen, kirjoittaminen
10. Huumori
 - laukaisee jännitystä
 - itsellekin voi nauraa

Liite 2 Tutkimuksen haastattelurunko

1. Miten jaksaminen näkyy sinun liikunnanopettajan työssäsi?
2. Mitkä asiat mielestäsi vaikeuttavat/helpottavat liikunnanopettajan työtä?
3. Miten ylläpidät omaa työssäjaksamistasi?