

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Lipponen, Henry; Salin, Kasper; Hirvensalo, Mirja

Title: Jaksaminen ei ole iästä kiinni!

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © 2023 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Lipponen, H., Salin, K., & Hirvensalo, M. (2023). Jaksaminen ei ole iästä kiinni!. *Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja*, 27(3), 35-37.

Jaksaminen ei ole iästä kiinni!

Teksti: Henry Lipponen & Kasper Salin & Mirja Hirvensalo

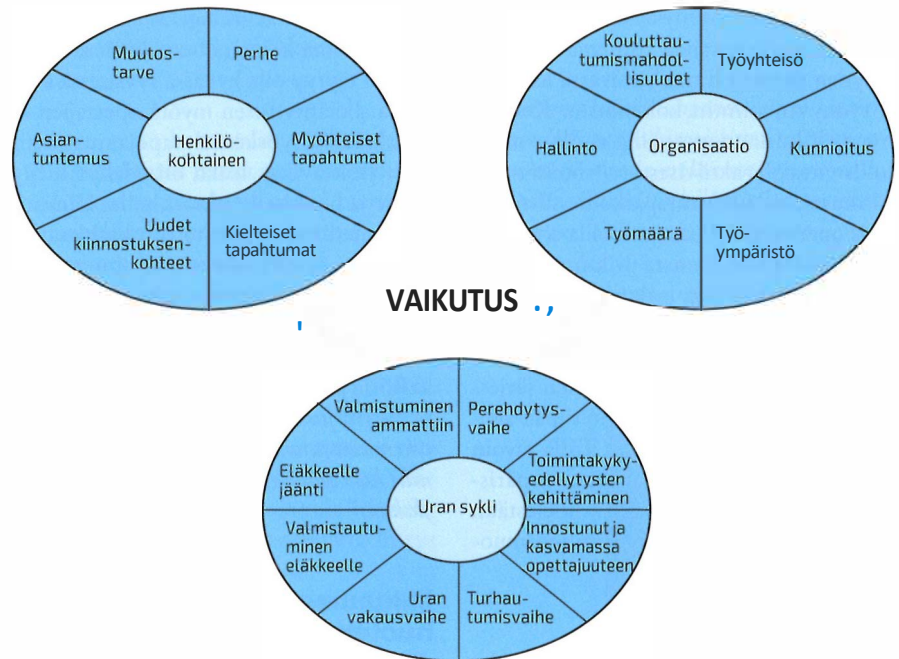
jaksaako ikääntynyt ammattiinsa koulutettu liikunnanopettaja työelämässä työuran viimeisinä vuosina? Tässä artikkelissa käsitellään Henry Lipponen väitöskirjan havainnot ammattissa pitkään työskennelleiden liikunnanopettajien keinoja työhyvinvointiin.

liikunnanopettajien työhyvinvointi on usean asian summa

Tutkimuksessa työhyvinvointia tarkasceltiin yksilön subjektiivisena kokemukse-
sena, mihin vaikuttaa johtaminen, työyhteisö kollegoineen, työympäristö, työkyky ja terveys. Liikunnanopettajien työhyvinvointi on siis usean asian summa, siihen vaikuttaa myöskin se missä vaiheessa työuraa liikunnanopettaja on.

Fesslerin ja Christensenin (1992) opettajan työuramalli (Kuvio 1) antaa kuvan työuran vaiheista ja niihin vaikuttavista tekijöistä, ja tämä mahdollistaa työuran tarkastelun yksilön tai organisaation näkökulmista. Ensinnäkin opettajan työhön ja työssä jaksamiseen vaikuttavat merkittävästi organisaatiossa olevat muutujat, joita ovat työympäristö, työ määrä, kouluttautumismahdollisuudet, kunnioitus, työyhteisö ja hallinto. Toisaalta opettajan työuraan ja siinä tehtäviin ura- ja toimintavalintoihin vaikuttavat hänen henkilökohtaisissa elinpiirissään olevat muutujat, perhe, asiantuntemus, uudet idinnostuksen kohteet, myönteiset ja kielteiset tapahtumat ja muu yksityiselämä.

Väitöskirjassa tutkittiin sitä, miten pitkän työuran tehneet ikääntyneet yli 55-vuotiaat hyvinvoivat liikunnanopetta-



Kuvio 1. Fesslerin ja Christensenin (1992) työuramalli, muokannut Lipponen (2022).

jae ovat kokeneet työhyvinvointinsa uran eri vaiheissa sekä mitkä seikat olivat siihen vaikuttaneet. Tutkimuksessa tarkas-teltiin myös sitä, miten ikääntyvät liikun-nanopettajat kuvasivat työssä suoriutumistaan iän tuomien haasteiden edessä. Kaikki kuusi haascelcua opettajaa olivat olleet opetustehcävissä yli 30 vuotta.

Tutkimuksen tulokset

Tulokset osoittavat, että liikunnanopettajien kokemus arvostuksen ja yhteisöllisyyden tunne oli merkittävässä asemassa työhyvinvoinnin kokemuksessa. Työhyvinvointia vahvistaa myös oikeudenmukainen ja osallistava esimiestyö. On myös merkittävää, että hyvä esimies kuuntelee, kannustaa ja ymmärtää opettajan työtä. Tutkimuksen mukaan työuran aikaisella ammatillisen osaamisen kehittämisellä on työhyvinvointia tukeva vaikutus. Tutkimuksessa havaittiin myös, että uusien asioiden kokeilu tuottaa opettajille onnistumisen tunteita, jotka vahvistavat hei-

dän työhyvinvointinsa tunnetta. Tutkimuksessa nousi esiin myös se, että fyysiset ongelmat eivät ole merkittävänä syynä ikääntyneiden opettajien ammatin vaihtamiseen tai eläkkeelle siirtymiseen. Eri-laiset fyysiset rajoitukset ja krooniset vai-vat saivat heidät kuitenkin pohtimaan näitä asioita.

Arvostuksen tunteet ja yhteisöllisyyden vahvistaminen

Tutkitut liikunnanopettajat korostivat, että oppilaiden ja muiden aineiden opettajien osoittama arvostus tuki työhyvinvointia merkittävästi. Erityistä tyytyväisyyden tunnetta lisäsi se, että he pystyivät vaikuttamaan oppilaiden kokonaisvaltaiseen ihmisenä kasvuun. Haastateltava kiteytti asian näin: "Se, että me sanotaan olevamme tekemässä työtä on vähän huono ilmaisu, koska me ollaan täälläpaikalla hyvällä sydämellä ja koetetaan tehdä lapsille hyvää, sillä kasvaminen ja kasvattaminen on sedyinjut-

tu". Erityisen merkityksellistä oli se, kun liikunnanopettajat kokivat onnistumisen tunteita saadessaan liikkumattomat tai huonokuntoiset oppilaat osallistumaan liikuntatoimintaan. Arvostuksen tunne oli kasvanut opetusvuosien myötä varsinkin, kun he havaitsivat kykenevänsä tukemaan myös työyhteisöään terveyteen ja liikuntaan liittyvissä kysymyksissä.

Liikunnanopettajien tuntema yhteisöllisyyden tunne oli merkittävässä asemassa työhyvinvoinnin kokemuksta. Koulun arjessa liikunnanopettajilla ei ollut mahdollisuutta olla aktiivisesti työyhteisön toiminnassa, sillä liikuntapaikoille siirtymiset ja opetus eri liikuntapaikoilla eivät tätä mahdollistaneet, mutta liikunnanopettajat olivat aktiivisia erilaisissa yhteisissä tapahtumissa. Tutkitut opettajat osallistuivat aktiivisesti muun opetushenkilöstön kanssa yhteisten tapahtumien järjestelyihin sekä erilaisiin yhteisiin vapaa-ajalla tapahtuviin harrastuksiin. Tällä tavoin he vahvistivat omaa ja toimintaympäristönsä yhteisöllisyyttä. Heidän mielestään oli tärkeää, että yhteisen tekemisen muotoja kehitetään aktiivisesti.

Työskentelytapoja tulee sopeuttaa toimintakyvyn mukaisiksi

Tutkimuksessa nousi esiin, että kaikilla opettajilla oli jonkinlaisia tuki- ja liikuntaelimestöön kohdistuvia haasteita. Tutkittavat tiedostivat, että erilaiset tuki- ja liikuntaelinten ongelmien ja ikääntymisen aiheuttamat haasteet ovat vääjäämättömästi osa ammatin haasteista.

Haastatellut kertoivat erilaisista polvi, olkapää- ja nilkkaongelmista. *"Nivelten, polvivaivat ovat semmoisia, jotka väliLlä mietityttää"*. Vammat aiheuttavat pohdintaa, siitä miten tästä selvitään, mutta silti opettajat kuvasivat omaa fyysistä toimintakykyään hyväksi. *"Kyllä mä oon omas- ta mielestäni aika mukavassa kunnossa, koska ei oo mitään vaivoja seLlaisia mitä nyt kolahduksia tuLLut"*. Heti perään opettaja totesi kuitenkin, että *"No yks tuli tuLLa oltiin tekojääLLä, oli aika kova pakkanen ja jäässä oli halkeemia ja luistin meni sinne ja siitä väänty sitten polvi ja kierukka hajos"*.

Kaikki haastatellut opettajat olivat tuki- ja liikuntaelin ongelmista huolimatta halukkaita työskentelemään edelleen liikunnanopettajan tehtävissä. He eivät nähneet ongelmien vaikuttavan opetuk-

seen niin pahoin, että se olisi aiheuttanut merkittävää haastetta opetukseen. Opettajat totesivat, että vaikka tuki- ja liikuntaelin ongelmia onkin, liikunnanopettajan työssä on mahdollisuus pitää itsensä fyysisesti hyvässä kunnossa. Liikunnanopettajat tunnistivat erilaisia keinoja, joiden avulla opetustyötä voitiin jatkaa tuki- ja liikuntaelinongelmista huolimatta. Tärkeänä keinona he näkivät sen, että heidän täytyy olla hyvässä fyysisessä kunnossa. Ikääntymisen myötä opettajien oli muokattava työskentelytapojaan vähemmän rasittaviksi, mikä oli edellytys fyysiselle ja henkiselle jaksamiselle. Lämmitelyn merkitystä korostettiin loukkaantumisten ennaltaehkäisevänä toimena, varsinkin ennen liikuntasuoritusten näyttöjä tai pitää huomioida se, ettei mennä toimintaan mukaan kylmiltään tekemään äkillisiä ponnistuksia. *"Kunnossa pitää olla ja tietysti just se, että ajateLLaan mitä pystyy tekemään ja onko verrytelty, ... ettei mene niin kun semmoiseen yltiöpäisiin touhuihin ykskaks"*.

Liikunnanopettajan on huolehdittava palautumisesta

Tutkimuksessa havaittiin, että on tärkeää huolehtia niin fyysisestä kuin psyykkisestäkin palautumisesta ja toimintakyvystä. Liikunta oli parhaimmillaan palauttavaa liikuntaa ja pahimmillaan se rasitti liikaa, jolloin se lisäsi fyysistä rasitusta ja väsymystä. Liikunnanopettajat kertoivat palautuvansa esimerkiksi vapaa-ajan harrastuksissa. Vaikka ne olivat varsinkin liikuntapainotteisia, niissä oli päällimmäisenä ajatus rentouttavassa ja palauttavassa liikunnassa ennemmin kuin tavoitteellisesta fyysisen toimintakyvyn kehittämisestä. Tutkittavat tiedostivat, että ikääntyessä fyysinen palautuminen on hitaampaa kuin nuorena.

Opettajat kuvasivat myös, että vapaa-ajan harrastukset auttoivat pääsemään irti työstä ja tukivat työkuuntoa. Yksi tutkittava kiteytti asian napakasti: *"Harrastukset (Salibandy), hLLä se on enemmän seLlais- ta rentoutumista, oman itensä... toteuttamista ja sitä kautta, kun erkaantuu työstä niin jaksaa työssä ihan toiseLLa tavuLLa"*.

Tutkimuksen tulokset vahvistavat sitä näkemystä, että liikunnanopettajan ammatti on kutsumusammatti, johon valikoituneet opettajat tekevät aktiivisesti töitä työhyvinvointinsa eteen. Psyykki-

sen toimintakyvyn ylläpitämisessä opettajat korostivat työtovereiden kannustamisen, hyvien välien, töiden jakamisen ja arvostuksen merkitystä. Töiden jakamisella on suuri merkitys työssäjaksamiseen kuten eräs opettaja toteaa, että *"Saadaan hommia jaettua, sillä laiLLa jaksaa"*. Toinen opettaja korosti, että opettaja voi toimia työyhteisöä rakentavasti ja siten kehittää opettajien keskinäistä ryhmäyhteyksiä: *"Mimulla on seLlainen tapa, että jos mieltä painaa joku asia niin otan sen puheeksi. Pysin käsittelemään ja selvittämään mistä syntynyt tilanne johtuu, en kyräile, enkä osallistu naulakkovalitukseen"*. Opettajien ammatillisen, kognitiivisen ja sosiaalisen työhyvinvoinnin kehittymisen seurauksena heidän affektiiviset työhyvinvointinsa näkökulmat vahvistuivat. Ikääntyvä liikunnanopettaja tarvitsee työuran eri vaiheissa hyvää resilienssiä mikä on psyykkistä selviytymiskykyä, joustavuutta ja uudelleen orientoitumista. Resilienssi rakentuu vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön kanssa. Resilienssi opettajantyössä on muun muassa yksilön tai työyhteisön kykyä tukea siellä työskenteleviä henkilöitä.

Opettajien kommentteissa oli havaittavissa, että heidän työhyvinvointiinsa vaikuttaa tunne siitä, että he tekevät työtä, joka on merkityksellistä ja joka tuottaa heille hyvän olon tunteita.

Tulevaisuuden näkökulmia

Tulevaisuuden haasteena on se, että liikunnanopettajakoulutukseen valitaan ammattista innostuneet ja motivoituneet henkilöt pysyvät ammatissaan. Haastatelluilla hyvinvoinnilla opettajilla oli ollut toteutumattomia ammatin vaihtoajatuksia, varsinkin silloin, kun eteen oli tullut erilaisia fyysisiä rajoituksia työkuunnossa, tai konflikteja työyhteisössä. Tärkeimpänä syynä ammatissa pysymiseen nähtiin se, että liikunnanopettajan ammatti oli heidän toiveammattinsa ja työ oli kokonaisuudessaan mielekästä ja he olivat sitoutuneita työhönsä. Opettajien kommentteissa oli havaittavissa, että heidän työhyvinvointiinsa vaikuttaa tunne siitä, että he tekevät työtä, joka on merkityksellistä ja joka tuottaa heille hyvän olon tunteita. Onnistuneet ryhmät toivat tasapainoa opettajan arkeen, ne ikään kuin tasapainottivat tilanteen: *"Ainakin mimulla oli hyvin vaihtelevia ryhmiä, väliLLä tosiaan"*

Täydennyskoulutus	Kollegoilta oppiminen	Oma harrastustoiminta
<ul style="list-style-type: none"> ■ Lyhyet koulutukset koko työyhteisölle, VESO-päivät ■ Oman alan koulutukset, LIITO ry 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Osaamisen jakaminen opettajien kesken ■ Kollegapalaute ■ Oman alan asiantuntijavierailut 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Osallistuminen liikuntatilaisuuksiin, ohjaajalta oppiminen ■ Valmentaminen seurassa, toiminnassa oppiminen, valmentavilta oppiminen

Taulukko 1 Liikunnanopettajien ammatillisen osaamisen kehittämisyvät (Lipponen 2023).

haastavia mutta aina löytyy niitä loistavia porukoita, jotka palauttaa senfiliksen sinne keskitason yläpuolelle". Psykkisen toimintakyvyn ylläpitämisessä opettajat korostivat työovereiden kannustamisen, hyvien välien, töiden jakamisen ja arvostuksen merkitystä. Liikunnanopettajat olivat mielestään yhtä innostuneita liikunnanopetuksesta, kuin ammattiin valmistuessaan. Tutkimuksesta hahmottui lisäksi tärkeitä ammatillisen osaamisen kehittämisyviä, jotka lisäsivät työn mielekkyyttä. Liikunnanopettajien osaamisen kehittämisyviä ovat erilaiset täydennyskoulutukset, kollegoilta oppiminen ja oma harrastustoiminta (Taulukko 1).

Tutkimuksessa tehtyjen havaintojen mukaan mentorointiin liittyvä suunniteltu rooli työuran viimeisinä vuosina toisi ikääntyville liikunnanopettajille uuden työhyvinvointia tukevan ja mielenkiintoisen haasteen, millä tuettaisiin nuorempien kollegoiden työhön kiinnittymistä, itsetuottamusta ja ammatillista kasvua. Koke-neilla opettajilla on käytännön työn kautta syntynyt osaamista, kuten haastateltava toteaaakin, "Tiedän, että minulla on hiljaista osaamista...". Mentorointiin liittyvä tehtävä mahdollistaisi myös uusia virkistäviä näkökulmia ikääntyneen opettajan työnkuvaan. "Mulla on kollegana kilpaimari, kun käyn hänen uintitunneillaan, niin aina tulee uusia ideoita. Me pidetään valinnaisliikuntaryhmien tunteja yhdessä, ainahan siitä toisella on annettava." Opettajien arvostuksen tunne kasvaa, kun liikunnanopettajien ammattitaito saadaan koko työyhteisön käyttöön.

Ikääntyvän työväestön lisääntymisen myötä työntekijöiden hyvinvoinnin, työkyvyn ja työssä jatkamisen varmistaminen edellyttää esimiehiltä ymmärrystä liikunnanopettajien työn haasteista. Rehtoreilla tuleekin olla ymmärrystä ikääntyvän liikunnanopettajien työn haasteista, jotta he pystyvät reagoimaan johtamistoiminnassaan ikääntymisen ja työkyvyn heikkene-

misen tuomiin haasteisiin, millä varmistetaan halukkuus jatkaa opetustehtävissä. Eri-ikäisten johtamisessa onkin merkittävää tarpeiden ja toiveiden kuuntelu sekä kokemusten huomioiminen.

Uusia opettajia tulee jo peruskoulutuksessa valmistaa ymmärtämään liikunnanopetuksen tuomia haasteita. Haasteiden ja kuormitusta lisäävien tekijöiden tiedostaminen, jo työuran alkuvaiheessa auttaa nuoria liikunnanopettajia pohtimaan riittävän ajoissa omaan toimintakyvyn ylläpitämiseksi tehtäviä uranaikaisia toimenpiteitä sekä työntekeksen tapoihin liittyviä näkökulmia.

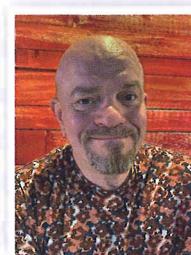
Opettajan osaamisen prosessimalli (Metsäpelto ym., 2020) esittelee tutkimuserustaista opettajan osaamisen mallia. Malli tunnistaa opettajan työssä tarvittavan laajan osaamisen, joihin lukeutuvat opetuksen ja oppimisen tietoperustan, kognitiiviset taidot, sosiaaliset taidot, persoonalliset orientaatiot ja ammatillinen hyvinvointi. Tällä hetkellä liikunnanopettajakoulutus tunnistaa edellä mainitut osaamisalueet melko hyvin, mutta viimeaikaiset uutiset opettajien työhyvinvoinnin laskusta (mm. Kauppi ym. 2022) antavat osviittaa siitä, että tulevaisuudessa voi olla aiheellista kiinnittää huomiota enemmän ammatilliseen hyvinvointiin, mm. resilienssiin, stressinkäsittelyyn ja työhyvinvointiin.

Kun haastatellut liikunnanopettajat kohtasivat työyhteisössä erilaisia konflikteja, joilla oli jopa vaikutusta ammatinvaihtoajatuksiin, niin yhtenä ratkaisuehdotuksena eräs tutkittava esitti, että "Minulla on sellainen tapa, että jos mieltä painaa joku asia niin otan sen puheeksi. Pyrin käsittelemään ja selvittämään mistä syntynyt tilanne johtuu, en kyräile, enkä osallistu naulakkovalituksiin".

On tärkeää huomioida, että ikääntyminen on otettava huomioon kaikissa työuran vaiheissa, varmistettaessa työhyvinvointia, millä tuetaan pitkiä työuria.

Kyseisiä asioita ovat muun muassa, fyysisentoimintakyvyn ylläpito ja palautumisesta huolehtiminen sekä kuulon suojaaminen siinä vaiheessa, kun kuulo on jo alentunut, ei enää palautu kuuloa, tai äänenkäytön tukilaitteet ovat tärkeitä (ettei aina huudeta melun ylitse). Näillä on vaikutuksia muun muassa äänen tuottoon pitkässä juoksussa.

Kirjoittajat Henry Lipponen väitteli tammi-kuussa liikuntapedagogiikasta ja työskentelee asiantuntijana erilaisissa organisaatioiden työhyvinvointia kehittävässä projektissa. Kasper Salin toimii yliopistonlehtorina Jyväskylän yliopistossa. Mirja Hirvensalo toimii emeritaprofessorina Jyväskylän yliopistossa.



Henry Lipponen)

Lähteet väitöskirjassa:

- Väitöskirja on julkaistu verkkojulkaisusarjassa JYU Dissertations 600, Jyväskylä 2023, ISSN 2489-9003, ISBN 978-951-39-9280-4 (PDF) ja se on luettavissa JYX-julkaisuarjastossa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9280-4>

Lisäksi:

- Kauppi, M., Vesa, S., Kurki, A. L., Olin, N., Aalto, V., & Ervasti, J. (2022). Opettajat muuttuvassa koulumaailmassa: Opettajien työhyvinvoinnin kehitys opetussuunnitelmauudistuksen aikana.
- Metsäpelto, R-L., Poikkeus, A-M., Heikkilä, M., Heikkinen-Jokilah-ti, K., Husu, J., Laine, A., Lappalainen, K., Lähteenmäki, M., Mikkilä-Erdmann, M., & Warinowski, A. (2020, 21. helmikuuta). Conceptual framework of teaching quality: A Multidimensional Adapted Process Model of Teaching. doi: 10.31234/osf.io/52tcv