

LIKUNNANOPETTAJIEN JAKSAMISTA TUKEVAT TYÖYMPÄRISTÖTEKIJÄT

Hanna Nikula

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma.

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Nikula, H. 2024. Liikunnanopettajien jaksamista tukevat työympäristötekijät. Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. 24 s.

Kandidaatintutkielmani tarkoituksena on selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla liikunnanopettajien jaksamista tukevia työympäristötekijöitä. Liikunnanopettajien jaksamisen tutkiminen on perusteltua, sillä opettaja-alalla jaksaminen on koetuksella. Jaksamista tukevia tekijöitä on hyvä lähteä selvittämään, jotta pystytään turvaamaan liikunnanopettajien hyvinvointia ja työssä viihtymistä sekä saadaan heidät pysymään ammatissaan.

Kirjallisuuskatsaukseen pohjautuvasta kandidaatintutkielmastani selvisi, että liikunnanopettajien jaksamista työympäristössä tukee yhteisön ihmiset ja heiltä saatu arvostus, esimieheltä saatu palaute, autonomian kokemus, monipuolinen työnkuva, hyvä toimintakyky, mieluisat koulun tilat sekä erilaiset koulutusmahdollisuudet kehittää omaa ammattitaitoaan. Nämä yhdessä tukevat jaksamista lisäämällä yhteisöllisyyden tunnetta, työn merkittävyyden kokemusta, edistävät työkykyä ja työssä viihtymistä sekä tuovat työnkuvaan monipuolisuutta ja vaihtelevuutta.

Asiasanat: jaksaminen, liikunnanopettajan ammatti

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	2
1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNNANOPETTAJAN AMMATTI.....	3
2.1 Liikunnanopetuksen tehtävä ja työnkuva	3
2.2 Ammatin erityispiirteet.....	4
2.3 Liikunnanopettajien sijoittuminen työelämään	5
3 LIIKUNNANOPETTAJIEN TYÖSSÄ JAKSAMINEN	7
3.1 Jaksamiseen liittyviä käsitteitä	7
3.2 Liikunnanopettajien jaksamattomuuden vaikutuksia	8
3.3 Ammatinvaihto	11
3.4 Liikunnanopettajien jaksamisen tukeminen	13
4 POHDINTA.....	18
4.1 Tutkielman rajoitteet.....	20
4.2 Jatkotutkimusehdotukset	23
LÄHTEET	25

1 JOHDANTO

Kandidaatintutkielmani aiheen valikoitumista ohjasi hyvin vahvasti oma halu kehittää itseäni ja ennakoiden kerätä eväitä tulevaisuuden haasteisiin. Olen innoissani valmistumassa liikunnan (sekä terveystiedon ja biologian) opettajaksi, mutta opettaja-alan tulevaisuus huolettaa. Opettajien jaksaminen on koetuksella ja tämä vaikuttaa kokonaisvaltaisesti opettajien omaan hyvinvointiin, mielenkiintoon ammattiaan kohtaan sekä tekemänsä työn laatuun.

Nykymaailman muutosvauhti on vilkasta ja tiedon määrä sekä sen saatavuus on nopeampaa kuin ikinä aikaisemmin. Teknologian myötä eri alojen työnkuvat muuttuvat ja nykyään työt pystyy halutessaan pakkaamaan kotiin mukaan, eikä työn tekeminen rajoitu enää vain työpaikalle. Opettajilla opetustyö tapahtuu pääosin edelleen kouluissa lähiopetuksena, mutta ammattiin kuuluu myös muita työtehtäviä (Mäkelä ym. 2017, 568). Nykyään työt koetaan yhä useammin stressaavaksi ja työmäärä korkeaksi. Jaksamattomuuden lisääntyminen ja epämieluiset tuntemukset työn kuormittavuudesta ovat saaneet opettajia harkitsemaan jopa ammatinvaihtoa. Opettajien keskuudessa ammatinvaihdon harkitseminen on yleistynyt ja yleisin syy tähän on työn kuormittavuus. (OAJ 2021) Liikunnanopettajien keskuudessa työolosuhteet, kokemus ammatin arvostuksen puutteesta, työmäärä sekä stressi näyttelevät suurta roolia ammatinvaihdon pohdinnassa (Mäkelä & Hirvensalo 2013, 9).

Jaksamattomuus heikentää opettajien omaa hyvinvointia sekä heijastuu myös työpaikalla ympäröiviin ihmisiin sekä alentaa työn laatua. Jaksamisen heikentyessä opettajien motivaatio työtään kohtaan heikkenee, eivätkä he koe työtään niin merkitykselliseksi. Tällaiset tuntemukset vaikuttavat siihen, että he eivät jaksu suunnitella niin monipuolisia tehtäviä oppilailleen, ja tämä puolestaan linkittyy oppilaiden mielenkiintoon ja motivaatioon tehtäviä kohtaan. (Glazzard & Rose 2020, 349; Shen ym. 2015, 529)

On tärkeää saada tietoa niistä tekijöistä, jotka lisäävät jaksamattomuutta ja pyrkiä löytämään keinoja, joilla tuetaan jaksamista ja hyvinvointia. Työpaikoilla tämä voi tarkoittaa muutoksia työskentelytapoihin ja työnkuvaan. Mikäli työn kuormittavuus on yleisin syy opettajien

alanvaihdon harkitsemiselle, on tärkeä selvittää mikä työstä tekee kuormittavaa. Selvittämällä näitä syitä, pystymme priorisoimaan jaksamista, joka edesauttaa opettajien hyvinvointia sekä pysymistä ammatissaan. Opettajien jaksamisen tukeminen auttaa heidän omaa hyvinvointiaan sekä hyödyttää myös oppilaiden motivaatiota ja tätä kautta oppimista. Itselleni on tärkeää, että tulevaisuudessa oma jaksamiseni on huipussaan, jotta jaksan panostaa työhöni ja olla hyvä opettaja, jonka opetuksessa oppilaiden oppiminen on maksimaalista. Tämän takia haluan lähteä perehtymään opettajien, etenkin liikunnanopettajien, jaksamiseen. Tulevana liikunnanopettajana tiedostan oppiaineen eroavan muista oppiaineista, ja näin ollen tiedän sen sisältävän myös erilaisia haasteita jaksamisen suhteen.

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena on selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla niitä tekijöitä, jotka tukevat liikunnanopettajien jaksamista työelämässä. Saatavilla olevan kirjallisuuden puitteissa olen rajannut tutkielmani keskittymään nimenomaan työympäristön tekijöitä, jättäen vapaa-ajan huomiotta. Ilmiön tarkastelu vain liikunnanopettajien osalta osoittautui saatavilla olevien lähteiden pohjalta niukaksi, joten olen hyödyntänyt tutkimuksia, jotka koskettavat yhteisesti kaikkia opettajia. Kuitenkin liikunnanopettajista moni työskentelee myös esimerkiksi terveystiedon opettajana, joten laaja-alainen huomioiminen on tarpeen. Liikunnanopettajiin pätee siis samoja havaittavia tekijöitä kuin kaikkiin muihin opettajiin, mutta pyrin kuitenkin erottelemaan ja korostamaan erikseen liikunnanopettajien näkökulmaa. Erittelen liikunnanopettajan ammatin työnkuvaa vertaillen liikunnan opettamisen eroavaisuutta muihin kouluaineisiin. Tämän jälkeen nostan esille tuloksia opettajien jaksamisesta sekä sivuan ammatinvaihtoa ja sen syitä. Pääpainona on korostaa niitä tekijöitä, jotka tukevat liikunnanopettajien jaksamista sekä lisäävät työhyvinvointia ja -tyytyväisyyttä, ja tätä kautta pitävät liikunnanopettaja ammatissaan.

2 LIIKUNNANOPETTAJAN AMMATTI

Tässä luvussa esittelen valtakunnallisen opetussuunnitelman laatimia liikunnanopetuksen tavoitteita, eli niitä tekijöitä mitä lasten ja nuorten tulisi koululiikunnassa oppia. Samalla kerron, mikä on liikunnanopettajan tehtävä sekä millaisista työtehtävistä liikunnanopettajan työ koostuu. Vertailen liikunnanopettajan työnkuvaa muiden aineiden opettajien työhön ja nostan esille havaittuja eroavaisuuksia. Korostan liikunnanopettajan ammatin erityispiirteitä eli niitä tekijöitä, jotka tekevät liikunnanopetuksen opettamisesta erilaista muihin oppiaineisiin verrattuna. Lopuksi esittelen liikunnanopettajiksi valmistuneiden sijoittumista työelämään, sillä mielestäni ammatissa pysyminen viittaa, ainakin osittain, jaksamisesta kyseissä ammatissa työskentelyä kohtaan.

2.1 Liikunnanopetuksen tehtävä ja työnkuva

Liikunnan opetuksen tehtävänä on edistää oppilaiden hyvinvointia tukemalla fyysisistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä opettaa oppilaille myönteistä suhtautumista omaan kehoon (Opetushallitus 2014, 148). Liikunnanopettajan tehtävänä puolestaan on mahdollistaa näiden tavoitteiden toteutuminen opettamalla, ohjaamalla, kannustamalla ja tukemalla (Mäkelä ym. 2017, 567) sekä kasvattamalla oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla (Opetushallitus 2014, 148). Kaikkien opettajien yhteisenä tehtävänä on mahdollistaa oppilaiden kasvatus, kehitys ja oppiminen oman oppiaineensa puitteissa sekä yhteiskunnan ja koulun yhteisillä säännöillä (Opetushallitus 2014, 9). Liikunnanopettajan työ sisältää myös nämä samat periaatteet, mutta työnkuva eroaa kuitenkin muiden oppiaineiden opettajien työstä merkittävästi erilaisten ympäristöjen vuoksi (Mäkelä ym. 2017, 570).

Liikunnanopettajan työnkuvalla tarkoitan sitä, mistä liikunnanopettajan työ koostuu, eli millaisia työtehtäviä liikunnanopettajalla on. Liikunnanopettajan työnkuva pitää sisällään opetusvelvollisuuden määrittelemän varsinaisen opetuksen sekä tämän lisäksi myös muita työtehtäviä. Liikunnanopettajan opetusvelvollisuus on 23–24 viikkotuntia, riippuen siitä

opettaako lukiossa, peruskoulussa vai ammatillisessa koulutuksessa. Muun työn määrä on keskimäärin kymmenen tuntia viikossa. Muilla töillä tarkoitetaan esimerkiksi tuntien suunnittelua, arviointia, tilojen varaamista, liikuntapaikoille kulkemista ja mahdollisten kyytien varaamista, oppilaiden valvontaa, yhteydenpitoa vanhempiin sekä opettajankokouksia. Liikunnanopettajat voivat myös toimia luokanvalvojina, mikä aiheuttaa myös lisää työtä, kuten kehityskeskusteluja oppilaan ja vanhempien kanssa. Useat liikunnanopettajat ovat myös vastuussa koulun erilaisten tapahtumien (esimerkiksi juhlaohjelmat ja liikuntapäivät) suunnittelusta. (Mäkelä ym. 2017, 568)

Yhteiskunnan muutokset aiheuttavat muutoksia myös koulumaailmaan sekä opetustyöhön ja sen sisältöihin. Yhteiskunnan muutoksia ovat esimerkiksi kehittyvä teknologia, digitalisoituminen, tiedon määrän lisääntyminen ja sen saavutettavuuden nopeutuminen sekä elintapojen muutokset. Nämä kaikki heijastuvat koulumaailmaan ja opettajan työhön. Viimeaikaiset muutokset eivät ole kuitenkaan aiheuttaneet suuria muutoksia liikunnanopettajan yleisimpiin työtehtäviin eli liikunnanopetukseen, suunnitteluun ja arviointiin. Sen sijaan opetuksen ulkopuoliset tehtävät ovat lisääntyneet ja aiheuttaneet opettajan tehtäväkentän laajentumista. (Mäkelä ym. 2017, 568) Opettajan täytyy olla yhteiskunnan muutoksessa mukana. Esimerkiksi digitalisoitumisen myötä yhä useampi opettaja käyttää internetiä apuna opetuksessa ja sen suunnittelussa. (Wyant ym. 2021, 2694)

2.2 Ammatin erityispiirteet

Ammatin erityispiirteillä tarkoitetaan niitä poikkeavia tekijöitä, jotka tekevät liikunnanopetuksesta erilaisen muihin oppiaineisiin verrattuna. Liikunnanopettajan työ poikkeaa muiden oppiaineiden opettajien työstä merkittävästi erilaisten oppimisympäristöjen vuoksi (Mäkelä ym. 2017, 570). Opetussuunnitelman (2014) mukaan liikuntaoppiaineessa tulee ottaa huomioon eri vuodenaajat sekä hyödyntää monipuolisesti eri ympäristöjä, kuten koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa (Opetushallitus 2014, 148). Erilaiset ympäristöt asettavat erilaisia vaatimuksia tuntien suunnittelulle ja opetukselle. Liikunnanopettajat huolehtivat

tilojen ja välineiden varaamisesta sekä koulun ulkopuolisiin paikkoihin kulkemisen mahdollistamisesta. (Mäkelä ym. 2017, 570)

Liikunnanopettajan täytyy huomioida turvallisuus suunnitteluvaiheessa sekä opetuksessa. Nämä turvallisuuden ydinkohdat ovat erilaisia jokaisessa ympäristössä, ja opettajan tulee etukäteen pohtia turvallisuuden riskitekijöitä sekä tarvittaessa osata muuttaa suunnitelmaansa kesken opetuksen (Mäkelä ym. 2017, 570) Opettajan on myös hyvä osata ennakoida opetuksen suunnittelussa erilaisista ympäristöistä aiheutuvaa melua, joka on yksi liikuntatuntien tunnuspiirteistä. Useat liikuntaympäristöt, kuten uimahalli tai jäähalli, ovat jo tyhjiillään meluisia erilaisten laitteiden huristessa. Näissä tiloissa opettajan äänen kuuluvuus voi olla hiljaisempaa ja tämä voi vaikeuttaa ohjeiden ja palautteen kuulemista. (Mäkelä ym. 2017, 570)

Liikuntatunnit ovat toiminnallisia ja tilanteet muuttuvia ja näin ollen liikuntatuntien asetelma on hyvin erilainen kuin luokkaympäristössä. Liikuntatuntien toiminnallisuus aiheuttaa sen, että opettajan täytyy kiinnittää erityistä huomiota organisointiin ja omaan sijoittumiseen suhteessa oppilaisiin mahdollistaakseen äänen kuuluvuuden ja turvallisuuden. Liikuntatuntien ympäristö on virikkeellinen, joka kohottaa motivaatiota, mutta samaan aikaan toimii häiriötekijänä lisäten ylimääräisiä ärsykeitä. Liikuntatuntien muuttuvat tilanteet ja monipuoliset sisällöt ja välineet tarjoavat hyviä mahdollisuuksia aitojen tunteiden näkymiselle ja niiden käsittelylle. (Mäkelä ym. 2017, 570)

2.3 Liikunnanopettajien sijoittuminen työelämään

Liikunnanopettajat ovat sijoittuneet työelämään yli kahdeksaankymmeneen ammattiin. Näistä suurin osa koskee kuitenkin opetus- ja kasvatusalan töitä. (Tampereen yliopisto). Liikunnanopettajaksi valmistuneista suurin osa, 77 %, työskentelee liikunnanopettajan työssä. Kymmenen prosenttia on vaihtanut alaa, mutta työskentelee edelleen koulumaailmassa, eli on opetus- ja kasvatusalalla. 13 % on vaihtanut ammattia koulumaailman ulkopuolelle. (Mäkelä & Hirvensalo 2013, 125) Koulumaailman ulkopuolelle vaihtaneista entisistä liikunnanopettajista

suuri osa tekee töitä edelleen liikunnan parissa, kuten valmentajana tai personal trainerina. Myös muita ammatteja on edustettuna, kuten kunnallisia hallintotehtäviä ja markkinointialaa. (Tampereen yliopisto)

Halusin tuoda esille liikunnanopettajien sijoittumisen työelämään, sillä se kertoo mielestäni siitä, kuinka kauan työtä jaksetaan tehdä. Opettajien keskuudessa alanvaihto on yleistynyt ja tutkimuksissa on selvitetty niitä syitä, miksi alaa halutaan vaihtaa. Näistä syistä osa liittyy jaksamisen vähenemiseen sekä työtä kohtaan kokemaan tyytymättömyyteen. (Lipponen 2023; Mäkelä & Hirvensalo 2013) Pалаan myöhemmin vielä liikunnanopettajien alanvaihtoon ja tuon esille niitä syitä, miksi alaa vaihdetaan tai vaihtoa harkitaan.

3 LIKUNNANOPETTAJIEN TYÖSSÄ JAKSAMINEN

Tässä luvussa käyn ensin läpi jaksamiseen liitännäisiä käsitteitä. Olen tietoisesti ottanut tarkasteluun useampia käsitteitä, sillä ne liittyvät toisiinsa ja tukevat toinen toisiaan. Useamman käsitteen tarkastelu mahdollisti osuvampien lähteiden hyödyntämisen ja ilmiön kokonaisvaltaisemman ymmärtämisen. Käsitteiden määrittelyn jälkeen kerron tuloksia ensin kaikkien oppiaineiden opettajien jaksamisesta, sillä nämä tutkimukset pitävät sisällään myös liikunnanopettajat. Kohdennetusti liikunnanopettajien jaksamiseen liittyviä tutkimuksia löytyy niukasti, joten olen laajentanut näkökulmaa koskettamaan myös alanvaihto -ilmiötä, jonka parista löytyy tutkimuksia myös liikunnanopettajien osalta. Alanvaihdon syyt kytkeytyvät osittain jaksamiseen, minkä takia koin sopivaksi ottaa myös tämän aihepiirin tarkasteluun.

Jaksamisen heikkenemisen ja jaksamattomuuden voidaan oletettavasti päätellä vaikuttavan opettajien omaan hyvinvointiin, mutta huomionarvoista on, että sillä on vaikutusta myös heidän työnsä laatuun sekä oppilaisiin. Jaksamattomuuden aiheuttamien ongelmien laaja-alaisuuden vuoksi on syytä keskittyä niihin tekijöihin, miten jaksamista voidaan tukea.

3.1 Jaksamiseen liittyviä käsitteitä

Jaksaminen on laaja-alainen ilmiö ja siitä syystä käsitteenä vaikeasti määriteltävä. Työssä jaksamiseen liittyy kokemus omasta työkyvystä, työtyytyväisyydestä, työhyvinvoinnista ja työstressistä. (Collie ym. 2015, 745).

Työkyky tarkoittaa kykyä selviytyä työtehtävistä ja se edellyttää työntekijän odotusten olevan tasapainossa työn antamille vaatimuksille ja mahdollisuuksille (Mäkelä ym. 2017, 571). *Työtyytyväisyys* puolestaan tarkoittaa työn aikaansaamia myönteisiä emotionaalisia reaktioita ja siihen vaikuttaa esimerkiksi työn psyykkinen haasteellisuus sekä työntekijän vaikutusmahdollisuudet. Tutkimuksissa työtyytyväisyys voi olla vaikea erottaa irralliseksi osaksi yleistä elämään tyytyväisyyttä, sillä yleinen tyytyväisyys vaikuttaa työtyytyväisyyteen.

(Mäkelä ym. 2017, 572). Tyytyväisyys koskettaa siis kokonaisvaltaisesti kaikkia elämän osa-alueita. Elämään tyytyväisyyteen liittyy vahvasti myös hyvinvoinnin käsite, mitkä ovat keskenään samankaltaisia käsitteitä ja tukevat toinen toisiaan (Collie ym. 2015, 745). *Hyvinvointi* tarkoittaa yksilön kokemaa myönteistä tilaa ja se sisältyy osaksi terveyden käsitettä. *Terveys* määritellään täydellisenä fyysisenä, sosiaalisena ja henkisenä hyvinvoinnin tilaa (WHO 2021, 3, 10).

Opettajien hyvinvointia on tarkasteltu pitkälti stressin ja uupumuksen kautta (Collie ym. 2015, 745). Tässä kandidaatintutkielmassani käytän stressin määritelmänä seuraavaa: stressi tarkoittaa ympäristön ärsykkeiden aiheuttamaa yksilön kokemusta omien henkilökohtaisten voimavarojen ylittymisestä (Von Haaren ym. 2019, 279). *Työstressi* muodostuu, mikäli työ sisältää sekä suuria haasteita että pieniä vaikutusmahdollisuuksia (Mäkelä ym. 2017, 572). Pitkäaikaisena stressi aiheuttaa uupumusta (Von-Haaren ym. 2019, 279). Opettajien stressi ja *työuupumus* ovat maailmanlaajuisia ongelmia, joilla on havaittu olevan yhteyttä opettajien masentuneisuuteen ja ahdistukseen sekä oppilaiden motivaatioon (Aqyapong ym. 2022, 1; Shen 2015, 519).

3.2 Liikunnanopettajien jaksamattomuuden vaikutuksia

Stressistä ja *uupumuksesta* opettajien keskuudessa löytyy useita tutkimuksia. Opettajan ammatissa stressiin ja työuupumukseen on yhteydessä yksilölliset sosiodemografiset tekijät sekä työhön ja kouluun liittyvät tekijät. Sosiodemografisista tekijöistä sukupuoli ja ikä korreloivat niin, että naisopettajat ja nuoremmat opettajat ilmoittavat suuremmasta stressistä sekä työuupumuksesta kuin miesopettajat ja vanhemmat opettajat (Bottiani ym. 2019, 45; Collie ym. 2015, 746). Kouluun ja työhön liittyviä stressin kanssa korreloivia tekijöitä ovat opetetut vuodet, oppilaiden käyttäytyminen, luokan koko, työtyytyväisyys sekä oppiaine, jota opettaa (Aqyapong ym. 2022, 1; Collie ym. 2015, 745). Työhön liittyvää stressiä lisää ajoittain myös kiireiset vuodenajat, kuten arviointijaksot, sekä odottamattomat ylimääräiset aktiviteetit ja muutokset koulun johtajuudessa (Glazzard & Rose 2020, 349). Stressi on korkeampaa

pienituloisten koulujen opettajilla (Bottiani ym. 2019, 36), mutta toisaalta pienen kaupungin tai maaseudun koulussa työskentely on puolestaan yhteydessä alhaisempaan stressiin (Collie ym. 2015, 746), vaikka voisi olettaa, että näissä kouluissa olisi pienemmät palkat. Suurempien kaupunkien kouluissa stressitasoa saattaa nostaa korkeammat työvaatimukset ja siihen nähden olevat vähäiset resurssit sekä suuremmat oppilasmäärät. Oppilasmäärällä, tai etenkin oppilaiden käyttäytymisellä, on roolia opettajan stressiin ja jaksamiseen: oppilaiden häiritsevä käyttäytyminen lisää opettajan stressiä. (Bottiani ym. 2019, 36; 49)

Korkeasta stressistä ilmoittaneet opettajat ilmoittivat yleensä myös alhaisesta hyvinvoinnista ja tyytyväisyydestä työmäärään, organisaatioon ja vuorovaikutukseensa oppilaiden kanssa (Collie ym. 2015, 751). Opettajien stressin määrän eroavaisuuksia opetettavien aineiden välillä ei ole tutkittu paljoa, mutta on havaittu, että yleisopettajilla on vähemmän stressiä kuin esimerkiksi erityisopettajilla (Collie ym. 2015, 746).

Yleisesti opettajat kokevat heidän opettamisensa olevan huonompaa, silloin kun heidän mielen hyvinvointinsa on alhaisempaa. Tällöin opettajat kokevat, etteivät kykene opettamaan niin tehokkaasti. (Glazzard & Rose 2020, 352) Opettajien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on siis syytä keskittyä. Opettajien yleinen hyvinvointi on korkeampaa pienessä kaupungissa tai maaseudulla työskentelevillä sekä yläasteen opettajilla. Korkeammasta hyvinvoinnista raportoivat myös vanhemmat ja kokeneemmat opettajat. Opettajien yleisellä hyvinvoinnilla on havaittu olevan yhteys tyytyväisyyden kokemuksen kanssa. Tyytyväisyys organisaatiota, työmäärää sekä opiskelijoiden vuorovaikutusta kohtaan näyttää nostavan koettua yleistä hyvinvointia. (Collie ym. 2015, 750; 751)

Suoranaisesti liikunnanopettajien jaksamiseen liittyviä tutkimuksia löytyy paljon vähemmän. Aihetta sivutaan pintapuolisesti työkyvyllä, stressillä ja ammatinvaihdolla. Liikunnanopettajien työkyvystä on havaittu, että nuoremmat liikunnanopettajat kokevat työkykynsä paremmaksi kuin vanhemmat. Tämänkaltainen tulos on odotettavissa, sillä fyysisen kunnon kokeminen ja työkyky ovat merkittävästi yhteydessä (Mäkelä ym. 2017, 576). On ymmärrettävää, että vanhemmat liikunnanopettajat kokevat työkykynsä alhaisemmaksi, sillä ikääntyessä fyysiset kunto-ominaisuudet heikkenevät. Etenkin liikunnanopettajan ammatissa fyysiset ominaisuudet

ovat merkittävä osa työn luonnetta, joten on ymmärrettävää, että sillä on merkittävä yhteys koettuun työkykyyn. (Mäkelä ym. 2017, 576)

Liikunnanopettajien suurimmiksi stressin lähteiksi luetellaan opetussuunnitelman ohjeiden noudattaminen, riittämättömät tilat ja välineet, oppiaineen heikko arvostus sekä oppilaiden kuriongelmat (Von-Haaren ym. 2019, 279). Näitä muutamia liikunnanopettajien työkykyyn ja stressiin liittyviä tuloksia lukuun ottamatta, liikunnanopettajien jaksamisesta löytyy vain vähän tietoa. Asiaa on kuitenkin sivuttu alanvaihtoaikaita selvittävissä tutkimuksissa (esimerkiksi Mäkelä & Hirvensalo 2013) Liikunnanopettajien alanvaihtoa selvittävät tutkimukset nostavat esille niitä syitä, miksi alaa vaihdetaan tai alanvaihtoa harkitaan ja kuinka yleisiä nämä ilmiöt ovat. Näistä syistä osa liittyy jaksamisen vähenemiseen sekä työtä kohtaan kokemaan tyytymättömyyteen. (Lipponen 2023; Mäkelä & Hirvensalo 2013)

Opettajien jaksamattomuuden vaikutukset ulottuvat heidän omaan terveyteensä sekä heidän ympärillensä olevan työyhteisön ihmisiin. Stressi voi pitkittyessä muuttua krooniseksi, joka lisää puolestaan työuupumuksen ja loppuun palamisen riskiä. (Agyapong ym. 2022, 1; Agyapong ym. 2023, 1) Opettajien jaksaminen on yhteydessä heidän elämänlaatunsa sekä se heijastuu myös heidän opetukseensa. Jaksamisen heikentyessä, opettajien motivaatio työtään kohtaan alenee, mikä näyttäytyy heidän opetuksen laadussaan. Opettajat eivät koe työtään niin merkitykselliseksi, mikä heijastuu siihen millaisia tehtäviä he teettävät oppilaille. (Carraro ym. 2016, 58) Liikunnanopettajat eivät jaksu valmistella niin mielenkiintoisia tai monipuolisia harjoitteita, joissa oppilailla olisi valinnanvaraa. Lisäksi he eivät jaksu selittää oppilaille tehtävien tavoitteita. (Shen ym. 2015, 529)

Opettajien jaksamattomuus on yhteydessä oppilaiden kokemaan autonomian tunteeseen sekä motivaatioon (Collie ym. 2015, 745; Shen ym. 2015, 527). Opettajat yrittävät usein piilottaa omat negatiiviset tunteensa, kuten stressaantuneisuuden, oppilailta. Mielenkiintoinen havainto osoittaa, että tämä ei kuitenkaan näytä toimivan, vaan oppilaat pystyvät tunnistamaan heti päivän alussa opettajan mielialan. Opettajan oma mieliala heijastuu opetuksen laatuun, oppilaiden käyttäytymiseen sekä yleiseen luokassa vallitsevaan ilmapiiriin. Opettajan hyvä mieliala on yhteydessä oppilaiden kokemukseen luovemmista tunneista, rennommasta

ilmapiiristä sekä suuremmasta motivaatiosta tehtäviä kohtaan. (Glazzard & Rose 2020, 349; 352)

3.3 Ammatinvaihto

Jaksamattomuuden kokeminen voi kärjistyä jopa siihen, että halutaan vaihtaa ammattia. Ammatinvaihto ja sen harkitseminen ovat yleistyneet liikunnanopettajien keskuudessa. Liikunnanopettajista 40–44-vuotiaiden ikäryhmä raportoi muita useammin ammatinvaihtoaikeista ja aiheet ovat yhtä yleisiä naisten ja miesten keskuudessa. Ammatinvaihtoa harkinneet ilmoittavat syiksi työolosuhteet, ammatin huonon arvostuksen, oppilaat, kollegat ja työnjohdon, oman ammattitaidon, työmäärän sekä stressin. (Mäkelä & Hirvensalo 2013, 130)

Yhä useampi liikunnanopettajista harkitsee ammatinvaihtoa, mutta myös enenemissä määrin otetaan tuumasta toimeen ja oikeasti vaihdetaan ammattia. Mäkelän ja Hirvensalon (2013) tutkimuksen mukaan liikunnanopettajaksi valmistuneista 23 % oli vaihtanut ammattia. Näistä kymmenen prosenttia oli vaihtaneet opetusalan sisäisiin tehtäviin, mutta 13 % vaihtoi täysin muulle alalle. Opetusalan sisällä yleisimmät vaihtosuunnat olivat miehillä rehtorin tehtäviin ja naisilla luokanopettajan työhön. Muille aloille vaihtajat olivat puolestaan suuntautuneet hallinto- ja johtotehtäviin sekä eri lajien valmennustehtäviin. (Mäkelä & Hirvensalo 2013, 8; 127)

Ammatinvaihdon yleisyydessä ei ollut eroa miesten ja naisten välillä, mutta vaihdon syyt erosivat toisistaan. Naiset listasivat syiksi suuren työmäärän, työstressin, huonot työskentelyolosuhteet ja liian tiukat aikataulut. Miehillä puolestaan nousi esille vahvana vaikuttavana tekijänä eristäytyneisyyden kokemuksen. Monet liikunnanopettajat kokevat olevansa eristyksissä muista opettajista, sillä liikuntatunnit sijoittuvat usein koulun ulkopuolelle. Molemmilla sukupuolilla yhteisiä syitä olivat työnjohto, kollegat, oppilaat ja ammatin arvostus. (Mäkelä & Hirvensalo 2013, 127; 131) Eräs selitys miesten ja naisten

erilaisille syyille voi selittyä liikuntatuntien opetettavalla sisällöllä. Smethem (2007) mukaan poikien ja tyttöjen liikunnanopetuksessa korostuu erilaiset lajimuodot, jotka vaativat myös opettajalta erilaista osallistumista. Tyttöjen liikunnanopetuksessa useammin esiintyvät esimerkiksi tanssi ja ryhmäliikunta vaatii opettajalta fyysisesti enemmän kuin poikien liikunnanopetuksen pallopelit ja niiden tuomarointi. Tämä saattaa selittää sitä, että naiset kokevat työn kuormittavammaksi. (Smethem 2007, 467)

Opettajuus ei ole enää elinikäinen ura, ja ammatinvaihto -ilmiö on kasvava trendi kaikilla opettaja-aloilla (Smethem 2007, 468). OAJ:n (2021) kyselystä selviää, että alanvaihdon harkitseminen eroaa jonkin verran sen mukaan, millä koulutusasteella opettaa. Alanvaihdon harkitseminen on yleisintä varhaiskasvatuksen opettajilla, joista 69 % ilmoittaa miettineensä alanvaihtoa. Vastaava lukema peruskoulun sekä lukion opettajilla on 59 %. Pienimmän lukeman muodostavat ammattikorkeakoulun opettajat, mutta heistäkin jopa 42 % on pohtinut alanvaihtoa (OAJ 2021). Keskeisimpiä syitä alanvaihdon harkitsemiselle on työn kuormittavuus, työmäärän lisääntyminen sekä palkkataso. Työn kuormittavuuden kokeminen on yleisempää uran alussa olevilla, kun taas työmäärän lisääntymisen kokemuksesta raportoivat pidempään alalla olleet. (OAJ 2021)

Opettajien jaksamattomuudesta on siis havaittu edellisessä luvussa esiin tulleita asioita: stressi ja uupumus ovat lisääntyneet ja nämä korreloivat yleiseen hyvinvointiin. Stressin lähteet eroavat sukupuolen sekä ikäryhmän mukaan ja vaihtelevat myös esimerkiksi paikkakunnan sekä eri oppiaineiden välillä. Liikunnanopettajien jaksamisesta nostetaan esille työkyvyn yhteys fyysiseen kuntoon, joka laskee ikääntyessä. Liikunnanopettajien keskuudessa stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi luetellaan opetussuunnitelman ohjeiden noudattaminen, riittämättömät tilat ja välineet, oppiaineen heikko arvostus sekä oppilaiden kuriongelmat. (Mäkelä & Hirvensalo 2013, 130; Von-Haaren ym. 2019, 279)

3.4 Liikunnanopettajien jaksamisen tukeminen

Liikunnanopettajien kokemukseen omasta jaksamisesta vaikuttaa työympäristössä vallitseva yhteisöllisyys kollegoiden sekä oppilaiden välillä, arvostuksen saaminen, esimiestyö, autonomia, opetustuntien määrä, työnkuva ja siihen liittyvät tekijät, oma toimintakyky, koulun tilat, koulutusmahdollisuudet sekä opetuskokemuksen määrä. (Lipponen 2023; Mäkelä ym. 2017, 573) Tähän lukuun olen onnistunut keräämään tutkimustietoa, joka koskettaa nimenomaan liikunnanopettajien jaksamisen tukemista.

Kollegat sekä heidän seurassaan kokema yhteisöllisyyden tunne lisäävät liikunnanopettajien työtyytyväisyyttä (Mäkelä ym. 2017, 573). Liikunnanopettajat kokevat usein työarjessa olevansa eristyksissä muista opettajista, sillä opetus eri liikuntapaikoilla ja niille siirtyminen vähentävät mahdollisuutta aktiivisiin kanssakäymisiin. Sen sijaan liikunnanopettajat pitävät erilaisia koulun yhteisiä tapahtumia merkityksellisenä, sillä näissä tilaisuuksissa he pääsevät tekemään yhteistyötä muiden opettajien kanssa. (Lipponen 2023, 66) Yhteisöllisyys edistää hyvää työilmapiiriä, joka on merkittävässä roolissa liikunnanopettajien kokemaan työhyvinvointiin. Kollegoilta saatu tuki, kannustus ja arvostus tukevat töissä viihtymistä ja jaksamista. (Mäkelä & Hirvensalo 2013, 127; Ukkola & Peltola 2022).

Oppilaat tuottavat useimmiten opettajille enemmän iloa kuin epämiellyttäviä tunteita ja liikunnanopettajat pitävätkin työn yhtenä parhaana puolena mahdollisuutta työskennellä nuorten kanssa (Mäkelä ym. 2017, 573). Yhteisöllisyyden kokemus oppilaiden kanssa lisääntyy yhteisissä tapahtumissa ja projekteissa, samaan tapaan kuin kollegoiden kanssa koettu yhteisöllisyys. Liikunnanopettajat nostavat erityisesti vanhojen tanssi -kurssin ja yhteiset harjoittelut tärkeäksi tapahtumaksi, jossa pystyy syventämään suhdetta oppilaisiin. (Lipponen 2023, 67) Myös oppilaiden osallistumisen aktiivisuus sekä oppimisen näkyminen vaikuttavat opettajien mielialaan ja jaksamiseen. Liikuntatunneilla näkyy yhä enenemissä määrin oppilaiden tasoerot sekä fyysisen kunnan polarisoituminen, mikä aiheuttaa uusia haasteita liikuntatunneille osallistumiseen ja motivaatioilmastoon. Liikunnanopettajat korostavatkin merkitykselliseksi sitä, kun kaikki oppilaat saadaan mukaan opetukseen. Tämä lisää koko ryhmän osallisuutta sekä nostattaa opettajan omaa hyvän olon tunnetta. (Lipponen 2023, 68)

Arvostuksen saaminen tehdystä työstä edistää työn merkityksellisyyden tunnetta sekä tukee työhyvinvointia. Arvostuksen saaminen korostuu etenkin liikunnanopettajien keskuudessa, sillä he kokevat usein oman oppiaineensa olevan vähemmässä arvostuksessa muihin verrattuna (Mäkelä & Hirvensalo 2013, 9; Von-Haaren ym. 2019, 279). Liikunnanopettajat kaipaavat arvostusta kollegoiltaan, oppilailtaan sekä esimieheltään (Lipponen 2023, 66)

Esimiestyö vaikuttaa kouluyhteisön ilmapiiriin ja onnistuessaan voi tukea opettajien työhyvinvointia. Esimieheltä kaivataan yksilön huomioimista, arvostusta, oikeudenmukaisuutta, kuuntelun taitoja ja kannustamista, mutta myös vaativaa otetta sekä kykyä valvoa yhteisten sääntöjen toteutumista. Liikunnanopettajat kokevat esimiehen arvostuksen näkyvän yhteisöllisenä ja kuuntelevana johtamistapana. Lisäksi esimieheltä halutaan palautetta tekemästään työstä, sillä se auttaa kehittämään itseään ammatissaan, mutta samalla syventää esimiehen ja opettajan välisiä sosiaalista suhdetta. (Lipponen 2023, 69)

Autonomia eli liikunnanopettajien vaikutusmahdollisuudet omassa työssään lisäävät tyytyväisyyttä. Autonomia liikunnanopettajan ammatissa näyttäytyy esimerkiksi mahdollisuutena vaikuttaa työtehtäviin ja opetustapoihin. Työtapojen muuttaminen tuo vaihtelevuutta liikuntatunneille sekä tukee opettajien motivaation pysymistä korkealla pitkälläkin työuralla. Lisäksi opettajat uskovat vaihtelevien työtapojen lisäävän todennäköisyyttä passiivisten oppilaiden innostumisesta mukaan opetukseen, mikä oli yhteydessä myös opettajan omaan jaksamiseen (Lipponen 2023, 68; Mäkelä ym. 2017, 573)

Työnkuvalla ja opetustuntien määrällä tarkoitetaan yleensä sitä, millaisista työtehtävistä liikunnanopettajan arki koostuu sekä minkälainen painotus opetustunneilla ja muilla työtehtävillä on (Mäkelä ym. 2017, 568). Liikunnanopettajien työ koostuu opetustuntien lisäksi muista työtehtävistä, kuten tuntien suunnittelusta. Suunnittelua ohjaa valtakunnallisen Opetussuunnitelman perusteet, jotka antavat pohjan oppiaineen tavoitteille. Näiden tavoitteiden selkeys helpottaa yhdenmukaisen arvioinnin toteuttamista, ja opettajat kokevat tämän lisäävän heidän tyytyväisyyttä työhönsä (Ukkola & Peltola 2022). Kaikki työtehtävät vaikuttavat kokonaistyömäärään, eikä näin ollen kokemus sopivasta työmäärästä ole suoranaisesti yhteydessä opetustuntien määrään (Mäkelä ym. 2017, 573). Opetustuntien ja muiden

työtehtävien suhteellinen osuus saattaa kuitenkin vaikuttaa työn kuormittavuuden kokemukseen. Esimerkiksi Mäkelän ja Hirvensalon (2013) tutkimuksessa havaittiin, että opetustuntien määrällä oli vaikutusta liikunnanopettajien ammatissa pysymisen kannalta. Ne liikunnanopettajat, joilla oli enemmän opetustunteja ja vähemmän muita työtehtäviä, olivat motivoituneempia ja pysyvät todennäköisemmin ammatissa kuin ne liikunnanopettajat, joilla oli vähemmän opetustunteja ja enemmän muita työtehtäviä. (Mäkelä & Hirvensalo 2013, 130)

Liikunnanopettajan oman toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää jaksamisen kannalta, sillä työ on fyysisesti kuormittavaa (Carraro ym. 2016, 61). Tulevien liikunnanopettajien onkin hyvä huomioida jo opintojen aikana tulevan ammatin fyysinen kuormitus ja tiedostaa sen mukanaan tuomat haasteet. (Mäkelä ym. 2017, 577) Liikunnanopettajien keskuudessa esiintyy usein tuki- ja liikuntaelämistön ongelmia, etenkin ikääntyessä. Nämä vaikuttavat opetukseen, sillä se rajoittaa opettajan toimintaa estäen oman aktiivisen osallistumisen liikuntaan. Tämä saattaa aiheuttaa myös sen, että liikunnanopettajat harkitsevat ammatin vaihtoa. (Lipponen 2023, 72) On sanomattakin selvää, että fyysinen toimintakyky rakentuu kokonaisvaltaisesti kaikilla elämän osa-alueilla, eli kattaa niin työympäristön kuin vapaa-ajankin. Työympäristössä liikunnanopettajien keinoja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen on huolehtia oppilaiden liikkumisen lomassa omasta liikkumisestaan. Liikunnanopettajat kokevat työn yhdeksi parhaista puolista työn vaihtelevuuden sekä mahdollisuuden liikkua oppilaiden mukana. (Lipponen 2023, 73) Työarjessa liikunnanopettajien keinoja ylläpitää toimintakykyään on omaksua erilaisia kehonhuoltotoimia osaksi työarkea jo heti työuran alkuvaiheissa. Esimerkiksi oppilaiden kanssa yhteinen lämmittely tunnin alussa sekä loppuvenyttely tunnin lopussa suojaavat liikuntavammoilta ja tukevat toimintakykyä. Erityisen tärkeää on muistaa huolellinen lämmittely ennen liikesuorituksen näyttämistä, jotta opettaja välttyy mahdollisilta liikuntavammoilta. (Lipponen 2023, 72; Mäkelä ym. 2017, 576) Toimintakyvyn ylläpitämistä on myös taito kuunnella omaa kehoaan ja jaksamistaan. Liikunnanopettajan kannattaa hyödyntää autonomiaansa ja sopeuttaa opetus oman toimintakykynsä mukaiseksi. Esimerkiksi oppilaiden käyttäminen liikesuoritusten näytöissä voi olla tarpeellinen keino tukemaan opettajan omaa jaksamista. Kaiken kaikkiaan fyysisen kunnon ylläpito on erityisen tärkeää työkykyä tukeva tekijä, joka auttaa työssä jaksamista. (Lipponen 2023, 73)

Koulun tilat ja välineet lisäävät parhaimmillaan viihtyvyyttä ympäristöä kohtaan, mikä heijastuu kokonaisvaltaisesti töissä viihtymiseen (Hawkins ym. 2023, 807). Opettajien keskuudessa on havaittu, että luokkahuoneympäristöjen viihtyvyyden parantaminen vähentää uupumisen kokemusta (Shen ym. 2015, 530). Liikunnanopettajien keskuudessa epäsovivat tilat ja välineet vaikeuttavat opetuksen suunnittelua ja harjoitteiden toteuttamista. Tämä aiheuttaa tyytymättömyyden tunteita ja heijastuu jaksamiseen. Myös sisäilmaongelmat ovat yhteydessä jaksamiseen, sillä huono sisäilma voi aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä. (Ukkola & Peltola 2022) Koulun tilojen parantamista ei pidetä kuitenkaan ensisijaisena toimenpiteenä tukemaan opettajien jaksamista. Carraro ym. (2016) mukaan liikunnanopettajien psykologisten valmiuksien tukeminen on huomattavasti tehokkaampaa kuin parempien tilojen tarjoaminen. Psykologisten taitojen, kuten itsehillinnän ja tehokkuuden, kehittäminen on opettajien jaksamisen kannalta merkittävämpi tekijä kuin koulun fyysiset tilat. (Carraro ym. 2016, 60)

Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen antaa opettajille tilaisuuden kehittää omaa osaamistaan ja ylläpitää ammattitaitoaan. Osaamisen kehittäminen tuo opettajalle uusia näkökulmia ja ideoita opetukseen, mikä tuo vaihtelua työhön. Vaihtelu lisää mielenkiintoa ja motivaatiota sekä vahvistaa työssä jaksamista. (Lipponen 2023, 72) Koulutusmahdollisuuksien tarjonnan kannattaa sisältää monipuolisesti erilaisia vaihtoehtoja: niin ammattitaidon kehittämiseen suunnattuja koulutuksia kuin oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Opettajien uupumisen vastustamiseksi ja henkilökohtaisten voimavarojen vahvistamiseksi opettajille tulisi tarjota koulutuksia stressin käsittelyyn ja ajanhallintaan sekä opettaa rentoutumisharjoituksia ja työssä selviytymisen taitoja (Shen ym. 2015, 530).

Opetuskokemuksen määrä vaikuttaa siihen, mitkä tekijät opettaja kokee kuormittavaksi työssään sekä siihen, mihin asioihin he ovat tyytyväisiä. Uran alkuvaiheessa olevien liikunnanopettajien työssä jaksamista lisää tyytyväisyys resursseihin, työyhteisöön, saamaansa arvostukseen sekä opetustuntien suuri määrä suhteessa muuhun työhön. Puolestaan kokeneemmilla liikunnanopettajilla työtyytyväisyyttä lisää erityisesti resurssit sekä opettajilta ja oppilailta saatu arvostus sekä suhde oppilaisiin. (Mäkelä ym. 2015, 686) Sekä varhaisuran että kokeneempien opettajien työtyytyväisyyttä ja jaksamista voi tukea kiinnittämällä huomiota resursseihin ja tukemalla arvostuksen kokemisen muodostumista. Varhaisuran opettajien

keskuudessa on lisäksi hyvä keskittyä siihen, että he pääsevät mahdollisimman paljon pitämään opetuksia. (Mäkelä ym. 2015, 686)

Motivaatio ja oma innokkuus tekemäänsä työtä kohtaan ovat hyvin tärkeitä tekijöitä tukemaan jaksamista työarjessa. Myös työhönsä tyytyväiset liikunnanopettajat kokevat ajoittain kielteisiä ja vaikeita vaiheita, mutta näiden aikojen yli päästään hyvän olon tunteiden kautta. Näitä myönteisiä tunteita saadaan onnistumisista, joita on tärkeä kokea tasaisin väliajoin. Innokkuus ja intohimo työtä kohtaan tukee vahvasti jaksamisen tunnetta sekä ennustaa parempaa työssä pysymistä (Lipponen 2023, 68).

4 POHDINTA

Yhteenvetona liikunnanopettajien jaksamisen tukemisesta voidaan todeta, että siihen pystytään vaikuttamaan kouluympäristössä monin tavoin. Erilaisten tapahtumien järjestäminen lisää yhteisöllisyyden kokemusta kollegoiden ja oppilaiden välillä (Lipponen 2023, 66). Esimiehen yhteisöllinen ja kuunteleva johtamistapa lisää arvostuksen kokemisen tunnetta ja häneltä saatu palaute auttaa ammattitaidon kehittämisessä ja yhteishengen luomisessa (Lipponen 2023, 69). Opettajan autonomiaa voi lisätä kannustamalla ja opastamalla häntä vaihtelevaan käyttämiään opetustapoja, sopeuttamaan opetusta omaan toimintakykyynsä sopivaksi sekä osallistamalla häntä koulun tilojen ja välineiden kehittämiseen (Lipponen 2023, 68; Mäkelä ym. 2017, 578; Shen ym. 2015, 530). Opetussuunnitelman perusteista laaditut koulukohtaiset opetussuunnitelmat voidaan rakentaa selkeiksi, millä pystytään helpottamaan esimerkiksi arvioinnin toteuttamista (Ukkola & Peltola 2022). Liikunnanopettajia tulee kannustaa hyvän toimintakyvyn ylläpitämiseen ja antaa neuvoja, miten tätä voi käytännössä toteuttaa. Esimerkiksi yhteiset alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt sekä opeuksen sopeuttaminen omaan toimintakykyyn ovat toimivia keinoja. (Lipponen 2023, 72; Mäkelä ym. 2017, 576) Lisäksi monipuolisten koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen antaa opettajille tilaisuuden kehittää omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan sekä ammattitaitoaan (Lipponen 2023, 72; Shen ym. 2015, 530).

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta sain poimittua monia erilaisia vaihtoehtoja, joilla liikunnanopettajien jaksamista voi tukea työympäristössä. Tässä minua jäi kuitenkin pohdituttamaan joidenkin vaihtoehtojen toteuttaminen käytännössä. Jotkin esitellyistä toimenpiteistä on suhteellisen helppo toteuttaa, tai ainakin pyrkiä edistämään niitä. Esimerkiksi liikunnanopettajien autonomian kokemusta pystytään vahvistaminen rohkaisemalla heitä toteuttamaan opetusta haluamallaan tavalla sekä kokeilemaan uusia työtapoja. Uskon, että tähän saatetaan pystyä vaikuttamaan pelkästään jo sillä, että liikunnanopettajia muistutetaan asiasta sekä järjestetään mahdollisia koulutuksia, joista saa inspiraatiota uusiin työtapoihin. Myös esimiestyöhön voi olla suhteellisen helppoa tarttua kertomalla esimiehille niitä tekijöitä, millä he pystyvät tukemaan alaistensa jaksamista. Saattaa siis olla helppoa puuttua näihin toimiin, jotka liittyvät ihmisten tietoisuuden lisäämiseen.

Sen sijaan, monet toimenpiteet voi olla vaikea panna käytäntöön. Esimerkiksi liikunnanopettajien siirtyminen liikuntapaikkojen välillä lisää eristäytymisen kokemusta muista opettajista ja vähentää yhteisöllisyyden kokemusta. Tätä eristäytymisen tunnetta pystytään paikkaamaan yhteisillä tapahtumilla, jotka lähentävät opettajan sosiaalisia suhteita kollegoihin sekä oppilaisiin (Lipponen 2023, 66). Uskon kuitenkin, että tällaisten tapahtumien lisäämisen on haasteellista, sillä tapahtuman pitäisi sijoittua osaksi koulupäivää, jolloin se vie aikaa opetukselta. Toiseksi pohdinnan aiheeksi nousi tyytyväisyys koulun tiloihin ja välineisiin. Tyytyväisyys näihin lisäävät opettajan jaksamisen kokemusta (Shen ym 2015, 530). Uskon, että tässä esteeksi tulee rajalliset resurssit tilojen kunnostamiseen ja välineiden hankintaan. Nämä aiheuttava suuria rahallisia kuluja, jonka takia kunnostukset ja uudistukset saattavat olla monille kouluille vaikeasti toteutettavissa.

Tutkielman työstämisen loppuvaiheilla suurimmaksi pohdinnan aiheeksi minulle nousi ihmisen luonteen rajallisuus. Tällä tarkoitan sitä, että mitä kaikkea ihmiset ovat kyvykkäitä tekemään oman jaksamisensa tukemiseksi. Tälläkin hetkellä on olemassa paljon tutkittua tietoa siitä, miten elää terveellisesti ja tukea omaa hyvinvointiaan. Uskon, että miltei jokainen ihminen osaa nimetä terveellisen elämän kulmakivet: liikuntaa useasti viikossa, riittävästi unta, säännöllinen ateriarytmi ja monipuolinen ruokavalio sekä sosiaalisten suhteiden vaaliminen. Nykymaailman internet mahdollistaa sen, että näihin jokaiseen kulmakiveen on nopeasti löydettävissä syventävää tietoa. Internet tarjoaa paljon vinkkejä siihen, miten näitä voi panna käytäntöön ja liittää osaksi omaa arkeaan. Miltei jokaisella on siis mahdollisuus syventää tietämystään ja löytää neuvoja, miten kehittää omia tottumuksiaan. Ymmärrän sen, että tässä mahdollisena kompastuskivenä on kriittisen ajattelun taito: internet on täynnä hyvää tietoa, mutta myös paljon vaarallista ja ei-perusteltua tietoa. Haluan uskoa, että kuitenkin liikunnanopettajilla on taito tulkita lukemaansa kriittisesti. Liikunnanopettajat opiskelevat opinnoissaan monipuolisesti terveyteen, hyvinvointiin ja liikuntaan liittyviä asioita ja valmistuvat näiden teemojen ammattilaisiksi. Näin ollen voisi kuvitella, että liikunnanopettajat pystyvät näitä aihepiirejä tulkitsemaan kriittisesti. Jaksamisen tukeminen pitää sisällään omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimisen, joten tämän aihepiirin teoretiedon voisi kuvitella olevan liikunnanopettajilla hyvin hallussa.

Teoriatiedon siirtäminen käytäntöön voi kuitenkin olla myös liikunnanopettajille hankalaa. On helppoa nimetä niitä toimintamalleja, joita noudattamalla saat haluttuja tuloksia, mutta niiden toteuttaminen ja noudattaminen on vaikeampaa. Itselleni nousi tästä mieleen tilanne, jossa myös palautumisesta ja jaksamisen tukemisesta tehdään suorittamista. Luotettavistakin lähteistä löytyy monia ohjenuoria, joiden avulla pystyy tukemaan omaa jaksamistaan. Tällaiset ohjeet tarjoavat hyviä ideoita, mutta jokaisen kohdan tunnollinen noudattaminen saattaa lisätä stressiä. Tämä voi olla petollista etenkin sellaisessa tilanteessa, jossa jaksamisen heikkeneminen johtuu liian suuresta työmäärästä ja vähäisestä vapaa-ajasta. Näin ollen uudet ohjeet ja mahdollisesti uusien aktiviteettien lisääminen päivään saattaa vain lisätä kokonaiskuormitusta.

Kuten aiemmin jo mainitsin: uskon liikunnanopettajien omaavan kriittisen ajattelun taitoa ja ymmärtävän sen, että tämänkaltaiset suunnitelmat ovat suuntaa antavia, eikä niitä kuulu orjallisesti noudattaa. Vaikka tämän ymmärtäisikin, niin siitä huolimatta yhteiskunnan rakenne ohjaa tietynkaltaiseen rytmiin määrittämällä työn ja vapaa-ajan suhteiden aikatauluja. Opettajan ammatissa työpäivän pituus ja työtunnit ovat pitkälti muiden tahojen määrittämiä. Töissä kuluu suurin osa arkipäivän tunteista, joten työympäristöllä onkin suuri merkitys elämän mielekkyyden tunteeseen sekä jaksamisen kokemukseen. Tästä syystä halusin lähteä tutkimaan nimenomaan työympäristön mahdollisuuksia liikunnanopettajien jaksamisen tukemiseen.

Kandidaatintutkielmasta opin sen, että liikunnanopettaja pystyy yksilöllisillä valinnoilla vaikuttamaan joihinkin jaksamista tukeviin tekijöihin, kuten oman toimintakyvyn ylläpitoon. Kaikkiin tekijöihin yksilö ei kuitenkaan voi vaikuttaa vain itsenäisesti; esimerkiksi koulun tilojen ja välineiden päivittäminen eivät ole yksittäisen opettajan päätettävissä.

4.1 Tutkielman rajoitteet

Saatavilla olevan kirjallisuuskatsauksen sisällön ja oman tutkielmani yhteensopivuudesta muodostui joitain rajoitteita. Kandidaatintutkielman rajoitteiksi nousi käsitteen vaikea määritelmä sekä eri käsitteiden epäyhdenmukaisen käytön. Seuraavat rajoitteet liittyivät

tutkielmani rajaukseen. Kyseisestä aihepiiristä on tehty vain vähän tutkimuksia liikunnanopettajiin liittyen. Myös vapaa-ajan rajaaminen pois tutkielmastani asettaa rajoitteita tälle kandidaatintutkielmalle.

Minulle tuotti päänvaivaa heti alkuun käsitteen vaikea määritelmä. Suomen kielen sana ”jaksaminen” kääntyy huonosti englannin kielelle, mikä tuotti vaikeuksia lähteiden etsimiseen. Jaksaminen kääntyy englannin kielelle ”*coping*”, mutta tämä hakusana yhdessä liikunnanopettajan (”*physical education teacher*”) kanssa ei tuottanut osuvia tuloksia. Tarkoituksena oli saada kansainvälisiä tutkimuksia mukaan, jolloin englanninkielisten hakusanojen käyttäminen osoittautui välttämättömäksi. Halusin kuitenkin pitää aiheenani työssä jaksamisen, sillä tavoitteenani oli saavuttaa laaja-alaisempaa ymmärrystä aiheesta kuin mitä esimerkiksi vain työstressiin (”*work stress*”) liittyvät tutkimukset pystyvät tarjoamaan. Niinpä otin tarkasteluun useampia käsitteitä, jotka liittyvät jaksamiseen. Laajensin hakusanani kattamaan opettajien työkykyä, työtyytyväisyyttä, työhyvinvointia ja työstressiä, jolloin sain valinnanvaraa lähteiden poimintaan.

Käsitteiden valinnan jälkeen, seuraavaksi päänvaivaksi aiheutui käsitteiden epäyhdenmukainen käyttö. Työtyytyväisyys rinnastettiin usein työhyvinvointiin ja joissain tutkimuksissa näitä käytettiin synonyymeina, kun taas toisissa tutkimuksissa ne oli määritelty erikseen. Jotkut tutkimukset myös oikoivat stressin ja ahdistuksen tarkoittamaan samaa. Pyrin valitsemaan sellaiset lähteet tutkielmaani, joissa tämänkaltaisia yhdistämisii ei tehty, vaan käsitteitä tarkasteltiin ominaan. Ongelmallista on kuitenkin eri tutkimusten vertailukelpoisuus, sillä käsitteiden määrittely ei ole yhdenmukaista. Jokaisessa tutkimuksessa käsitteet määritellään kyseisen tutkimuksen kannalta osuvaksi.

Opettajien jaksamiseen liittyvä tutkimukset ovat toteutettu lähinnä laadullisilla tutkimuksilla. Useissa tutkimuksissa on käytetty kyselylomakkeita (esimerkiksi Carraro ym. 2016; Shen ym. 2015), mutta joissain tutkimuksissa (esim. Lipponen 2023) on hyödynnetty myös vapaamuotoisempia haastatteluita. Avoimet kyselyt ovat mielestäni parempia, sillä näissä ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, jotka ohjaisivat vastaajaa tiettyyn suuntaan. Avoimista haastatteluista saadaan hyvin esille vastaajan omaa ajatuksen kulkua. On kuitenkin

huomioitava, että myös kysymyksenasettelu voi ohjata tiettyyn suuntaan, jopa tahattomasi. Esimerkiksi jos esitetään sellainen kysymys, mitä yksilö ei ole aiemmin pohtinut ja hän lähtee haastattelutilanteessa miettimään sitä ensimmäisen kerran. Tällöin vastaus ei välttämättä ole täysin loppuun asti mietitty, eikä kaikista perustelluin, jolloin luotettavuus saattaa kärsiä. Haastatteluissa ongelmallista on myös haastattelun toteuttajan kyky ymmärtää mitä toinen tarkoittaa sekä tehdä haastattelun pohjalta oikeanlaisia tulkintoja. Näiden tulkinnanvaraisten tilanteiden takia haastattelut herättävät itsessäni hieman skeptisyyttä.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella tätä aihepiiriä on tutkittu yleisesti opettajien keskuudessa, mutta erillisiä rajoituksia liikunnanopettajiin liittyen löytyy huomattavasti vähemmän. Toki liikunnanopettajat lukeutuvat mukaan opettajiin, joten samankaltaisia jaksamiseen vaikuttavia teemoja nousee esille kaikkien oppiaineiden opettajilla. Kuitenkin liikunnanopettajien jaksamista tulisi tutkia erillisenä muista opettajista, sillä liikunnan opettaminen eroaa merkittävästi muiden oppiaineiden opettamisesta. Aikaisemmin esiteltyjen oppiaineen erityispiirteiden vuoksi, liikunnanopettajien jaksamiseen liittyy erilaisia haasteita kuin muiden aineiden opettajien jaksamiseen. Näiden syiden selvittäminen on tärkeää, jotta niihin pystytään puuttumaan ennaltaehkäisevästi.

Rajasin kandidaatintutkielmani koskemaan työympäristöä, eli tavoitteenani oli käsitellä niitä jaksamista tukevia tekijöitä, joihin voi vaikuttaa työympäristössä. Rajoitus oli perusteltua, sillä kandidaatintutkielman laajuus ei olisi riittänyt käsittelemään ilmiön kokonaisvaltaisempaa tarkastelua. Haluan silti maininnan tasolla nostaa esille vapaa-ajan, jotta osoitan ymmärtäväni jaksamisen kattavan työympäristöä suuremman kokonaisuuden. Jaksamisen tukemisen tekijöiden rajoitus onnistui mielestäni suhteellisen hyvin, vaikka ilmiön rajaaminen on vaikeaa. Tällä tarkoitan sitä, että onnistuin tuomaan esille työympäristön tekijöitä, mutta lisäksi on huomioitava, että vapaa-aika vaikuttaa siihen, miten työympäristössä koetut toimenpiteet tehoavat. Liikuntatuntien opettamisen fyysisen kuormittavuuden kokemukseen voi vaikuttaa ikä ja vapaa-ajan aktiivisuus. Väitän, että kaikille liikunnanopettajille ei riitä se, että omasta fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseksi toteuttaa ainoastaan alkulämmittelyn oppilaiden kanssa. Esimerkiksi jos liikunnanopettaja menee työpäivän jälkeen sohvalle makaamaan loppupäiväksi, on hänen kokonaisaktiivisuutensa vähäinen. Näin ollen tämä työympäristön

toimenpide (alkulämmittely oppilaiden kanssa) ei todennäköisesti riitä turvaamaan riittävää fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa. Eli vapaa-ajalla on iso merkitys toimenpiteiden tehoamiseen.

4.2 Jatkotutkimusehdotukset

Merkittävimmäksi jatkotutkimusehdotukseksi nostan sen, että aihepiiriä tulisi tutkia spesifisti liikunnanopettajiin liittyen. Liikunnanopettajan ammatin erityispiirteiden ansiosta, työnkuva poikkeaa muiden oppiaineiden työstä merkittävästi erilaisten oppimisympäristöjen vuoksi (Mäkelä ym. 2017, 570). Tämä saattaa aiheuttaa sen, että liikunnanopettajien jaksamiseen vaikuttaa erilaisia tekijöitä kuin muiden oppiaineiden opettajien jaksamiseen.

Collie ym. (2015) toteavat, että esimerkiksi opettajien stressin määrä vaihtelee opetettavien aineiden välillä: yleisopettajilla on vähemmän stressiä kuin erityisopettajilla. Tutkimuksessa korostetaan kuitenkin, että eri oppiaineiden opettajien stressin määrän eroavaisuuksia ei olla tutkittu tarpeeksi. (Collie ym. 2015, 746) Samaa ilmiötä olisi mielenkiintoista tutkia laajemmin sekä liittämään liikunnanopettajat osaksi vertailua.

Toiseksi jatkotutkimuksen kohteeksi ehdotan menetelmien valintaa tutkimuksen toteutukseen liittyen. Rajoitteissa mainitsin, että monet tutkimukset on toteutettu laadullisilla tutkimuksilla, joko kyselylomakkeilla (esimerkiksi Carraro ym. 2016; Shen ym. 2015) tai vapaamuotoisilla haastatteluilla (esimerkiksi Lipponen 2023). Mielestäni voisi olla mielenkiintoista toteuttaa enemmän sellaisia tutkimuksia, joissa on haastattelujen lisäksi myös fysiologisia testauksia. Olisi mielenkiintoista tutkia, mitä ihmisen elimistössä tapahtuu jaksamisen heiketessä sekä miten nämä korreloivat koetun jaksamisen kanssa. Tämä voisi auttaa ymmärtämään vielä paremmin syy-seuraussuhteita sekä antaa entistä enemmän mahdollisuuksia ennaltaehkäisyyn.

Kolmatta ehdotustani ei pystytä toteuttamaan yksittäisessä tutkimuksessa, vaan se vaatisi tiedeyhteisön laaja-alaisempaa herättelyä. Ehdotukseni liittyy käsitteiden määrittelyyn, johon ainakin itse kaipaisin selkeyttä. Mielestäni ratkaisuna voisi toimia se, että tutkimusyhteisöissä

määriteltäisiin tietyt käsitteet valmiiksi. Tämä mahdollistaisi sen, että kaikissa tutkimuksissa olisi käytössä samat viralliset käsitteet ja tällöin aineistot olisivat vielä osuvammin vertailukelpoisia.

Tutkielman myötä sain vastauksia joihinkin etsimiini kysymyksiin, mutta en kuitenkaan kaikkiin. Aihepiiristä löytyy edelleen siis paljon uutta opittavaa. Kirjallisuuskatsauksen avulla opin sen, että tämä aihepiiri ei ole yksiselitteinen ja ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen vaatii lisää tutkimuksia.

LÄHTEET

- Aqyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach L. & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 10706, 1–42. doi: 10.3390/ijerph191710706.
- Aqyapong, B., Brett-Mac-Lean, P., Burbach L., Aqyapong, V. I. O. & Wei, Y. (2023). Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, 5625, 1–22. doi: 10.3390/ijerph20095625.
- Bottiania, J. H., Duran, C. A. K. Pas, E. T. & Bradshaw, C. P. (2019). Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal of School Psychology* 77, 36–51. doi: 10.1016/j.jsp.2019.10.002.
- Carraro, A., Gobbi, E. & Moe, A. (2016). More gyms or more psychological support? Preventing burnout and supporting job satisfaction in physical education teachers. *Sport Schi Health*, 13, 55-62. doi: 10.1007/s11332-016-0332-7.
- Collie, R. J., Shapka, J. D., Perry, N. E. & Martin, A. J. (2015). Teacher Well-Being: Exploring Its Components and a Practice-Oriented Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment* 33(8), 744–756. doi: 10.1177/0734282915587990.
- Glazzard, J. & Rose, A. (2019) The impact of teacher well-being and mental health on pupil progress in primary schools. *Journal of Public Mental Health* 19 (4), 349–357. doi: 10.1108/JPMH-02-2019-0023.
- Hawkins, G. T., Chung, C. S., Hertz, M. F. & Antolin, N. (2023). The School Environment and Physical and Social-Emotional Well-Being: Implications for Students and School Employees. *Journal of School Health*, 93 (9), 799-812. doi: 10.1111/josh.13375.
- Lipponen, H. (2023). Jaksaminen ei ole iästä kiinni! Ammatissa pitkään työskennelleiden liikunnanopettajien keinoja hyvinvointiin. University of Jyväskylä. Faculty of Sport and Health Sciences. Väitöskirja. Viitattu 15.10.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9280-4>.

- Mäkelä, K. J. J. & Hirvensalo, M. (2013). Suomalaisten liikunnanopettajien urakehitys ja työtyytyväisyys. Toim. Yli-Panula, E, Silfverberg, H. & Kouki, E. Opettaminen valinkauhassa. Ainedidaktiikan symposium Turussa 15.3.2014 (125-136). Suomen ainedidaktinen tutkimusseura. Suomen ainedidaktisen tutkimusseuran julkaisuja. Ainedidaktisia tutkimuksia, 7. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/42530>.
- Mäkelä, K., Hirvensalo, M. & Whipp, P. (2015). Determinants of PE Teachers Career Intentions. *Journal of Teaching in Physical Education* 34, 680–699. doi: 10.1123/jtpe.2014-0081.
- Mäkelä, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. (2017). Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. PS-kustannus, 567–577.
- Opettajien ammattijärjestö OAJ (2021). Dramaattinen muutos: Jo kuusi kymmenestä opettajasta harkitsee alanvaihtoa. Viitattu 5.12.2023. <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2021/alanvaihtokysely-09-21/>.
- Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 2.1.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Pavlović, S., Pelemiš, V., Marković, J., Dmitrijević, M., Badrić, M., Halaši, S., Nikolić, I. & Čokorilo, N. (2023). The Role of Motivation and Physical Self-Concept in Accomplishing Physical Activity in Primary School Children. *Sports* 11, 173. doi: 10.3390/sports11090173.
- Sang, G., Yuan, C., Wang, M., Chen, J., Han, X. & Zhang, R. (2022). What Causes Burnout in Special School Physical Education Teachers? Evidence from China. *Sustainability* 14, 13037, 1-16. doi: 10.3390/su142013037.
- Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J., Garn, A., Kulik, N. & Fahlman, M. (2015). The relationship between teacher burnout and student motivation. *British Journal of Educational Psychology* 85, 519–532. The British Psychological Society. doi: 10.1111/bjep.12089.
- Smethem, L. (2007). Retention and intention in teaching careers: will the new generation stay? *Teachers and Teaching: Theory and Practice* 13 (5), 456–480. doi: 10.1080/13540600701561661.

- Tampereen yliopisto. Liikuntapedagogiikka: Mihin valmistuneet ovat sijoittuneet? Viitattu 3.1.2024 <https://toissa.fi/sijoittuminen-tyoelamaan/show/180>.
- UKK-instituutti. (2018). Liikkumisen suositukset. Aikuisten liikkumisen suositus. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> Viitattu 13.3.2024.
- Ukkola, A. & Peltola, E. (1.4.2022). Mistä opettajien työhyvinvointi rakentuu karvin arviointien perusteella? Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Blogi. Viitattu 10.2.2024. <https://www.karvi.fi/fi/ajankohtaista/blogi/mista-opettajien-tyohyvinvointi-rakentuu-karvin-arviointien-perusteella>.
- Von Haaren-Mack, B., Schaefer, A., Pels, F. & Kleinert, J. (2020) Stress in Physical Education Teachers: A Systematic Review of Sources, Consequences, and Moderators of Stress. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91 (2), 279-297, doi: 10.1080/02701367.2019.1662878.
- WHO. World Health Organisation. (2021). Health Promotion Glossary of Terms 2021. Viitattu 19.1.2024. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350161/9789240038349-eng.pdf?sequence=1>.
- Wyant, J. D., Tsuda, E., Keath, A. & Baek, J. (2021). Insights from teachers on the digitization of the physical education knowledge base. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (5), 2687-2696, doi: 10.7752/jpes.2021.05358.