

**Fyysisen aktiivisuuden merkitys opettajan
työhyvinvointiin**

Sanna Hintsala ja Jaana Häivälä

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Kevätlukukausi 2024
Kokkolan yliopistokeskus Chydenius
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Hintsala, Sanna ja Häivälä, Jaana. 2024. Fyysisen aktiivisuuden merkitys opettajan työhyvinvointiin. Kasvatustieteen pro-gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus, Chydenius. 56 sivua.

Tämän pro gradu- tutkielman tarkoituksena on kuvata fyysinen aktiivisuuden merkityksiä hyvinvointiin opettajan työssä. Liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Työhyvinvoinnilla on suuri merkitys työn tehokkuuteen ja jaksamiseen. Fyysisen aktiivisuuden myötä jaksaminen ja työn tehokkuus paranevat. Nykyiset liikkumissuositukset antavat suuntia sille, minkä verran liikuntaa olisi hyvä harjoittaa päivässä tai viikossa sekä minkä tyyppinen liikunta luo positiivisia vaikutuksia mielelle. Liikunnan tehokkuudella ja vuorokauden ajalla on merkitystä hyvinvointiin myös unen kannalta.

Liikuntasuositusten ja hyvinvoinnin teoreettisen viitekehyksen lisäksi pro gradumme perustuu laadulliseen eli kvalitatiiviseen kyselytutkimukseen. Tutkimus toteutettiin webropol-ohjelmiston avulla. Kysely oli suunnattu opettajille. Tulokset kyselyihin saimme alkuvuoden 2024 aikana. Vastauksia saimme 50 henkilöltä ja aineisto on analysoitu hermeneuttis-fenomenologisesta näkökulmasta. Sillä haluamme selvittää opettajien omia kokemuksia ja verrata niitä jo tutkittuun tietoon.

Tutkimuksen keskeisimpinä tuloksina käy ilmi, että opettajat pitävät fyysistä aktiivisuutta erittäin merkittävänä tekijänä työhyvinvoinnin kannalta. Suurin osa vastaajista arvioi liikkuvansa viikko tasolla yli neljä tuntia ja notkeutta vaativat liikuntakerrat olivat vastaajien mielestä suosituimpia. He toivat esille myös muita työhyvinvoinnin tekijöitä, kuten psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Näitä ovat yöunien tärkeys sekä ystävät ja perhe. Sairaslomia esiintyi hyvin vähän vastaajien keskuudessa ja syyt sairaslomiin olivat psyykkisiä tekijöitä.

Asiasanat: Työhyvinvointi, opettaja, liikunta, fyysinen hyvinvointi.

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
------------------	---

1	JOHDANTO	5
2	TYÖHYVINVOINTI	7
	2.1 Työhyvinvoinnin kehittäminen	7
	2.2 Työhyvinvoinnin ja terveyden käsitteet	8
	2.3 Työhyvinvoinnin edistävät tekijät.....	9
	2.4 Työhyvinvointia kuluttavat tekijät.....	11
	2.5 Opettajan hyvinvointi työpaikalla.....	13
3	FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MERKITYS TYÖHYVINVOINTIIN	15
	3.1 Liikunnan merkityksellisyys	15
	3.2 Työikäisten liikkumissuositukset	16
	3.3 Säännöllisen liikkumisen vaikutukset	19
	3.4 Liikunnan merkitys työhyvinvointiin.....	20
	3.4.1 Fyysinen hyvinvointi	21
	3.4.2 Psyykinen hyvinvointi	23
	3.4.3 Sosiaalinen hyvinvointi	25
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	27
	4.1 Tutkimuskysymys.....	27
	4.2 Tutkimuksen lähestymistapa	27
	4.3 Aineiston keruu	28
	4.4 Tutkimuksen vastaajat	29
	4.5 Aineiston analyysi.....	31
	4.6 Eettiset ratkaisut ja luotettavuus.....	34
5	TULOKSET	37
	5.1 Fyysisen aktiivisuuden merkitys	37
	5.2 Vastaajien kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta	38
	5.3 Työhyvinvoinnin palautumisen keinoja.....	43
6	POHDINTA	45
	6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	45
	6.2 Tutkimuksen arviointi.....	48
	6.3 Jatkotutkimusaiheet	49
	LÄHTEET	50
	LIITTEET	54

1 JOHDANTO

Pro gradu -tutkielmamme aihe on fyysisen aktiivisuuden merkitys opettajan työhyvinvointiin. Tämä valikoitui aiheeksi oman mielenkiintomme sekä ajankohtaisuuden vuoksi. Työhyvinvointi koskettaa meitä kaikkia työkäisiä yhteiskunnallisesti. Tästä johtuen koimme aiheen tärkeäksi nostaa jälleen esille. Kohderyhmänä tutkimuksessamme ovat opettajat ja heidän henkilökohtaiset näkemyksensä sekä kokemuksensa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta työhyvinvointiin.

Teoreettinen viitekehys nostaa esille työhyvinvointikäsitettä sekä siihen vaikuttavia edistäviä sekä kuluttavia tekijöitä. Loula (2022) tuo Helsingin Sanomissa esille, kuinka yli puolet opettajista ovat pohtineet alan vaihtoa. Syyksi he kertovat työn raskauden. Lisäksi teoreettisen viitekehysten puitteissa tutustumme opettajan työhyvinvointiin sekä työpaikan merkitykseen. Manka ja Manka (2023) tuovat esille työelämään kohdistuvia muutospaineita toimintaympäristön muuttuessa, kuten koronapandemian aikana koimme nopeat muuttuvat tekijät digitalisaation kannalta.

Tutkielmassamme tuomme esille UKK instituutin (2019) julkaisemat työkäisten liikkumissuositukset. Tutustumme samalla säännöllisen liikkumisen tuomiin etuihin ja sen hyötyihin työhyvinvoinnissa. Laine (2021) toteaa, että liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia elimistöön. Martimo ja Furu (2022) puolestaan kirjoittavat, että vähäisellä liikunnalla on vaikutuksia eri sairauksiin, eritoten erilaisiin mielenterveyden häiriöihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Liikunnalla on merkitystä niin fyysiseen-, psyykkiseen- kuin sosiaaliseen hyvinvointiin.

Teimme kyselytutkimuksen opettajille fyysisen aktiivisuuden merkityksestä työhyvinvointiin. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää opettajien omia kokemuksia fyysisen aktiivisuuden merkitystä omaan hyvinvointiin. Toteutimme tutkimuksen sähköisesti, webropol-kyselytutkimuksena, sosiaalisessa mediassa tammikuussa 2024. Tutkimukseen saimme vastauksia 50

vastaajalta. Tutkimustulosten pohjalta analysoimme tulokset ja pohdimme niiden eettisyyttä sekä luotettavuutta Lincolnin ja Guban (2007) luotettavuuskriteerijäsennyksen pohjalta.

2 TYÖHYVINVOINTI

Työhyvinvointi on yhteiskunnallisesti puhuttanut laajalti. Tämä koskee myös opettajien ammattikuntaa, sillä opettajat ovat pohtineet työhyvinvoinnin kannalta alan vaihtoa työn kuormittavuuden takia (Loula, 2022). Tässä kappaleessa tuomme esille työhyvinvoinnin kehittämistä, hyvinvoinnin sekä terveyden käsitteitä. Lisäksi tarkastelemme työhyvinvoinnin edistäviä ja kuluttavia tekijöitä, työpaikan merkitystä ja sen suhdetta opettajan työhön.

2.1 Työhyvinvoinnin kehittäminen

Lappalainen, Kuittinen & Meriläinen (2008) kirjoittavat, että työhyvinvointia on tutkittu niin negatiivisista kuin positiivisista näkökulmista. He lisäävät, että niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaaliset näkökulmat vaikuttavat työhyvinvointiin ja työssäjaksamiseen. Lähtökohdat työhyvinvoinnin vaikutukseen kumpuavat omista kokemuksista, voimavaroista, kiinnostuksesta ja vahvuuksista, joita pystyy toteuttamaan omassa työssä (Lappalainen ym., 2008).

Vuodessa työpaikalla vietetään aikaa noin 1600 tuntia (Työterveyslaitos, 2023; OAJ, 2023). Työhyvinvointiin on kiinnitettävä huomiota, koska työpaikalla vietetään lähes 20 % vuoden tunteista (OAJ, 2023). Jaksamisen kannalta työhyvinvointi ja työssä viihtyminen ovat erittäin olennaisia asioita, näin ollen työntekijät ovat myös organisaatiolle parhaiten hyödyksi (Työterveyslaitos, 2023).

Suonsivu (2011) toteaa, että työhyvinvointia voidaan analysoida ja mitata monella tapaa, sillä mittarit tukevat toiminnan ohjausta ja arviointia. Hänen mukaansa mittauksella on tarkoitus selvittää sen hetkinen työn toimivuus, kehittää prosesseja ja saada niistä paras mahdollinen hyöty irti. Lisäksi hän kirjoittaa, että tiedot hyödyistä voidaan käyttää työhyvinvointiin kehittämällä sitä suotuisaan suuntaan. Kriittiset parannusta ja huomiota vaativat toimet voidaan aktivoida, kun tiedetään suunta mitä kohti mennä (Suonsivu, 2011).

Juuti (2010) puolestaan kirjoittaa, että suotuisa työhyvinvoinnin kehittäminen on eduksi työorganisaatiolle, sillä toimenpiteitä pohdittaessa on huomioitava ihmisen etu. Suonsivun (2011) mukaan mittausten myötä voidaan saada selville, kuinka organisaation pääoma eli työtätekevät ihmiset viihtyvät ja toimivat työpaikallaan. Työhyvinvoinnissa innovatiivisuus, luottamus sekä osaaminen ovat oleellinen osa työorganisaation aineetonta pääomaa (Juuti, 2010).

Työolot ovat muuttuvia, joten säännölliset tiedustelut ovat tärkeitä toimia työviihtyvyyden ja hyvinvoinnin kannalta (Suonsivu, 2011). Suonsivu (2011) korostaa, että työhyvinvointia tarkasteltaessa mittausten tulokset vaikuttavat juuri organisaatioon ja sen operatiiviseen toimintaan. Esimiesten ja johtoportaan näkemykset pintapuolisesti ei aina riitä huomaamaan kaikkia epäkohtia, vaan kehittämisten ja päätösten tueksi tarvitaan reaaliaikaista tietoa työntekijöiltä (Suonsivu, 2011).

Suonsivu (2011) sekä Manka, Kaikkonen sekä Nuutinen (2007) tuovat esille, että työhyvinvoinnin kehittämisen kannalta mittausten tuloksia voidaan analysoida määrällisin ja laadullisin mittarein. Heidän mukaansa tiettyjen menetelmien ja mittareiden avulla tulee mitata kokonaisuutta laajalti. Lisäksi mittareiden tulee aina pohjautua organisaation strategiaan ja olla yhtenevät tavoitteiden kanssa. Käytännöllisyys kertoo hyvinvointimittareiden helppokäyttöisyydestä (Suonsivu, 2011; Manka ym., 2007).

Opettajan työhyvinvointia mitattaessa työn kuormittavuus, ilmapiiri ja koettu hyvinvointi ovat tärkeitä osa-alueita työnhyvinvointia selvitetessä. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa onkin tarkoitus selvittää opettajien työhyvinvointia suhteessa liikuntaan. Tutkimuksessa pyritään selvittämään laatu, ominaisuudet ja merkitykset kyselytutkimuksen avulla (Alasuutari, 2011).

2.2 Työhyvinvoinnin ja terveyden käsitteet

Juutin (2010) mukaan aikaisemmin työhyvinvoinnista puhuttiin työviihtyvyyden käsitteellä, jolla viitattiin työntekijän tunteisiin omasta työstään.

Hänen mukaansa käsite on myöhemmin saanut ympärilleen muitakin merkityksiä. Hän lisää, että työviihtyvyys käsitteessä ei ole tarkoitus korostaa viihteellisyyttä, vaan työviihtyvyyttä eli työhyvinvointia. 1960-luvulla työtyytyväisyyden käsitteessä korostui työn sisällön lisäksi työilmapiiri (Juuti, 2010).

Suutarinen (2010) puolestaan tuo esille, että työhyvinvointi käsite pitää sisällään perustan, joka koostuu yksilön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä yhdessä terveyden kanssa. Hän lisää, että työhyvinvointia on mahdotonta rakentaa tai kohentaa, mikäli työkyvyssä ja omassa terveydessä on haasteita. Lisäksi hyvinvoinnin rakentaminen ei aina ole itsestä kiinni, vaan siihen voivat vaikuttavat ulkoapäin tulevat haasteet. Näitä haasteita voivat olla oman elämän ja työelämän yhteensovittaminen, työolosuhteet, työyhteisö ja työpaikan johtamiseen liittyvät tekijät (Suutarinen, 2010).

Terveys voidaan määritellä usealla eri tavalla. Maailman terveysjärjestö (WHO, 1946) on määritellyt terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Virtasen ja Sinokin (2014) mukaan perinteisesti lääketiede on määritellyt terveyttä sairauksien, vikojen tai vammojen puuttumisen kautta. Yksinkertaistettuna terveys tuo mukanaan riittävää toimintakykyä hyvään elämään (Virtanen & Sinokki, 2014).

2.3 Työhyvinvoinnin edistävät tekijät

Työhyvinvointia voi tarkastella useiden tekijöiden kautta. Pursion (2010) mukaan työhyvinvointia edistäviä tekijöitä voivat olla tekijät, jotka edistävät yksilön hyvinvointia ja työyhteisöä työn muutoksissa sekä sen hallinnassa. Hänen mukaansa tekijät voivat olla yksilöllisiä, millä viitataan terveyteen, osaamiseen sekä tavoitteisiin työssä. Omatyökuva ja sen selkeä rooli tuo toimivuutta työhön (Pursio, 2010). Virtanen ja Sinokki (2014) tuovat esille, kuinka osallistumismahdollisuus työnsuunnitteluun sekä päätöksen tekoon luovat mielekkyyttä omaan työhön, työyhteisö on työhyvinvoinnin kannalta merkittävä tekijä. He lisäävät, että näiden ohella esimiehen tuki itsensä

kehittämiseen sekä työnjatkuminen tuovat varmuutta ja mielekkyyttä työhön, sillä nämä vaikuttavat työhyvinvointiin edistävänä tekijöinä.

Avola ja Pentikäinen (2019) korostavat, että työhyvinvointiin vaikuttavat suurelta osin oma henkinen ja fyysinen hyvinvointi sekä tietoinen läsnäolo ja hetkessä oleminen. Näiden ohella myönteisillä tunteilla, kuten ilolla ja kiitollisuudella on merkittäviä vaikutuksia (Avola & Pentikäinen, 2019). Bakker & Leiter (2010) korostavat myös positiivisten tunnekokemusten vaikutusta työssäjaksamiseen. Heidän mielestään nämä auttavat meitä luovassa toiminnassa työskentelemään tehokkaammin. Kauko-Valli ja Koironen (2010) tuovat esiin, kuinka työn ilo liitetään usein työhyvinvointiin ja tyytyväisyyteen työssä. Heidän mukaansa tyytyväisyys koostuu useista tekijöistä, joista odotus ja kokemus ovat suuressa roolissa. Lisäksi yksilön omat kokemukset omaan tekemiseen ja sen tyytyväisyyteen ovat verrattavissa työiloon ja sen kokemiseen. Tähän rinnakkaiskäsitteenä käytetään myös työmotivaatio käsitettä, jolloin työn ilon kokeminen on kannustavaa ja motivoivaa (Kauko-Valli & Koironen, 2010).

Work-engagement on alankomaalaisten tutkijoiden nimitys työstä innostumiseen (Manka & Manka, 2023; Hakanen, 2011). Hakanen (2011) kuvaa tätä työnimukseksi, joka on positiivinen tunnetila ja siinä on kolme eri ominaisuutta. Hänen mukaansa ne ovat tarmokkuus, uppoutuminen ja omistautuminen. Tarmokkuus kuvastuu energisyytenä, sinnikkyytenä sekä työhön panostamisen motivaationa myös kohdatessa vastoinkäymisiä (Manka & Manka, 2023; Hakanen, 2011). Hakasen (2011) mukaan, omistautuminen kuvaa työn merkitykselliseksi kokemista, ammattitilpeyden tunnetta sekä innostusta. Lisäksi hän tuo esille, kuinka uppoutuminen kuvastaa työhön paneutumista ja keskittymistä. Tätä on kuvattu myös flow-käsitteeksi (Manka & Manka, 2023; Kauko-Vallin & Koironen, 2010; Ojala & Ahonen, 2005). Työnimi on työn ilon lähikäsite (Ojala & Ahonen, 2005). Kauko-Vallin & Koironen (2010) tarkoittavat sitä, ettei työn ilo ole jatkuvaa huippukokemusta ja pelkkää onnistumista, vaan se pohjautuu arkisessa työpäivässä sen tuomaan harmoniaan ja tunnetasapainon kokemuksiin. He tuovat esille, kuinka yksilöllisten työn ilon kokemusten ohella

voidaan puhua myös yhteisöllisestä työnilosta, tähän liitetään usein työpaikan ilmapiiri ja siellä jaetut kokemukset.

Zimmer (2002) korostaa, että terveys on hyvin vahva motivaatio fyysiseen aktiivisuuteen, sillä se lisää tuki- ja liikuntaelimestön, sydän sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön, aineenvaihdunnan sekä hermoston hyvinvointia. Vuori ja Miettinen (2000) kirjoittavat, että liikunnan säännöllisyys on tärkeää terveyden kannalta, sillä liikkumattomuus alkaa näkyä fysiologisina muutoksina jo kahden viikon kuluessa ja katoavat kahdesta-kahdeksaan kuukauteen. He korostavat, että liikunta on välttämätöntä kaikkina ikäkausina. Lisäksi heidän mukaansa säännöllisen liikunnan merkitys korostuu aikuisiässä.

2.4 Työhyvinvointia kuluttavat tekijät

Kuormitustekijöitä opettajan työssä voivat olla toimintaympäristön nopeat muutokset, pätkätyöt sekä nopea teknologian kehittyminen ja sen mukana pysyminen, etenkin iäkkäämmillä työntekijöillä (Hyrkkänen & Vartiainen, 2010). Manka ja Manka (2023) tuovat esille, että etenkin koronapandemian alussa nopea teknologian opetteleminen toi haasteita opettajan työhön. Heidän mukaansa myös opettajan työssä, on henkisiä ja fyysisiä rasituksia, jotka ilmenevät eri tavoin. Työnsä kokevat fyysisesti raskaimmaksi nuorimmat ja iäkkäimmät palkansaajat, henkisesti raskaaksi puolestaan kokivat kunta-alalla työskentelevät henkilöt (Manka & Manka, 2023).

Mankan ja Mankan (2023) mukaan opettajan työssäkin ilmenee henkistä väkivaltaa. Heidän mukaansa se tarkoittaa työpaikkakiusaamista ja se voi ilmetä monella tapaa. Työolobarometrissa työpaikkakiusaaminen on määritelty siten, että *”henkisellä väkivallalla tai työpaikkakiusaamisella tarkoitetaan työyhteisön jäsenen kohdistettua eristämistä, työn mitätöintiä, uhkaamista, selän takana puhumista tai muunlaista painostamista”* (Manka & Manka, 2023). Heidän mukaansa kiusaamisen ja työpahoinvoinnin vuoksi ennalta ehkäiseminen ja asioihin varhainen puuttuminen ovat tärkeää.

Virtasen ja Sinokin (2014) mukaan työhön voi liittyä myös stressiä, jolloin työnteko voi hankaloitua ainakin hetkellisesti. He määrittävät stressin häiriöön

johtavaksi tilaksi, jolloin yksilö kokee, ettei selviä työhön kohdistuvista odotuksista ja vaatimuksista. Lisäksi työhön liittyvien haittavaikutusten koetaan syntyvän stressin seurauksena. Stressireaktion katsotaan olevan elimistön normaali vaste jo aikojen alussa, jolloin ihmisen katsottiin joutuvan vaaran uhatessa miettimään, onko hänen viisainta käydä taistelemaan vai paeta tilanteesta eli niin kutsuttu ”pakene tai taistele” tila (Virtanen & Sinokki, 2014).

Virtasen ja Sinokin (2014) mukaan nykyään tilanteet ovat erilaiset ja stressitilanteet täysin eri asioita kuin muuoin, silti elimistömme reaktio stressaavan asian ilmetessä on säilynyt samanlaisena. Stressihormonit sopeuttavat ihmistä ympäristön vaatimuksiin, mutta toistuvana ja pitkään jatkuneena stressitason nousu voi johtaa terveyshaittoihin, esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin, mutta lievä muotoisesta stressireaktiosta voi olla hyötyäkin (Virtanen & Sinokki, 2014).

Suonsivun (2011) mukaan henkilöstön työkykyä mitattaessa voidaan puhua joko työhyvinvoinnista tai työpahoinvoinnista. Hän tarkoittaa pahoinvoinnilla hyvinvoinnin vastakohtaa, mikä ilmenee työntekijällä jonkinlaisena pahoinvointina, kuten väsymyksenä, uupumuksena, stressinä tai masennuksena. Madiganin, Kimin, Glandorfin, sekä Kavanaghin (2023) mukaan uupumus eli burn out voi johtaa stressaavien tilanteiden myötä opettajan immuunijärjestelmän heikkenemiseen. Mielenpahoinvoinnilla Suonsivu (2011) puolestaan tarkoittaa negatiivisia seurauksia fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Työyhteisötasolla tämä voi ilmetä yhteisön väsymisenä, työnteon tehokkuuden heikkenemisenä sekä siinä, että asiatasot voivat siirtyä tunnetasolle (Suonsivu, 2011). Madiganin ja kumppaneiden (2023) mukaan työuupumusoireita kokevat ovat usein alttiita epäterveelliseen käyttäytymiseen, mikä puolestaan lisää fyysisten sairauksien lisääntymistä. Näiden seurausta voivat olla lisääntyvät sairauslomat, työtyytymättömyys ja henkilöstön työilmapiirin heikkeneminen johtaen negatiiviseen kierteeseen ilmapiirin osalta (Suonsivu, 2011).

2.5 Opettajan hyvinvointi työpaikalla

Virtanen ja Sinokki (2014) tuovat esille, että työhyvinvointiin vaikuttaa monet eri tekijät. Heidän mukaansa yksi merkittävä tekijä on työturvallisuus, joka on työhyvinvoinnin peruspilari ja se luodaan työpaikalla. Tämä on huomioitava heidän mukaansa myös opettajan työssä ja siihen on onneksi paneuduttu jo pidemmän aikaa. Turvallisuuden tunteeseen luetaan myös arvostus ja luottamus, kun nämä asiat ovat kunnossa, on työhyvinvointia hyvä lähteä luomaan eteenpäin (Virtanen & Sinokki, 2014). Työhyvinvoinnin tärkeitä osa-alueita ovat myös työkyky, työssä jaksaminen ja henkinen hyvinvointi. Suutarin ja Vesterisen (2010) mukaan työnantajalla on velvollisuus noudattaa työturvallisuus lakia (2002/38) ja se tuo esille työnantajan vastuuta työntekijän hyvinvoinnista, oli kyseessä kuormittava tekijä henkisellä tai fyysisellä osa-alueella, on toimiin ryhdyttävä. Arvostamalla ja kohtelemalla työntekijöitä saman arvoisesti luo se luottamusta työnjohtoon, sekä yhteisesti sovitut asiat ja niistä pitäminen kasvattavat molemminpuolista luottamusta (Virtanen ja Sinokki, 2014).

Fredrikson (1998) tuo esille kuinka myönteiset tunteet muodostavat perustan hyvinvoinnillemme. Hän korostaa myönteisten tunteiden positiivista vaikutusta kykyyn suoriutua tehtävistä parhaalla potentiaalilla sosiaalisella, älyllisellä, fyysisellä ja psykologisella osa-alueella ja että myönteisyys auttaa luovempaan ajatteluun. Oleellinen osa työhyvinvointia ovat siis tunteet ja niiden tärkeyttä ei sovi väheksyä. Virtanen ja Sinokki (2014) tuovat esille, että tunteet syntyvät työyhteisössä samoista asioista kuin elämässä yleensäkin ja ilo, suru, kiukku, tyytyväisyys, pettymys, innostus ja kaikki muut tunteet kuuluvat työyhteisöön. Heidän mielestään tunteiden näyttäminen ja niistä puhuminen luovat myös luottamusta puolin ja toisin. He myös toteavat, että tunteet tarttuvat ja näin ollen esimiehen on huomioitava omaa tunne-energiaansa. Myönteisen ja korvaavan palautteen rinnalla olisi hyvä huomioida myös työntekijöiden tuleva toiminta ja vaikuttaa siihen myönteisesti (Virtanen ja Sinokki, 2014).

Yrttiaho ja Posio (2021) toteavat opettajan työn olevan yhä vaativampaa, teknologian kehittyessä, uudenlaisten työskentelytapojen sekä innovaatioiden ja

yrittäjyyden korostuessa myös kouluissa. Koska suomalaista koulutusjärjestelmää ja opetusta arvostetaan maailmalla, tämän ylläpitäminen vaatii opetukselta jatkuvaa kehittymistä luoden paineita opettajan työhön (Yrttiaho & Posio, 2021).

Manka ja Manka (2023) korostavat sitä, että toimintaympäristön muuttuessa työelämään kohdistuu suuria muutospaineita. Näin ollen julkiset organisaatiot joutuvat miettimään uusia toimintatapoja maailman talouden murroksessa, esimerkiksi koronapandemian ja Ukrainan sodan vallitessa. Koronapandemian aikana etätyö kohdistui myös koulun arkeen (Manka & Manka, 2023). Teknologian ja digilaitteiden harjoittelulle ja uuden oppimiselle ei ole mitoitettu työaika, toteavat Manka ja Manka (2023). Heidän mukaansa vuorovaikutus digilaitteiden kautta on kasvanut viime vuosina nopeasti ja ovat jatkuvassa kasvussa tulevaisuudessakin, mikä mahdollistaa myös kansainvälisyyden. Tulevaisuudessa tuottavuuden ja tehokkuuden ehdoilla organisaatiot eivät voi enää toimia, vaan organisaatioiden toimintamalleja on uudistettava kestävään henkilöstöpolitiikkaan (Manka & Manka, 2023).

3 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MERKITYS TYÖHYVINVOINTIIN

Hyvinvoinnin kokonaisuus huomioidaan entistä vahvemmin uusissa liikkumissuosituksissa (UKK-intituutti, 2019). Tässä kokonaisuudessa paneudumme liikunnan merkityksellisyyteen, työikäisten liikkumissuositukseen, säännöllisen liikkumisen vaikutuksiin sekä liikunnan merkitykseen työhyvinvoinnissa niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmista.

3.1 Liikunnan merkityksellisyys

Liikkumissuositukset ovat uudistettu vuonna 2019. Uusissa suosituksissa huomioidaan entistä paremmin kevyen liikkumisen, paikallaanolon tauottamisen ja unen merkitys. UKK-instituutin (2019) tekemillä tutkimusnäytöillä todistetaan, että myös kevyellä liikkumisella on terveyshyötyjä erityisesti niille, jotka liikkuvat vähemmän. Tutkimuksen mukaan jo kevyehkö liikunta voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja elimistössä sekä vilkastuttaa verenkiertoa ja vetreyttää niin niveliä kuin lihaksia. Suni ja Vasankari (2011) tuovat esille liikunnan vaikuttavan terveyskuntoon myönteisesti ja liikunnan puute taas kielteisesti. He korostavat sitä, että riittävän terveyskunnan myötä päivittäisistä toiminnoista selviää väsymättä, kun taas huonokuntoisuus altistaa sairauksille ja toiminnan rajoituksille. UKK-intituutti (2019) tuo esille, kuinka uusissa liikkumissuosituksissa unen mukaan ottaminen liikkumisen rinnalle on verrattavaa, sillä unen vaikutus korostuu eritoten palautumisessa ja yhdessä liikunnan avulla niillä on merkittäviä terveysvaikutuksia.

Jaakkola (2017) korostaa liikunnan monimuotisuuden käsitettä. Hänen mukaansa kaikki fyysinen aktiivisuus ja lihastoiminta, jotka aikaansaavat fyysistä aktiivisuutta ja lihastoimintaa kutsutaan liikunnaksi. Lisäksi hän tuo

esille, kuinka suurin osa päivittäisestä aktiivisuudesta muodostuu hyötyliikunnasta, kuten pihatöistä, arkiaskareista sekä työmatkaliikunnasta.

Liikunnan merkitystä työhyvinvointiin on tutkittu kansainvälisesti (UKK-instituutti, 2019). Suomalaiset suositukset perustuvat Yhdysvaltain terveysviraston liikkumisen suosituksiin sekä tieteelliseen raporttiin (UKK-instituutti, 2019).

Nupponen (2011) tuo esille, kuinka liikunta on terveystottumus, koettu hyvinvointi, jolla on suoranaisia yhteyksiä hyvinvointiin. Hän korostaa, kuinka liikunnan on todettu vähentävän epämieluisia kehontuntemuksia tuottaen mielihyvän, voimistumisen, virkistymisen ja rentoutumisen tuntemuksia. Lisäksi hän toteaa elämyksen kokemuksia liikuntaa harjoitettaessa sekä liikunnan jälkeisiä kehotuntemuksia. Positiiviset tuntemukset ilmenevät ja voimistuvat tottuessa liikuntaan harjoituksen myötä (Nupponen, 2011). Nupponen (2011) kertoo myös sitä, että tottuessa liikunnan harjoittamiseen, lisää se halua ja motivaatiota toteuttaa liikuntaa jatkossakin. Hän kuitenkin tuo esille, että monen aloittelijan virhe on lopettaa liikuntaelämykset heti epämiellyttävän tunteen jälkeen eikä anna mahdollisuutta uuteen elämykseen. Lisäksi hän muistuttaa, että jatkuva liikunta ei ainakaan tuota psyykkisiä haittoja. Eniten tutkimusta on tehty pitkäaikaisen kestävyysliikunnan hyvinvointivaikutuksista (Nupponen, 2011). Säännöllisen fyysisen aktiivisen harjoittamisen on todettu vähentävän masentuneisuutta ja psyykkistä kuormitusta, näiden lisäksi sen on todettu parantavan psyykkistä ja fysiologista stressinsietokykyä (Nupponen, 2011).

3.2 Työikäisten liikkumissuositukset

Fogelholm ja Oja (2011) tuovat esille, kuinka terveysliikuntasuosituksen mukaan liikuntaa tulisi harjoittaa ainakin kolme kertaa viikossa hengästymiseen ja hikoiluun asti, jolloin yhden kerran kesto olisi vähintään 20 minuuttia. Nupponen (2011) taas korostaa, että hyvinvoinnin kannalta pienikin määrä liikuntaa tauoilla auttaa virkeyttämään kehoa ja mieltä. Hänen mukaansa

pitkään paikallaan olo on haitallista terveydelle. Lisäksi hän tuo esille, kuinka jokainen askel on kannattavaa, koska siinä voi aktivoida lihaksia, mikä vähentää kehon kuormitusta. Kukkonen-Harjula (2011) kuitenkin varoittaa, että ylipainosta kärsivien henkilöiden yhtäkkinen liikkeelle lähtö voi aiheuttaa alaraajojen rasittavuutta ja aiheuttaa kipuja.

Kukkonen-Harjula (2015) tuo esille tutkimuksen, jossa säännöllisen liikunnan harjoituksen vaikutus uneen on positiivinen. Kyseisessä tutkimuksessa voidaan todeta liikuntaharjoittelun vaikutuksen unen kokonaiskeston, laatuun ja nukahtamisen edistämiseen. Lisäksi hän tuo esille, että unen aikana keho palautuu päivän rasituksista sekä aivot jäsentävät ajatuksia. Kukkonen-Harjula (2015) korostaa, että omassa olossa voi huomata sen, onko nukkunut riittävästi. Hän lisää, että herätessään virkeänä, on unta saanut riittävästi.

UKK-instituutin (2019) kuvion yksi mukaan aikuisten liikkumissuositukset ohjeistavat liikkumaan reippaasti kaksi ja puoli tuntia viikossa tai tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa. Sen mukaan reippaassa liikkumisessa pitää pystyä puhumaan hengästymisestä huolimatta. Liikkumissuositusten mukaan rasittavassa liikunnassa puhuminen on hankalaa hengästymisen takia, mutta näistä molemmista saa samat terveyshyödyt, sillä aika lyhenee tehon kasvaessa (UKK-instituutti, 2019). UKK-instituutti (2019) tuo esille, kuinka aikuisten olisi hyvä harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa, jolloin perustoimintakyky pysyy hyvänä. Tällaisia harjoitteita voivat olla raskaat pihatyöt, erilaiset ryhmäliikuntatunnit, kuntosali, porraskävely tai vaikka pallopelit, joita tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa (UKK-instituutti, 2019).



Kuvio 1: Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille. Lähde: UKK-instituutti.

UKK-instituutin (2019) mukaan liikuntasuositukset vuodelta 2010 ovat olleet sisällöltään hyvin yhtenäisiä uusien liikkumissuositusten kanssa. Siinä tuodaan esille, että aiemmin liikuntasuosituksia on kuvattu liikuntapiirakan avulla, mutta viikoittaiset liikkumismäärät ja rasitukset ovat pysyneet samalla tasolla. Uusissa liikkumissuosituksissa 2019 korostuvat unen määrä ja laatu sekä arkiliikkuminen ja tauotus (UKK-instituutti, 2019).

Liikkumissuositusten lisäksi Suomessa on laadittu käypä hoito -suositus aikuisille, jonka tavoitteena on kannustaa liikunnan pariin. Liikunta tukee vahvasti hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, sairauksien ehkäisyssä niiden hoidossa sekä kuntoutuksessa (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016).

3.3 Säännöllisen liikkumisen vaikutukset

Liikkumisella on useita positiivisia vaikutuksia, joista osa alkaa välittömästi liikuntasuorituksen aikana, osa vaikutuksista alkaa vasta useamman kuukauden kuluttua (UKK-instituutti, 2019). Nupponen (2011) tuo esille samoin kuin UKK-instituutin liikkumissuosituksen (2019), että ensimmäisiä vaikutuksia ovat mielialan koheneminen, ajatuksen terävöityminen, stressin tunteen keveneminen sekä unen laadun paraneminen. Molemmissa lähteissä todetaan, että liikunta vaikuttaa heti aivoihin ja hermostoon. Lisäksi lihakset ja aineenvaihdunta hyötyvät välittömästi liikuntasuorituksesta. Vuoren (2011) mukaan liikunnan yhteydessä lihasten verenkierto vilkastuu ja sen myötä lihakset saavat happea, sokeria ja erilaisia rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi. Hän korostaa, että tätä myöten energiankulutus lisääntyy ja tämä puolestaan vaikuttaa positiivisesti rasva- ja sokeriarvoihin. Hengitys- ja verenkiertoelimistö hyötyy välittömästi liikunnasta, sillä liikuntasuorituksen aikana syke kohoaa, hengitys tihenee ja verenkierto nopeutuu (Vuori, 2011). Kukkola-Harjula (2011) tuo esille kuinka liikuntasuorituksen jälkeen laskee myös lepoverenpaine, mikä vähentää verenkiertoelimistön kuormittavuutta. Kannus (2011) kuvaa kuinka näiden lisäksi nivelet hyötyvät välittömästi liikuntasuorituksesta, sillä aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja sen ympäröivissä tukikudoksissa. Liikkumalla riittävästi voidaan terveitä elinvuosia saada lisää useita (UKK-instituutti, 2019).

Laine (2021) korostaa, että liikunnalla on ennaltaehkäiseviä vaikutuksia sairauksiin. Hän tuo esille, että liikunnalla on suotuisia vaikutuksia sydän- ja verenkiertosairauksiin sekä tyypin II diabetekseen. Fyysisen aktiivisuuden ja kestävyyskunnan vaikutukset sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen ovat täysin kiistattomia (UKK-instituutti, 2019).

UKK-instituutti (2019) sivuilla kerrotaan, kuinka jo parin viikon säännöllinen liikkuminen parantaa lihasten suorituskykyä, sillä lihaksien hermoimpulssien toiminta tehostuu. Lisäksi esille tuodaan, että lihasten sidekudosten määrä lisääntyy ja se parantaa jänteiden ja nivelsiteiden toimivuutta, näkyen fyysisen voiman, tehon ja kestävyyskunnan parantumisena.

Mahdolliset tuki- ja liikuntaelimestön kivut lievittyvät jo muutaman viikon harjoittelun jälkeen, koordinaatiokyky, tasapaino ja ketteryys kehittyvät (UKK-instituutti, 2019).

UKK-instituutti (2019) sekä Vuori (2011) kirjoittavat, kuinka muutaman kuukauden liikuntaharjoituksella aivojen toiminta ja hyvinvointi kohenevat entisestään, sillä positiiviset vaikutukset hermostossa ja verisuonissa paranevat. Näiden lisäksi kestävyyskunnan parantuessa leposyke ja -verenpaine laskevat ja sitä myöten sydän- ja hengityselimien toiminta tehostuu. Kestävyyskunto parantaa myös lihasvoimaa, sillä lihassolujen koko kasvaa niitä harjoitettaessa, joten liikunnan avulla toimintakyky pysyy samana tai jopa paranee, ja näin ollen mahdolliset tuki- ja liikuntaelimestön kivut helpottuvat entisestään (UKK-instituutti, 2019; Vuori, 2011).

Useamman kuukauden jatkuneen säännöllisen liikunta harjoitteen ansiosta verenpaine laskee, immuunipuolustus vahvistuu ja sitä myötä vastustuskyky parantuu, stressin sietokyky vahvistuu mikä parantaa työhyvinvointia sekä tukee työssäjaksamista (UKK instituutti, 2019; Vuori, 2011). Vuori (2011) tuo esille, että liikunnan ansiosta painonhallinta helpottuu, luusto vahvistuu, suoliston bakteerikanta paranee sekä mahdollisen lääkityksen tarve voi vähentyä. Painon hallinnan helpottuessa verenpaine ja verensokeriarvot normalisoituvat tai jopa paranevat (UKK-instituutti 2019; Vuori 2011).

3.4 Liikunnan merkitys työhyvinvointiin

Liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin, eritoten fyysisen ja psyykkisen terveyden kannalta (UKK-instituutti, 2019). Säännöllisellä ja kohtuutehoisella liikunnalla on lisäksi todettu olevan hyviä vaikutuksia erilaisten sairauksien ehkäisyssä (UKK-instituutti, 2019).

Työikäisten suurimmat syyt eripituisille sairauspoissaoloille ovat mielenterveyden häiriöt, erilaiset tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä ylähengitystieinfektiot (Martimo & Furu 2022). Nupponen (2011) toteaa, että mieliala kohenee säännöllisen liikunnan myötä. Sunin ja Vasankarin (2011)

mukaan väestön terveyden edistämiseksi ja ennakoinnissa fyysistä aktiivisuutta pidetään yhtenä keskeisenä lähtökohtana. Lisäksi he toteavat, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa terveyskuntoon sekä terveyteen ja liikunnan puute puolestaan vaikuttaa näihin kielteisesti. Suni ja Vasankari (2011) toteavat, että riittävällä terveystasolla arkipäivän toiminnoista voi selvitä helpommin liikaa väsymättä. Heidän mukaansa fyysisesti huono kunto altistaa erilaisilla toiminnan rajoituksille, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksille. Liikkumattomuus tai fyysinen aktiivisuus vaikuttavat hermo-lihasjärjestelmän toimintoihin, jotka näkyvät liikuntaelimistön erilaisina toimintakykyinä (Sunni & Vasankari, 2011).

3.4.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi on lihaksiston sekä muun elimistön moitteetonta toimintaa (Patja, 2022). Patja (2022) tuo esille, että yksinkertaistettuna se tarkoittaa fyysisten sairauksien puuttumista. Hänen mukaansa fyysinen hyvinvointi koostuu yksilön fyysisen kehon, sen toimintakyvyn sekä ympäristön ja henkilön kokonaisuuksista. Hän lisää, että ammattilaisen näkökulmasta fysiologisenä määritelmänä mitattu terveys on ihmisen fyysistä terveyttä. Fyysinen hyvinvointi voidaan määritellä toimintakyvyltään toimivaksi kokonaisuudeksi siten, että ihminen voi tehdä asioita, joita hän haluaa ja pystyy fyysisesti tekemään (Patja, 2022).

Patja (2022) korostaa, että fyysinen hyvinvointi määrittyy neljästä näkökulmasta. Hän lisää, että ensimmäisenä vaikuttavat perintötekijät ja sikiöaika, toisena terveyden tila, kolmantena ympäristötekijät ja neljäntenä suurimpana vaikuttajana ovat yksilön elämäntavat. Näistä neljästä tekijästä omat elintavat vaikuttavat jopa 50 % fyysiseen terveyteen (Patja, 2022). Fyysinen terveys on muuttuva tila, johon nämä kaikki neljä tekijää vaikuttavat, Patja (2022) kirjoittaa. Hän lisää, että ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, johon vaikuttaa kokonaisvaltaisesti useampi tekijä. Lisäksi hänen mukaansa kokonaisvaltaisuus näkyy, kun yksilö tuntee ahdistuneisuutta tai stressiä, joka voi näkyä fyysisinä merkkeinä. Näitä merkkejä voivat Patjan (2022) mukaan olla hengitystiheyden tai sykkeen muutokset tai suoliston toimintamuutokset.

Fyysinen hyvinvointi on elimistön ja siihen saapuvien niin fyysisten kuin psyykkisten ärsykkeiden välistä vuorovaikutusta (Patja, 2022).

Hyvinvointi on yksilöllisesti koettua, johon vaikuttavat yksilön oma arvio, tieto ja tuntemus omasta terveydestä (Patja, 2022). Patja (2022) toteaa, että koettu fyysinen terveys liittyy toimintakyvyn ja psyykkisen terveyden kanssa. Ihminen voi kokea itsensä terveeksi riippumatta siitä onko hänellä fyysisen terveyden vajuus, kuten vakava sairaus tai vamma (Patja, 2022).

Fyysisen hyvinvoinnin kannalta liikkumisella voi ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa useita eri sairauksia esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin II diabetesta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä joitakin syöpäsairauksia (UKK-instituutti, 2019). Patja (2022) korostaa, että terveyden edistämällä tarkoitetaan pyrkimystä mahdollisimman hyvään terveyteen. Hänen mukaansa tavoitteena on välttää pitkäaikaisia sairauksia sekä lisätä terveitä elinvuosia, parantaa elämänlaatua, ehkäistä mahdollisia toimintarajoituksia ja tukea hyvään elämään sopeutumista. Arvioidessa fyysisistä hyvinvointia painopiste on yksilön kokemuksella ja kokonaisvaltaisen terveyden arvioinnilla, ei yksistään erinäisillä mittaustuloksilla (Patja, 2022).

Liikunnallinen elämäntapa riittää nivelten toimintakyvyn ylläpitämiseen (Vuori & Miettinen, 2000). Vuori (2011) korostaa liikunnan merkitystä yleisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa sekä kuntoutuksessa. Liikunnalla on suuri merkitys toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantumisessa (Vuori, 2011).

Ojan (2011) mukaan liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde antaa merkityksiä hyvinvointiin, sillä liikunnan määrä tulee ajasta, toistotiheydestä sekä kuormittavuudesta ja liikunnanmuodosta. Hän lisää, että liikunta-annoksen kuvauksessa kesto-aika ilmaistaan yleensä minuutteina, toistotiheys ilmaistaan, kuinka useasti liikutaan viikon aikana. Lisäksi hänen mukaansa liikuntamuodot voidaan jakaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaan tai lihasvoimaa vaativaan liikuntaan. Oja (2011) korostaa, että terveysvaikutusten kannalta liikunnan kuormittavuudella on tärkeä ominaisuus liikunta-annoksessa, näin ollen liikunnan vasteella on erityisesti merkitystä terveyden kannalta. Ojan

(2011) mukaan, mitä useammin harrastetaan liikuntaa viikossa, sitä parempi terveysvaikutus on saatavilla. Aikuisilla suurimmat kansanterveyshyödyt saadaan aerobisella liikunnalla eli hapenottoa parantavalla liikunnalla, jolloin sykealueet pysyvät matalina (Oja, 2011).

3.4.2 Psyykinen hyvinvointi

Psyykkisessä hyvinvoinnissa arvioidaan mielenhyvinvointia, mielenterveyttä (Korkeila, 2022). WHO (2004) täsmentää mielenterveyden olevan hyvinvoinnintila, jossa yksilö voi hyödyntää omia kykyjään, pärjätä arjen ja työn stressaavissa tilanteissa. Korkeilan (2022) mukaan mielenterveyteen vaikuttaa monta tekijää ja sitä voidaan lähestyä useasta näkökulmasta. Hänen mukaansa psyykinen hyvinvointi mielletään usein negatiivissävyytteisesti, jota se ei kuitenkaan ole. Korkeila (2022) korostaakin, että yksilötasolla, perheissä ja yhteiskunnassa tarvitaan arvostuksen muutosta, jotta päästään edistämään mielenterveyttä. Lisäksi mielenterveyden edistäminen edellyttää monien yhteiskunnan eri sektorien osallisuutta (Korkeila, 2022).

Välittömällä liikunnalla on vaikutusta mielialan kohentumiseen, stressin tunteen keventymiseen, unen laatuun sekä ajatuksen kulkuun (UKK-instituutti, 2019). Myös Raatikainen (2022) tuo esille tutkimustuloksen, jossa liikunta-aktiivisuus voi lieventää ja vähentää psyykkiseen sairastavuuteen liittyviä altistavia tekijöitä. Hän lisää, että liikunta-aktiivisuus edistää masennuksesta kärsivien henkilöiden hyvinvointia. Liikunnan Käypä hoito -suosituksissa (2016) tuodaan esille, että masennusoireita esiintyy paljon liikkuvilla huomattavasti vähemmän, ja näin ollen he sairastuvat harvemmin masennukseen kuin vähän liikkuvat. Lisäksi suosituksissa korostetaan liikunnan tarjoamien hyötyjen vaikuttavan masennusoireisiin, sillä se kääntää pois ikävät ajatukset. Erityisesti lievässä masennuksessa liikunta vähentää masennusoireita (Liikunta: Käypä hoito -suositus, 2016). Nupponen (2011) tuo esille, että säännöllinen liikunnan harjoittaminen ylläpitää ja tuottaa suotuisaa, myönteisempää mielialaa. Liikkumissuosittelujen noudattaminen vaikuttaa kohentavan vähiten liikkuneiden ja huonompikuntoisten ihmisten psyykkistä hyvinvointia (UKK-

instituutti, 2018). Ainakin osalle ihmisistä liikunta on mielialaa tukeva toiminta (Nupponen, 2011).

Liikunnan vaikutus stressireaktioon on vapauttava ja auttaa sopeutumaan työhön stressittömämmin, säännöllinen liikunta parantaa stressin sietokykyä (Nupponen, 2011). Nupposen (2011) mukaan liikunta on eräänlainen terveystottumus, jolla on vahvoja yhteyksiä hyvinvointikokemuksiin. Hän lisää, että se vähentää epämukavia kehon tuntemuksia ja tuottaa rentoutumisen, mielihyvän, virkistymisen ja voimistumisen elämyksiä liikuntakerran aikana ja muutamaksi tunniksi sen jälkeen. Lisäksi hän korostaa, kuinka säännöllisesti harjoitettu vapaa-ajan liikunta vähentää masennusoireita sekä psyykkisen kuormittuneisuuden merkkejä (Nupponen, 2011). Osassa tutkimuksista on todettu, että liikunnalla on sama merkitys masennus- ja ahdistuneisuushäiriön oireilussa kuin perinteisellä lääkehoidolla (Nupponen, 2011).

Föhrnin (2016) mukaan työhyvinvoinnille vähäinen liikunta-aktiivisuus yhdessä työstressin kanssa ovat uhka terveydelle. Hän korostaa, että työkuulttuuri on muuttunut merkittävästi ja sisältää nykyisin hyvin vähän fyysistä aktiivisuutta. Tämän takia vapaa-ajan liikunnan merkitys on lisääntynyt (Föhr, 2016). Föhr (2016) korostaa, että riittävällä liikunnalla on osoitettu positiivisia vaikutuksia terveyteen. Lisäksi hyvällä fyysisellä kunnolla on positiivinen vaikutus yön aikaiseen palautumiseen (Föhr, 2016).

Föhr (2016) korostaa tutkimuksessaan, että liikunta-aktiivisuus, hyvä fyysinen kunto ja kehonkoostumus ovat yhteydessä stressin määrään työpäivän aikana. Hän tuo esille, että erityisesti työpäivän jälkeen harjoitettu liikunta auttaa irtautumaan työstä sekä palautumaan siitä, lisäksi nukahtaminen helpottuu ja unenlaatu paranee. Hän myös muistuttaa, että liian myöhään harjoitettu liikunta kuitenkin voi hankaloittaa yöllä palautumista. Liikunta-aktiivisuudella erityisesti fyysisellä kunnolla on tutkimuksen mukaan merkitystä stressin hallinnassa (Föhr, 2016). Vapaa-ajan liikunnalla on vahva merkitys työssäjaksamiseen (Föhr, 2016).

3.4.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisen terveyden osa-alueita ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi, jotka koostuvat elinympäristön olosuhteista (Mäki-Opas, 2022). Mäki-Opas (2022) kirjoittaa sosiaalisen hyvinvoinnin muodostuvan yksilön ja yhteiskunnan erilaisista osa-alueista yhdessä, joista syntyy sosiaalinen yhteistyö. Tällä hän tarkoittaa, että yksilön oma sosiaalinen asema koostuu yksilön identiteetistä, sosiaalisista taidoista sekä vastavuoroisuudesta. Lisäksi yksilön sosiaalisuus näkyy ryhmään kuulumisena yksilönä. Yhteiskunnalliselta kannalta sosiaalinen hyvinvointi perustuu sosiaalisiin normeihin, arvoihin ja käytäntöihin sekä syrjäytymisen ehkäisyyn, jossa oma aktiivisuus yhteisössä korostaa yksilön sosiaalisuutta ryhmässä (Mäki-Opas, 2022). Liikunta tuo sosiaalista tukea etenkin ryhmäliikuntaa harrastaville (Liikunta: Käypä hoito -suositus).

Manka ja Manka (2023) puolestaan kirjoittavat, että sosiaaliseen hyvinvointiin tarvitaan yhteisöllisyys, jonka muodostavat yhteisön jäsenet. Lisäksi he tuovat esille, että vuorovaikutus, joka on yhteisön jäsenten välillä tapahtuvaa vastavuoroisuutta, toimiakseen se tarvitsee luottamuksellisen yhteisön. Tästä seuraa sosiaalinen pääoma, joka syntyy toimivalla vuorovaikutuksella, luoden työhyvinvointia (Manka ja Manka, 2023). Sosiaalinen pääoma voi aiheuttaa kielteisiäkin vaikutuksia, mikäli työyhteisö ei hyväksy erilaisuutta, jolloin se voi olla kapeakatseista ja poissulkevaa ilmapiiriä (Manka & Manka, 2023).

Mäki-Opas (2022) tuo esille kuinka sosiaalisilla verkostoilla on painoarvoa terveydelle, sillä jokainen yksilö tuo mukanaan omat aineettomat resurssinsa. Aineettomia resursseja ovat Mäki-Oppaan (2022) mukaan yksilön terveys, koulutus, osaaminen ja taito, joita voidaan jakaa ja hyödyntää toisten kanssa.

Kokkonen (2017) tuo esille, kuinka heikentyneessä sosiaalisessa toimintakyvyssä korostuu erilaiset vuorovaikutusongelmat, yksinäisyys ja sitä myötä vähentyneet sosiaaliset suhteet. Hän lisää, että ihmissuhteiden ylläpitäminen sosiaalisen toimintakyvyn kannalta on oleellista. Lisäksi hänen mukaansa sosiaalinen toimintakyky muodostuu vastuullisuudesta,

tasavertaisuudesta, itsevarmuudesta sekä tavoitteellisesta toiminnasta sosiaalisessa kanssakäymisessä.

Sosiaalisen vuorovaikutuksen edistämisen kannalta sosiaalinen pätevyys on merkittävää (Kokkonen, 2017). Kokkonen (2017) määrittelee, että sosiaalinen pätevyys pitää sisällään yhteistyötaitoja niin tiedollisia kuin toiminnallisia. Näitä ovat esimerkiksi neuvottelutaidot yhteisten päätöksien tekemisessä sekä toisten arvostamista ja auttamista (Kokkonen, 2017).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymyksen avulla on tarkoitus selvittää opettajien omien kokemusten merkityksiä fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Meidän tutkimuksemme tutkimuskysymyksenä on

1. Millainen on fyysisen aktiivisuuden merkitys opettajan työhyvinvointiin?

Kyselylomake toteutettiin Webropol-ohjelmiston avulla tammikuussa 2024 opettajille ja jaettiin sosiaalisen median avulla, Facebook-ryhmän kautta.

4.2 Tutkimuksen lähestymistapa

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää opettajan fyysisen aktiivisuuden merkitystä työhyvinvointiin. Juuti ja Puusa (2020) tuovat esille, että tieteellisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää tietty tutkimusongelma. Tämän tutkimuksen avulla saamme uutta tietoa siitä, miten opettajat kokevat fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan heidän omaan kokemukseensa hyvinvoinnin osalta. Patton (2015) korostaa myös, että jokainen laadullinen tutkimus on ainutlaatuinen ja siitä saadaan uutta tietoa. Koska kyseessä on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, on tutkimuksemme viitekehys muovautunut koko tutkimusprosessin ajan. Tämä johtunee siitä, että emme ole voineet tietää etukäteen, mitä vastaajat vastaavat, vaan olemme heidän vastauksien mukaan saaneet muokata aihealueita tutkimuksen suuntaisesti. Kiviniemi (2018) korostaa, että laadullisessa tutkimuksessa tulkinta perustuu koko tutkimuksen eri prosessivaiheisiin.

Tutkimuksemme tavoitteena on tavoitella vastaajien, oletettavasti opettajien, kokemuksia ja ajatuksia. Koska tutkimuksessamme haluamme saada selville opettajien kokemuksia, on kyseessä fenomenologinen lähestymistapa,

joka syventyy ihmisten kokemusten tutkimiseen. Laine (2018) toteaa fenomenologian korostavan ihmisen kokemusta. Kakkori (2009) määrittelee fenomenologisen tutkimuksen olevan ilmiötä olemuksesta. Tutkimuksessa tavoittelemme opettajien kokemuksia fyysisen hyvinvoinnin vaikutuksesta työhyvinvointiin. Lisäksi Kakkori (2009) ja Auleen (2021) korostavat merkityksen kokemista ja kyseisessä tutkimuksessa se liittyy vahvasti työhyvinvointiin.

Tutkimuksemme metodiseksi näkökulmaksi valikoitui näin ollen hermeneuttis-fenomenologinen näkökulma. Se painottaa tulkinnan ja ymmärtämisen yhteensulautumista tutkimuksessamme. Tökkärin (2018) mukaan tutkittavien tavat ja kokemukset ovat jatkuvasti muuttuvia ja ainutkertaisia. Harju-Autti (2022) puolestaan toteaa, että sen tavoitteena on käsitteellistää tutkittava ilmiö. Hän lisää, että siitä saatava tieto on muuttuvaa ja yksilöllistä. Tästä seuraa, että tutkimuskohteen ymmärtäminen on tulkintaa jo olemassa olevasta tiedosta. Emme voi tehdä tutkimusta pelkästään aineiston pohjalta, vaan siihen liittyy vahvasti myös varhaisempi tutkittu tieto, jota käytämme hyödyksi tutkimusta tehdessä.

4.3 Aineiston keruu

Tutkimuksemme aineiston keruu tapahtui tammikuussa 2024 Webropol -ohjelmiston avulla sosiaalisessa mediassa, Facebookin Aarreaitta ryhmässä. Kyselyn runko on liitteessä 1. Kyselylomakkeen luomisessa apuna on käytetty UKK-instituutin liikkumissuosituksia (2019) sekä siinä käytettyä tutkimustietoa. Lisäksi kysymysten muodostamisessa olemme käyttäneet apuna Ojan (2011) artikkelissa huomioituja näkökulmia, siitä miten liikunnan kesto ja toistotiheys määräytyvät. Kohderyhmäksi valikoitui opettajat, koska halusimme selvittää juuri heidän työhyvinvointiaan fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta.

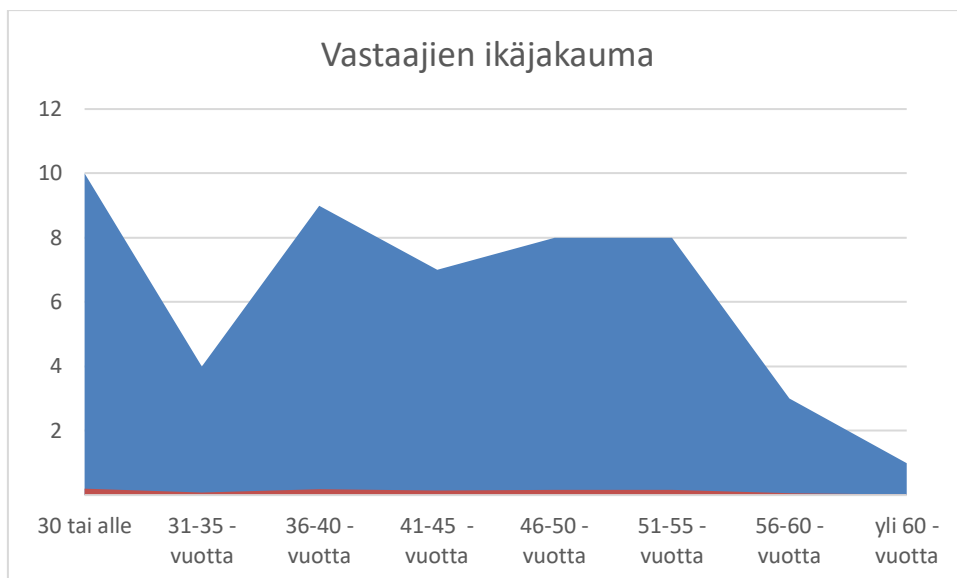
Kyselylomake sisälsi niin avoimia kuin vaihtoehtoisia kysymyksiä. Kyselyssä pyrimme kuitenkin välttämään suoria kyllä/ei vastauksia, koska kyseessä oli laadullinen tutkimus. Alle vuorokaudessa vastauksia tuli jo 50 ja saamme tästä kerättyä tarvittavat tiedot tutkimukseemme. Kuten Eskola ja

Suoranta (1998) toteavat, että osallistuvuus on keskeistä tutkimuksessa, jotta siitä saatua aineistoa voidaan laadullisesti tulkita. He myös korostavat, että tutkimukseen osallistuvien määrä ei ole oleellinen, vaan oleellista on, mitä niiden vastauksista voidaan tulkita eli laatu. Myös Valli (2018) perustelee, että tieteellinen tutkimus vaatii aineiston. Hän tuo myös esille, kuinka kyselylomake on yksi perinteisimmistä tavoista kerätä tutkimusaineistoa. Aikaisemmin tämä aineisto on kerätty paperiversioina, mutta nykyisin tämä tapahtuu yleisimmin sähköisesti (Valli, 2018). Näin olemme myös me toteuttaneet tutkimuksemme aineiston keruun.

4.4 Tutkimuksen vastaajat

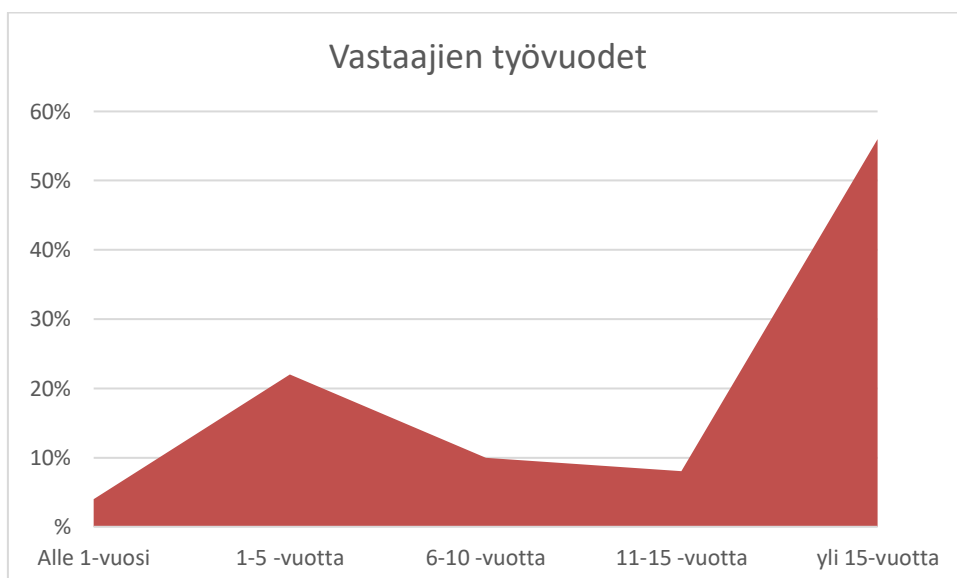
Tässä osiossa kerromme vastaajien taustatietoja tutkimustamme varten. Nämä tiedot on kerätty tutkimuskysymystemme pohjalta. Olemme pyrkineet selvittämään vain oleellisen tiedon. Emme ole selvittäneet kyselyssä mitään yksityiskohtaisia tietoja, joita emme hyödynnä omassa tutkimuksessamme lainkaan. Tutkimuksemme saimme 50 vastausta yhteensä, joista 98 % oli naisia ja 2 % miehiä. Valli (2018) korostaa, että tieteellinen tutkimus vaatii aina aineiston. Eskola ja Suoranta (1998) puolestaan korostavat aineiston laatua määrän sijaan.

Kuviossa 2 kerrotaan tutkimuksemme osallistuvien vastaajien ikäjakaumasta. Kuviosta voi tulkita vastaajien iän sekä vastausten määrän. Yksi vastaajista kertoi olevansa jo eläkkeellä. Koska ikäjakauma oli näin vaihteleva taulukon perusteella, on kysely herättänyt mielenkiintoa monen ikäisissä vastaajissa. 60% vastaajista oli alle 45-vuotiaita.



Kuvio 2: Vastaajien ikäjakauma. Kuva Webropol-kysely tutkimuksesta 2024.

Kuviosta 3 voi nähdä, että vastaajista 56 % kertoi työvuosien kertyneen jo yli 15 vuotta ja 2 % vastaajista kertoi olevansa jo eläkkeellä opetustyöstä, tehden kuitenkin vielä sijaisuuksia eläkkeellä olon aikana. Vain 4 % vastaajista oli työskennellyt vasta alle vuoden. Vastauksista voidaan todeta, että vastaajat ovat hyvin kokeneita ammattilaisia pääsääntöisesti.



Kuvio 3: Vastaajien työvuodet. Kuva Webropol-kysely tutkimuksesta 2024.

4.5 Aineiston analyysi

Analyysin ensimmäinen vaihe on aineiston lukeminen (Koski, 2018). Aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena, jolloin saadaan rakennettua kokonaiskuva ja ymmärrys tutkittavasta aineistosta. Analyysi on eräs tutkimuksen apukeino, jonka avulla aineistoon luodaan selkeyttä (Eskola & Suoranta, 1998). Eskola ja Suoranta (1998) tuovat esille, että analyysi on aineiston tiivistämistä kadottamatta sen sisältöä. Sisällönanalyysi on eräs analyysimenetelmä, jonka apuna voidaan käyttää muun muassa teemoittelua. Eskola ja Suoranta (1998) kuvaavat teemoittelun olevan tutkimusaineiston keino löytää ja ymmärtää tutkimusongelman kannalta olennaisimmat aiheet eli teemat.

Omassa tutkimuksessamme olennaiset aiheet ovat työhyvinvointi sekä fyysinen aktiivisuus. Lisäksi kyselyssä selvitimme vastaajien muita hyvinvoinnin keinoja, joita teemoittelimme fyysisen aktiivisuuden lisäksi, psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen avulla (Taulukko 1). Tutkimuksemme teemat ovat syntyneet vuoropuhelussa teoreettisen viitekehysten kanssa.

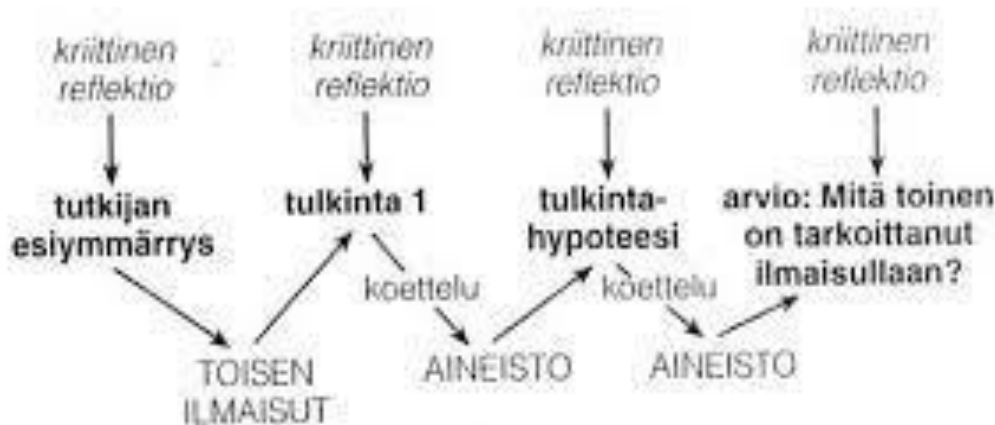
Teema	Sanallinen kuvaus (yleisimmät aineistossa mainitut asiat)
Fyysinen	Tärkein hyvinvointia ylläpitävä asia. Metsässä kävely. Koiran ulkoilutus. Auttaa palautumaan työstä. Työmatkaliikunta
Psyykinen	Työajan rajaaminen. Kiitollisuuspäiväkirja Läsnäoloharjoitukset Yöunen merkitys, päiväunet Erilaiset taidekokemukset (konsertit, teatteri, musiikin kuuntelu, elokuvat, taidenäyttelyt, festivaalit) Kirjallisuus (lukeminen/kuunteleminen/kirjoittaminen) Musiikkiharrastus (sellon soitto, kuoroharrastus) Rentoutuminen/rauhottuminen/hiljaisuus
Sosiaalinen	Ystävät Perhe Kulttuurikokemukset (festarit) Kuoro Politiikka

Taulukko 1: Hyvinvoinnin eri keinoja

Tutkimuksessamme pyrimme saamaan selville opettajien fyysisen aktiivisuuden merkitystä työhyvinvointiin. Aineiston avulla kartoitamme opettajien henkilökohtaisia kokemuksia. Tarkoituksena on saada selville mahdollisimman tarkasti vastaajien tulkintojen merkitys. Tässä oleellista on pyrkiä sanoittamaan vastaajien vastaukset mahdollisimman todenmukaisesti ja pyrkiä välttämään meidän omien ajatuksiemme vaikutusta tutkimusaiheesta. Sitä ei kuitenkaan tarvitse kokonaan poissulkea, vaan meidän on itse tiedostettava omat ajatuksemme ja näin ollen voimme suhtautua niihin kriittisesti. Suddik (2020) toteaa hermeneuttisen analyysin kiertävän kehää, missä pyrkimyksenä on ymmärtää aineisto neutraalisti ilman tutkijoiden oman,

kannanotan vaikutusta. Tutkimukseemme liittyy hyvin vahvasti näin ollen hermeneuttinen näkökulma. Kakkori (2009) korostaa hermeneutiikan olevan tulkinnan oppia. Tämä tarkoittaa meidän tutkimuksessamme sitä, että tulkitsemme vastaajien kokemuksia vastauksien pohjalta.

Hermeneuttisessa kehässä (Kuvio 4) tutkijan kriittinen itseymmärrys pyrkii esiymmärryksen kautta tulkitsemaan vastaajien vastauksia, jolloin tutkijan itsekriittinen reflektio tulkitsee vastauksia. Näin tutkijan oma subjektiivinen perspektiivi laajenee ja tämä tutkimuksen vaihe toistuu tutkimuksen aikana useamman kerran tulkintojen kautta. Tutkijan on oltava itsekriittinen, jotta hän ei anna omien tulkintojen ja käsitysten vaikuttaa tutkittavaan aineistoon.



Kuvio 4: Hermeneuttinen kehä. (Laine 2018)

Omassa tutkimuksessamme emme anna omien vaikutteiden vaikuttaa tutkimustulosten analysointiin, vaan meidän on useamman kerran muistutettava itseämme siitä, että suhtaudumme kriittisesti omiin tulkintoihimme. Tutkimuksen aikana oma subjektiivinen käsityksemme laajenee. Tutkimus alkaa ymmärryksen kyseenalaistamisella, jonka jälkeen pääsemme oman kriittisen arvioinnin ja itsekritiikin kautta varsinaiseen tutkimuksen tasoon.

Hermeneuttisessa kehässä on kyse dialogista oman tutkimusaineiston kanssa, jolloin tutkijan oma ymmärrys syvenee (Laine, 2018). Omassa

tutkimuksessamme meillä on oma vahva käsitys siitä miten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa työhyvinvointiin. Emme kuitenkaan voi tämän oman ennakkokäsityksemme antaa vaikuttaa varsinaiseen tutkimustulokseen. Meidän täytyy kriittisesti suhtautua omiin arvoihimme ja käydä keskustelua tutkimusaineiston kanssa siitä, miten tutkimuksemme vastaajat ovat vastanneet heille esitettyihin kysymyksiin. Tätä tutkimuksen kanssa käytävää keskustelua jatkamme läpi koko tutkimuksemme.

Hermeneuttis-fenomenologisessa analyysissä Harju-Auttia (2022) lainataksemme tutkimuksen lähtökohdat syntyvät elävästä elämästä, jotka ovat kokemusten tulkintaa tutkimustulosten avulla. Tutkimuksessamme vastaajat ovat opettajia, jolloin heillä kaikilla on sama yhteinen yhdistävä ammatillinen tekijä.

4.6 Eettiset ratkaisut ja luotettavuus

Tässä osiossa tuomme esille tutkimuksemme kannalta oleellisia eettisiä näkökulmia, jotka liittyvät tieteelliseen tutkimukseen. Pro gradu- tutkielmamme jokaisessa vaiheessa olemme pyrkineet huomioimaan ja toimimaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti (TENK, 2023). Olemme suhtautuneet kriittisesti koko tutkimusprosessin ajan omaan toimintaamme ja kiinnittäneet siihen erityistä huomioita eettisten ratkaisujen parissa.

Olemme koko tutkimusprosessin aikana olleet tarkkoja siitä, että vastaajien henkilötiedot eivät käy missään vaiheessa ilmi, näin kaikki vastaajat ovat pysyneet anonyymeinä, eikä heitä voi tunnistaa vastauksiensa perusteella. Näin ollen vastaajien yksityisyyden suoja toteutuu tutkimuksessamme. Tutkimuskysymysten pohjalta olemme pyrkineet hakemaan vain olennaisen tiedon, jota hyödynnämme omassa tutkimuksessamme. Lisäksi jokainen vastaaja on hyväksynyt tietosuojakyselyn sähköisesti kyselylomakkeen ensimmäisessä vaiheessa, jolloin tietoturva toteutuu asian mukaisesti.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2023) mukaan luotettavuus on yksi viidestä oleellisesta kriteeristä. Meidän tutkielmassamme luotettavuus tulee

esille tarkassa suunnittelussa ja sitä myöten menetelmän valinnassa sekä analyysitavan vaihtoehdossa. Rehellisyys on toinen luotettavuuden kriteereistä ja se näkyy meidän työssämme avoimena viestintänä. Pyrimme puolueettomasti raportoimaan vastaajien ajatuksia omaan tutkielmaamme, yksityiskohtia salaamatta. Huomioimme sen, ettei vastaajia pystytä tunnistamaan missään vaiheessa tutkimuksen aikana.

Arvostamme vastaajia, joten vastaukset säilytetään yliopiston pilvipalvelussa kaksivaiheisen tunnistautumisen takana. Näin ollen kukaan ulkopuolinen ei pääse käsiksi tutkimustuloksiin. Tutkimustulokset hävitetään kokonaan tutkimuksen valmistuttua ja näin ollen kaikki vastaajat pysyvät anonyminä. Tutkimustulokset hävitetään kesäkuussa 2024, eikä niitä ole saatavissa sen jälkeen. Kukaan vastaajista ei ole tunnistettavissa pro gradu -tutkielmassamme. Lisäksi pyrimme itsekritiikkiin jokaisen päätöksen aikana, jotta voimme luottavaisin mielin jatkaa seuraavaan risteykseen ja siinä eteen tuleviin ongelmakohtiin.

Aaltion ja Puusan (2020) mukaan tutkimuksen eri vaiheiden raportointi tuo luotettavuutta tutkimukseen. Tutkimuksemme luotettavuutta tarkastelemme Lincolnin ja Guban (2007) luotettavuuskriteerijäsennyksen avulla, joita ovat vastaavuus (credibility), siirrettävyys (transferability), varmuus (dependability) sekä vakiintuneisuus (confirmability). Vastaavuus tarkoittaa omassa tutkimuksessamme sitä, että olemme tavoitelleet oman tutkimuskysymyksen avulla vastaajien omien kokemusten esiintuomista. Tutkimuskysymykseen vastanneet opettajat ovat vastanneet omien kokemusten pohjalta fyysisen aktiivisuuden merkitystä omaan työhyvinvointiin.

Laadullisessa tutkimuksessa siirrettävyys Lincolnin ja Guban (2007) mukaan tarkoittaa sitä, että vastaukset eivät ole objektiivisia eli yleispäteviä vaan ne perustuvat vastaajien omiin kokemuksiin, jolloin niistä tulee yksilöllisiä. Siirrettävyys tarkoittaa tässä kohtaa myös sitä, että kaikilla vastaajilla on yhteinen tekijä ja tässä meidän tutkimuksessamme se on opettajuus. Siirrettävyys muutoin tarkoittaa omassa tutkimuksessamme sitä, että pyrimme tulkitsemaan vastaajien omia kokemuksia.

Tutkitun aineiston varmuuteen olemme kiinnittäneet erityistä huomiota. Koemme, että olemme avainasemassa sanallistamaan vastaajien kokemukset. Vakiintuneisuus puolestaan kuvaa osallistujien asemaa (Lincoln ja Guba, 2007). Vastaajat ovat saaneet vastata vapaaehtoisesti ja oman mielenkiinnon mukaan tutkimukseemme. Lisäksi olemme kiinnittäneet huomiota omaan kriittiseen ajatteluunne koko tutkimuksen teon ajan.

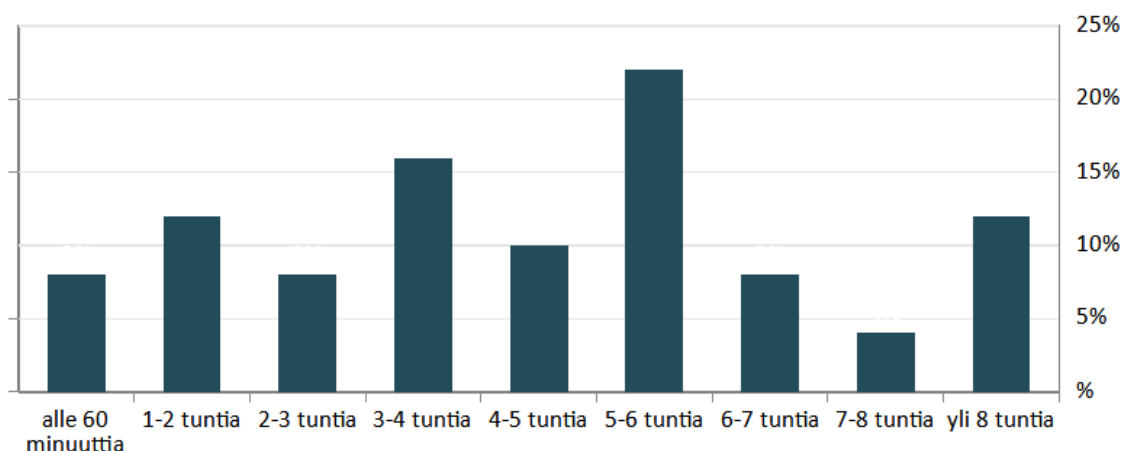
5 TULOKSET

Tässä luvussa tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden merkitystä opettajan työhyvinvointiin. Käymme läpi tutkimuksen kannalta oleelliset Webropol-ohjelmiston avulla tehdyt kyselytutkimukset. Keskitymme opettajien fyysisen aktiivisuuden määrään ja sen merkitykseen opettajan työhyvinvoinnissa. Vertaamme tutkimustuloksia käytössämme oleviin liikkumissuosituksiin ja näin ollen voimme selvittää niiden merkitystä opettajan työhyvinvointiin

5.1 Fyysisen aktiivisuuden merkitys

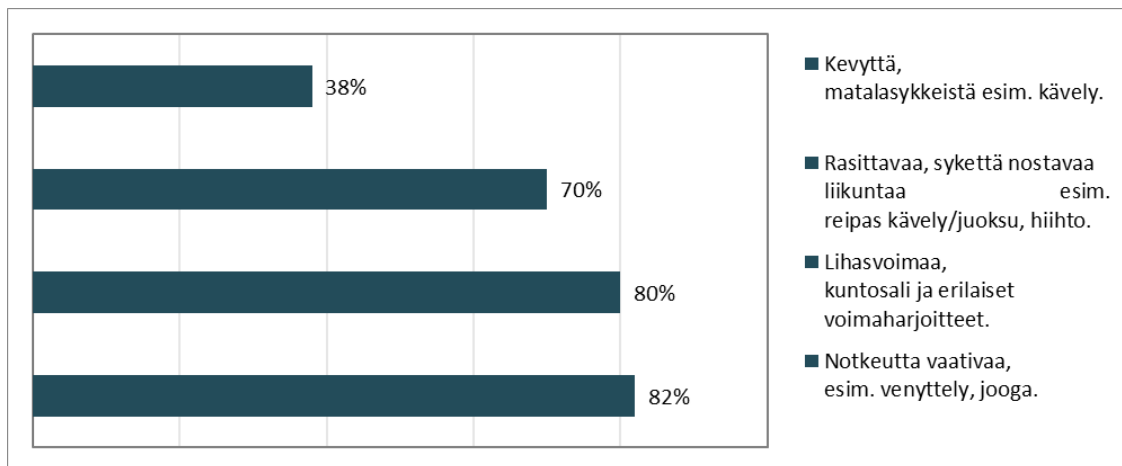
Lähdimme ensimmäisenä selvittämään minkä verran opettajat arvioivat omien liikuntakertojen määräksi viikko tasolla. Tässä vaiheessa emme vielä halunneet selvittää liikuntakertojen kestoa, vaan pelkästään sen, minkä verran vastaajat arvioivat omien liikkumiskertojen määrän viikkotasolla. Vastauksien perusteella liikkeelle lähdettiin viikon aikana keskimäärin viisi kertaa.

Seuraavaksi lähdimme selvittämään liikuntaharjoitteiden kestoa viikkotasolla. Kuvioista 5 selviää liikuntaharjoitteiden yhtenäinen kesto viikkotasolla. Tutkimusaineistossa vastaajat arvioivat omia liikuntaharjoitteiden kestoa viikkotasolla. 56% vastaajista arvioi liikkuvansa viikkotasolla neljä tuntia tai enemmän.



Kuvio 5: Liikuntaharjoitteiden kesto viikkotasolla.

Lisäksi selvitimme millaista liikuntaa vastaajat harjoittavat viikon aikana. Tämä selviää kuvioista 6: liikuntamuodot.



Kuvio 6: Liikuntamuodot

Vastauksista selvisi, että kevyttä, matalasykkeistä liikuntaa hyödynnettiin työmatkoissa sekä vapaa-ajalla koiranulkoilutuslenkeillä. Suosituimpia rasittavan, sykettä nostavan liikunnan muotona vastaajat kertoivat hiihdon sekä erilaiset pallopelit sekä ryhmäliikuntatunnit. Lihaskuntoa harjoitettiin vastaajien mukaan eniten kuntosalimuodossa, myös crossfit nousi tutkimuksessamme esille. Notkeutta harjoitettiin joogan ja pilateksen avulla.

5.2 Vastaajien kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta

Kyselytutkimuksessa selvitimme kokemuksia fyysisen aktiivisuuden merkityksestä työhyvinvointiin. Pääsääntöisesti fyysisen aktiivisuuden koettiin vaikuttavan positiivisesti omaan hyvinvointiin. Jopa yli 90 % kertoi fyysisen aktiivisuuden auttavan työhyvinvointiin.

“Fyysinen aktiivisuus on yksi suurimmista keinoista palautua töistä. Ajatukset rullaavat liikunnan aikana paljon paremmin. Liikunta auttaa myös pääsemään vaikeista työtilanteista eteenpäin ja saa ajatukset muualle.”

Tässä vastaaja kokee fyysisen aktiivisuuden hyvin tärkeäksi keinoksi palautua työpäivästä. Hänen mukaansa liikunta auttaa selkeyttämään ajatuksia sekä jäsentämään niitä, jolloin hän kokee liikunnan parantavan työhyvinvointia ja keventävän mieltä.

“Fyysinen aktiivisuus auttaa itsenä palautumaan - työasiat unohtuvat, kun pääsee liikkumaan säännöllisesti. Fyysinen aktiivisuus myös vaikuttaa itselläni positiivisesti uneen, mikä puolestaan auttaa jaksamaan töissä.”

Fyysisen aktiivisuuden koetaan auttavan parantamaan mieltä. Rajaamalla työaikaa työstä palautuminen helpottuu ja unen laatu paranee.

“Piristää ja pitää mielen virkeänä sekä positiivisena. Liikkuminen auttaa nollaamaan, eikä työasiat jää mielen päälle. Aivot ja keho latautuvat liikunnan avulla uuteen ja ovat valmiina vastaanottamaan seuraavan päivän haasteet.”

Liikunnan positiiviset merkitykset koetaan vaikuttavan niin mieleen kuin virkeyteen. Lisäksi työasioiden sivuuttaminen vapaa-aikana on helpompaa, jolloin aivot saavat lepoa. Näin ollen seuraavan päivän haasteet jaksetaan ottaa paremmin vastaan.

“Pääni ei pysyisi kasassa ilman liikuntaa. Liikunta tuo myös sisäistä rauhaa.”

Vastauksessa käy hyvin yksiselitteisesti ilmi, että liikunta vaikuttaa mielenhyvinvointiin vahvasti. Työhyvinvointi kohenee liikunnan myötä.

“Fyysinen aktiivisuus parantaa unen laatua ja sitä kautta jaksamista”

Eräs vastaaja puolestaan korostaa liikunnan vaikuttavan unen laatuun ja sitä myötä jaksamiseen yleensä. Jaksaminen vahvistaa yleistä hyvinvointia ja lisää työhyvinvointia.

“Jaksan paremmin etenkin psyykkisesti, kun liikun. Myös tuki ja liikuntaelimistö pysyy kunnossa liikunnan avulla, ja sillä on suuri merkitys työhyvinvoinnissa.”

Tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvoinnin koetaan säilyvän paremmin liikunnan avulla. Lisäksi unen laatuun vaikuttaa fyysinen aktiivisuus ja sitä myötä jaksaminen lisääntyy entisestään. Tässä vastauksessa koetaan vahvasti fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan positiivisesti työhyvinvointiin.

Vain muutama vastaajista on toista mieltä fyysisen aktiivisuuden merkityksestä työhyvinvointiin.

“Liikkuminen vapaa-ajalla erittäin vähäistä, joten sillä ei ole vaikutusta työhyvinvointiin.”

Eräs vastaaja tuo esille, ettei liikunnalla ole vaikutusta työhyvinvointiin. Hän kokee, että liikkuu vapaa-ajallaan vain vähän, eikä näe sen merkitystä omaan työhyvinvointiin.

“Fyysistä aktiivisuutta on niin vähän, etten koe sen juurikaan vaikuttavan työhyvinvointiini.”

Vähäisen fyysisen aktiivisuuden harjoittamisen vuoksi ei tässä tapauksessa huomata lainkaan sen vaikutuksia työhyvinvointiin. Mahdollisen fyysisen aktiivisuuden lisäämisen myötä muutokset voisivat olla havaittavissa.

Fyysisen aktiivisuuden harjoittamattomuus poissulkee kokemuksen sen vaikutuksista.

“Itselläni ei auta. En nauti liikunnasta.”

Tässä vastauksessa käy ilmi, että vastaaja ei harjoita fyysistä aktiivisuutta eikä näin ollen voi nähdä sen vaikutuksia työhyvinvointiin.

Lisäksi saimme vastauksia, joissa käy ilmi fyysisen aktiivisuuden positiivinen vaikutus, mutta vastauksien perusteella elämän tilanne ei mahdollista fyysisen aktiivisuuden pariin.

“Olisin pirteämpi, jos liikkuisin ulkona enemmän.”

Vastauksessa käy ilmi, että liikunta auttaisi oloa pirteämmäksi, mikäli liikkuisi ulkona enemmän. Syytä sille, miksi liikunta on jäänyt ulkona vähälle ei selvinnyt vastauksesta.

“Varmaan jaksaa paremmin, jos ehtisi liikkua enemmän. Nyt liikun ihan liian vähän.”

Liikunnan koetaan vaikuttavan jaksamiseen, mikäli olisi aikaa liikkua enemmän. Vastauksesta ei selviä syytä liikkumattomuudelle, mutta tiedostetaan liikunnan merkitys hyvinvointiin.

Tutkimuksessa selvitimme millaiseksi opettajat kokevat oman työn kuormittavuuden ja pyysimme vastaamaan kysymyksiin niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen kuormittavuuden kannalta. Vastauksia saimme seuraavasti:

“Fyysinen kuormitus ei rasita. Mukavaan vaihtelevaa työtä, liikuntaa kahdelle luokalle. Sosiaalinen kuormittavuus arviointikeskustelujen aikoihin koholla, itse työssä sosiaalinen kuorma matala. Psyykkinen kuormitus on korkein. Koko ajan on kiire, taukoja ei meinaa löytyä, luokassa monenmoista tarvetta tuelle, riittämättömyyden tunne läsnä joka päivä ja työkavereita ei meinaa ehtiä näkemään, eli tärkeään vertaistukeen vähän aikaa.”

Tässä käy ilmi, että fyysinen kuormitus ei ole rasittavaa, vaikka pitää liikuntaa useammalle luokalle. Sosiaalisen kuormittavuus koetaan ajoittain rasittavaksi, painottuen erityisesti arviointikeskustelun aikoihin. Muulloin ei koeta sosiaalista kuormittavuutta työssä, vaikka opettajan työ on hyvin sosiaalista. Psyykkinen kuormitus koetaan hyvin korkeaksi, johtuen suuremmaksi osaksi kiireen

tunteesta, taukojen puuttumisesta sekä riittämättömyyden tunteesta kaiken aikaa. Kokemuksista käy ilmi, että psyykkinen kuorma kasvaa, kun ei ehdi tavata kollegoitaan työpäivän aikana, jolloin vertaistuki puuttuu lähes täysin.

“Psyykkinen kuormittavuus suurta, paljon muistettavia asioita ja mielessä pidettävää. Liikkuminen ulkona auttaa pään nollaamiseen. Sosiaalinen kuormittavuus syntyy kun on paljon ohjattavia ja opetettavia ja sosiaalinen kanssakäyminen on pääosa työtä. Fyysistä kuormittavuutta ei ole juurikaan.”

Psyykkinen kuormittavuus koetaan raskaaksi, johtuen suuresta muistin ylikuormituksesta. Lisäksi sosiaalinen kuormittavuus koetaan melko raskaaksi, sillä työ on hyvin sosiaalista. Ohjattavia ja opetettavia on paljon työpäivän aikana, joten työ itsessään on hyvin sosiaalista. Fyysistä kuormittavuutta ei työpäivien aikana koeta olevan.

“Fyysinen kuormittavuus heikko, johon voi vaikuttaa omaa työergonomiiaa miettimällä. Sosiaalista kuormittavuutta tulee päivän aikana todella runsaasti: oppilaat, työkaverit ja usein vanhempiakin käy koulupäivöiden aikana. Psyykkinen kuormittavuus ehdottomasti itseäni eniten kuormittava. Oppilaiden jatkuvasti suurenevat oppimiserot ja oppimisen haasteet, huoltajilta tulevat vaatimukset, jotka usein epärealistisia, koulun ulkopuolisten asiantuntijoiden ja ”asiantuntijoiden” vastimukset opettajan työtä kohtaan, esim. jatkuvasti lisääntyviä täytettävien lomakkeiden määrä. Ettämuistat täyttää lomakkeen jokaisesta asiasta, pahimmassa tapauksessa ennen, aikana ja jälkeen.”

Fyysinen kuormittavuus työpäivän aikana on vähäistä. Lisäksi esille nousi, että omalla ergonomialla voi vaikuttaa fyysiseen kuormittavuuteen. Omat valinnat päivän aikana vaikuttavat työn kuormittavuuteen. Sosiaalista kuormittavuutta työpäivän aikana koetaan runsaasti. Osaltaan sosiaalisen työn takia, mutta myös vanhempien ja työkavereiden aiheuttama kuorma lisää sosiaalista painetta. Näihin ei voi itse vaikuttaa lainkaan. Kuormittavimmaksi tekijäksi mainittiin psyykkinen kuormitus. Siihen vaikuttaa pääsääntöisesti ulkopuoliset tekijät ja vaatimukset. Nämä ovat asioita, joihin opettaja itse ei voi vaikuttaa.

5.3 Työhyvinvoinnin palautumisen keinoja

Selvitimme lisäksi fyysisen aktiivisuuden ohella muita keinoja työstä palautumiseen ja työhyvinvoinnin ylläpitämiseen. Vastaajat toivat esille omia vapaa-ajan viettotapoja ja harrastuksiaan.

Tuloksissa tulee ilmi hyvin monenlaisia vastaajien omia hyvinvoinnin keinoja tasapainottamaan työtä ja työhyvinvointia. Fyysinen aktiivisuus koetaan tärkeäksi, mutta myös ystävät ja perhe nousevat monen vastaajan vastauksissa voimavaratekijöiksi. Työn rajaaminen sekä yöunien merkitys jaksamiseen koetaan tärkeänä. Erilaiset taidekokemukset, kuten musiikki, taidenäyttelyt, elokuvat ja kirjallisuus nousee esille vastauksissa. Lisäksi rentoutuminen ja muu harrastaminen kuten käsityöt mainitaan vastauksissa. Hyvinvoinnin eri keinoja vastauksissa tulee ilmi laidasta laitaan. Näitä jaoteltaessa hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, nousee esille muutama pääkohta.

"Fyysinen aktiivisuus on tärkein työhyvinvointia ylläpitävä asia. Musiikki yhdistettynä liikkumiseen on toimina kombo.:D <3 Toinen työssä kannatteleva asia on perhe ja hyvät suhteet työkavereihin sekä esihenkilö, jonka tukeen voi luottaa "tiukoissa tilanteissa"."

Fyysisen aktiivisuuden merkitys työhyvinvointiin korostuu, lisäksi mainitaan musiikin positiivinen merkitys omaan hyvinvointiin. Vastauksessa tuodaan esille perheen ja työkavereiden merkitys hyvinvointiin. Luotto esihenkilöön nousee selvästi esille.

"Silloin kun onnistun, niin riittävät yöunet (8h) ylläpitävät parhaiten työhyvinvointia. Levänneenä jaksaa paremmin käsitellä vaikeampiakin asioita, eikä pinna ole niin kireällä. Lisäksi parhaiten "aivot saavat narikkaan" tv-sarjat ja elokuvat, sekä ystävien kanssa rennosti vietetty aika."

Yöunien merkitys korostuu useassa vastauksessa. Hyvin nukuttuna jaksaa paremmin vaikeatkin asiat. Lisäksi mainitaan tv-sarjat ja elokuvat sekä ystävien kanssa vietetty aika, jotka nollaavat työpäivät tehokkaasti.

"Kielen opiskelu, perhe, matkustaminen, kirjoittaminen, kylmäaltistus, saunominen, lukeminen"

Esiin nousee hyvin monenlaisia keinoja työhyvinvoinnin kuormittavuuden helpottamiseksi. Perhe ja kirjallisuus korostuvat useissa vastauksissa. Puolestaan kylmäaltistus ja kielen opiskelu koetaan harvinaisiksi työhyvinvoinnin ylläpitämisen keinoiksi vastauksissa.

"Politiikassa mukana oleminen. Voin keskittyä vain asioihin. Harvemmin tunnekuormaa. Saan riittävästi älyllisiä haasteita. Opin uutta. Pidän myös syvällisten kirjojen lukemisesta."

Muita harvinaisempia työhyvinvoinnin palautumisen keinoja mainitaan, esimerkiksi politiikka. Koetaan, että keskittymällä ihan muuhun kuin opettamiseen, auttaa se pääsemään irti työstä paremmin. Pelkästään asioihin keskittymällä saa riittävästi älyllisiä haasteita ja oppii uutta. Koska opettajan työ on hyvin sosiaalista ja olemme kontaktissa toisiin ihmisiin, tunnekuorma on usein suuressa roolissa. Tunnekuorma häviää lähes täysin, keskittymällä vain asiapitoisiin asioihin.

Työn kuormittavuuden vuoksi vastaajista vain 6% kertoi olleensa sairauslomalla. Syyt sairauslomiin johtuivat stressistä, unen puutteesta tai mielen haasteista. Työkuormittavuudesta ei ilmene fyysisiä tekijöitä, vaan syyt liittyvät lähinnä psyykkiseen ja sosiaaliseen kuormaan. Fyysisellä aktiivisuudella on iso rooli näiden asioiden helpottamiseen, kuten vastaajien monista vastuksista pystyimme tulkitsemaan.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa olemme tarkastelleet fyysisen aktiivisuuden merkitystä opettajien työhyvinvointiin kyselytutkimuksen avulla. Tarkoituksena on saada selville, miten opettajat kokevat fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan heidän työssäjaksamiseensa ja työhyvinvointiin yleisesti. Lisäksi saimme vastauksien perusteella monen kirjavan valikoiman myös muita työhyvinvoinnin ylläpitäviä keinoja. Vastauksia saimme kerättyä 50 vastaajalta.

Tutkimuksessamme selvisi, että vastaajat olivat liikkuneet viikkotasolla keskimäärin viisi kertaa. Liikuntamäärät ovat olleet hyviä verrattuna UKK-instituutin (2019) liikkumissuositukseen, sillä vain 20 % vastaajista arvio liikkuvansa alle kaksi tuntia.

Vastauksista selvisi liikkumiskertojen kokonaismäärän vaihtelevan alle 60 minuutista jopa yli kahdeksaan tuntiin viikkotasolla. Yli puolet vastaajista olivat arvioineet liikkumisen kestoksi viikkotasolla neljä tuntia tai enemmän. UKK-instituutin (2019) mukaan aikuisten liikkumissuositukset ohjeistavat liikkumaan reippaasti vähintään kaksi tuntia ja 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti yhden tunnin ja 15 minuutin ajan rasittavaa liikuntaa viikossa.

Vastaajat harjoittavat erittäin monipuolisesti eri liikuntamuotoja, sillä kevyttä, matalasykkeistä liikuntaa hyödynnettiin työmatkoilla ja vapaa-ajalla muun muassa koiran ulkoiluttamiseen. Rasittavaa liikuntaa, eli sykettä nostavaa liikuntaa harjoitettiin hiihdon, erilaisten pallopelien ja ryhmäliikuntatuntien muodoissa. 70% vastaajista kertoi harrastavansa rasittavaa liikuntaa.

Lihhasvoimaa harjoitettiin vastaajien mukaan kuntosaleilla, lisäksi crossfit nousi vastaajien esimerkkilajeina useammasti. Notkeutta vaativia urheilulajeja vastaajat mainitsivat joogan sekä pilateksen. UKK-instituutin (2019) mukaan notkeutta ja lihaskuntoa tulisi harrastaa viikottain vähintään kaksi kertaa. Näiden tutkimustulosten mukaan voimme todeta, että vastaajat ovat hyvin aktiivisia liikkujia, sillä vastausprosentit näiden liikuntamuotojen kohdalla olivat yli 80 %.

Kyselytutkimuksessa selvisi, että vastaajat pitivät fyysistä aktiivisuutta erittäin tärkeänä työhyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta. Yli 90 % vastaajista kertoi fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan myönteisesti työhyvinvointiin ja he liikkuvat aktiivisesti vapaa-ajalla. Niin Nupponen (2011) kuin UKK-instituutti (2019) korostavat liikunnan positiivisia vaikutuksia, joista ensimmäisinä tapahtuu mielialan kohoaminen, ajatuksen terävöityminen ja stressin tunteen keveneminen sekä unen laadun paraneminen. Raatikainen (2022) tuo esille liikunta-aktiivisuuden vaikuttavan positiivisesti masennusta kärsivien henkilöiden mieleen ja hyvinvointiin. Nämä liikunnan aiheuttamat positiiviset muutokset havaittiin myös vastaajien kesken, sillä ne mainittiin useamman kerran vastauksissa.

Saimme lisäksi vastauksia, joissa vastaajat tunnistavat mahdolliset hyödyt, mutta eivät syystä tai toisesta hyödyntäneet fyysistä aktiivisuutta osana hyvinvointia. Heidän vastauksistaan nousi esille liikunnan vaikutus mielialaan sekä jaksamiseen. Syitä siihen, miksi liikuntaa ei kuitenkaan hyödynnetty työstä palautumiseen, jäi kuitenkin epäselväksi.

Muita keinoja työhyvinvoinnin ylläpitämiseksi, joita mainittiin tutkimuksessa, olivat erilaiset kulttuuri- ja taidekokemukset, ystävien ja perheen kesken vietetty vapaa-aika sekä politiikka. Lisäksi erilaiset tavat rentoutua olivat lukeminen, neulonta ja kirjoittaminen.

Työnkuormittavuutta selvitettäessä kolmesta eri näkökulmasta, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen, vastauksista nousi esille työn olevan psyykkisesti kuormittavinta. Psyykkiseksi kuormittavaksi tekijäksi mainittiin muistettavien asioiden paljous, riittämättömyyden tunne sekä jatkuva kiire. Sosiaalista kuormittavuutta mainittiin jonkin verran johtuen työn luonteesta sekä yhteistyöstä vanhempien kanssa. Tuloksissa ei ilmennyt fyysistä kuormittavuutta lainkaan.

Työnkuormittavuuden vuoksi sairauslomalla vastaajista oli ollut vain 6 %. Ja syyksi sairauslomaan vastaajat mainitsivat muun muassa stressin, unen puutteen tai mielen haasteet. Vastausten perusteella fyysisen aktiivisuuden harjoittaminen

on vaikuttanut positiivisesti työhyvinvoinnin ylläpitämiseen ja vähentänyt sitä myötä sairaslomapäiviä.

Kokonaiskuvan kannalta katsottuna voimme todeta, että fyysistä aktiivisuutta pidetään merkittävänä työhyvinvoinnin edistävänä tekijänä vastaajien keskuudessa. Nupponen (2011) toteaa, että säännöllinen liikunta vaikuttaa mielialan kohenemiseen. Myös Suni ja Vasankari (2011) tuovat esille, että fyysinen aktiivisuus on keskeinen lähtökohta terveyden edistämässä.

Jälkikäteen pohdimme, että osa tutkimuksemme kysymyksistä oli muotoiltu epäselvästi. Vastausten perusteella se aiheutti vastaajissa hieman hämmennystä. Esimerkiksi kysymyksessä: *Arvioi omien liikunta kertojesi määrä viikkotasolla – ei väliä kauanko liikuntasuoritus kestää, vaan kuinka useasti lähdet liikkumaan.* Tällä kysymyksellä halusimme selvittää, kuinka monta kertaa vastaaja lähtee liikkeelle viikon aikana. Vastausten perusteella saimme kuitenkin selville, kuinka useasti vastaajat lähtivät viikon aikana tekemään liikuntasuoritusta.

Uudet liikumissuosituksukset korostavat sitä, että pienikin liike ja liikkeelle lähteminen on tärkeä osa päivittäistä liikkumista (UKK-instituutti, 2019). Tätä ajatusta meidänkin oli tarkoitus selvittää. Fogelholm ja Oja (2011) kuitenkin korostavat, että työikäisten pitäisi harjoittaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa hengästymiseen ja hikoiluun asti. Tähän verraten tuo vastaajien keskimääräinen, viisi kertaa viikossa on hyvä määrä liikuntakertoja viikkotasolla.

Pohdimme lisäksi sitä, miksi hiihdon suosio nousi vastauksissa selvästi esille. Tämän uskomme johtuvan siitä, että kyselytutkimus julkaistiin parhaaseen talvikauden aikaan, tammikuussa. Näin ollen uskomme tämän vaikuttavan tutkimustulokseen. Jos olisimme julkaisseet kysymyksen kesäaikaan, olisi esimerkiksi pyöräily voinut nousta paremmin esille vastauksissa.

Tutkimustuloksemme tukivat aikaisempia tutkimustuloksia ja vahvistivat käsitystämme fyysisen aktiivisuuden merkityksestä työhyvinvointiin opettajan työssä. Fyysisen aktiivisuuden vaikutus näkyi erityisesti mielenhyvinvoinnin kannalta positiivisesti tutkimuksessamme. Raatikainen (2022) toteaa omassa

tutkimuksessaan, että liikunta-aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin. Pienikin liikunta auttaa nollaamaan ajatukset, laskee stressitasoa ja keventää mieltä.

6.2 Tutkimuksen arviointi

Tutkimuksen luotettavuus on huomioitava ja arvioitava, kun tehdään laadullista tutkimusta. Puusan ja Juutin (2020) mukaan luotettavuus tutkimuksessa näkyy siinä, että tutkija pystyy perustelemaan lukijalle tutkimukselle sopivat lähestymistavat sekä siihen sopivat tutkimusmenetelmät. Näin ollen tutkijan ammattitaitoisuus voidaan tuoda esiin lukijalle. Aaltion ja Puusan (2020) mukaan tutkimuksen eri vaiheet sekä niiden yksityiskohtainen raportointi parantaa tutkimuksen luotettavuutta ja sen arviointia. Tutkimuksessamme olemme pyrkineet raportoimaan jokaisen vaiheen niin selkeästi kuin mahdollista sekä olemme perustelleet tutkimuksessa käyttämämme menetelmät pohjautuen lähdekirjallisuuteen.

Luotettavuus ja eettisyys Lincolnin ja Guban (2007) mukaan nousee esille heidän luotettavuuskriteerijäsennyksensä avulla. Omassa tutkimuksessamme olemme pohtineet vastaavuutta, varmuutta, siirrettävyyttä ja vakiintuneisuutta koko tutkimusprosessin ajan.

Kyselytutkimuksemme on toteutettu sähköisesti, mikä on jaettu sosiaalisessa mediassa, Facebookin Alakoulun aarreaitta ryhmässä. Kaikki ryhmän jäsenet pääsevät vastaamaan kyselyyn. Näin ollen emme voi olla 100% varmoja siitä, että kaikki vastaajat ovat ammatillisesti päteviä luokanopettajia, vaikka kysely oli suunnattu opettajille. Lisäksi vastaajat ovat itse saaneet valita osallistuvansa kyselyyn, jolloin henkilöt, jotka eivät koe fyysistä aktiivisuutta omakseen, ovat voineet jättää vastaamatta kyselyyn. Tällä voi olla vaikutusta tutkimustuloksemme luotettavuuteen.

Olemme pyrkineet tuloksissa tuomaan esille vastaajien omat kokemukset mahdollisimman tarkkaan. Lisäksi olemme kiinnittäneet erityistä huomiota vastausten sanallistamiseen sekä omien ennakkokäsitystemme kriittiseen

tarkasteluun. Koska kyselylomake on tehty sähköisesti, on se toteutettavissa uudelleen.

6.3 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimustulosten valossa fyysinen aktiivisuus koetaan tärkeäksi työhyvinvoinnin kannalta. Tämä innoittaa meitä pohtimaan ja mahdollisesti tulevaisuudessa tutkimaan työnantajan osuutta työhyvinvoinnin parantamiseen fyysiseen aktiivisuuden osalta. Koska tuloksissa ei käynyt ilmi työnantajan mahdollistamaa työhyvinvointietua fyysisen aktiivisuuden kannalta, olisi hyvin mielekäästä lähteä selvittämään millä keinoilla työnantajat tukevat työntekijöitään. Tämä mahdollistaisi selvittämään hyvin useasta eri näkökulmasta työnantajan osuutta työntekijöidensä hyvinvointiin. Apuna tässä tutkimuksessa voisi käyttää monimenetelmäistä tutkimusotetta (mixed-method). Näin saisimme laajemman ja kattavamman tiedon työntekijöiden sekä työnantajien näkökulmasta.

Lisäksi olisi hyvin mielekäästä selvittää työyhteisön merkitys työhyvinvointiin. Tutkimuksessamme kävi ilmi, että työyhteisö oli voimavara, mutta osassa vastauksissa kävi ilmi, että se myös koettiin kuormittavaksi tekijäksi. Olisi mielenkiintoista selvittää mitkä tekijät vaikuttavat työyhteisön toimivuuteen tai toimimattomuuteen.

LÄHTEET

Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon?. Teoksessa A. Puusa, & P. Juuti. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s.177-188). Gaudeamus.

Aulen, A.-M., Pakarinen, E., Feldt, T. & Lerkkanen, M.-K. (2021). *Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach*. Teaching and Teacher Education. (102, 1-10). <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323>

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). *Kukoistava kasvatus- positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. Beehappy Publishing.

Bakker, A. & Leiter, P. (toim.) (2010). *Work engagement – a handbook of essential theory and research*. Psychology Press.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Gummerrus Kirjapaino Oy.

Föhr, T. (2016). Liikunta ja hyvä kunto vähentävät työstressiä. *Liikunta ja tiede*, 53(6), 29-33.

Hakanen, J. (2011). *Työnimu*. Tammerprint Oy.

Harju-Autti, R. (2022). *Kielellisesti tuettu opetus - Yläkouluikäiset maahanmuuttajaoppilaat opetuskieltä ja oppiainesisältöjä oppimassa*. PunaMusta Oy.

Hyrkkänen, U. & Vartiainen, M. (2010). Kuormitus- ja hyvinvointitekijät uusissa työnteon tavoissa. Teoksessa: M. Suutarinen & P. Vesterinen. (toim.), *Työhyvinvoinnin johtaminen* (s.79-80). Otava.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääskslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääskslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s.12). PS-Kustannus.

Juuti, P. & Puusa, A. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

Kakkori, L. (2009). Hermeneutiikka ja fenomenologia. Hermeneuttis-fenomenologisen tutkimusotteen sisäisestä problematiikasta. *Aikuiskasvatus* 4, (273–280). <https://doi.org/10.33336/aik.94208>

Kauko-Valli, S. ja Koironen, M. (2010). Työn ilo ja henkinen hyvinvointi. Teoksessa M. Suutarinen & P. Vesterinen (toim.), *Työhyvinvoinnin johtaminen* (s.100-110). Otava.

Kiviniemi, K. (2018). Design eli suunnittelututkimus opetus- ja kasvatusalalla. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1* (s.231-250). PS-kustannus.

Korkeila, J. (2022). Psykykinen terveys. Teoksessa K. Patja, P. Absetz & P. Rautava (toim.), *Terveyden edistäminen* (s.38-44). Duodecim.

Koski, L. (2020). Teksteistä teemoiksi. Dialoginen tematisointi. Teoksessa P. Juuti & A. Puusa (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s.157-172). Gaudeamus.

Laine, M.K. (2021). Liikunta ja tyypin 2 diabetes. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 24.2.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00930/liikunta-ja-tyypin-2-diabetes>

Laine, T. (2018) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* (s. 29-50). PS-kustannus.

Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (2008). *Pedagoginen hyvinvointi*. Suomen kasvatustieteellinen seura.

Liikunta: Käypä hoito -suositus (2016). Suomalaisen lääkäriseuran DUODECIM ja käypä hoito – johtoryhmän asettama työryhmä.

Loula, P. (2022). Mitä on byrokratia, johon opettajien aika kuluu? "Hankehumppana siitä puhutaan". *Helsingin Sanomat*.

Lääkäriseura Duodecim (2023) <https://www.kaypahoito.fi/khp00077>

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (2007). *But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation*. *New Directions for Evaluation*, 114 (2007), 15-26. doi:10.1002/ev.223

Madigan, D.J., Kim, L.E., Glandorf, H.L., Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Education Research*.

Mäki-Opas, T. (2022). Sosiaalinen terveys. Teoksessa K. Patja, P. Absetz & P. Rautava (toim.), *Terveyden edistäminen* (s.47-50). Duodecim.

Nupponen, R. (2011). Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.), *Terveysliikunta* (s.43-48). Duodecim.

OAJ (2023). Opettajan työaika. <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/tyoaika/>

Oja, P. (2011). Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.), *Terveysliikunta*. Duodecim.

Otala, L. & Ahonen, G. (2005). *Työhyvinvointi tuloksetekijänä*. WSOY.

Patja, K. (2022). Fyysinen terveys. Teoksessa K. Patja, P. Absetz & P. Rautava (toim.), *Terveyden edistäminen* (s.32-36). Duodecim.

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods*. (3rd ed.). Sage.

Pursio, H. (2010). Strategisen työhyvinvoinnin johtamisen käytännön toimintamalli. Teoksessa M. Suutarinen & P. Vesterinen (toim.), *Työhyvinvoinnin johtaminen* (s.56-66). Otava.

Raatikainen, I. (2022). *Associations between Physical Activity, Mental and Somatic Morbidity, and Health Care Utilization in Depressed Patients*. Open Science Centre.

Sinokki, M. & Virtanen, P. (2014). Hyvinvointia työstä - Työhyvinvoinninperusta, kehittyminen ja käytännöt. *Tietosanoma*, 290-291.

Suddick, K. M., Cross, V., Vuoskoski, P., Galvin, K. T. & Stew, G. (2020). The Work of Hermeneutic Phenomenology. *International Journal of Qualitative Methods Volume 19*, (1-14). <https://doi.org/10.1177/1609406920947600>

Suonsivu, K. (2011). *Työhyvinvointi osana henkilöstöjohtamista*. UNIPress.

Suutarinen, M. (2010). Työhyvinvoinnin organisointi. Teoksessa M. Suutarinen & P. Vesterinen (toim.), *Työhyvinvoinnin johtaminen* (s.11, 44). Otava.

Tammelin, T. (2017). Liikuntasuositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s.62-63). PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (2. painos). Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Työterveyslaitos (2023). Elintavat. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat>

Tökkäri, V. (2018). Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.), *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö*. Lapland University Press.

UKK-instituutti (2019). Liikkumalla terveyttä -askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 8-64-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A1-liite1-verkkokauppaan-aikuisten-liikkumisen-suositus-tekstit-web.pdf>

UKK-instituutti (2019). Liikkumisen vaikutukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Valli, R. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. PS-kustannus.

Virtanen, P. & Sinokki, M. (2014). *Hyvinvointia työstä - työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt*. Helsinki:Tietosanoma Oy.

Vuori, I. (2011). Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.), *Terveysliikunta* (s.12-18). Duodecim.

Vuori, I. & Miettinen, M. (2000). Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.), *Haasteena huomisen hyvinvointimien liikunta lisää mahdollisuuksia?*. Porraspaino Oy.

Zimmer, R. (2002). *Liikuntakasvatuksen käsikirja*. Karisto Oy.

LIITTEET

Liite 1 Webropol- kysely

Pro gradu – tutkielma: Fyysinen aktiivisuuden merkitys opettajan työhyvinvointiin.

Olemme luokanopettajaopiskelijoita Jyväskylän yliopistolta, Kokkolan yliopistokeskus Chydeniukselta ja teemme pro gradu -tutkielmaa fyysisen aktiivisuuden merkityksestä opettajan työhyvinvointiin. Kysely vie aikaa noin 10-15 minuuttia. Kiitos vaivannäöstäsi!

Tiedot tutkimuksesta löydät [täältä](#) ja tietosuojailmoitus tästä [linkistä](#).

Klikkaamalla "hyväksyn" ruutua ilmaisen [suostumukseni](#) osallistua tutkimukseen.

hyväksyn.

1. Sukupuoli:

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua kertoa

2. Ikä:

- 30 tai alle
- 31-35 -vuotta
- 36-40 -vuotta
- 41-45 –vuotta
- 46-50 -vuotta
- 51-55 -vuotta
- 56-60 -vuotta
- yli 60 –vuotta

3. Työvuodet - huomioithan vastauksessasi täydet työvuodet

- Alle 1 -vuosi
- 1-5 -vuotta
- 6-10 -vuotta
- 11-15 –vuotta
- yli 15 -vuotta

4. Arvioi omien liikuntakertojesi määrä viikkotasolla. Ei väliä kauanko liikuntasuoritus kestää, vaan se, kuinka useasti lähdet liikkumaan. Arvioi liikuntakertasi numeroin ____

5. Arvioi omien liikuntaharjoitteiden yhtenäinen kesto viikkotasolla.

- Alle 60 minuuttia
- 1-2 tuntia
- 2-3 tuntia
- 3-4 tuntia
- 4-5 tuntia
- 5-6 tuntia
- 6-7 tuntia
- 7-8 tuntia
- yli 8 tuntia

6. Millaista liikuntaa harjoitat viikon aikana? Voit valita useamman vaihtoehdon. Kuvaile omia liikuntatottumuksiasi.

- Kevyttä, matalasykkeistä, esim. Kävely.

- Rasittavaa, sykettä nostavaa liikuntaa, esim. Reipas kävely/ juoksu, hiihto.

- Lihasvoimaa, esim. kuntosali ja erilaiset voimaharjoitteet.

- Notkeutta vaativaa, esim. venyttely ja jooga.

7. Millaiseksi koet oman työsi kuormittavuuden? Pyrihän vastaamaan mahdollisimman tarkasti niin psyykkisen, fyysisen kuin sosiaalisen kuormittavuuden kannalta.

8. Oletko ollut sairaslomalla työn kuormittavuudesta johtuen viimeisen kahden vuoden aikana?

En

Kyllä

9. Kerro halutessasi lyhyesti, minkä vuoksi olit sairaslomalla.

10. Auttaako mielestäsi fyysinen aktiivisuutesi työhyvinvointiin? Kerro lyhyesti, millä tavoin auttaa tai ei auta.

11. Mitä muita keinoja käytät työhyvinvointisi ylläpitämiseen? (esim. Musiikki, taide, kulttuuri, lukeminen).

Kiitos vastauksestasi.