

# LIKUNNANOPETTAJIEN TYÖSSÄ VIIHTYMINEN

Laadullinen tapaustutkimus kuuden liikunnanopettajan kokemuksista

Pauliina Salminen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Syksy 2013

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

### JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntakasvatuksen laitos/Liikuntatieteellinen tiedekunta

Salminen Pauliina: Liikunnanopettajien työssä viihtyminen. Laadullinen tapaustutkimus kuuden liikunnanopettajan kokemuksista.

Pro gradu –tutkielma, 65 s.

Liikuntapedagogiikka 2013.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka liikunnanopettajat viihtyvät ja jaksavat työssään. Laadulliseen tutkimukseen haastateltiin kuutta työuran eri vaiheessa olevaa liikunnanopettajaa. Haastattelut tehtiin keväällä 2013 ja tutkimusjoukkoon valittiin kolme miestä ja kolme naista. Tavoitteena oli selvittää, mitkä asiat lisäävät ja mitkä puolestaan heikentävät koettua työtyytyväisyyttä. Lisäksi haluttiin tietoa liikunnanopettajien käyttämistä selviytymiskeinoista, joilla he ennaltaehkäisivät työn kuormittavuutta.

Liikunnanopettajien työtyytyväisyyteen myönteisesti vaikuttavista tekijöistä nousivat selkeästi esille mukavat työkaverit, kivat oppilaat sekä johdon tuki. Sekä miehet että naiset pitivät näitä asioita yhtä tärkeinä. Lähes kaikki liikunnanopettajat kokivat jatkuvan kiireen suurimmaksi työtyytyväisyyttä heikentäväksi tekijäksi. Lisäksi oppituntien ulkopuoliset työt, liikuntatilojen puute sekä haastavat oppilaat heikensivät koettua työtyytyväisyyttä.

Vähän työkokemusta omaavat opettajat pitivät etukäteissuunnittelua onnistuneen oppitunnin edellytyksenä. Heidän oli myös kokeneempia opettajia vaikeampaa erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan. Jokainen liikunnanopettaja koki läheiset ihmissuhteet tärkeäksi työn kuormittavuutta ehkäiseväksi tekijäksi. Omien voimavarojen tunnistaminen sekä kyky erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan olivat parhaita keinoja edistää työssä viihtymistä ja omaa jaksamista.

Yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset heijastuvat kouluihin, mikä vaikuttaa opettajien kokemaan kiireeseen. Koulujen olisi ehdottoman tärkeää miettiä omia arvojaan ja rohkeasti panostettava asioihin, jotka ne kokevat tärkeiksi. Opettajien sekä erityisesti liikunnanopettajien työssä viihtymiseen ja jaksamiseen kannattaa panostaa, koska heillä on erinomaiset mahdollisuudet vaikuttaa tulevien sukupolvien asenteisiin sekä valmiuksiin selviytyä elämästä kunnialla.

Avainsanat: liikunnanopettaja, työtyytyväisyys, kiire, työelämän muutos

## SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ .....	2
1 JOHDANTO .....	4
2 TYÖELÄMÄN YLEINEN MUUTOS 2000-LUVULLA .....	6
3 MUUTOKSEN VAIKUTUKSET KOULUIHIN .....	10
3.1 Opettajan työ .....	12
3.2 Liikunnanopettajan työ.....	14
3.3 Aikaisempia tutkimuksia liikunnanopettajien työssä viihtymisestä .....	15
4 TYÖSSÄ JAKSAMINEN JA TYÖKYKY .....	18
4.1 Työkyky .....	18
4.2 Hyvinvointi .....	20
4.3 Esimiestyö ja johtaminen .....	21
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	22
5.1 Tutkimuksen menetelmällinen lähestymistapa .....	23
5.2 Tutkimuksen kohderyhmä.....	25
5.3 Tutkimuksen kulku ja aineiston keruu .....	28
5.4 Aineiston analysointi ja tulkinta .....	33
5.5 Tutkimuksen luotettavuustarkastelua.....	34
6.1 Työyhteisön ja sosiaalisen tuen merkitys.....	36
6.1.2 Esimiehen tuki ja palaute .....	37
6.1.3 Liikunnanopettajia motivoivat oppilaat .....	39
6.2.1 Kiireen kokeminen .....	41
6.2.2 Tilojen puute .....	42
6.2.3 Haastavat ja häiritsevät oppilaat.....	43
6.2.4 Luokanvalvojana toiminen ja opetustyön ulkopuoliset tehtävät.....	45
6.3.1 Perhe, ystävät ja harrastukset .....	47
6.3.2 Työn ja vapaa-ajan sekoittuminen .....	48
6.4 Liikunnanopettajien selviytymiskeinoja .....	49
7 POHDINTA .....	53

## 1 JOHDANTO

Opettajien työssä jaksaminen ja viihtyminen ovat herättäneet viime aikoina vilkasta ja ajankohtaista keskustelua. Yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset heijastuvat kouluihin ja opettajien työhön. Opettajien arvostus ja auktoriteetti ovat koko ajan vähentyneet. Vanhemmat sysäävät entistä enemmän kasvatusvastuuta koululle, mikä on muuttanut opettajien työnkuvaa huomattavasti. Oppitunneilla opettamisen sijaan aikaa vie käytöshäiriöisten oppilaiden rauhoittelu sekä tunteidensa kanssa hukassa olevat nuoret. Lisääntyneet oppituntien ulkopuoliset tehtävät kuormittavat opettajia sekä henkisesti että fyysisesti. Opettajien hyvä jaksaminen ja viihtyminen työssään luo edellytykset lasten ja nuorten kokonaisvaltaisille oppimiskokemuksille. Näiden kokemusten avulla lapsilla ja nuorilla on paremmat mahdollisuudet selviytyä elämässään.

Opettajat eivät pysty tarjoamaan oppilaille korkeatasoista opetusta ja kasvatusta, jos he ovat itse uupuneita. Opettajien hyvä työtyytyväisyys on koko yhteiskunnan etu, mutta kuka kantaa siitä vastuun? Kuunnellaanko opettajien mielipiteitä riittävästi, kun kouluissa tehdään uudistuksia ja niitä pyritään kehittämään? Miksi toiset opettajat jaksavat työssään paremmin kuin toiset? Willman (2000, 115) toteaa osuvasti, että koulu ja opettajayhteisö pitää ottaa aktiivisemmin mukaan ratkomaan kouluissa tapahtuvia ongelmia. Opettajien työtä eivät helpota tutkimukset, joissa kerrotaan, millaista opetuksen tulisi olla. Sitä vastoin tarvitaan opettajia kertomaan, millaista opettaminen kouluissa tänä päivänä on, jotta päättäjät osaavat suhtautua muutoksiin ja uudistuksiin järkevällä ja totuudenmukaisella tavalla. Lisäksi olisi syytä pohtia kenen ehdoilla ja ketä varten koulu on olemassa.

Opettajien työtyytyväisyyttä yleensä on tutkittu melko paljon, mutta liikunnanopettajien työssä jaksaminen ja työtyytyväisyys ei ole saanut mielestäni riittävästi huomiota. Toimin itse seitsemättä vuotta liikunnanopettajana ja siksi haluan erityisesti tutkia liikunnanopettajien työssä jaksamista sekä työn erikoispiirteitä. Liikunnanopettaja joutuu psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa lisäksi kiinnittämään erityishuomiota fyysiseen toimintakykyynsä, mikä asettaa työlle omat haasteensa. Mielestäni on tärkeää selvittää mitkä tekijät parantavat ja mitkä heikentävät liikunnanopettajien työssä

jaksamista ja viihtymistä. Tämä tieto auttaa minua sekä muita liikunnanopettajia jaksamaan ja viihtymään työssään paremmin. Lisäksi koulujen rehtorit ja päättäjät saavat arvokasta tietoa siitä, kuinka he voisivat parantaa liikunnanopettajien työtyytyväisyyttä.

## 2 TYÖELÄMÄN YLEINEN MUUTOS 2000-LUVULLA

Laadulliset muutokset työelämässä herättävät nykyisin paljon keskustelua. Erityisen ristiriitaisia tunteita ja ajatuksia 2000-luvulla on syntynyt siitä, onko työelämä mennyt huonompaan vai parempaan suuntaan. Työelämän muutoksista puhuttaessa on tärkeää täsmentää, mistä osa-alueesta on kysymys: työelämän laadun kokemuksista, työhyvinvoinnista vai työmarkkinoiden ja talouden muutoksista. (Lehto 2009, 123.)

Suomea koetellut lama 1990-luvulla jätti jälkensä työelämään sekä ihmisiin. Epävarmat työsuhteet, kilpailun koveneminen sekä työn puute olivat 1990-luvun tärkeimpiä muutoksia suomalaisessa työelämässä. Tuloerot kasvoivat pääasiassa työssäoloaikojen takia, kun toiset pauskivat töitä 60 tuntia viikossa ja toisille ei tahtonut riittää edes tilapäisiä töitä. Lisäksi ihmiset, joilla oli muuta varallisuutta palkan ohella, rikastuivat entisestään ja heikkotuloiset vajosivat syvemmälle kuoppaan osa-aikatöiden ja sosiaaliturvan heikkenemisen takia. (Siltala 2004, 123–124.)

Laman alkaessa 1990-luvulla työttömyys kasvoi hyvin nopeasti. Koulutustasolla on ollut selvä yhteys työttömyyteen sekä varhaiseläkejärjestelmien piiriin joutumisella. Suurin osa lamavuosina työttömäksi jääneistä oli iäkkäitä (55–64-v) ja vähän kouluttautuneita. Osa iäkkäistä työntekijöistä työllistyi uudestaan laman jälkeen 1990-luvun loppupuolella erityisesti rakennustoimintaan, majoitustoimintaan, liike-elämän palveluihin sekä sosiaali- ja terveyspalveluihin. (Ilmarinen & Hussi 2008, 18.) Lisäksi nuorista työntekijöistä 62 % oli määräaikaisessa työsuhteessa vuonna 1997, kun vastaava luku vuonna 1989 oli 32 %. Lamavuosina yleistyneet määräaikaiset työsuhteet tarkoittavat tänäkin päivänä epävarmuutta työn jatkumisesta. Ihmiset ovat pakon edessä oppineet elämään muutosten keskellä ja he joutuvat tasapainoilemaan työn, koulutuksen ja työttömyyden väliä. Ammatinvaihto on nuoremmalle sukupolvelle arkinen asia eikä sitä koeta enää valtavana elämänmuutoksena. (Siltala 2004, 123–143.)

Tietokoneet tulivat laajemmin työelämään 1990-luvulla ja niiden käyttö kasvoi räjähdysmäisesti 2000-luvulle tultaessa. Tietotekniikan avulla on pystytty korvaamaan monia ihmisen tekemiä rutiinitöitä, mutta samalla työelämä on muuttunut entistä hektisemmäksi ja tuloskeskeisemmäksi. Rutiininomainen tietotyö tehdään nykyään halpamaissa esimerkiksi Intiassa, jossa paikalliselle maisterille maksetaan samasta

työstä kahdeksan kertaa vähemmän palkkaa kuin ei-akateemiselle länsimaiselle. Tietokoneenkäyttötaitoa edellytetään lähes jokaisella alalla ja usein uusien ohjelmien hallitseminen jää työntekijän omalle vastuulle. Tietokoneet herättävät ristiriitaisia tunteita, koska ne eivät ole vieneet ihmisen työtä eteenpäin toivotulla tavalla. Tietokoneiden tarkoitus oli helpottaa ja antaa parempia keinoja vanhojen tehtävien hoitamiseen, mutta monesti ne vain kuormittavat ihmistä entisestään. (Siltala 2004, 158–159.)

Tilastokeskuksen työolotutkimuksen (2008) mukaan 1990-luvulla työntekijät kokivat työn henkisen rasittavuuden kasvaneen, mutta työn fyysinen rasittavuus on pysynyt lähes samana viimeisen 30 vuoden ajan. Työn henkisen rasittavuuden lisäksi kasvoi työntekijöiden tyytymättömyys kiristyvään työtahtiin ja edelleen työntekijät kokevat omat vaikutusmahdollisuutensa työtahtiin heikentyneinä. Positiivisia muutoksia työoloissa 2000-luvulla ovat olleet koulutus- ja kehitysmahdollisuudet sekä mahdollisuus vaikuttaa omiin työaikoihin sekä töiden jakamiseen ihmisten kesken. (Työelämän kehittämissuunnitelman johtoryhmän loppuraportti työ-, koulutus- ja elinkeinoasiainneuvostolle 2011, 30.)

Viimeisten vuosikymmenien aikana on tapahtunut merkittävä muutos työajoissa. Epäsäännöllinen työaika on yleistynyt 2000-luvulle tultaessa. Työn ajankohtaa määrittävät entistä enemmän asiakkaat, aukioloajat, potilaat, matkustajat sekä yleisö. Tilastokeskuksen (2008) tutkimukset osoittavat, että kahden viimeisen vuosikymmenen aikana 35–40-tuntinen työviikko on ollut kaikkein tyypillisin. Lamavuosien jälkeen ihmisillä on ollut enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omiin työaikoihinsa, mutta toisaalta esimerkiksi kauppojen aukioloaikojen pidentäminen on pakottanut ihmiset sopeutumaan epäsäännöllisiin työaikoihin. Lisäksi on syytä huomioida se, että ylityötä tekevien ihmisten määrässä on tapahtunut selkeä lisäys vuonna 2008, vaikka muuten lyhyet työajat ovat yleistyneet enemmän kuin pitkät työajat. Kokoaikatyön tuntimäärä on hyvin vakiintunut ja samanlainen kaikkien palkansaajien keskuudessa. Koulutusala poikkeaa tästä eniten keskimääräistä lyhyemmällä ja kuljetus puolestaan keskimääräistä pidemmällä työajalla. Ihmisen sosioekonominen asema vaikuttaa selvästi työajan pituuteen; pisimmät työajat ovat ylemmillä toimihenkilöillä ja lyhyimmät alemmilla toimihenkilöillä. (Keinänen 2009, 118.) Lisäksi korkeammin koulutetut työntekijät pysyvät pidempään työmarkkinoilla (Ilmarinen & Hussi, 2008, 21).

Työelämän ristiriitaisia muutoksia on havaittu 2000-luvulla ja niistä keskusteleminen on ajankohtaista. Yleisiä trendejä ovat jatkuva itsensä ja työnsä kehittäminen sekä tiimityö. Työpaikoilla olisi tärkeää miettiä työntekijöiden koulutuksen ja osaamisen todellista merkitystä ja arvostusta. Pitkäjänteiseen kehittämiseen on suhtauduttava vakavasti, jotta työntekijä pääsee hyödyntämään ammattitaitoaan. Oleellista olisi miettiä työn ohessa lisääntyneiden tehtävien todellista tarkoitusta. Aiheuttavatko ne pelkästään ylimääräistä kuormitusta, vai kehittävät työntekijän ammattitaitoa ja helpottavat työtä. Lisäksi työelämän kielteiset muutokset: kiireen lisääntyminen, epävarmuuden kasvu, sosiaalisten suhteiden heikkeneminen, työpaikan ristiriidat ja avun saamisen vähentyminen, työpaikkakiusaaminen sekä työn ja muun elämän yhteensovittaminen heikentävät työntekijöiden työssä viihtymistä ja jaksamista. (Lehto 2009, 142.)

Siltala (2004) käsittelee tiimityötä kriittisesti kontrolloivan johdon näkökulmasta. Tiimityöstä häviää mielekkyys, jos johto käyttää tiimityötä vain keinona kerätä työntekijöiden osaaminen uuden työskentelymuodon avulla. Siltala korostaa joustavuuden pahoja puolia, mikä tiimityössä tarkoittaa ongelmien ratkomista ryhmässä. Kukaan tiimin jäsen ei ole korvaamaton, mutta jokainen on velvoitettu toimimaan ryhmän edun mukaisesti ja oppimaan yhdessä lisää. Siltala ei näe tiimityön lisäävän itseohjautuvuutta, koska yleensä tiimityö on vain ryhmässä työskentelyä ilman selkeää ohjausta ja perehdyttämistä. Lisäksi epäselvät pelisäännöt aiheuttavat tiimin jäsenille stressiä. Johto voi sysätä entistä laajempia ja vaativampia työtehtäviä työntekijöille vedoten tiimityöskentelyn tuottavuuteen. Työmäärää kasvatetaan, vaikka henkilömäärä pysyy samana. (Siltala 2004, 183.)

Viime vuosikymmeninä elinaika on Suomessa pidentynyt merkittävästi, mutta eläkkeelle siirrytään yhä samaan aikaan kuin aikaisemmin. Tämä aiheuttaa yhteiskunnalle paineita ja taloudellinen kasvu on uhattuna, kun eläkkeelle siirtyvää työvoimaa ei pystytä korvaamaan uusilla työntekijöillä. On keskusteltu, että tulevaisuudessa Suomessa voi olla työvoimapula. Yksi isoista työelämän haasteista tänä päivänä on saada pidettyä ikääntyvät työntekijät entistä pidempään mukana työelämässä. Ikääntyminen koskettaa meitä jokaista ja edistys lähtee liikkeelle yritysten asennemuutoksesta. Yhteiskunnasta ja työelämästä on muovattava eri-ikäisille paremmin sopiva, koska se on tehokkain keino edistää työssä viihtymistä ja jaksamista.



Työelämän vetovoimaa ja houkuttelevuutta on pystyttävä lisäämään sekä kiinnitettävä tarkempaa huomiota työn ja muun elämän vaatimuksiin. (Ilmarinen 2006, 17–18.)

### 3 MUUTOKSEN VAIKUTUKSET KOULUIHIN

Nyky-yhteiskunnassa koululaitoksen ei tarvitse perustella olemassaoloaan vanhemmille ja lapsille vaan koulunkäynti on tärkeä ja olennainen osa arkipäivää ja kulttuuria. Suomessa säädettiin oppivelvollisuus perusopetuslaissa vuonna 1921, jonka jälkeen koulunkäynti alkoi koskettaa kaikkia lapsia perheen säädystä ja asemasta riippumatta. Koulupakkoa meillä ei edelleenkään ole, mutta laki velvoittaa vanhempia huolehtimaan siitä, että oppivelvollisuus tulee suoritettua. Koulunkäynti vie tänä päivänä entistä enemmän aikaa, noin viidenneksen ihmisen elämästä. Kansalaisten kasvattaminen on ollut koulutuksen päätehtävä kautta aikojen. Nyky-yhteiskunnassa koulutuksesta on tullut välttämätön vaatimus, jotta pärjää työmarkkinoilla. (Metso 2004, 23–24.)

Tasa-arvon toteutuminen sekä mahdollisuuksien luominen jatko-opintoihin ovat perusopetuksen lähtökohdat. Kouluilla on suuri haaste toteuttaa kasvatus ja opetus jokaisen lapsen tasa-arvoa kunnioittaen. Koulut yrittävät pysyä mukana yhteiskunnan kehityksessä, vaikka muutokset koulujen organisaatioissa ja rakenteissa tapahtuvat hitaasti. Opetussuunnitelma ja lainsäädäntö säätelevät koulujen toimintaa. Ne asettavat koulujen työskentelylle selkeät rajat ja tavoitteet. Erilaisten pedagogisten opetusratkaisujen avulla opettajat luovat sujuvuutta ja vaihtelua koulujen arkeen. Lisäksi kouluilla on mahdollisuus lisätä joustavuutta opetuksen tavoitteiden suhteen, mikä tarkoittaa oppimäärien yksilöllistämistä joko nostamalla tai laskemalla tavoitteita. (Huhtanen 2011, 39.)

Kahden viimeisen vuosikymmenen aikana kouluissa on viety tasa-arvoajatusta eteenpäin isoin harppauksin. Oppilashuoltoa kehitettiin 1980-luvulla vastaamaan paremmin kaikkien oppilaiden tarpeita. Tänä päivänä oppilashuollosta vastaa laaja-alainen eri tahoista koostuva ammattilaisten joukko. He tekevät työtä syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja kartoittavat nuoren lisäksi hänen perheensä hyvinvointia (Huhtanen 2011, 39). Erityisoppilaiden sopeuttaminen perusopetusryhmiin alkoi toden teolla 1990-luvulla. Tätä ennen normaalista poikkeavat oppilaat oli lähetetty koulun ulkopuolisille asiantuntijatahoille, koska heidän uskottiin sopeutuvan ja pärjäävän paremmin siellä. (Rönty & Rönty 2012, 63–65.) Lähikouluperiaate syntyi 2000-luvulla ja sen

lähtökohtana on taata jokaiselle lapsella oikeus ja mahdollisuus käydä koulua, joka on kodin lähellä (Ikonen & Virtanen 2003, 191).

Koululaitos on kohdannut suuria haasteita 1990-luvulla, joista merkittävimpiä ovat olleet nopea kansainvälistyminen, tietotekniikan leviäminen sekä muuttuneet oppimiskäsitykset ja oppimisympäristöt. Lisäksi taloudellisen laman aiheuttama työttömyys heijastui kouluihin alueiden eriarvoistumisena sekä kasvatusvastuun siirtymisenä vahvemmin kodeista kouluille. Koulut ja opettajat ovat joutuneet pohtimaan näiden muutosten myötä omaa rooliaan laaja-alaisemmin.

Monikulttuurisuuden lisääntyminen kouluissa vaatii kulttuuritietoutta sekä haastaa opettajat oppimaan jatkuvasti uutta. Lisäksi erilaiset kansainväliset hankkeet sekä yhteiset projektit kansainvälisten koulujen kanssa ovat lisääntyneet suomalaisissa kouluissa. Kouluilla on tärkeä tehtävä ennakkoluulottomien ja avoimien asenteiden edistämässä. (Työministeriö 2002, 8–14.)

Savolainen (2001) toteaa koulujen aiheuttavan ristiriitaisia tunteita oppilaissa ja opettajissa. Oppilaiden mielestä opettajien pitäisi puuttua paremmin työrauha- ja kiusaamisongelmiin, mutta opettajat kokivat, ettei heillä ole riittävästi valmiuksia tai keinoja näiden tilanteiden haltuun ottamiseksi. Lisäksi vaikutusmahdollisuudet omaan työhön arvioitiin opettajien keskuudessa hyviksi ja oppilaiden keskuudessa huonoiksi. Opettajat kaipasivat työyhteisöönsä lisää avoimuutta ja keskustelua sekä yhteistyötä. Samanlaisia asioita toivoivat oppilaat vuorovaikutustilanteisiin opettajien kanssa. Oppilaat halusivat opettajan perinteiseen rooliin muutosta. Oppilaat kaipasivat opettajaa enemmän ohjaajaa, joka kannustaa, tukee ja luo osallistumismahdollisuuksia. (Savolainen 2001, 68–69.)

Sigfrids (2009) painottaa, että kaikissa kouluissa esiintyy oppilaiden ongelmallista käytöstä. Työrauhaa tukevan toimintakulttuurin saaminen koko kouluun on kaikkien etu, mutta se edellyttää koulun henkilökunnan ja oppilaiden sitoutumista yhdessä sovittuihin sääntöihin. Koulun johtajalla on tärkeä rooli työrauhan kehittämisessä, koska hän voi halutessaan puuttua epäkohtiin ja vetää suuria linjauksia tulevaisuuden tavoitteisiin. (Sigfrids 2009, 94–95.) Oppilaita osallistavan toiminnan on todettu parantavan koko koulun ilmapiiriä ja edistävän työrauhaa. Tukioppilastoiminta ja oppilaskunnat ovat vakiinnuttaneet paikkansa Suomen peruskouluissa. Niiden avulla

oppilaita pyritään aktivoimaan oma-aloitteiseen ja itsenäiseen työskentelyyn sekä opetetaan ottamaan vastuuta koko koulua koskevista asioista. Välittävän ja avoimen kouluyhteisön ja yhteiskunnan luomiseen tarvitaan jokaista. (Lahtinen-Leinonen 2009, 166–183.)

Koulujen erikoistuminen ja keskinäinen kilpailu ovat lisääntyneet ja mediassa kouluja laitetaan paremmuusjärjestykseen. Kouluja myydään oppilaille ja heidän vanhemmilleen luomalla koulun imagosta positiivinen kuva. Luonnollisesti tällaisessa markkinoinnissa panostetaan oman koulun ammattitaitoon ja jätetään epäonnistumiset ja puutteet taka-alalle. Kysyntä ja tarjonta määrittävät entistä enemmän sen, mistä lähtökohdista koulua kehitetään. Koulun henkilökunnan ja opettajien mielipiteet kehittämistarpeista eivät tule riittävästi esille. Tarvitseeko siis ihmetellä, miksi opettaja uupuu työssään. (Willman 2002, 110.)

### 3.1 Opettajan työ

Viime aikoina opettajan työn suurimpana muutoshasteena on noussut esiin opettajan vuorovaikutusosaaminen (Heikinaro-Johansson & Klemola 2007, 140). Oppitunneilla opettaja voi toimia itsenäisesti, mutta muualla opettajan on tehtävä yhteistyötä toisten opettajien, rehtorin sekä koulun muun henkilökunnan kanssa (Cantell 2011, 6).

Opettajan ja oppilaiden välinen vuorovaikutus on keskeisessä roolissa oppitunneilla. Opettaja tarvitsee yhteistyötä oppilaiden kanssa, jotta oppimistilanne syntyy. Mikäli opettajan ja oppilaiden vuorovaikutuksessa ja yhteistyöhalukkuudessa on ongelmia, vaikeutuu opettajan työ konkreettisesti ja saattaa muuttua jopa mahdottomaksi.

Nykypäivän koulussa opettaja ei ole ylhäältä päin oppilaille tietoa kaatava ylin auktoriteetti vaan hän on pedagoginen johtaja, joka luo toimivan oppimisympäristön oppilaille. Opettajan tärkeä tehtävä on oppimaan oppimisen ohjaaminen sekä opiskelun prosessimaisuuden korostaminen. Tänä päivänä opiskelu nähdään pitkäjänteisenä ja jatkuvana prosessina. (Salo 2009, 112–117.)

Yhteiskunnan muutokset heijastuvat kouluihin ja ovat vaikuttaneet opettajan työhön. Stenberg (2009) mainitsee kirjassaan kasvatustieteen professoreiden Erja Syrjäläisen ja

Veli-Matti Värriin näkemykset siitä, miksi opettajan työ on muuttunut. Ensinnäkin ihmisten ajatukset opettajan roolista ovat muuttuneet. Opettaja nähdään asiantuntijana, joka hallitsee melkein kaiken. Toiseksi koulujen arki on uuvuttavaa, kun opettajilla on jatkuva paine kehittää ja kouluttaa itseään. Opettajat eivät kerkeä keskittyä omaan perustyöhönsä, koska kehittämistyö vie niin paljon aikaa. Kehittämistyöllä on sekä positiivisia että negatiivisia puolia. Se nähdään innostavana ja voimia lisäävänä, jos opettaja itse osallistuu kehittämiseen. Epämääräinen johdolta tuleva kehittämistyö puolestaan koetaan työtä ja jaksamista kuormittavaksi. (Hämäläinen 2012, 224.)

Willman (2002) painottaa, että kehittämistyö on tullut jäädäkseen kouluihin ja opettajan työhön. Opettajien työn muuttumista ei voida kiistää ja siksi heille pitäisi luoda sellaiset työolosuhteet, joissa tavoitteiden saavuttaminen tuntuu mielekkäältä. (Willman 2002, 115.) Kolmanneksi opettaja joutuu kilpailemaan internetin ja median kanssa. Oppilaat saattavat kokea koulussa käytetyt työskentelytavat vanhanaikaisiksi, koska he käyttävät vapaa-ajalla uusia ja monimutkaisia laitteita sekä ohjelmia. Opettajan on lähes mahdotonta pysyä mukana teknologian uusimmissa trendeissä ja usein oppilaat hallitsevat uudet ohjelmat ja laitteet opettajaa paremmin. Opettajan keskeiseksi tehtäväksi jää yhteyksien rakentaminen oppilaiden ja koulun maailmojen välille. (Stenberg 2011, 53–54.)

Nykyään opettajien suurimpia huolenaiheita koulutyössä ovat oppilaiden käytösongelmat. Ne aiheuttavat työrauhaongelmia, jolloin opetus ja oppiminen häiriintyvät. Opettajan työn onnistumisen ehdottomat edellytykset ovat ryhmän hallinta ja työrauhan ylläpitäminen. Opettaja pystyy parhaiten vaikuttamaan oppilaiden käytökseen, kun hän on ensin luonut hyvät suhteet heihin. Opettajan ja oppilaan välinen hyvä suhde syntyy kunnioittavan ja oikeudenmukaisen kohtelun kautta. Lisäksi opettajan aito kiinnostus oppilaita kohtaan palkitaan paremman työrauhan muodossa. (Saloviita 2007, 6.)

Luukkainen (2004) tuo väitöskirjassaan esille opettajuuden keskeisen perustan, joka muodostuu opettajasta itsestään, yhteiskunnasta sekä koulutuksen tavoitteesta. Opettaja onnistuu työssään paremmin, kun hän on jäsentänyt ja ymmärtänyt näiden kolmen tekijän merkityksen. Lisäksi opettajan on uskallettava kohdata yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset ja pyrittävä vaikuttamaan niihin. Yhteiskunnan muutoksessa eläminen on perusedellytys opettajan ammatilliselle kehittymiselle. Luukkainen toteaa,

että tulevaisuudessa opettajan työ on jatkuvaa uuden etsimistä ja uusien työskentelytapojen kokeilemistä oppilaiden kanssa. Opettajan on hallittava oman opetusalan sisältöalueet, jotta hän pystyy hyödyntämään kovalla vauhdilla muuttuvaa tekniikkaa sekä materiaaleja opetuksessaan. (Luukkainen 2004.)

Luukkainen kertoo, että opettajan rooli rohkaisevana ohjaajana tulee korostumaan ja omaa työtä kehitetään entistä enemmän muiden opettajien sekä yhteistyötahojen kanssa. Yhteiskunnan muutoksesta ja kehityksestä huolimatta Luukkainen painottaa opettajien työn tärkeyttä. Opettajia tarvitaan jatkossakin tien näyttäjiksi, ohjaajiksi, tukijoiksi, kasvattajiksi sekä mahdollisuuksien luojaiksi nuorille ja aikuisille oppijoille. (Luukkainen 2004.)

### 3.2 Liikunnanopettajan työ

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin 2004 on kirjattu liikunnanopettajan päämääräksi vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Toinen keskeinen päämäärä ja tavoite on se, että oppilas ymmärtää liikunnan terveydellisen merkityksen. Liikunnanopettajan tehtävänä on tarjota sellaiset puitteet oppimiseen, joiden pohjalta oppilaan on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunnanopettajan on otettava opetuksessa huomioon oppilaan yksilölliset kehittymismahdollisuudet, jotta hän innostuu harrastamaan liikuntaa vapaa-ajallaan. Lisäksi opetuksessa ja arvioinnissa on huomioitava vuodenaajat ja luonnon olosuhteet, lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet sekä oppilaan terveydentila ja muut erityistarpeet. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 246.)

Viime vuosina keskustelua on herättänyt opettajien vastuukysymykset, koska koulujen liikuntatunneilla on tapahtunut uhkaavia tilanteita, turvallisuuden vaarantumista ja tapaturmia. Liikunnanopettajan on ehdottoman tärkeää huolehtia oppilaiden turvallisuudesta, koska liikunnan opetukseen sisältyy paljon valvontakysymyksiä, siirtymisongelmia sekä varustekiistoja. Liikunnanopettaja työskentelee erilaisissa ympäristöissä esimerkiksi uimahallissa ja luistelukentällä, jolloin hänen on mietittävä oppilaille turvallinen reitti koulun ja liikuntapaikan välille. Lisäksi opettaja on aina

vastuussa opetusryhmästään, vaikka opetuksen järjestäisi joku muu taho. Koulujen liikunta tapahtuu ohjatusti, mutta vanhemmat reagoivat entistä herkemmin tunneilla tapahtuviin lieviin tapaturmin esimerkiksi pieniin nyrjähdyksiin. Nykyään liikunnanopettajan on oltava aina valmiina perustelemaan toimintaansa ja ratkaisujaan oppilaiden vanhemmille. Syitä vanhempien suhtautumiseen on varmasti monia, mutta lasten vapaa-ajan liikunnan väheneminen saattaa olla merkittävä asiaa selittävä tekijä. (Poutala 2010, 110–122.)

Liikunnanopettajan toimenkuva on muuttunut viimeisen 40 vuoden aikana ja muutosprosessi jatkuu edelleen. Nykyään liikunta on koko väestön terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtivaa toimintaa, kun taas aikaisemmin puhuttiin liikuntakulttuurista, jolla oli pitkä urheiluperinne. Liikunnanopettaja ei ole enää sotilaallinen kurinpitäjä ja urheilutaitojen mestari vaan hän on laaja-alainen hyvinvointi- ja ihmissuhdeosaaja. Liikunnanopettajalta vaaditaan luovuutta, joustavuutta sekä kykyä kohdata erilaisuutta ja muutoksia, koska koulu instituutiona, sen oppimiskäsitykset sekä oppilaat ja heidän taustansa muuttuvat jatkuvasti. Lisäksi oppituntien ulkopuoliset tehtävät ovat muokanneet liikunnanopettajan toimenkuvaa merkittävästi. Erityisen suuren haasteen liikunnanopettajalle ja muille liikuntakasvatuksen parissa työskenteleville muodostavat ne ihmisryhmät, joilla liian vähäinen liikunta on koitumassa toimintakykyä uhkaavaksi tekijäksi. (Laakso 2007, 23.)

### 3.3 Aikaisempia tutkimuksia liikunnanopettajien työssä viihtymisestä

Työhyvinvointi on alkanut viime aikoina kiinnostaa entistä enemmän ja siihen liittyviä tutkimuksia on tehty runsaasti. Liikunnanopettajien työssä jaksamisesta löytyy useita tutkimuksia, jotka käsittelevät liikunnanopettajien työtyytyväisyyttä lisääviä ja heikentäviä tekijöitä. Liikunnanopettajan työn erikoispiirteet nousevat opinnäytetöissä ja tutkimuksissa keskeiseksi tekijäksi, minkä takia tutkimuksen tekeminen on koettu hyödylliseksi ja tärkeäksi.

Salonen ja Syvänen (2009) tarkastelivat pro gradu –työssään eri-ikäisten mies ja naisliikunnanopettajien työssä jaksamista. Suurin osa liikunnanopettajista viihtyi ja jaksoi työssään hyvin. Merkittäviä eroja työtyytyväisyydessä ei naisten ja miesten

välillä löytynyt. Tutkimustuloksissa yllättävää oli iäkkäiden ja nuorten liikunnanopettajien samanlaiset kokemukset omasta työssä jaksamisestaan. Fyysisen iän tai kokemattomuuden ei koettu vaikuttavan merkittävästi työssä jaksamiseen, vaan eri-ikäiset liikunnanopettajat arvioivat työssä jaksamisensa hyväksi. Työssä jaksamista tarkasteltiin sukupuolen ja iän lisäksi kouluasteen tai koulun koon mukaan, mutta näillä tekijöillä ei ollut suurta merkitystä työssä jaksamiseen. (Salonen & Syvänen 2009.)

Tutkimustulosten perusteella tärkeimmiksi työssä jaksamista parantaviksi tekijöiksi nousivat kollegat ja vuorovaikutus työyhteisössä. Erityisesti liikunnanopettajat arvostivat toimivaa yhteistyötä muiden työntekijöiden kanssa sekä vuorovaikutusta, joka perustui arvostukselle ja kannustukselle. Liikunnanopettajien erilaisesta työstä johtuen itsenäinen työskentely ja omaan työhön vaikuttaminen koettiin merkittäväksi työviihtyvyyttä lisääväksi tekijäksi. Lisäksi työn positiivisena puolena koettiin mukavat oppilaat, jotka paransivat liikunnanopettajien henkistä jaksamista. (Salonen & Syvänen 2009.)

Lehtinen (2006) tutki opinnäytetyössään, mitkä tekijät kuormittivat ja mitkä auttoivat jaksamaan liikunnanopettajan työssä. Lisäksi selvitettiin liikunnanopettajien selviytymiskeinoja, jotka paransivat heidän työssä viihtymistään. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena käyttäen päiväkirjamenetelmää ja siihen osallistui kuusi eri-ikäistä naisliikunnanopettajaa. Lehtisen tutkimuksessa selvisi, että liikunnanopettajat viihtyivät työssään hyvin. Heidän työssä jaksamistaan tukivat työyhteisön sosiaalinen tuki ja hyvä työilmapiiri. Samat työviihtyvyyttä lisäävät tekijät löytyivät myös Salosen ja Syväsen (2009) tutkimuksesta (Salonen & Syvänen 2009). Lisäksi Lehtisen tutkimukseen osallistuneet liikunnanopettajat kokivat vapaa-ajalla tapahtuvat harrastukset, rentoutumisen ja sosiaaliset kontaktit virkistävinä ja voimaannuttavina tekijöinä, jotka paransivat myös työssä jaksamista. Oppilaiden työllistäminen ja vastuun jakaminen olivat opettajien yleisimmin käyttämiä keinoja, joilla he paransivat omaa työssä jaksamistaan. (Lehtinen 2006.)

Liikunnanopettajat kokivat stressaavaksi jatkuvan kiireen eikä moni ehtinyt viettää edes välitunteja rauhassa. Lisäksi liikuntatunnit saattoivat olla eri puolilla kaupunkia, jolloin paikasta toiseen siirtyminen vei aikaa ja useiden tilavarausten tekeminen kulutti energiaa. Liikunnanopettajan työtä helpottavana ominaisuutena koettiin luovuus, koska



sääolojen muuttuessa tai välineidein ollessa varattuna, oli liikunnanopettajan nopeasti kehitettävä jotain muuta toimintaa tilalle. (Lehtinen 2006.) Liikunnanopettajien työnkuvassa tapahtuviin muutoksiin on perehtynyt Julkunen (2000) opinnäytetyössään. Hän toteaa erityisesti vuonna 1994 voimaan tulleen opetussuunnitelman muuttaneen liikunnanopettajan työtä. Opettajan rooli on laajentunut enemmän ohjaajan, organisaattorin, yhteistyökumppanin ja markkinoijan suuntaan, minkä takia työ on muuttunut vaativammaksi. Juhlien ja tapahtumien järjestäminen kuuluvat varsinaisen opetustyön lisäksi liikunnanopettajan työhön. (Julkunen 2000.)

Heinisaari ja Nousiainen (2002) teemahaastattelivat pro gradu -tutkimuksessaan viittä liikunnanopettajaa, jotka olivat iältään 42–59-vuotiaita. He eivät valinneet uransa alussa olevia opettajia, koska tärkeää oli tutkia pitkän työuran ja elämäkokemuksen vaikutuksia työssä jaksamiseen. Säännölliset elämäntavat, omasta kunnosta huolehtiminen ja riittävä lepo nousivat keskeisiksi työkykyä parantaviksi keinoiksi. Tutkimuksesta selvisi vapaa-ajan harrastusten ja sosiaalisten suhteiden olevan tärkeitä palautumiskeinoja sekä henkisesti että fyysisesti. Lisäksi tärkeänä selviytymiskeinona pidettiin kykyä erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan. Tämän selviytymiskeinon ansiosta henkiselle palautumiselle jäi riittävästi aikaa. (Heinisaari ja Nousiainen 2002.)

Henkilökohtaisesti erittäin mielenkiintoinen ja hieman yllättävä Heinisaaren ja Nousiaisen tutkimustulos oli se, että liikunnanopettajat kokivat suurimmaksi ongelmaksi ja haasteeksi oman kehon fyysisen toimintakyvyn laskun hyväksymisen. Tulos on ristiriidassa Salosen ja Syväsen (2009) saamiin tuloksiin, jossa iäkkäät liikunnanopettajat eivät kokeneet iän vaikuttavan merkittävästi työssä jaksamiseen. Lisäksi Salosen ja Syväsen tutkimuksessa ei tullut esille fyysisen olomuodon hyväksyntään liittyvää tekijää, joka puolestaan Heinisaaren ja Nousiaisen pro gradu -tutkimuksessa nousi keskeiseen rooliin. Oman kehon ikääntyminen aiheutti liikunnanopettajille myös ammatillisen itsetunnon heikkenemistä. Tämän seurauksena ikääntyneiden liikunnanopettajien minäkuva ei vastannut heidän käsityksiään hyvästä ja tehokkaasta liikunnanopettajasta. Väsymys, sairaudet ja vaivat koettiin työssä jaksamista heikentävinä tekijöinä, mutta niistä ei haluttu puhua kollegoiden kanssa eikä niiden annettu vaikuttaa opetuksen laatuun. (Heinisaari ja Nousiainen 2002.)

## 4 TYÖSSÄ JAKSAMINEN JA TYÖKYKY

Työssä jaksamisen ohjelma on ollut hallituksen toteuttama hanke vuosina 2000 - 2003. Hankkeen tarkoituksena on ollut työkyvyn edistäminen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen työpaikoilla. Ohjelman alussa työssä jaksamiseen vaikuttaviksi osatekijöiksi määriteltiin työyhteisön toiminta ja kehittäminen, henkinen jaksaminen ja hyvinvointi, työympäristö ja työolot, työn hallinta, osaaminen ja ammattitaito, oma fyysinen ja psyykkinen terveys, työaika- ja työjärjestelyt sekä työn ja perheen yhteensovittaminen. Hankkeen avulla lisättiin ihmisten ymmärrystä työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä ja sitä kautta parannettiin hyvinvointia työpaikoilla. (Työssä jaksamisen ohjelman päätös- ja arviointiraportti 2000–2003, 2.) Työssä jaksamisen ylläpitäminen ja edistäminen edellyttää siihen vaikuttavien tekijöiden huomioon ottamista laaja-alaisesti (Matikainen 1995, 57).

### 4.1 Työkyky

Työkyky on työntekijän tärkein pääoma työelämässä. Käsitteet työkyvystä ovat muuttuneet monipuolisempaan ja kokonaisvaltaisempaan suuntaan viime vuosikymmenen kuluessa. Työkyvyn syntymiseen ja kehittymiseen vaikuttavat monet eri tekijät, joissa myös työnantajalla on keskeinen rooli. (Ilmarinen 2006, 79.) Työkyky on ihmisen oma kokemus hyvinvoinnistaan. Jatkuvasti muuttuva työkyky on yksilön, työn ja työyhteisön vuorovaikutuksen muodostama kokonaisuus. Hyvää työsuoritusta edistää hallinnan tunne, joka syntyy silloin, kun työntekijät voivat itse vaikuttaa työhönsä. Ihminen kokee työkykynsä hyväksi, kun henkilökohtaisten voimavarojen ja työn asettamien vaatimusten suhde on tasapainossa. Liian korkeat tai alhaiset työn tavoitteet aiheuttavat kuormitusta ja heikentävät ihmisen työkykyä. (Nummelin 2008, 23.)

Ilmarinen (2006) kuvaa työkykyä talona, joka rakentuu eri kerroksista (Kuvio 1). Pohjakerroksena ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys, jotka luovat perustan työkyvylle. Toimintakyvyn ja terveyden muutokset heijastuvat työkykyyn joko sitä vahvistavina tai heikentävinä tekijöinä. Ammattitaito ja osaaminen muodostavat talon toisen kerroksen. Tänä päivänä hyvän työkyvyn perusedellytys on

jatkuva oman osaamisen päivittäminen, jonka avulla pyritään vastaamaan työelämän haasteisiin ja muutoksiin. Kolmanteen kerrokseen kuuluvat arvot, asenteet ja motivaatio. Omien voimavarojen ja työn tasapainoa käsitellään tässä kerroksessa. Lisäksi kolmannessa kerroksessa pohditaan työn ja muun elämän välisiä suhteita. Neljännen kerroksen sisällön muodostaa työ ja siihen liittyvät tekijät. Tämä kerros on kaikista suurin sekä painavin ja vastuun tämän kerroksen toimivuudesta kantavat esimiehet. Viimeisenä viidentenä kattokerroksena on työkyky, jossa tasapainoillaan työn ja ihmisen omien voimavarojen kanssa. (Ilmarinen 2006, 79–80.)



Kuvio 1. Työkykyä kuvaava talomalli (Ilmarinen 2006, 80).

## 4.2 Hyvinvointi

Ihmisen hyvinvointi koostuu kolmesta eri osa-alueesta: fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa ja siksi ihminen tarvitsee kohtuullisesti aikaa kaikille hyvinvoinnin osa-alueille. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 20.)

Riittävä liikunta, ravinto ja uni luovat perustan ihmisen fyysiselle hyvinvoinnille. Terveyttä edistävää liikuntaa on kaikenlainen päivittäin tapahtuva liikunta, joka kestää yhteensä puoli tuntia. Fyysisen hyvinvoinnin kannalta oleellista on liikunnan säännöllisyys, tämän takia hyötyliikuntaa esim. työmatkapyöräilyä –ja kävelyä suositellaan koko väestölle. (Sallinen ym. 2002, 21–23.) Fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen on koko suomalaisen yhteiskunnan etu. Liikunnan harrastaminen näkyy työelämässä mm. sairauspoissaolojen vähenemisenä, työkyvyttömyyseläkkeiden määrissä sekä työn tuottavuudessa. Lisäksi yksilötasolla liikunnan harrastaminen näkyy fyysisen hyvinvoinnin kohoamisena ja kokonaisvaltaisena elämänlaadun paranemisenä. (Laakso 2007, 19.)

Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa, minkä takia käsitellen nämä kaksi ulottuvuutta yhdessä. Psyykkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat mm. oman itsensä hyväksyminen puutteineen ja vahvuuksineen, tyytyväisyys työhön ja elämään kokonaisuudessaan sekä myönteinen perusasenne uusia asioita kohtaan. Lisäksi ihmisellä tulisi olla henkisiä voimavaroja ylläpitää sosiaalisia suhteitaan sekä riittävästi jaksamista ja aktiivisuutta vapaa-ajan harrastuksiin ja rentoutumiseen. (Hakanen, Ahola, Härmä, Kukkonen & Sallinen 2009, 12–17.) Oikein mitoitettuna työ edistää kokonaisvaltaista hyvinvointiamme. Sen avulla voi saada hyväksyntää ja arvostusta, liittyä osaksi useiden ihmisten muodostamaa kokonaisuutta sekä parhaimmassa tapauksessa päästä toteuttamaan itseään. Taito osata erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan edesauttavat ihmisen psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Sallinen ym. 2002, 24–27.)

### 4.3 Esimiestyö ja johtaminen

Johdolla on merkittävä rooli työuupumisen ehkäisemisessä. Luottamus ja oikeudenmukaisuus luovat vahvan perustan kannustavalle johtamiskulttuurille. Tämän päivän johtaminen on entistä enemmän yksilöiden johtamista sekä heidän tarpeidensa huomioon ottamista. Esimiehen on uskallettava ottaa vastuuta sekä keskeinen rooli niin myönteisten kuin ikävien asioiden esille tuomisessa. Virheitä ja negatiivisia asioita ei voi lakaista maton alle, koska se heikentää johtajan uskottavuutta myös myönteisten asioiden käsittelyssä. Erityisen tärkeää luottamuksen ja arvostuksen säilymiselle on se, että johtaja myöntää omat virheensä. Inhimillisyyden näyttäminen lisää arvostusta johtajaa kohtaan. (Koivisto 2001, 101–103.)

Ilmarinen (2006) painottaa ikäjohtamisen tärkeyttä, koska se on tehokas keino edistää työssä jaksamista. Ikäjohtamisella tarkoitetaan eri-ikäisten työntekijöiden johtamista. Työntekijän työ suunnitellaan ja organisoidaan siten, että eri-ikäisillä työntekijöillä on mahdollisuus terveellisesti ja turvallisesti saavuttaa henkilökohtaiset sekä organisaation tavoitteet. Esimiehen on oleellista tiedostaa eri-ikäisten heikkoudet ja vahvuudet, jotta hän osaa organisoida ja mitoittaa kullekin työntekijälle parhaiten sopivan työnkuvan. Tällainen työn organisointi lisää työn tuottavuutta sekä parantaa työssä viihtymistä. (Ilmarinen 2006, 55–59.) Ojala ja Ahonen (2003) toteavat hiljaisen tiedon siirtämisen kokeneemmilta työntekijöiltä uusille työntekijöille olevan yksi johtamisen tärkeimmistä tekijöistä. Hiljainen tieto on todella arvokasta kokemustietoa ja sen avulla siirretään osaamista nuoremmille sekä turvataan toiminnan jatkuvuus. Hyvä johtaja tietää tarkkaan yrityksensä ikärakenteen, työntekijät sekä heidän osaamisensa. Lisäksi taitava johtaja osaa hyödyntää henkilökohtaista osaamista koko yrityksen hyödyksi, minkä on todettu lisäävän työtyytyväisyyttä. (Ojala & Ahonen 2003, 46.)

Elinkeinoelämän keskusliiton internet-sivuilla asiantuntija Jari Kontinen (2012) korostaa hyvän johtajan kannustavan työntekijöitään luovuuteen sekä uuden kokeilemiseen. Pelkkä kannustaminen ei riitä vaan johtajan on myös luotava edellytykset ja mahdollisuus luovuuden käyttöön. Johtaja on yrityksen keulakuva ja hänen on uskallettava ottaa riskejä silloin, kun kaivataan muutosta. Lisäksi hyvä johtaja luottaa työntekijöihinsä ja antaa heille mahdollisuuden itsenäiseen työskentelyyn. (Elinkeinoelämän keskusliitto 2012.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimusaiheeni hahmottui syksyllä 2011, kun aloitin opinnot liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Aluksi suunnittelin tekeväni graduni uran alkuvaiheessa olevien liikunnanopettajien työssä viihtymisestä, mutta kevään 2012 aikana halusin laajentaa tutkimusaihetta ja päädyin työuran eri vaiheissa olevien liikunnanopettajien tutkimiseen. Olen itse toiminut kuusi vuotta muodollisesti epäpätevänä liikunnanopettajana pääkaupunkiseudulla ja uskon tänä aikana saaneeni monipuolisen käsityksen liikunnanopettajan työnkuvasta. Ensimmäinen työvuosi oli minulle henkilökohtaisesti erittäin raskas niin henkisesti kuin fyysisesti ja tämän takia minua kiinnostaa, kuinka liikunnanopettajat jaksavat työssään vuodesta toiseen. Tutkimusaiheen valinnan taustalla vaikuttavat puhtaasti oma mielenkiintoni sekä henkilökohtaiset kokemukset liikunnanopettajan työstä. Haastavan ensimmäisen työvuoden jälkeen olen todella alkanut nauttia liikunnanopettajan työstä ja koen mielekkään työn parhaimmillaan antavan sisältöä ja jaksamista elämän muihin osa-alueisiin.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata kuuden liikunnanopettajan kokemuksia työssä viihtymisestä ja työssä jaksamisesta, ja kuvailla, minkälaiset asiat tuottavat liikunnanopettajille iloa heidän työssään ja minkälaiset asiat puolestaan kuormittavat heidän jaksamistaan. Liikunnanopettajien henkilökohtaisten kokemusten kautta tulkitsen, minkälaisia toimintamalleja heillä on työn kuormittavuuden ehkäisemiseksi.

Tutkimusongelmani ovat seuraavat:

1. Miten liikunnan opettajat viihtyvät ja jaksavat työssään?
2. Mitkä tekijät (minkälaiset asiat) töissä ja vapaa-ajalla parantavat työtyytyväisyyttä?
3. Mitkä tekijät (minkälaiset asiat) töissä ja vapaa-ajalla heikentävät työtyytyväisyyttä?
4. Minkälaisia selviytymiskeinoja liikunnanopettajilla on ehkäistä työn kuormittavuutta?

## 5.1 Tutkimuksen menetelmällinen lähestymistapa

Teen työni kvalitatiivisella eli laadullisella menetelmällä. Haastattelut, havainnointi ja päiväkirjan kirjoittaminen ovat tyypillisiä laadullisen aineiston keruun muotoja. Tutkija itse kerää tutkimusaineistonsa, joten laadullisessa tutkimuksessa on kyse prosessista, jota voidaan luonnehtia jatkuvaksi päätöksentekotilanteeksi ja ongelmanratkaisusarjaksi. Voidaan puhua myös eräänlaisesta oppimistapahtumasta. Tutkimusprosessin edetessä tutkijan aineistoon liittyvät näkökulmat ja havainnot kehittyvät. Tutkijan on oleellista tiedostaa tämä asia, jotta hän pystyy tarvittaessa tekemään tutkimuksellisia uudelleenlinjauksia. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi voi olla aineistolähtöistä. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija nostaa esiymmärryksensä kautta esille tutkittavan aiheen kannalta merkittäviä teemoja, eikä niitä välttämättä voida etukäteen tietää tai määritellä. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista, että tutkimusongelma selkiytyy ja täsmentyy koko tutkimuksen ajan. (Kiviniemi 2001, 68–69.)

Laadullisen tutkimuksen tekemisessä on oleellista löytää ne kirkkaimmat ja tärkeimmät merkitykset, joihin aineisto nojaa. Tutkimuksessa on olemassa hajanaisuuden riski silloin, kun tutkimukseen halutaan sisällyttää runsaasti sisällöllisesti eri tyyppistä aineista. Tutkimuksen rajaaminen on välttämätöntä, jotta saadaan aikaan mielekäs ja eheä kokonaisuus. Tutkimuksen rajaamisen perusideana on selkeästi rajatun ongelmanasettelun löytäminen. Tutkimusraporttiin ei kannatta sisällyttää kaikkea kerättyä aineistoa. Rajaamiseen vaikuttavat tutkijan omat mielenkiinnon kohteet sekä tarkastelunäkökulmat, jolloin voidaan puhua myös tulkinnallisesta rajauksesta. Laadullisen aineiston todellisuus välittyy lukijalle tutkijan tulkinnan kautta. Tutkijan tarkastelunäkökulma selkiytyy rajaamisen avulla ja samalla aineistosta saadaan esiin tutkimuksen ydinsanoma. (Kiviniemi 2001, 70–71.)

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän merkitysten pohdinta luonnollisten ja todellisten tilanteiden kautta. Tutkija pyrkii hahmottamaan tutkittavan kohteen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, jolloin hänellä on mahdollisuus syventää ja laajentaa omaa ymmärrystään ilmiöstä. Laadulliselle eli kvalitatiiviselle tutkimukselle on usein tyypillistä se, että tietoja kerätään keskustelemalla tutkittavien kanssa. Lisäksi tutkijan omat havainnot ovat tärkeitä. Aineiston hankinnassa suositaan metodeja, joissa

tutkittava pääsee omin sanoin kertomaan asioista hänen omasta näkökulmastaan esim. avoin haastattelu. Tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää. Hänen pyrkimyksenään on yllättävien seikkojen paljastaminen, minkä takia kerättyä aineistoa on tarkasteltava yksityiskohtaisesti ja monitahoisesti. Jokainen haastattelu on ainutlaatuinen eikä sen pohjalta voida tehdä yleistyksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 152–155.)

Tulen tekemään yksilöhaastatteluja, koska oletan niiden avulla saavani monipuolista ja omakohtaista tietoa liikunnanopettajien työssä viihtymisestä. Laadullisen menetelmän tavoitteena on todellisen elämän vivahteiden kuvaaminen. Lisäksi kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, jolloin sekä tutkijalla että lukijalla olisi mahdollisuus ymmärtää liikunnanopettajien eri elämän osa-alueiden merkitys ja vaikutus työtyytyväisyyteen. Yksilöhaastattelujen avulla oletan saavani liikunnanopettajan oman äänen kuuluviin sekä hänen näkökulmansa eri asioihin, mikä on erityisen tärkeää ja oleellisista. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että kohdejoukko valitaan harkinnanvaraisesti. Satunnaisotoksen menetelmän käyttö ei ole mielekäästä ja järkevää tutkimukseni kannalta, koska haluan tietoa vain ja ainoastaan liikunnanopettajien työssä viihtymisestä. Aineistoa tulkittaessa en voi tehdä yleisiä johtopäätöksiä liikunnanopettajien työssä viihtymisestä, koska tutkittavien liikunnanopettajien otos on niin pieni. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161–165.)

Käytän avointa haastattelua, koska se jättää tilaa ”yllätyksille” ja tutkittavat saavat mahdollisuuden puhua asioista omin sanoin. Merkitysrakenteita tutkittaessa ei ole järkevää antaa tutkittaville tutkijan tekemiä valmiita vastausvaihtoehtoja, koska se voisi kaventaa aineiston tarkastelun mahdollisuuksia. (Alasuutari 1994, 84–85.) Haastattelija ja haastateltava ovat keskustelukumppaneita avoimessa haastattelussa. Tarkoituksena on luoda mahdollisimman luonteva keskustelutilanne eikä haastattelun kulkua voi suunnitella tarkasti etukäteen. Haastattelu etenee haastateltavan ehdoilla ja hänelle annetaan mahdollisuus kertoa mm. omista tuntemuksista, kokemuksista, muistoista sekä mielipiteistä. Tutkijan on varattava runsaasti aikaa avoimen haastattelun tekemiseen sekä osattava viedä hallitusti keskustelua eteenpäin. (Saaranen- Kauppinen & Puusniekka.)

Ajatus fenomenologis-hermeneuttisesta tieteenperinnöstä vaikuttaa tutkimusaineistoni taustalla. Fenomenologiassa jokainen ihminen nähdään erilaisena yksilönä, johon



vaikuttavat toiset ihmiset, kulttuuri sekä luonto. Ihmisen omat kokemukset synnyttävät hänelle suhteen siihen todellisuuteen, jossa hän elää. Ihminen elää vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa, jossa kaikki merkitsee hänelle jotakin. Asioiden erilaiset merkitykset vaikuttavat ratkaisevasti siihen, millaisessa todellisuudessa ja elämismaailmassa ihminen kokee elävänsä. Tässä yhteydessä hermeneutiikalla tarkoitetaan ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa. Tutkimusaineistoni koostuu haastatteluista, jolloin minulla on mahdollisuus tulkita haastateltavien välittämää viestiä ilmeiden ja eleiden kautta. Tutkijan oleellinen tehtävä on tulkinta haastateltavien ilmaisuja. (Laine 2001, 26–36.)

## 5.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimukseni kohderyhmänä on alakoulussa, yläkoulussa, lukiossa sekä toisen asteen oppilaitoksessa opettavat liikunnanopettajat. Valitsin tutkimukseeni yhteensä kuusi liikunnanopettajaa, joista kolme on naisia ja kolme miehiä. Halusin tutkimukseen kummankin sukupuolen edustajia, koska näin saan hieman laajemman käsityksen liikunnanopettajien kokemuksista työssä viihtymisestä –ja jaksamisesta. Tutkimukseni ei keskity tarkastelemaan miesten ja naisten välisiä eroavaisuuksia. Valitsemani liikunnanopettajat ovat työuransa eri vaiheessa ja se on merkittävin valintaan vaikuttanut kriteeri. Lisäksi valintakriteerinä toimi heidän tämän hetkinen toimipaikkansa, koska minulla ei ole ajokorttia ja haastattelupaikalle oli päästävä julkisilla kulkuvälineillä. Esittelen seuraavaksi tutkimukseen osallistuneiden liikunnanopettajien taustatiedot siinä järjestyksessä kuin olen heitä haastatellut. Olen luvannut tutkittaville, ettei heidän henkilöllisyytensä tule missään vaiheessa julki. Tästä johtuen tutkittavien nimet ovat kuvitteellisia. En myöskään paljasta arkaluontoisia asioita, joista heidät voitaisiin tunnistaa.

### Jaana

Jaana on 56-vuotias liikuntatieteiden kandidaatti ja suorittanut lisäksi terveystiedon aineopinnot. Liikuntatieteen maisterin opinnoista uupuu vuosikymmeniä sitten kesken jäänyt gradu. Jaana asuu miehensä ja koiransa kanssa pääkaupunkiseudulla ja heillä on

kolme aikuista lasta. Hän on vakituksessa työsuhteessa ja työskennellyt viimeiset 23 vuotta nykyisessä toimipaikassaan, joka sijaitsee pääkaupunkiseudulla. Kyseisessä koulussa on noin 800 oppilasta ja opettajia yli 60. Kaiken kaikkiaan Jaana on työskennellyt liikunnanopettajana yli 30 vuotta. Tällä hetkellä Jaana opettaa ainoastaan liikuntaa sekä yläkoulussa että lukiossa. Aikaisemmin hän on opettanut terveystietoa myös lukiossa, mutta luopunut siitä omasta tahdostaan. Viikkotunteja Jaanalla on keskimäärin 24.

## Kaija

Kaija on 31-vuotias liikunta –ja terveystieteiden maisteri, joka asuu miehensä ja lapsensa kanssa Etelä-Suomessa. Kaija on työskennellyt neljä vuotta liikunnanopettajana, mutta on tällä hetkellä äitiyslomalla. Kaijalla on vuoden kokemus pääkaupunkiseudun ulkopuolella sijaitsevasta yläkoulusta ja lukiosta. Äitiysloman jälkeen hän palaa todennäköisesti vakituiseen työpaikkaansa, joka on yksi Suomen monista urheiluopistoista.

## Pekka

Pekka on omien sanojensa mukaan kolmekymppinen single-mies, joka asuu yksin pääkaupunkiseudulla. Hän seurustelee samalla paikkakunnalla asuvan naisen kanssa. Pekka on liikunta –ja terveystieteiden maisteri ja hänellä on työkokemusta hiukan yli vuoden verran. Pekka työskentelee pääkaupunkiseudulla yläkoulussa määräaikaaisessa työsuhteessa. Yläkoulussa on noin 400 oppilasta ja yli 60 opettajaa, joista osa opettaa lukion puolella. Pekan työnkuvaan kuuluu sekä liikunnan että terveystiedon opetusta. Viikkotunteja hänellä on keskimäärin 28.

## Kalle

Kalle asuu vaimonsa, teini-ikäisen tyttärensä sekä koiransa kanssa pääkaupunkiseudulla. Hän on 49-vuotias liikunta –ja terveystieteiden maisteri. Kallella on kokemusta liikunnanopettajan työstä 22 vuotta ja viimeiset 21 vuotta hän on työskennellyt nykyisessä työpaikassaan, joka on pääkaupunkiseudulla sijaitseva yläkoulu ja lukio. Kalle opettaa pelkästään liikuntaa sekä yläkoulussa että lukiossa ja viikkotunteja hänelle kertyy keskimäärin 32. Kallella on vakituinen työsuhde kouluun, jossa on noin 800 oppilasta ja reilut 60 opettajaa.

Elina

Elina on 37-vuotias liikunnanohjaaja, jolla on 10 vuoden kokemus koulumaailmasta. Hän on työskennellyt liikunnanopettajana määräaikaisissa työsuhteissa useissa eri kouluissa ympäri Etelä-Suomea. Elina asuu Etelä-Suomessa aviomiehensä sekä alle kouluikäisen lapsensa kanssa. Tällä hetkellä Elina on työtön, mutta aloittaa työt liikunnanopettajana syksyllä 2013. Elina aikoo lähitulevaisuudessa valmistua liikuntatieteiden maisteriksi.

Matti

Matti asuu pääkaupunkiseudulla vaimonsa ja kahden alakouluikäisen lapsensa kanssa. Matti on 40-vuotias liikuntatieteiden kandidaatti ja työskennellyt alakoulun opettajana pääkaupunkiseudulla 15 vuotta. Viimeiset 7 vuotta hän on toiminut päätoimisena liikunnan tuntiopettajana, joista kuluneet 5 vuotta nykyisessä työpaikassaan. Matti työskentelee alakoulussa, jossa on noin 350 oppilasta ja 30 opettajaa. Matti ei ole saanut vakituista työsuhdetta, koska häneltä puuttuu liikunnanopettajan muodollinen pätevyys. Mattin määräaikaisia työsuhteita on jatkettu vuosi kerrallaan. Hänellä on viikkotunteja 24, joista liikuntaa 18. Loput tunnit Matti opettaa maantietoa ja matematiikkaa. Matti suorittaa parhaillaan liikuntatieteiden maisterin tutkintoa työn ohessa.

### 5.3 Tutkimuksen kulku ja aineiston keruu

Otin liikunnanopettajiin yhteyttä joko puhelimitse tai tavatessani heidät henkilökohtaisesti. Yhteydenotto oli vaivatonta, koska tunsin liikunnanopettajat entuudestaan ja olin heidän kanssaan tekemisissä muutenkin. Kerroin heti aluksi tekeväni haastattelututkimusta liikunnanopettajien työssä viihtymisestä ja haluavani juuri heidät mukaan tutkimukseen. Korostin, ettei haastatteluun tarvitse valmistautua millään tavalla etukäteen ja tulen tekemään haastattelun heille itselleen sopivaan aikaan sopivimmassa paikassa. Jokainen valitsemani liikunnanopettaja suostui mukaan

tutkimukseen epäröimättä. Tähän saattoi vaikuttaa se, että he tunsivat minut ja tiesivät, kuinka tärkeää tämän tutkimuksen tekeminen minulle on.

Tein haastattelut huhti –ja toukokuun aikana vuonna 2013. Haastatteluajankohtien sopiminen osoittautui yllättävän haastavaksi, koska kaksi tutkimukseen mukaan lupautunutta liikunnanopettajaa jäi kyseisenä ajankohtana sairauslomalle. Olosuhteiden pakosta toinen sairauslomalle joutuneista liikunnanopettajista jättäytyi tutkimuksesta kokonaan pois, mutta sain hänen tilalleen nopeasti uuden haastateltavan. Muut tutkittavat pitivät kiinni ennalta sovitusta ajankohdista. Lainasin yliopistolta modernin ja hyvin toimivan haastattelulaitteen, jonka käyttäminen hermostutti minua etukäteen. Esitetasin laitteen kotonani useampaan kertaan, koska halusin olla varma sen toimivuudesta ennen ensimmäisen haastattelun tekemistä. Avomieheni kanssa istuimme kahtena iltana keittiön pöydän ääressä ja laite nauhoitti keskustelumme. Samalla testasin haastattelukysymyksieni ymmärrettävyyden hänellä sekä naapurillani. Opin käyttämään haastattelulaitetta nopeasti ja hermostuneisuuden tunne katosi. Olin sopinut palauttavani haastattelulaitteen Jyväskylään toukokuun toiseksi viimeisellä viikolla. Tämän takia haastattelut oli saatava valmiiksi ennen sitä.

Avoimessa haastattelussani oli taustatietojen lisäksi neljä pääkysymystä. Kaikki tutkittavat yhtä lukuun ottamatta halusivat tietää kysymykset etukäteen, joten annoin ne heille. Haastattelukysymysten antamista tutkittaville etukäteen suositellaan, jotta he voivat tutustua aiheeseen. Perehtyminen aiheeseen helpottaa ajatusten jäsentymistä itse haastattelussa. Tutkijan tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavalta haastattelussa. Pääkysymysten alle olin laittanut aikaisemmista tutkimuksista esiin nousseita teemoja, mutta niitä en näyttänyt kenellekään. Nämä teemat olivat siltä varalta, jos haastattelu jäisi liian suppeaksi. Avoimessa haastattelussa keskustelun sisältö liittyy tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtävään (Tuomi&Sarajärvi 2009, 73–76). Ennen haastattelua tutkija kertoo, mistä aiheesta tullaan keskustelemaan, mutta haastateltavat saavat puhua vapaasti.

Haastattelukysymykseni käsittelivät liikunnanopettajan työn positiivisia ja negatiivisia puolia sekä selviytymiskeinoja, joilla he pyrkivät vähentämään työn kuormittavuutta. Haastattelija uskoi tutkittavaksi valittujen henkilöiden tietävän ja osaavan kertoa aiheesta erityisen paljon. Haastattelun tarkkaa kulkua ei oltu suunniteltu etukäteen vaan haastateltavat saivat puhua vapaasti. Haastattelijalla oli haastattelun aikana

mahdollisuus johdatella tutkittavat takaisin ennalta sovittuihin teemoihin, mikäli he eksyivät aiheesta. (Siekinen 2001, 43–44.)

Olin sopinut ensimmäisen haastattelun Jaanan kanssa ja se tehtiin heti työpäivän jälkeen hänen kotonaan. Kahvitelimme aluksi keittiön pöydän ääressä ja juttelimme leppoisasti viikon kuulumisia sekä työhön liittyviä asioita. Keskustelu ajautui työssä viihtymiseen, jolloin sanoin, että tämä olisi hyvä hetki laittaa nauhuri päälle ja aloittaa haastattelu. Jokaista haastattelua ennen korostin tutkittavia puhumaan normaalilla äänenvoimakkuudella minuun päin, jottei heidän keskittymisensä menisi haastattelulaitteen tuijottamiseen. Jaana kertoi olevansa hyvällä päällä ja virkeä, koska hänellä oli ollut vain yksi opetustunti tänään. Jaana puhui melko nopeasti ja oma-aloitteisesti koko haastattelun ajan. Keskustelu oli hyvin luontevaa ja se eteni jouheasti. Minä johdin keskustelua haluamani aiheiden suuntaan, mutta lähes koko ajan Jaana oli äänessä ja minä kuuntelijan roolissa. Hän pysyi alusta loppuun antamieni teemojen sisällä ja antoi erilaisista aiheista konkreettisia esimerkkejä. Ennen nauhoituksen aloittamista Jaanan mies tuli kotiin, mutta hän vetäytyi omiin puuhiinsa. Haastattelun aikana ei ollut minkäänlaisia häiriötekijöitä tai keskeytyksiä.

Seuraavaksi matkustin eri paikkakunnalle haastattelemaan Kaijaa. Hän oli yksin kotona pienen lapsensa kanssa ja aloitimme haastattelun vasta, kun Kaija oli saanut lapsensa päiväunille. Ennen haastattelua ehdimme puhua jaksamisesta, työstä ja elämästä yleensä noin kahden tunnin ajan. Olen pitänyt kaikista tekemistään haastatteluista tutkimuspäiväkirjaa, joka on erittäin paljon helpottanut haastattelujen analysointia jälkikäteen. Kaija mainitsi olevansa väsynyt, koska lapsi oli pitänyt häntä öisin hereillä. Hän jaksoi joka tapauksessa keskittyä haastatteluun erinomaisesti ja puhui rauhallisella äänellä alusta loppuun. Lapsi nukkui Kaijan sylissä ja haastattelua litteroidessa lapsen kuorsaus kuului voimakkaana taustaääninä. Haastattelun loppupuolella Kaijan mies tuli kotiin ja lapsi heräsi kolinaan. Haastattelu oli keskeytettävä hetkeksi. Tämän jälkeen jatkoimme haastattelun keskeytyksettä loppuun Kaijan kanssa kahdestaan.

Kolmatta haastattelua varten menin tapaamaan Pekkaa hänen työpaikalleen. Hänen koulultaan oli varattu pieni ja rauhallinen työhuone haastattelua varten. Saimme tehdä haastattelun rauhassa alusta loppuun eikä missään vaiheessa esiintynyt minkäänlaisia häiriötekijöitä. Pekan puhe vaikutti aluksi hieman hermostuneelta ja hän mm. kertoi

olevansa 10 vuotta nuorempi kuin todellisuudessa oli. Alun jälkeen hän rentoutui ja puhe oli luontevaa. Pekka halusi edetä järjestelmällisesti asia ja kysymys kerrallaan siten, että minä esitin selkeän kysymyksen, johon hän vastasi. Ennen haastattelua Pekka pyysi itselleen paperin, jossa oli haastattelukysymykset, koska hänestä oli tärkeää tehdä muistiinpanoja puheen tueksi. Pekka epäili muuten unohtavansa jotain oleellista. Hän käytti muutaman minuutin muistiinpanojen tekemiseen, jonka jälkeen aloitimme haastattelun. Hän ilmoitti itse, kun oli valmis. Pekka vaikutti koko haastattelun ajan olevan hyvin keskittynyt ja jokaisen kysymyksen kohdalla hän tarkisti muistiinpanoistaan, että oli saanut sanotuksi kaiken, minkä oli ylös kirjannut. Itselleni jäi tunne, että kumpikin osapuoli piti haastattelua erityisen tärkeänä.

Pekan jälkeen lähdin haastattelemaan Kallea, jota voidaan työkokemuksen perusteella pitää jo melkoisena konkarina. Kallen haastattelu toteutettiin hänen omalla koulullaan hyvin samanlaisissa olosuhteissa kuin Pekan haastattelu. Valoisassa ja rauhallisessa opettajien työtilassa ei tarvinnut miettiä keskeytyksiä, koska tila oli varattu etukäteen ja siitä oli ilmoitettu koko koulun henkilökunnalle varausjärjestelmän kautta. Olin Kallen koululla 30 minuuttia ennen sovittua aikaa ja törmäsin häneen heti astuttuani koulun ovesta sisälle. Kallelle sopi, että aloittaisimme haastattelun saman tien, koska työtilakin oli vapaana. Hänellä oli vasta päivän ensimmäinen ja viimeinen opetustunti iltapäivällä, mutta Kalle kertoi käyneensä jo koulun kuntosalilla ja syömässä, joten vire oli hyvä. Ehdotin, että laittaisin haastattelulaitteen heti päälle ja aloittaisimme haastattelun. Se sopi erinomaisesti Kallelle. Keskustelu lähti sutjakkaasti liikkeelle ja alusta loppuun Kallen puhetta väritti rento huumori. Hänellä oli vahvat ja selkeät näkemykset asioista, jotka olivat syntyneet vuosien kokemuksesta. Kalle vaikutti siltä, että oli etukäteen miettinyt, mitä halusi sanoa. Hän meni suoraan asiaan ja ilmoitti itse, kun asia oli loppuun käsitelty. Kallen haastattelu eteni hyvin suoraviivaisesti eikä hän eksynyt sivupoluille tai lähtenyt tarinoimaan. Hänen haastattelunsa oli ohi noin puolet lyhyemmässä ajassa kuin muiden tutkittavien haastattelut. Kallen haastattelu kesti 13 minuuttia.

Toiseksi viimeinen haastateltava oli Elina ja hänen haastatteluaan odotin erityisellä mielenkiinnolla, koska hänellä oli erilainen koulutustausta aikaisempiin tutkittaviin verrattuna. Elina oli suorittamassa opintoihinsa liittyvää tehtävää eräällä koululla pääkaupunkiseudulla, jonne lähdin häntä tapaamaan. Mitään paikkaa ei oltu etukäteen

varattu ja tästä johtuen jouduimme tekemään haastattelun naisten pukuhuoneessa. Odottelimme muutaman minuutin, jotta pukuhuone tyhjeni ylimääräisistä ihmisistä. Saimme onneksemme tehdä haastattelun rauhassa alusta loppuun, vaikka olin henkisesti varautunut useisiinkin keskeytyksiin. Vaimeita taustääniä pukuhuoneeseen kantautui liikuntasalista ja koulun käytäviltä, mutta ne eivät vaikuttaneet merkittävästi haastatteluun tai litterointiin. Elina kertoi olevansa stressaantunut ja väsynyt opiskelukiireiden takia, mutta hän jaksoi siitä huolimatta keskittyä haastatteluun hyvin. Vaikka pukuhuone ei ollut viihtyisä ja paras paikka haastattelun tekemiselle, siitä jäi mukava, mutta hieman kiireinen vaikutelma. Elinalla oli aikaa rajallisesti, jonka takia tutkijan oli pidettävä tiukasti kiinni aikataulusta ja vietävä keskustelua hallitusti eteenpäin. Lopetimme haastattelun 5 minuuttia ennen kuin Elinan piti lähteä ja siinä vaiheessa hän oli mielestään sanonut kaiken, mitä oli aikonutkin.

Kuudes ja viimeinen haastateltavani oli Matti. Lähetin hänelle tekstiviestin edellisenä iltana muistuttaakseni seuraavan päivän haastattelusta, koska minulla oli sellainen olo, että hän oli unohtanut asian. Aavistukseni osui oikeaan ja Matti kiitti muistutuksesta. Aikaisemmin olimme sopineet, että tekisin haastattelun Matin omalla koululla hänen viimeisten oppituntiansa jälkeen ja pidimme edelleen siitä kiinni. Matti odotti minua sovitusti koulunsa pääovella ja johdatti ensimmäiseen luokkaan, joka oli vapaana. Oppitunnit olivat kaikilla oppilailta ohi eikä tilaa tämän takia ollut tarvinnut erikseen varata. Aluksi vaihdoimme kuulumiset ja juttelimme niitä näitä, jotta tutkija sai välipalansa syötyä. Minulla oli ollut kiireinen työpäivä enkä ollut ehtinyt nauttia lounasta, joten pieni energiatankkaus ennen haastattelua oli välttämätön. Haastattelun tunnelma oli koko ajan erittäin leppoisa ja Matin puhe eteni verkkaisesti eteenpäin. Hänen puheen temponsa oli huomattavasti rauhallisempi kuin muilla tutkittavilla, mutta haastattelun kesto suurin piirtein sama lukuun ottamatta Kallea. Matti kertoi omaaloitteisesti, ettei ole miettinyt haastattelukysymyksiäni etukäteen. En kysynyt yhdeltäkään tutkittavalta, oliko hän perehtynyt aiheeseen etukäteen vai ei. Haastattelutila oli hiljainen eikä haastattelua tarvinnut keskeyttää missään vaiheessa.



#### 5.4 Aineiston analysointi ja tulkinta

Tämän tutkimuksen tutkimusaineistona toimivat kuuden liikunnanopettajan haastattelut, jotka tein keväällä 2013. Haastattelumateriaalia kertyi yhteensä 145 minuuttia. Litteroin haastattelut sanasta sanaan, jolloin litteroitua tekstiä syntyi yhteensä 22 liuskaa, kun fontti oli 12 ja riviväli 1,5. Lisäksi pidin tutkimuspäiväkirjaa, joka auttoi minua muistamaan tutkimukseen liittyviä tapahtumia. Tutkimuspäiväkirjana voi toimia mikä tahansa vihko tai paperin pala ja siihen saa kirjoittaa kaikkea, mikä liittyy tutkimukseen. Tutkijan ylös kirjaamat ajatukset, tuntemukset, havainnot, ongelmat, oivallukset jne. auttavat hahmottamaan ja jäsentämään tutkimuksen kulkua. Kirjoitettu teksti auttaa muistamaan, mitä on milloinkin tapahtunut ja miksi. (KvaliMOTV 2013.) Minun tutkimuspäiväkirjanani toimi opettajan lukuvuosikalenteri, joka kulkee aina mukani, kun olen töissä. Sinne olen vuosien varrella tottunut merkkamaan kaikki töihin ja opiskeluun liittyvät asiat. Kalenterin tyhjille muistiinpanosivuille tuntui luonnolliselta kirjata tutkimukseen liittyviä ajatuksia. Oli helpottavaa löytää kaikki tarpeellinen tieto yksien kansien välistä. Tutkimuspäiväkirjan muistiinpanot osoittautuivat hyödyllisiksi, koska tein ensin kaikki haastattelut ja aloitin litteroinnin vasta kesäkuun toisella viikolla. Haastatteluihin liittyvät yksityiskohdat palautuivat elävästi mieleeni lukiessani tutkimuspäiväkirjaa.

Litteroinnin jälkeen luin aineiston läpi useaan kertaan, jotta hahmottaisin kokonaisuuden paremmin. Ensimmäiset lukukerrat eivät selkeyttäneet ajatuksiani laisinkaan, vaan herättivät lähinnä hämmennystä, mitä minun tulisi seuraavaksi aineistolle tehdä. Päätin lähteä etsimään aineistosta suuria kokonaisuuksia, jotka nousivat tekstistä esille. Aloitin teemoittelun, jossa on kysymys aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisiin aihepiireihin. Haastatteluja analysoitaessa teemoittelulla tarkoitetaan sitä, mitä tutkittavat ovat kustakin teemasta sanoneet. Yksinkertaisesti tutkijan tehtävänä on etsiä aineistosta näkemyksiä, jotka kuvaavat tiettyä teemaa. (Tuomi&Sarajärvi 2009, 93.) Teemoittelun apuna käytin erivärisiä korostuskyniä, jotka helpottivat ja selkeyttivät erilaisten teemojen löytämistä tekstistä. Käsittelen aineistosta nousseita teemoja tulososiossa.

## 5.5 Tutkimuksen luotettavuustarkastelua

Termit reliabiliteetti ja valideetti tulevat kvantitatiivisen tutkimuksen puolelta. Laadullisessa tutkimuksessa näiden termien käyttöä pyritään välttämään luotettavuutta tarkasteltaessa. Virheiden välttäminen on kuitenkin kaiken tutkimustoiminnan lähtökohta ja siksi myös laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi on tärkeää. Laadullisella tutkimuksella on useita erilaisia tutkimusperinteitä, minkä takia luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 189) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on pyrittävä kuvaamaan tutkittavien käsityksiä ja maailmaa niin hyvin kuin mahdollista. On oleellista tiedostaa, että koko ajan tutkittavien käsityksiä yritetään sovittaa tutkijan tulkintoihin ja käsitteistöön. Tutkijan on pystyttävä dokumentoimaan toimintansa ja perustelemaan valintansa tarkasti ja uskottavasti. Olen pyrkinyt kuvaamaan koko tutkimusprosessin lukijalle mahdollisimman yksinkertaisesti, mutta silti riittävän tarkasti. Lisäksi olen perustellut tekemiäni valintoja, jotta lukijan on helpompi ymmärtää ratkaisuja, joihin olen päätenyt. Tutkittavien oman äänen kuuluviin saamisessa olen päätenyt käyttämään suoria lainauksia tekemieni haastattelujen pohjalta. Litteroinnin tein sanasta sanaan, koska se lisää haastattelumateriaalin luotettavuutta eikä haastatteluihin tarvitse palata jälkikäteen etsimään puuttuvia sanoja ja lauseita.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan asema nousee merkittävään rooliin, koska hän on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija. Näin ollen tutkimuksen luotettavuuden ja puolueettomuuden kriteerinä voidaan pitää itse tutkijaa. (Tuomi&Sarajärvi 2009, 136.) Olen tiedostanut koko ajan oman asemani tutkijana ja pyrkinyt olemaan kriittinen. Lukijan on tärkeää tietää puolueettomuusnäkökulman tarkastelun kannalta se, että olen 32-vuotias nainen ja asun avoliitossa pääkaupungissa. Ensi syksynä minulla alkaa 7. vuosi liikunnanopettajana eräässä pääkaupungissa sijaitsevassa yläkoulussa. Omakohtaiset kokemukseni liikunnanopettajan työstä vaikuttavat esiyymmärrykseeni tutkittavasta aiheesta. Laadullisen tutkimuksen tekemisessä täydellinen objektiivisuus on mahdotonta, koska tutkijan identiteetti ja ajattelu kietoutuvat tiiviisti toisiinsa ja ovat koko ajan läsnä. Riittää, että tutkija koettaa parhaansa mukaan tiedostaa omat

asenteensa ja uskomuksensa, eikä anna niiden liiaksi vaikuttaa tutkimukseen.

(KvaliMOTV, tutkijan asema 2013)

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkittavan ilmiön mahdollisimman ymmärrettävä tulkinta, ei yleistysten tekeminen. Olen tehnyt kuusi haastattelua, joten tutkimustuloksissa puhun ainoastaan näistä kuudesta tutkittavasta, en kaikista liikunnanopettajista. Olen lukenut aikaisemmin samasta aiheesta tehtyjä tutkimuksia sekä julkaisuja ja tuonut niitä esiin omien tulkintojeni ohella. Aikaisempiin tutkimuksiin viittaaminen vahvistaa omia tulkintojani, mikä lisää tutkimukseni luotettavuutta.

(Siekkinen 2001, 56–57.)

## 6 OPETTAJIEN TYÖSSÄ VIIHTYMINEN

### 6.1 Työyhteisön ja sosiaalisen tuen merkitys

Työyhteisöllä on erittäin suuri merkitys siihen, miten ihminen kokee arkisen työnsä, työpaikalla kohtaamansa ihmiset ja siellä tapahtuvan vuorovaikutuksen. Luonnollisesti nämä kaikki vaikuttavat merkittävästi hänen elämäänsä. Työyhteisön ilmapiiriin vaikuttavat ratkaisevasti ihmisten välinen vuorovaikutus sekä yhteistyö.

Valmiudet yhdessä tekemiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä tunnetaitavaan vuorovaikutukseen ovat myönteisen yhteisöllisyyden edellytyksiä. Normaali osa työyhteisön kehitystä ovat ristiriidat, koska työyhteisöt ovat jatkuvassa muutostilassa. Ristiriitojen tunnistaminen ja tunnistaminen on erityisen tärkeää, jotta työyhteisöllä on mahdollisuus kehittyä. (Paasivaara&Nikkilä 2010, 5–75.)

*”Työkaverit on tosi tärkeitä ja aika pitkäaikaisiakin työkavereita on.” (Jaana)*

*”Äärettömän iso voimavara on just työkaverit. Se oli niinku semmosta yhteishenkeä koko kouluyhteisöllä. Töissä se on sitä päpättämistä läheisempien työkavereiden kanssa et sä purat stressiä sanallisesti.” (Kaija)*

*”No mä voin ihan suoraan sanoa, et työkaverit on mukavia ja työyhteisö on hyvä et lähes kaikki työkollegat on hyviä.” (Kalle)*

*”Työkavereilla on merkitystä. Mut se on itelle helpompi, mis on vähemmän opettajia. Ollaan puolin ja toisin kiinnostuneita, mitä toinen tekee. Hei toihan oli hyvä juttu ja kysellään, miten sä ton teet.” (Elina)*

Kumpuvaara (2009) haastatteli pro-gradu tutkielmassaan kuutta vastavalmistunutta luokanopettajaa, jotka työskentelivät opettajana ensimmäistä vuotta. Noviisiopettajien kokemukset kollegoiden välisestä yhteistyöstä olivat rajoittuneet lähinnä yhteisten retkien ja juhlaesitysten suunnitteluun. Tutkittavien mielestä kouluissa ei ollut esiintynyt aitoa yhteisöllisyyttä ja kollegiaalisuutta ja osa opettajista olisikin kaivannut avoimempaa ja monipuolisempaa yhteistyötä muiden kollegoiden kanssa. Lisäksi

opettajayhteisöt oli koettu haastavina, koska kokeneilla opettajilla oli omat rutiininsa ja lähimmät työtoverit jo entuudestaan, joiden puoleen he tarvittaessa kääntyivät. Uudet opettajat oli otettu hyvin työyhteisöissä vastaan, mutta tukea ja apua arjen työhön he kokivat saaneensa vain tietyiltä kollegoilta. (Kumpuvaara 2009, 61.)

Ensimmäisen työvuoden tiedetään olevan opettajalle kuormittava. Seuraavista haastatteluiden pätkistä käy ilmi, kuinka työkavereiden sosiaalinen tuki ja yhteistyö ovat vaikuttaneet tässä tutkimuksessa työuran alkuvaiheessa olevien opettajien työssä viihtymiseen ja jaksamiseen. Nuorten opettajien kokemukset ovat hyvin erilaiset.

*”Lähimmät kollegat eli liikunnanopettajat ainaki itellä vaikuttaa tosi paljo jaksamiseen. Tässä koulussa kun tulee tosi hyvin toimeen kollegoiden kanssa, ni on tosi hyvä ilmapiiri ja se tavallaan lisää sitä jaksamista. Tavallaan sitä vertaistukea tulee noilta muilta liikunnanopettajilta sen verran mitä tarvii. Heidän kanssaan on pidetty yhteisiä tunteja. Silloin siinä tulee puolin ja toisin eri näkemyksiä. Ne on ihan hyödyllisiä tunteja, ettei pyöri niissä omissa ajatuksissa.” (Pekka)*

*”Tuolla urheiluopiston puolella ei oo semmosta yhteishenkeä. Siellä enempi tehdään vaan se, mitä pitää siinä omissa pienessä yksikössä. Aikasemmin sain kollegoilta kaikki materiaalit käyttöön, et se helpotti niinku hirveesti. Nykyään oletetaan, et sä teet kaiken itse. Se rassaa tosi paljo” (Kaija)*

### 6.1.2 Esimiehen tuki ja palaute

Esimiehen ja työntekijän sujuva yhteistyö perustuvat luottamukseen ja tasavertaiseen kohteluun erilaiset roolit huomioiden. Työhyvinvointiin vaikuttaa enemmän esimiestyö kuin työntekijöiden välinen kannustus ja tuki. Työpaikalla on enemmän tyytymättömyyttä, työuupumusta ja haluttomuutta lähteä töihin, mikäli työntekijät kokevat johdon suhtautuvan välinpitämättömästi työntekijöihinsä. Hyvä esimies kuuntelee työntekijöitään, antaa positiivista palautetta ja pyrkii aidosti välittämään alaisistaan. Johdon on tärkeää jollain tavalla osoittaa tukensa työntekijöilleen, koska se

synnyttää heissä hallinnan tunteen. Työntekijät pärjäävät paremmin stressaavissa tilanteissa, jos he kokevat, että esimies tukee heidän työtään. (Nummelin 2008, 58–59.)

*”Se on musta tärkeätä et esimiehet luottaa ja antaa niit vapauksia järjestää työnsä hyvin, koska liikunnanopettajuus on ihan erilaista ku muut aineet.” (Jaana)*

*”Tietenki se johdon tuki on tärkeätä myöskin et on semmonen olo et rehtorit on omalla puolella, jos tulee joku tilanne.” (Pekka)*

*”Johto tukee hommaa eli liikunnalla on hyvä asema ainaki mejän koulussa et sitä ei niin sanotusti dissata.” (Kalle)*

Mäkelä (2007, 213–217) tuo väitöskirjassaan esille koulun johtamisen ja rehtorin työn muuttumisen viimeisen 25–vuoden aikana. Yhteiskunnan muutokset ovat muokanneet rehtorin työtä merkittävästi ja erityisesti peruskoulun rehtorin työtehtävät ovat lisääntyneet. Lakien säätäminen, verkostoituminen sekä ihmisten välinen kommunikaatio ovat muutoksen keskeisiä perustekijöitä. Ihmisiä ei ole tarpeen joka kerta kohdata kasvotusten vaan osa kommunikoinnista hoidetaan teknisten laitteiden avulla. Rehtorin professionaalisuuden vaatimus lisääntyy tulevaisuudessa ja heiltä vaaditaan entistä enemmän. Rehtorin työ on haasteellista sekä vastuullista. Ammattitaitoisella rehtorilla on mahdollisuus vaikuttaa moniin eri asioihin, jolloin hänet voidaan nähdä pedagogisena johtajana, hallinto- ja talousjohtajana, henkilöstöjohtajana ja yhteistyöverkostojen johtajana sekä koulukulttuurin muokkaajana.

Rehtorin ja esimiehen ammattimainen toiminta vaikuttaa työntekijän yksilöllisten tarpeiden, oikeudenmukaisen työnjaon ja työssä kehittymisen toteutumiseen. Lisäksi johdon ja työntekijän välisellä suhteella on suuri merkitys stressin hallintaan sekä työtyytyväisyyteen. (Nummelin 2008, 17–59.) Kaijan mieltä hiertää huono suhde esimieheen ja se vaikuttaa hänen työssä jaksamiseensa. Kaija kokee, ettei hänen työtään arvosteta ja kohtelu työpaikalla on epäoikeudenmukaista. Epävarmuus työn jatkumisesta lisää stressiä.

*”Siel on ne yt-neuvottelut ollu. Mutta tota noin tällä hetkellä henkisesti tosi rankkaa palata, koska siellä on niin paljon sitä epävarmuutta ja niinku kaikesta vähennetään niinku yhden henkilön pitää tehdä kahden henkilön työt niinku suurin piirteen. Koko ajan pitää vaa kireemmn ja kireemmin tehdä enemmän ja enemmän. Se on tosi rankkaa ja sit semmonen et sitä työtä ei arvosta. Sua kyllä käskettään tehdä kaikkee, mut koskaan sitä kiitosta ei saa. Vedetään ihan piippuun sitte jokainen työntekijä siellä sitte. Ei niinku oo semmosta, että luopuisit omista aineistoistas tai muista, mutta sitte kuitenkin vaadittiin, että piti jättää kaikki sinne sitte seuraavalle. Se on vähä semmosta ristiriitasta aina välillä.” (Kaija)*

### 6.1.3 Liikunnanopettajia motivoivat oppilaat

Opettajan ja oppilaiden välinen vuorovaikutus, jonka tarkoituksena on edistää oppilaiden oppimista ja opetustavoitteiden saavuttamista, määritellään opetuksiksi (Varstala 2007, 125). Opettajan hyvä suhde oppilaisiin sekä korkeat odotukset oppimisen suhteen luovat perustan myönteiselle oppimisympäristölle. Lisäksi myönteisen suhteen rakentaminen jokaiseen oppilaaseen sekä opettajan aito kiinnostus parantavat oppilaan opiskelumotivaatiota sekä suhtautumista opettajaan. Tutkimukset osoittavat, että opettajan ominaisuuksista empatia, lämpö sekä määrällyn vähäisyys vaikuttavat kaikkein positiivisimmin oppilaiden suorituksiin. (Saloviita 2013, 43.)

Kaikki tutkittavat kertoivat aktiivisten ja hyvin käyttäytyvien oppilaiden tuottavan iloa liikunnanopettajan työssä. Lasten ja nuorten liikuntataitojen kehittyminen sekä tunnilla viihtyminen ovat paras kiitos tehdystä työstä. Positiiviset kohtaamiset entisten oppilaiden kanssa kertovat sen, ettei menneitä ainakaan muistella pahalla. Alakoulussa työskentelevä Matti kuvailee työpäivän parasta hetkeä seuraavasti.

*”Tota itse asiassa sellaset hetket tuottaa iloa ku lapsi oppii jotain tai sä huomaat et ne kokee jonku ahaa-elämyksen. Itse asiassa viime tunnil tuotti iloa ku tuli vanhoja oppilaita tunnille ja ne halus tulla mukaan pelaamaan. Ni siitä tuli oikeen ilonen mieli et ne tuli siihen.” (Matti)*

Kaukasen ja Ketolan (2000, 1–46) pro gradu –tutkielmassa 147 lukiolaista kirjoitti ainekirjoituksen aiheesta hyvä liikunnanopettaja. Tutkimustuloksista käy ilmi, että hyvä liikunnanopettaja on iloinen, rento, positiivinen, huumorintajuinen ja aito. Opettaja-oppilassuhteen luomisessa on ratkaisevaa opettajan persoonallisuus, keskustelutaito, joustavuus sekä luottamus. Liikunta eroaa teoria-aineista merkittävästi. Erilaiset tunnetilat, arvot, asenteet sekä ihmissuhteet tulevat selvemmin esille liikunnassa kuin muilla tunneilla. Liikuntatuntien dynaamisuudesta johtuen opettajan on helpompi luoda oppilaisiin henkilökohtainen suhde. Opettajan kanssa puhutaan oppilaan elämää lähellä olevista asioista, jolloin vuorovaikutus on syvällisempää ja avoimempaa kuin teoriatunneilla. Oppilaat kokivat liikunnanopettajan läheisemmäksi kuin tavalliset aineopettajat.

Kaikenikäisten oppilaiden edistyminen on iloinen asia opettajalle ja siitä ammennetaan hyvää mieltä pitkäksi aikaa eteenpäin. Haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että kivat kohtaamiset oppilaiden kanssa vaikuttavat myönteisesti opettajien työssä viihtymiseen ja jaksamiseen.

*”Eniten hyvää mieltä tuottaa, ku oppilaat viihtyy ja tykkää aineesta ja voi antaa heille tota noinni apuja siihen niitten kehittymiseen liikunta-alan ammattilaiseksi. Pääsee konkreettisesti ohjaamaan ja näkemään et ne onnistuu ja nauttii. Se on eniten semmonen mikä tuottaa sitä iloa.” (Kaija)*

*”Ku oppilaat tykkää ja näyttää sen. Ei tarvi ees välttämättä antaa edes positiivista palautetta, mut sen yleensä oppilaista näkee. He tulevat yleensä mielellään seuraavalle tunnille.” (Elina)*

*”Mä ainaki oon tyytyväinen et oppilaat on pääsääntösesi hyviä et oppilaat on mukavia ja hyviä et on kiva pitää tunteja.” (Kalle)*

*”Pääsääntösesi vois sanoo et oppilaat tuottaa iloo, ei tientenkään kaikki. Siel voi olla muutama, joka hetkellisesti aiheuttaa päänvaivaa.” (Jaana)*

*”Nykyään siis oppilaat vaikuttaa hirveesti jaksamiseen. Oppilasaines on tärkeä, mut siihen ei voi hirveesti vaikuttaa. Se on mitä se on” (Pekka)*



Laine tutki pro gradu –tutkielmassaan (2003) liikunnanopettajien työtyytyväisyyttä. Tutkimukseen osallistui 356 liikunnanopettajaa, jotka olivat valmistuneet vuosina 1993–2000. Tulokset osoittivat, että eniten työtyytyväisyyttä lisäsivät mukavat, motivoituneet ja aktiiviset oppilaat.

## 6.2 Työn kuormittavuus

Salomäen (2002, 71) mukaan on olemassa kahdenlaista stressiä. Positiivinen stressi auttaa ihmisiä selviytymään paremmin työstä sekä saavuttamaan tavoitteita. Lisäksi oma osaaminen saattaa kehittyä pienen stressin ansiosta. Mikäli ihminen kokee ympäristön vaatimukset itselleen uhkaavina, puhutaan haitallisesta stressistä. Tällöin ihminen joutuu hälytystilaan eikä pysty rentoutumaan paineiden alla. Haitallinen stressi aiheuttaa ihmisen biologisen järjestelmän heikkenemisen, jolloin hän altistuu erilaisille psyykkisille ja fyysisille oireille kuten jännittyneisyys, masennus, pelokkuus ja ahdistuneisuus. Omien stressioireiden tunnistaminen sekä elämän tasapainottaminen työn ja vapaa-ajan välillä ovat tärkeitä stressin ennalta ehkäisemisen keinoja. (Nummelin 2008, 75–76.) Omalla tavallaan jokainen työ on vaativa ja rankka, mutta huomattavasti keskimääräistä enemmän henkisiä kuormitustekijöitä on opettajan työssä (Ritvanen 2008, 95).

### 6.2.1 Kiireen kokeminen

Useissa 2000-luvulla tehdyissä tutkimuksissa (Heinisaari&Nousiainen 2002; Lehtinen 2006; Salonen&Syväne 2009; Salovaara 2012) kiireen on todettu kuormittavan liikunnanopettajien työtä merkittävästi. Tämä tulos ei ole yllättävä, sillä jo 20 vuotta sitten valmistunut Kinnusen ja Parkatin (1993, 13.) tutkimus osoitti, että kireä aikataulu ja kiire kuormittivat melko tai erittäin paljon 47 % opettajista. Tähän tutkimukseen osallistui viidestä eri opettajaryhmästä yhteensä 1012 opettajaa ja mukana oli myös liikunnanopettajia.

Kiire koettiin myös tässä tutkimuksessa työn keskeiseksi haittatekijäksi, joka kuormitti liikunnanopettajia. Pitkään liikunnanopettajana työskennellyt Jaana kertoo

tuntimuutosten lisänneen kiireen tuntua entisestään. Lisäksi sosiaalisten suhteiden ylläpito kollegoiden kanssa on huomattavasti vähentynyt, koska välitunnit ovat lyhentyneet.

*”Nyt on niinku nää tuntimuutokset tullut siis 75 minuutin oppitunnit, nii kaipaa niitä vanhoja aikoja, koska nykyään on niin kiire, ettei työkavereiden kanssa pysty kauheesti päivän aikana keskustelemaan, ellei sitten ruokatauolla ehdi.” (Jaana)*

Välituntivalvonnat sekä siirtymiset koulun ja liikuntapaikan välillä aiheuttavat kiirettä liikunnanopettajille. Välitunnilla pitäisi ehtiä vaihtaa varusteet, valmistella seuraava tunti ja tarkistaa postit omasta laatikosta. Lisäksi tauoilla olisi mukavaa hengähtää hetkeksi ja kerätä energiaa seuraavan ryhmän kohtaamiseen.

*”Kiire työpäivän aikana tiettyinä vuodenaikoina, kun on tavaroiden roudaamista. Useinhan liikunnaopettajilla ei ole välituntivalvontoja, mutta jos opetat terveystietoa ni sitte niitä tulee ja se on semmosta juoksemista.” (Elina)*

*”Voi olla et sä oot jossaki toisessa lähikunnassa ja sun pitää sieltä ajaa ja alkaa oma tunti ni ethän sä ehi syödä. Mä syön monesti eväitä, koska mulla on nytki ollu nii paljo töitä et monesti mä teen siinä samalla töitäki.” (Kaija)*

*”Sit jos on aina päivän aikana sillee et joutuu siirtyy pitkii etäisyyksii lyhyellä ajalla ni se on ongelma. Meinaa unohtaa asioita ku on koko ajan kiire. Oot aina pikkusen myöhässä.” (Pekka)*

### 6.2.2 Tilojen puute

Salosen ja Syvänteen (2002, 56–57) liikunnanopettajien työtyytyväisyyttä käsittelevään tutkimukseen osallistui 200 opettajaa ympäri Suomen. Heiltä kysyttiin asioita, joihin he ovat kaikkein tyytymättömiä työssään. Eniten mainintoja keräsi fyysiseen työympäristöön liittyvät tekijät kuten työtilojen ja suorituspaikkojen kunto, tilojen riittävyys ja sijainti. Isoissa kouluissa voi olla monella ryhmällä liikuntaa samaan aikaan, jolloin opettaja joutuu etsimään liikuntapaikkoja muualta. Liikunnanopettajat

joutuvat käyttämään luovuuttaan sopeutuessaan muuttuviin sääoloihin.

Ylioppilaskirjoitusten aikaan koulun liikuntasali on yleensä täysin poissa käytöstä, joka lisää työn kuormittavuutta.

*”No se on tietysti et meil on paljo oppilaita ja paljo liikuntaa ni meillä on rajalliset liikuntatilat, mut kouluympäristössä on hyvii paikkoja. Koulun iso sali ei oo välttämättä käytössä ja on neljä ryhmää päällekkäin ni joutuu paljo suunnittelee silleen et hakee liikuntapaikkoja muualta sitte. Et pysty ihan kaikkien ryhmien kanssa tekee samoja tavoitteita, mitä olit ajatellu.” (Kalle)*

*”Aika haastavaa on silloin kun yo-kirjotukset..liikuntasalissaki on kirjotukset ja se on usein niin et on tosi heikot sääolosuhteet paitsi tänä vuonna, elikkä tilojen hankkiminen rasittaa tosi paljon.” (Jaana)*

*”Yhet tommoset selkeesti kuormittavat ajanjaksot on yo-kirjotukset ku salit ei oo kolmeen viikkoon käytössä. Surkeet syyskelit ja keväällä huonot säät ni sillon ei aina oo paikkaa tiedossa missä voi olla. Se kuormittaa paljonkin. Joutuu käyttää aikaa et mihin pääsis ryhmien kanssa.” (Pekka)*

### 6.2.3 Haastavat ja häiritsevät oppilaat

Saloviita (2013, 80) toteaa jokaisen oppilaan olevan erilainen. Esikoulu ja peruskoulu on tarkoitettu koko ikäluokalle ja on luonnollista, että tällöin oppilaiden monimuotoisuus on suurimmillaan. Oppimiskyky, osaamistaso, perhetausta, sukupuoli, kielitausta ja monet muut asiat erottavat oppilaat toisistaan. Opettaja on suuren haasteen äärellä yrittäessään eriyttää opetusta jokaisen oppijan tarpeiden mukaiseksi.

Hämäläinen & Ihalainen (1999) käsittelivät pro gradu –tutkimuksessaan Helsingin seudun yläasteilla työskentelevien liikunnanopettajien kokemuksia oppilaiden häiriökäyttäytymisestä. Tutkimukseen osallistui 84 opettajaa ympäri pääkaupunkiseutua. Yleisin häiriökäyttäytymisen muoto liikuntatunneilla oli passiivisuus, kiroilu sekä metelöinti. Luokkahuonetilanteessa passiivisuutta ei pidetty

läheskään yhtä häiritsevänä tekijänä kuin liikuntatunneilla. Kaiken kaikkiaan häiriökäyttäytymistä esiintyi noin viidesosalla yläasteen oppilaista. Koulun sijainti, opetuskieli, koulutyyppe, tai ryhmäkoko eivät olleet yhteydessä häiriökäyttäytymisen. Oppilaiden kotiolot sekä mielenterveysongelmat olivat liikunnanopettajien mielestä suurimmat syyt häiriökäyttäytymiseen. Tutkijat Hämäläinen ja Ihalainen toteavat, että opettajat saattavat ymmärtää häiriökäyttäytymisen eri tavalla, minkä vuoksi häiriökäyttäytymisen määrä saattaa olla todellisuutta alhaisempi. Lisäksi on huomioitava se, että koulun imagoa mahdollisesti kaunistellaan eikä opettaja kerro ilmiön todellisesta esiintymisestä.

Tässä tutkimuksessa oppilaiden passiivisuuden työtä kuormittavana tekijänä mainitsi epäsuorasti vain yksi haastateltava. Ammatillisella puolella työskentelevä Kaija harmittelee opiskelijoiden heikkoa motivaatiota teoria-aineissa.

*”Meilläki on nuoria perustutkinnon puolella ni ne ei välttämättä tiedä, mitä ne haluaa. Sanotaan et ne on just motivoituneita liikkumaan ja reenaamaan, mutku luokassaki pitäis oppii ne anatomiat ja muut.” (Kaija)*

Oppilaiden epäasiallinen käytös kuormittaa opettajia ja häiritsee oppitunnin jouhevaa etenemistä. Mediassa on paljon puhuttu oppilaiden käytöshäiriöistä ja nuorten opettajien uupumisesta sekä ammatin vaihtamisesta. Mielestäni tämä keskustelu on erityisen tärkeää ja ajankohtaista, koska kodin ja koulun sekä yhteiskunnan tulisi yhdessä kantaa vastuu nuorten kasvattamisesta. Tutkimukset (Hämäläinen&Ihalainen 1999 ja Hämäläinen&Sarkkila 2003) osoittavat opettajien olevan tyytymättömiä opettajankoulutuslaitoksen tarjoamaan tietoon oppilaiden häiriökäyttäytymisestä. Opettajankoulutuslaitos ei heidän mielestään valmista riittävästi tulevia opettajia kohtaamaan hankalia oppilaita ja ei-toivottua käytöstä. Opettajat kaipasivat koulutussisältöihin lisää tietoa erilaisista toimintamalleista sekä konkreettisia käytännön vinkkejä ja toimintatapoja ei-toivotun käyttäytymisen ennaltaehkäisemiseksi.

*”Mua rassaa ihan älyttömästi se ku tunti ei mee jouhevasti eteenpäin ku joutuu vähän välii sanoo älä mee tonne, älä tee tota tai sit kuuluu vittua ja muuta vähän väliä.” (Matti)*

*”Haastavaa on semmonen, jos on iso luokka ja siel on useempi kuormittava oppilas. Ja terveystiedossa ku ollaan luokkahuoneessa ni sillon, jos on sellasii oppilaita, jotka ei malta kuunnella ja olla hiljaa vaan pölisee kaverin kanssa.” (Pekka)*

*”Välillä tulee sellasia oppilaita et ne on ihan mahottomia” (Elina)*

*”Kyl oppilaat uskoo et ei mua oo haistateltu ku ihan muutaman kerran.” (Jaana)*

Opettajaan kohdistuu paljon erilaisia odotuksia oppilaiden taholta. Liikuntatunneilla oppilaat toivovat opettajalta mm. tasapuolista kohtelua sekä esimerkillistä toimintaa ja ammattitaitoa. Oppilaiden mielestä on erittäin tärkeää, että opettaja tuntee eri lajien säännöt ja pitää niistä kiinni. Eniten oppilaita ärsyttää selkeiden sääntöjen sekä kurin ja järjestyksen puuttuminen. (Wirkkala 2002, 22.) Opettajan määrätietoisuus ja vaativa asenne ovat sujuvan liikuntatunnin edellytyksiä. Oppilaat oppivat arvostamaan ja kunnioittamaan omaa tekemistään, jos he aistivat liikunnanopettajan arvostavan oppilaita sekä tekemäänsä työtä. Hyvä ilmapiiri luo yhteisöllisyyttä ja siihen vaaditaan opettajan määrätietoista toimintaa. Lisäksi hyvä ilmapiiri ja määrätietoinen toiminta kasvattavat oppilaiden arvostusta opettajaa ja opetusta kohtaan. (Virkkunen, 2011, 22.) Opettajan auktoriteetti ei ole nykypäivän koulussa itsestään selvyys vaan se on ansaittava. Kasvattaminen on entistä enemmän koulun tehtävä ja auktoriteettiaseman saavuttaminen voi olla opettajalle erittäin kuormittavaa.

*”Nykypäivänä tietenkin opettajan pitää saada se auktoriteetti, ku se ei oo automaatio. Ni se musta kuormittaa ehkä kaikista eniten.” (Matti)*

#### 6.2.4 Luokanvalvojana toiminen ja opetustyön ulkopuoliset tehtävät

*”Kaikki ylimääräinen opetustyön ohella on enemmän ressaavaa ku pitää ite tunnit. Semmonen ylimääräne mitä tulee ...vois olla vähemmän.” (Kalle)*

Liikunnanopettajan työn helpoin osuus on yksittäisen oppitunnin pitäminen. Suurimpana yllätyksenä alle 5 vuotta liikunnanopettajana työskennelleille opettajille tulivat opetustyön ulkopuoliset tehtävät, jotka veivät paljon aikaa. Koulutuksessa näistä

asioista oli mainittu, mutta todellisuus paljastui vasta työelämän alettua. Erityisen runsaasti opettajan työtä kuormittavina tekijöinä koettiin mm. opettajainkokoukset, ops-suunnittelu sekä luokanvalvojana toimiminen. (Mäkinen&Ruotsalainen 2002, 26–27.)

Tuntien ulkopuolisten tehtävien rasittavuuden on saanut kokea myös Pekka. Hän on ensimmäistä kertaa luokanvalvojana ja työmäärä tuntuu olevan loputon.

*”Luokanvalvojuus on nyt semmonen, johon on käyttäny ihan hulluja työmääriä, koska oma luokka on aika haastava ja siinä on otettu semmonen uus työmalli käyttöön, mikä työllistää luokanvalvojaa kohtuuttoman paljon.” (Pekka)*

Aikaisemmat tutkimukset (Heinisaari&Nousiainen 2002; Lehtinen 2006; Salonen&Syväne 2009; Salovaara 2012) osoittavat luokanvalvojana toimimisen sekä opetustyön ulkopuolisten tehtävien kuormittavan kaiken ikäisiä liikunnanopettajia merkittävästi. Työmäärän ja palkan ei koettu kohtaavan. Tutkittavien kertoman mukaan opetustyön ulkopuoliset tehtävät ovat lisääntyneet jatkuvasti. Byrokratia, paperihommat sekä oppilashuoltoon liittyvät kokoukset veivät aikaa ja heikensivät työssä viihtymistä ja jaksamista. Tämän tutkimuksen liikunnanopettajat olivat samoilla linjoilla.

*”Kyl mua ehkä eniten painaa sellanen byrokratia. Täytetään kaiken näkösii suunnitelmii, lippui ja lappui ja sit ne ei kuitenkaan vie mihinkään.” (Matti)*

*”Mä en oo luokanvalvojana, mut tää ylimääränen sälä mikä on tullu...täytetään lippuu ja lappuu ja muuten. Se on semmonen mikä on erittäin haitallista nykyään.” (Jaana)*

*”Siel oli semmosia aineita ku opetussuunnitelma uudistu et piti ihan nollasta luoda se kokonaisuus. Piti ite alusta asti keksiä ja suunnitella.” (Kaija)*

Nykypäivän koululaitokseen ja opettajiin kohdistuu paljon paineita ja odotuksia. Yhteiskunnan ja opettajan työnkuvan muuttuminen viimeisen 30 vuoden aikana ovat todennäköisesti merkittävimpiä tekijöitä opetustuntien ulkopuolisen työn lisääntymiseen. Lisäksi oppilaiden ja heidän vanhempiensa vaatimukset opettajan toimintaa kohtaan ovat kasvaneet jatkuvasti. Tämän päivän opettaja kasvattaa, opettaa ja

huolehtii oppilaiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Opettajan pitäisi huomioida jokainen oppilas ainutlaatuisena yksilönä jopa oppilaan ollessa matkoilla tai sairaana. Oppilaiden poissaolot kuormittavat opettajia, koska ylimääräisten tehtävien ja kokeiden tekeminen vie aikaa ja kuluttaa voimavaroja.

*”Ehkä se mikä nykyään rassaa ku oppilaat on paljo pois ja heille pitää kehittää jotain ekstra, että he saavat kurssit käytyä. Se on ehkä semmonen ku pitäs jotain järkevää ja liikunnallista ni se on sitä ylimäärästä.” (Elina)*

### 6.3 Liikunnanopettajien rentoutumiskeinoja

#### 6.3.1 Perhe, ystävät ja harrastukset

Lahtisen ja Lievosen (2011, 41–60) liikunnanopettajien fyysistä aktiivisuutta käsittelevään tutkimukseen osallistui 209 liikunnanopettajaa ympäri Suomen. Tulosten mukaan 66,5 % liikunnanopettajista liikkuu terveystieteiden suositusten mukaan eli viidesti viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan. Aikaisemmat liikunnanopettajien työtyytyväisyyttä käsittelevät tutkimukset (Heinisaari ja Nousiainen 2002; Lehtinen 2006) osoittavat, että liikunnanopettajat harrastavat liikuntaa vapaa-ajalla. Liikunnan avulla saadaan ajatukset irti työasioista ja se koetaan hyvänä rentoutumiskeinona. Tässä tutkimuksessa tulokset ovat samansuuntaisia aikaisempien tutkimuksien kanssa.

*”Kyl mä liikun, ulkoilen ja tapaan ystäviä ja aika semmosta niinku rentoo elämää.” (Jaana)*

*”Varmaan vapaa-ajalla et yrittää sit tosissaan saada ajatukset pois töistä et tekee ne hommat niinku työajalla ja yrittää sit tehdä jotain ihan muuta. No yllättäen itellä ne harrastukset on aika liikuntapainotteisia.” (Pekka)*

*”Oppilaiden kanssa on aina opettajan roolissa et sitte aikuisten kanssa on ikämiesjalkapalloon, suokävelyyn ja kaikkee mahdollista.” (Kalle)*

Matti kertoo liikkuvansa päivittäin, koska on tottunut siihen. Hän ei koe liikunnan harrastamista stressinhallintakeinona vaan se on elämäntapa.

*Kaikennäköstä liikuntaa mä teen, mut mä oon harrastanu sitä aina. Emmä koe et se on se, millä mä pääseen pois jostain jutusta. Se on enemmän tapa. Jos on ollu stressiä jostain muusta ku työasista ni kyl mä oon huomannu et ne pyörii vaikka mä liikkuisinki. En mä niistä pääse eroon. (Matti)*

Työpäivän paineita puretaan monesti puolison tai lähimpien ihmisten kanssa. Tässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat nostivat läheisten ihmissuhteiden merkityksen ja mieltä painavien asioiden läpikäymisen tärkeäksi stressin hallintakeinoksi.

*”Kyl mä puhun työasiosita tyttöystävän kanssa tai tollee..tavallaan sitä tekee luonnostaan, jos on pitkä työpäivä. Sitä sit purkaa sitä kautta nii varmaan lähimpien ihmisten kanssa tulee juteltua työasioitakin.” (Pekka)*

*”Meillä on toi rakennustyömaa ni siel saa ajatukset muualla. Ja jatkossa varmaan perheen ja ton pienen kanssa sitte. Mutta tota ehkä se on niinku ystävät ja ihmissuhteet, millä saa stressiä sitte lievennettyy.” (Kaija)*

*”Puhutaan me aika paljon ku vaimo on opettaja. Sillä tavalla et pyöritellään päätä ja päivitellään. Se on varmaan sellanen tapa, jota itse asiassa nyt ku sanot, on se tapa päästä niistä eroon.” (Matti)*

### 6.3.2 Työn ja vapaa-ajan sekoittuminen

Vuoden 2008 työolotutkimus osoittaa, että vapaa-ajan merkitys suomalaisille on lisääntynyt. Sekä miehet että naiset kokivat vapaa-ajan yhtä tärkeänä. Palkansaajista 43 % piti vapaa-aikaa erittäin tärkeänä elämän osa-alueena. Vielä 1990-luvun alussa vastaavan arvion teki alle 30 %. Työasioita ei aina jätetä työpaikalle vaan ne ovat mielessä myös vapaa-ajalla. Työasioita kertoi ajattelevansa usein vapaa-ajalla tai kotona noin puolet palkansaajista. (Lehto & Sutela 2008, 21–151.) Tässä tutkimuksessa työn ja vapaa-ajan sekoittuminen mainittiin useassa haastattelussa. Nuorten opettajien tuntui



olevan hankala päästä irti työasioista vapaa-ajalla. Lisäksi terveystiedon tuntien suunnittelu ja kokeiden korjaaminen veivät tärkeäksi koettua vapaa-aikaa.

*”Työasiat jää sillai helposti pyörimään et ei sillai automaattisesti unohda työjuttuja ku lähtee kotiin. Uutena opettajana tekee sen, et vie liikaa töitä kotiin, et jos ei saa töitä tehtyy koululla ni sit tekee kotona rauhassa.” (Pekka)*

*”Työasiat pyörii usein mielessä vapaa-ajalla ja tuntien suunnittelu vie tosi paljon aikaa. Tällä hetkellä se jaksaminen on tosi huono ja on stressaavaa palata takas töihin.” (Kaija)*

*”Oon pyrkiny siihen et kotiin ei tule suunnittelutyötä, kokeiden korjaamista kyllä.” (Elina)*

Lehtisen (2006, 44–45) tutkimustulokset tukevat tämän tutkimuksen tuloksia siitä, että liikunnanopettajat tekevät töitä myös vapaa-ajalla. Tuntien suunnittelu, kokeiden korjaus sekä työasioita koskevat puhelut vapaa-ajalla kuormittivat liikunnanopettajia ja vähensivät palautumiseen käytettävissä olevaa aikaa. Kokenutkaan opettaja ei täysin irtaannu työasioista vapaa-ajalla. Yli 20-vuotta opettajana toimineen Kallen kommentti vahvistaa asiaa.

*”Kyl ne työasiat jonkin verran pyörii mielessä koko lukuvuoden mut ei sillee ku nuorempana. Varsinki sit viikon alussa ku on sunnuntai ni siinähan suunnittelen koko seuraavan viikon.” (Kalle)*

#### 6.4 Liikunnanopettajien selviytymiskeinoja

Uran alkuvaiheessa monen opettajan mielikuvat työstä ja todellisuus eivät kohtaa. Tuntien suunnittelu ja tunne oppiaineksen hallinnasta vievät paljon aikaa ja voimavaroja. Selviäminen tunnista toiseen on usein työpäivän tavoite. Ensimmäisinä työvuosina opitaan ymmärtämään, mitä kaikkea liikunnanopettajan työ pitää sisällään. (Mäkinen&Ruotsalainen 2002, 26.) Etukäteissuunnittelun ja käytännön kokemuksen

merkityksen työn sujuvuuden kannalta on huomannut myös ensimmäistä vuottaan opettava Pekka.

*”Mun tunnit on sitä parempii, mitä enemmän mä niitä suunnittelen, varsinkin terveystiedossa. Liikunta on tavallaan kevyempi aine. Siinä ei tarvii tehdä yhtä paljon etukäteissuunnittelua ja siksi se on hyvä vastapaino terveystiedolle. Mä oon ollu nyt vuoden töissä ja kyl mä oon oppinu ihan älyttömästi. Et mut jos ei ois sitä koulutusta taustalla ni ei ois mahollista oppia töissä tavallaa. Koulutus on hyvä, mut silti töitä tehdessään oppii varmaan ensimmäiset vuodet aika paljon kaikkee uutta.” (Pekka)*

Kokemus tuo mukanaan varmuutta ja rutiineja eikä tuntien suunnittelu kuormita opettajaa samalla lailla kuin työuran alkuvuosina. Ikääntymisen suurimpia haasteita on fyysisen suorituskyvyn lasku. Itselle on osattava olla armollinen ja omaa kroppaa on kuunneltava, jotta työkyky ja työn mielekkyys säilyvät.

*”Pitää olla suunnitelmia, jollain tavalla mennään. Auton takana hyppynarut ja pingismailat ja katotaan sit, mitä niillä mennään tekemään johonki nurkkaan. Jotenki ku on pitkään opettajana ne rutiinit tai tuntien kulku on nii selvää itselle ni se varmaan heijastuu myös oppilaille. Ikä tekee ehkä sen et näkemys ja kokemus, elikkä jotenki pystyy tulkitsemaan oppilaita paremmin ja tuntee ne paremmin, ja on itsevarmempi. . Siin on paljon hyvää siinä ikääntymisessä, vaikka kroppa vähä rapisee. Kyl pitää koittaa pitää itteensä kunnossa et jaksaa. Kaikkee ei sit pysty tekeen eikä oo tarviskaan.” (Jaana)*

*”Joskus alkujaan heilu kaikkien oppilaiden mukana, mut nyt pitää laskee et yhen tai kahen ryhmän kanssa on päivässä vähän mukana ja sillee, ku ikää tulee ni ei sitä tarvii kaikkien kanssa riehuu, eikä jaksakaan.” (Kalle)*

*”Nykyään iän myötä toi loppusyksy on aika vaikeeta ja just lokakuun loppu, marraskuu-joulukuu. Oon ottanu siihen palloilua..sählyä ja korista. Mä oon ottanu ne ihan sen takii ku ite tykkään ja lapset yleensä tykkää. Se on ollu tietonen valinta.” (Matti)*

Itsetuntemus ja toimivien työtapojen löytäminen lisäävät työssä viihtymistä. Kokenut opettaja tietää, miten kannattaa toimia, jos kokee itsensä uupuneeksi ja vanhat työtavat

rasittavat. Uusi opettaja on suuremman haasteen edessä tasapainoillessaan omien voimavarojen ja työn vaatimusten äärellä. Lisäksi uudella opettajalla saattaa olla paineita oman paikkansa ja asemansa löytämisessä. Työvuosien karttuessa ei enää tarvitse samalla lailla todistella pärjäävänsä ja tekevänsä työtänsä hyvin. Kokemuksen tuoma viisaus lisää itsevarmuutta.

*”Nyt ei oo semmonen et työt syö mua, ku mul on kaks päivää semmosta et on vaa yks tunti pidettävänä. Työmäärän vähentäminen on ollu hyvä. Ei oo sitä luokanvalvojuutta ja nyt ei oo niitä kokeiden korjaamista. Mä oon tehny tätä työtä hyvin ja teen. Jos täs nyt jotain tulee ni kyl tän yli sitten mennään. Ei tätä liian tosissaan saa ottaa. Vähä tämmöstä slow shiftoamista tehdään.” (Jaana)*

*”Mä tunnistan sen et rupee ärsyttää pieninki juttu ni yleensä mä teen sillee tunnilla et mä meen vaan istumaan enkä neuvo enää ketään.” (Matti)*

*”Jos vaa seuraa ja viheltää ni sit pitää ottaa aktiivismepi rooli ettei ala silmät lupsaa.” (Kalle)*

*”Mä oon kirjottanu vahvuudeksi et sopeudun helposti uusiin työyhteisöihin. Tietysti ku tähän on tottunu et vuoden välein vaihtaa paikka ni siin on ihan positiivisia asioita, niinku tietty semmonen pankki, mitä itellä on. Harjoitteita ja muuta voi viedä aina eteenpäin, ku ne on oppilaille uusia.” (Elina)*

*”Välil tulee se et oonks mä se tylsä ope, joka tappaa sen ilon. Kyl mä koitan sit perustella itelleni et kyl mejän jotain pitää siel oppiiki.” (Matti)*

Vakituinen työsuhde, turvattu toimeentulo ja mielekäs sekä innostava työympäristö ovat monen ihmisen haave ja unelma. Epävarmuus työn jatkumisesta ja määräaikaiset työsuhteet kuluttavat työntekijää. Työnhaku ja uusiin työympäristöihin sopeutuminen vievät aikaa ja energiaa. Opettajan työssä työn jatkuminen samassa koulussa helpottaa työtä oleellisesti. Kalle on työskennellyt samassa koulussa heti valmistumisestaan lähtien ja on omaan tilanteeseen tyytyväinen.

*”Miks mä oon viihtyny 22–vuotta ni pakkohan täs on olla aika hyvät puitteet ja ympäristöt. Luultavasti oon eläkkeelle asti tässä.” (Kalle)*

## 7 POHDINTA

Tutkimukseni tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä siitä, kuinka liikunnanopettajat viihtyvät ja jaksavat työssään. Halusin lisätietoa siitä, mitkä asiat lisäävät ja mitkä puolestaan heikentävät työtyytyväisyyttä. Lisäksi olin kiinnostunut liikunnanopettajien selviytymiskeinoista, joiden avulla he ennaltaehkäisivät työn kuormittavuutta. Aihe on minulle henkilökohtaisesti erittäin läheinen ja tärkeä, koska toimin seitsemättä vuotta liikunnan ja terveystiedon opettajana pääkaupunkiseudulla ja olen kamppailut työssä jaksaminen kanssa työuran ensimmäisinä vuosina. Työssä viihtymiseen ja jaksamiseen vaikuttavat monet eri tekijät, joiden merkityksen olen itse ymmärtänyt laaja-alaisemmin vasta jälkikäteen.

Haastattelin laadulliseen tutkimukseeni kuutta liikunnanopettajaa, joista puolet oli miehiä ja puolet naisia. Halusin saada mahdollisimman monipuolisen näkemyksen liikunnanopettajien työtyytyväisyydestä, minkä takia valitsin kumpaakin sukupuolta yhtä paljon. Lisäksi kaikki liikunnanopettajat olivat työuransa eri vaiheessa, mikä antoi syvällisemmän ymmärryksen työssä viihtymiseen ja jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä. Tutkittavat työskentelivät alakoulussa, yläkoulussa, lukiossa ja toisella asteella, mikä lisäsi tutkijan ymmärrystä liikunnanopettajan laaja-alaisesta työnkuvasta sekä sen erityispiirteistä. Aineistonkeruumenetelmänä haastattelu oli toimiva, koska pystyin tekemään tarkentavia kysymyksiä ja saamaan syvällisempää tietoa tutkittavien kokemuksista ja näkemyksistä. Päädyin avoimeen haastatteluun, koska en halunnut ennalta ohjata haastattelun kulkua. Ratkaisuni oli mielestäni oikea, koska tutkittavat pääsivät itse kertomaan asioista, joita pitivät tärkeinä.

Lukijan on tärkeää huomioida, etteivät tutkimustulokseni ole tutkimusjoukon pienuuden takia yleistettävissä. Tämän tutkimuksen tuloksia on peilattu aikaisemmin samasta aiheesta tehtyjen tutkimusten tuloksiin, mikä lisää tutkimukseni luotettavuutta ja antaa aihetta pohtia koulun ja liikunnanopettajien merkitystä yhteiskunnassa sekä nuoren elämässä. Lisäksi olen käyttänyt ajanmukaista kirjallisuutta tutkimustulosteni tueksi. Olen kuvannut tutkimuksen kulun yksityiskohtaisesti, toiminut eettisesti sekä tuonut oman asemani tutkijana lukijan tietoon. Tekemäni valinnat ja ratkaisut ovat

monipuolisesti perusteltuja, mikä parantaa tutkimukseni luotettavuutta. Se myös kertoo tutkijan omasta mielenkiinnosta, sitoutumista sekä paneutumista tutkittavaan aiheeseen.

### Tulosten yhteenvetoa

Itselläni oli etukäteen hyvin selkeä oletamus ja näkemys työtyytyväisyyteen vaikuttavista tekijöistä. Tämän takia tein liitteenä olevan taulukon liikunnanopettajien työssä viihtymiseen ja jaksamiseen vaikuttavista positiivisista ja negatiivisista tekijöistä sekä heidän käyttämistään selviytymiskeinoista työn kuormittavuuden ehkäisemiseksi. Tämän pohdinnan keskeiset tulokset perustuvat tulkintoihini, jotka olen tehnyt taulukon pohjalta.

Liikunnanopettajien työtyytyväisyyteen myönteisesti vaikuttavista tekijöistä nousivat selkeästi esille mukavat työkaverit, kivat oppilaat sekä johdon tuki. Sekä miehet että naiset pitivät näitä asioita yhtä tärkeinä. Jokainen opettaja ja oppilas ovat erilaisia persoonia. Opettaja kohtaa työpäivän aikana jopa satoja erilaisia ihmisiä, joiden kaikkien kanssa hänen on kyettävä tulemaan toimeen ja tekemään yhteistyötä. On sanomattakin selvää, ettei jokainen kohtaaminen ole palkitseva. Läheisten työkavereiden kanssa puretaan stressiä työpäivän aikana ja sen jälkeen, koska oppilaiden kanssa on aina oltava opettajan roolissa. Välitunneilla opettajat pyrkivät näkemään kollegoita, sillä vertaistuki auttoi kestämään päivän paineet paremmin. Jouheasti etenevät oppitunnit ja innokkaat oppilaat tuottivat paljon iloa jokaiselle liikunnanopettajalle. Esimiesten luottamuksella ja tuella oli erittäin suuri merkitys koettuun työtyytyväisyyteen. Tutkittavista ainoastaan Kaija koki, ettei johto tukenut ja arvostanut hänen työtään. Esimiehen epäoikeudenmukainen toiminta oli keskeinen syy siihen, miksi Kaija koki työssä viihtymisensä ja jaksamisensa huonoksi.

Jatkuva kiire koettiin suurimmaksi työtyytyväisyyttä heikentäväksi tekijäksi. Sukupuolella tai työvuosien määrällä ei ollut merkitystä kiireen kokemiseen. Nuoret ja kokeneet opettajat olivat samaa mieltä siitä, että jatkuva kiire heikensi merkittävästi voimavaroja. Kiireen kokeminen on mielenkiintoinen ja ristiriitaisia tunteita herättävä aihe. Nyky-yhteiskunnassa kiire, kilpailu, tehokkuus ja parhaat tulokset näyttävät olevan yhteisiä päämääriä, joiden eteen ponnistellaan. Koulumaailmassa ovat nämä samat trendit havaittavissa, koska yhteiskunnan muutokset heijastuvat kouluihin.

Kouluilla on kova paine pysyä mukana muutosten tuulissa, koska uudistukset tapahtuvat kouluissa hitaasti. Jokainen yksilö kokee kiireen eri tavalla ja osittain se on meidän itsemme luomaa. Koulujen olisi ehdottoman tärkeää miettiä omia arvojaan ja rohkeasti panostettava asioihin, jotka he kokevat tärkeiksi. Pollari ja Koppinen (2010, 183) pohtivat suomalaisen koulun kehitystarpeita osuvasti. Tarvitaan entistä tasapainoisempaa sosiaalisten taitojen, tunne-elämän ja asenteiden kehittämistä. Nuorten pahoinvointi ja häiriökäyttäytyminen ovat lisääntyneet jatkuvasti, mutta perimmäisiä syitä niihin ei ole mielestäni löydetty. Asioiden tiedostaminen ja toteaminen yksinään eivät riitä, koska opettajat joutuvat kamppailemaan näiden asioiden äärellä päivittäin. Opettajien kokemaan kiireeseen olisi ehdottoman tärkeää puuttua ja löytää keinoja, joilla tilannetta voisi helpottaa. Stressaantunut, kiireinen ja jatkuvassa paineessa oleva opettaja ei pysty keskittymään nuoren tunne-elämän myllerryksiin ja kohtaamaan häntä aidosti. Miten opettaja pystyy edistämään asenteita, sosiaalisia taitoja sekä olemaan aidosti läsnä nuoren mieltä askarruttavissa tunnekuohuissa, jos hänellä ei ole aikaa?

Toinen keskeinen työtyytyväisyyttä heikentävä tekijä oli oppituntien ulkopuoliset työt. Opettajankokoukset, palaverit, luokanvalvojuus, turnaukset, juhlien järjestäminen, erilaisten asiakirjojen täyttäminen sekä kehittämishankkeisiin osallistuminen kuuluvat liikunnanopettajien työnkuvaan. Ne rasittivat kaikkia liikunnanopettajia tasapuolisesti. Oppituntien ulkopuolisista töistä ei makseta palkkaa lukuun ottamatta luokanvalvojuutta. Korvaus luokanvalvojan tehtävistä on pieni, varsinkin jos oma luokka teettää paljon töitä vapaa-ajalla. Kokeneet opettajat kertoivat oppituntien ulkopuolisten töiden lisääntyneen huomattavasti vuosien saatossa. Kertooko tämä koulujen ja opettajien tehtävien muuttumisesta? Lisäävätkö nämä oppituntien ulkopuoliset työt kiireen tuntua entisestään? Huolestuttavaa minusta on se, että liikunnanopettajat kokivat varsinaisen perustyön eli oppituntien suunnittelun jäävän ajoittain taka-alalle, kun muita töitä oli niin paljon.

Tutkimustuloksista nousivat esiin myös liikuntatilojen puute sekä haastavat oppilaat työtyytyväisyyttä alentavina tekijöinä. Liikunnanopettaja on siitä erikoisessa asemassa verrattuna muihin opettajiin, ettei hänellä läheskään aina ole etukäteen tiedossa paikkaa, jossa opetus pidetään. Liikuntapaikkojen etsiminen ja muuttuviin sääolosuhteisiin sopeutuminen ovat osa liikunnanopettajan arkea, mikä kuluttaa voimavaroja. Mukavien

oppilaiden vastakohtana ovat haastavat oppilaat, jotka häiritsevät opetusta omalla käytöksellään. Kodin ja koulun yhteistyö sekä opettajan vuorovaikutustaidot nousevat keskeiseen rooliin käytöshäiriöisten nuorten ongelmia ratkottaessa. Haastavan nuoren kohtaaminen vaatii laaja-alaista ammattitaitoa, jossa opettajan rooli jämäkkänä ja turvallisena aikuisena sekä kasvattajana korostuu.

Tämän tutkimuksen molemmat työuran alkutaipaleella olevat opettajat pitivät etukäteissuunnittelua onnistuneen oppitunnin edellytyksenä. Suunnittelutyö tehtiin vapaa-ajalla, mikä vähensi palautumiseen käytettävissä olevaa aikaa. Lisäksi työasioista irtaantuminen vapaa-ajalla koettiin haastavammaksi nuorten opettajien keskuudessa. Kokeneet opettajakaan eivät täysin unohtaneet työasioita vapaa-ajalla, mutta heillä työasiat eivät jääneet samalla tavalla mieleen pyörimään kuin vähän kokemusta omaavilla opettajilla. Työkokemusta voidaan pitää yhtenä merkittävänä tekijänä, joka vähentää työntekoon käytettävää aikaa vapaa-ajalla.

Jokainen liikunnanopettaja koki läheiset ihmissuhteet tärkeäksi työn kuormittavuutta ehkäiseväksi tekijäksi. Tärkeiden ihmisten kanssa oli mahdollista käydä läpi ikäviä asioita sekä purkaa paineita. Runsaasti työkokemusta omaavat opettajat olivat löytäneet työtapoja, joiden avulla he paransivat omaa jaksamistaan työpäivän aikana. Ikääntymistä ei koettu raskasteena vaan siihen osattiin suhtautua humoristisen positiivisella tavalla. Omien voimavarojen tunnistaminen sekä kyky erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan olivat parhaita keinoja edistää työssä viihtymistä ja omaa jaksamista. Tämän asian hallitsivat paremmin kokeneemmat opettajat.

Liikunnanopettajien kokemaan työtyytyväisyyteen vaikutti merkittävästi myös sen hetkinen elämäntilanne, mikä oli täysin ennalta-arvattavaa. Työkyky muodostuu monista eri tekijöistä, jotka ovat yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Ihminen ei ole kone, vaan inhimillinen kokonaisuus, joka pyrkii tasapainoilemaan omien voimavarojen sekä töissä ja vapaa-ajalla kohtaamiensa haasteiden kanssa. Tutkimustulokset osoittivat, että suurin osa liikunnanopettajista viihtyi ja jaksoi työssään enimmäkseen hyvin. Mediassa koulujen home- ja sisäilmaongelmista on puhuttu jo pitkään ja ne saattavat aiheuttaa vakavia terveyshaittoja kaikille koulun sisätiloissa aikaa viettäville. Tulevaisuudessa home -ja sisäilmaongelmille altistuneista opettajista tullaan todennäköisesti kuulemaan enemmän, koska kyse on merkittävästä terveysriskistä sekä



työkykyyn ja työviihtyvyyteen vaikuttavasta tekijästä. Nähtäväksi myös jää, kuinka mahdollinen eläkeiän nostaminen tulee vaikuttamaan liikunnanopettajien työtyytyväisyyteen.

Nyky-yhteiskunnassa korostetaan työn tuottavuutta ja tehokkuutta, jolloin työntekijän yksilölliset tarpeet saattavat jäädä taka-alalle. Ihminen ajautuu helposti ns. oravanpyörään, jossa omien arvojen ja voimavarojen tunnistaminen vaikeutuu sekä heikentyy. Opettajien jaksaminen on ajankohtainen ja merkittävä aihe koko yhteiskunnalle. Muu maailma tulee tutustumaan ja hakemaan oppia Suomen koulujärjestelmästä, koska se tunnetaan kansainvälisesti menestyksekkäänä ja edistyneenä. Koulujen keskiössä ovat opettajat, jotka luovat mahdollisuudet mielekkäille oppimisympäristöille sekä oppimiskokemuksille. Lisäksi liikunnanopettajat huolehtivat koulun kaikkien opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja innostavat nuoria liikkumaan myös vapaa-ajalla, millä saattaa olla myönteisiä vaikutuksia kansanterveyteen tulevaisuudessa. Opettajien sekä erityisesti liikunnanopettajien työssä viihtymiseen ja jaksamiseen kannattaa panostaa, koska heillä on erinomaiset mahdollisuudet vaikuttaa tulevien sukupolvien asenteisiin sekä valmiuksiin selviytyä elämästä kunnialla.

## LÄHTEET

- Cantell, H. 2011. Vaikeat vanhemmat, kurjat kollegat? Ratkaiseva vuorovaikutus aikuisten kesken. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hakanen, J., Ahola, K., Härmä, M., Kukkonen, R. & Sallinen, M. 2009. Voiman lähteet. 6.painos. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Heikinaro-Johansson, P. & Klemola, U. 2007. Liikunnanopettajan vuorovaikutusosaaminen ja opetusmallit. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 140-156.
- Hirsjärvi, S. Remes, P & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä OY. Helsinki.
- Heinisaari, H. & Nousiainen, T. 2002. Naisliikunnanopettajien kokemuksia työssä jaksamisesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Huhtanen, K. 2011. Tehostettu tuki perusopetuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hämäläinen, A. & Sarkkila, M. 2003. Häiriökäyttäytyminen liikuntatunneilla. Liikunnanopettajan valmiudet ja toiminta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Hämäläinen, H. & Ihalainen, T. 2000. Häiriökäyttäytyminen Helsingin yläasteiden liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Hämäläinen, T. 2009. Muutos koordinaattorin näkökulmasta. Teoksessa S. Oja. (toim.) Kaikille kelpo koulu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ikonen, O & Virtanen, P. 2003. Meidän koulu on lähikoulu. Teoksessa O. Ikonen & P. Virtanen. (toim.) HOJKS II. Yksilölliset opetussuunnitelmat ja opetus. Jyväskylä: PS-kustannus, 179-196.
- Ilmarinen, J. 2006. PITKÄÄ TYÖURAA! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Työterveyslaitos. Jyväskylä.
- Ilmarinen, J. & Hussi, T. 2008. Työhön osallistuminen ja työllisyyden kehitys. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:20. Helsinki.
- Julkunen, H. 2000. Liikunnanopettajien näkemyksiä liikunnanopettajan työnkuvasta ja yhteisopetuksesta. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

- Kaukanen, P. & Ketola, K. 2000. Hyvä opettaja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Keinänen, P. 2009. Palkansaajien työajan muutokset ja työaika muodot. Teoksessa A. Pärnänen & K-M. Okkonen Työelämän suurten muutosten vuosikymmenet. Helsinki: Multiprint.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–72.
- Koivisto, K. 2001. Tunnista ja torju työuupumus. Yrityskirjat Oy. Jyväskylä.
- Kumpuvaara, P. 2009. ”Mun äiti sanoi, että sä olet tosi nuori” Noviisiopettajien kokemuksia ensimmäisestä työvuodesta. Opettajankoulutuslaitos Hämeenlinna. Pro gradu –tutkielma.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16-24.
- Lahtinen-Leinonen, M. 2009. Viihtyisä ja turvallinen koulu. Teoksessa T. Saloviita (toim.) Meidän koulu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lahtinen, T. & Lievonen, M. 2011. Liikunnanopettajien fyysinen aktiivisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Laine, E. 2003. Liikunnanopettajien työtyytyväisyys. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä. PS-kustannus 2001, 26–36.
- Lehtinen, R. 2006. Kuuden naisliikunnanopettajan kokemuksia työssä jaksamisesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Lehto, A-M. 2009. Työelämän laadun kolme vuosikymmentä. Teoksessa A. Pärnänen & K-M. Okkonen Työelämän suurten muutosten vuosikymmenet. Tilastokeskus. Helsinki: Multiprint, 123-143.
- Lehto, A-M. & Sutela, H. 2008. Työolojen kolme vuosikymmentä. Työolotutkimusten tuloksia 1977–2008. Tilastokeskus. Helsinki: Multiprint.

- Luukkainen, O. 2004. Opettajuus – Ajassa elämistä vai suunnan näyttämistä? Acta Universitatis Tamperensis 986. Tampereen Yliopisto. Väitöskirja.
- Matikainen, E. 1995. Työkykyä ylläpitävä toiminta työpaikalla. Teoksessa J. Ilmarinen & A. Järvikoski Työkyky ja kuntoutus. Helsinki: Työterveyslaitos, 57.
- Metso, T. 2004. Koti, koulu ja kasvatus – kohtaamisia ja rajankäyntejä. Suomen kasvatustieteellinen seura. Turku.
- Mäkelä, A. 2007. Mitä rehtorit todella tekevät. Etnografinen tapaustutkimus johtamisesta ja rehtorin tehtävistä peruskoulussa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Mäkinen, J. & Ruotsalainen, J. 2002. ”OHO, KATO TÄÄLLÄ ON TÄLLASTA!” – NELJÄN LIIKUNNANOPETTAJAN KOKEMUKSIA TYÖTODELLISUUDESTA JA KOULUTUKSESTA. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn – varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Helsinki: WSOY.
- Otala, L. & Ahonen, G. Työhyvinvointi tuloksetekijänä. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Paasivaata, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Nord Print Oy.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Pollari, J. & Koppinen, M-J. 2010. Ketä kannattaa opettaa? Jyväskylä: PS-kustannus.
- Poutala, M. 2010. Opettajan valta ja vastuu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ritvanen, T. 2008. Palaudutko riittävästi päivän työstä? Teoksessa M. Suortamo, H. Laaksola, J. Välijärvi (toim.) Opettajan vuosi 2008–2009. Teemana hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rönty, L-I. & Rönty, S. 2012. Perusopetus – arvoista käytäntöihin. Teoksessa S. Oja. (toim.) Kaikille kelpo koulu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. 2002. Elämisen rytmi. Kohti tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Salo, P. 2009. Opettaja pedagogisena johtajana. Teoksessa T. Saloviita (toim.) Meidän koulu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salomäki, J. 2002. Tiimit ja työhyvinvointi. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy.

- Salonen, J. & Syvänen, A. 2009. ”Kyllä opettajan työ olisi mahdotonta jaksaa ilman työkavereiden tukea!” tutkimus liikunnanopettajien työssä jaksamisesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Salovaara, H. Pätevien ja epäpätevien liikunnanopettajien työhyvinvointi ja pedagogiset käytännöt. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Saloviita, T. 2007. Työrauha luokkaan. Löydä omat toimintamallisi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saloviita, T. 2013. Luokka haltuun! Parhaat keinot toimivaan opetukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Savolainen, A. 2001. Koulu työpaikkana. Työolojen itsearviointi ja kehittämistarpeet oppilaiden ja henkilöstön näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Väitöskirja.
- Siekkinen, K. 2001. Syvähaastattelu. Teoksessa J. Alatalo & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistokeruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS- kustannus, 43–57.
- Sigfrids, A. 2009. Viihtyisä ja turvallinen koulu. Teoksessa T. Saloviita (toim.) Meidän koulu. Jyväskylä: PS-kustannus
- Siltala, J. 2004. Työelämän huonontumisen lyhyt historia. Helsinki: Otava.
- Stenberg, K. 2011. Riittävän hyvä opettaja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Työministeriö. 2002. Opetusala. Edita Prima Oy.
- Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 125.
- Willman, A. 2000. Opettajan jaksaminen puntarissa: opettajuuden rajoja etsimässä. Teoksessa K. Harra (toim.) Opettajan professiosta. Artikkelisarja. Helsinki: Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö OKKA, 107-116.
- Wirkkala, S. 2002. Innostava liikuntatunti oppilaan näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Virkkunen, A. 2011. Liikunnanopettaja sosioeettisenä kasvattajana. Helsingin yliopisto. Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia 322.

## SÄHKÖISET LÄHTEET

Elinkeinoelämän keskusliitto 2012. Viitattu 14.10.2012.

[http://www.ek.fi/ek/fi/ajankohtaista/hyva\\_johtaminen\\_kannustaa\\_luovuuteen-9562](http://www.ek.fi/ek/fi/ajankohtaista/hyva_johtaminen_kannustaa_luovuuteen-9562).

KvaliMOTV 2013. Tutkijan asema. Viitattu 17.07.2013.

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_2.html)

KvaliMOTV 2013. Tutkimuspäiväkirja. Viitattu 15.07.2013.

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L4\\_2\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L4_2_2.html)

Työssä jaksamisen ohjelman päätös- ja arviointiraportti 2000-2003. Viitattu 29.5.2012.

<http://www.mol.fi/jaksamisohjelma/tutkimukset/index.htm>.

Saaranen- Kauppinen & Puusniekka. Viitattu 3.3.2013.

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html).

## Liite. Liikunnanopettajien työssä viihtymisen teemoittelua ja tyypittelyä

Tutkimuskysymykset	Positiiviset tekijät	Negatiiviset tekijät
1. Miten liikunnanopettajat viihtyvät ja jaksavat työssään?	<p>”nyt on hyvä jaksaminen”</p> <p>”Kyl oon viihtyny. On se kuormittavaa välillä, mut ei se niin kuormittavaa oo ollu tähän mennessä et se mielenterveyttä olis heikentäny tai muuta”</p> <p>”fyysinen ja henkinen jaksaminen on tosi hyvä”</p> <p>”jaksaminen on enemmän ku tyydyttävä selvästi kuitenkin, mut hyvä on sanoisin”</p>	<p>”tällä hetkellä se jaksaminen on huono ja stressaavaa palata takas”</p> <p>”tällä hetkellä se jaksaminen on aika heikkoo, koska on tää opiskelu, mikä kuormittaa”</p>
2. Työtyytyväisyyttä vahvistavat tekijät?  3. Työtyytyväisyyttä heikentävät tekijät?	<p>”työkaverit on tosi tärkeitä”</p> <p>”esimiehet luottaa”</p> <p>”oppilaat tuottaa iloo”</p> <p>”työkaverit”</p> <p>”oppilaat”</p> <p>”lähimmät kollegat”</p> <p>”johdon tuki”</p> <p>”oppilaat vaikuttaa”</p> <p>”työkaverit on tärkeitä”</p> <p>”johto tukee”</p> <p>”oppilaat”</p>	<p>”kiire”</p> <p>”tilojen hankkiminen rasittaa”</p> <p>”ylimääräinen sälä, liput ja laput”</p> <p>”yhteishengen puute”</p> <p>”yt-neuvottelut”</p> <p>”nii paljo töitä”</p> <p>”kiire, ei kerkee syödä”</p> <p>”ei motivoituneet opiskelijat”</p> <p>”työasiat pyörii usein</p>

	<p>”työkavereilla on merkitys”</p> <p>” ku oppilaat tykkää”</p> <p>”ku lapsi oppii”</p> <p>”oppilaat”</p>	<p>mielessä”</p> <p>”suunnittelu vie tosi paljon aikaa”</p> <p>”johto ei tue”</p> <p>”työtä ei arvosteta”</p> <p>”koko ajan kiire”</p> <p>”tilojen puute”</p> <p>”kuormittavat oppilaat”</p> <p>”luokanvalvojuus”</p> <p>”vie liikaa töitä kotiin”</p> <p>”työasiat pyörii vapaalla mielessä”</p> <p>”rajalliset liikuntatilat”</p> <p>”kaikki ylimääräinen opetustyön ohella”</p> <p>”kiire työpäivän aikana”</p> <p>”työasiat pyörii mielessä”</p> <p>”mahottomat oppilaat”</p> <p>”oppilaiden poissaolojen takia aiheutuva ylimääräinen työ”</p> <p>”haastavat oppilaat”</p> <p>”auktoriteetin saaminen”</p>
--	---	---



<p>4. Liikunnanopettajien selviytymiskeinoja ehkäistä työn kuormittavuutta?</p>	<p>” liikun, ulkoilen ja tapaan ystäviä”</p> <p>”pitää olla suunnitelmia”</p> <p>”ikä, näkemys ja kokemus”</p> <p>”työmäärän vähentäminen”</p> <p>”ystävät ja ihmissuhteet”</p> <p>”vapaa-ajalla et yrittää sit tosissaan saada ajatukset pois töistä”</p> <p>”puhun työasioista lähimpien kanssa”</p> <p>”paljon etukäteissuunnittelua”</p> <p>” nyt pitää laskea et yhen tai kahen ryhmän kanssa on päivässä vähän mukana ja sillee, ku ikää tulee ni ei sitä tarvii kaikkien kanssa riehuu”</p> <p>”sopeudun helposti uusiin työyhteisöihin”</p> <p>”Puhutaan me aika paljon ku vaimo on opettaja”</p> <p>”mä tunnistan sen et rupee ärsyttää pieninki juttu ni yleensä mä teen sillee tunnilla et mä meen vaan istumaan enkä neuvo enää ketään”</p>	
---	---	--