

KUUDEN NAISLIIKUNNANOPETTAJAN KOKEMUKSIA TYÖSSÄ JAKSAMISESTA

Riikka Lehtinen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

kevät 2006

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Lehtinen Riikka, Kuuden naisliikunnanopettajan kokemuksia työssä jaksamisesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 2006, 76 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella, mitkä tekijät kuormittavat ja mitkä auttavat jaksamaan liikunnanopettajan työssä. Tutkimuksessa selvitettiin myös liikunnanopettajien hyviksi havaitsemia selviytymiskeinoja oman työnsä kuormittavuuden ehkäisijöinä. Opettajien oma-kohtaisia kokemuksia keskityttiin tarkastelemaan laajasti sekä koulupäivän että vapaa-ajan osalta.

Tutkimuksen aineisto kerättiin päiväkirjamenetelmällä sekä esseellä syksyllä 2004 marras-joulukuun vaihteessa. Tutkimukseen osallistui kuusi eri-ikäistä naisliikunnanopettajaa. Päiväkirjaa pidettiin viikonajan viikonloppu mukaan lukien. Siihen kirjoitettiin työn hyviä ja huonoja puolia sekä pidettyjen tuntien että välituntien osalta. Vapaa-ajan käytöstä päiväkirjaan kirjattiin vapaa-ajan rentoutumiskeinoja sekä työn ja vapaa-ajan sekoittumiseen vaikuttavia tekijöitä. Esseevastauksella selvitettiin liikunnanopettajien keinoja vähentää omaa kuormitustaan sekä ehkäistä stressiä.

Työssä jaksamista parantavana ja ylläpitävänä tekijänä liikunnanopettajat näkivät sosiaalisen tuen merkityksen sekä työpaikalla että kotona. Oppilaiden oppiminen sekä oppilaiden iloiset ja innokkaat ilmeet nähtiin työn parhaana palautteena, joka motivoi liikunnanopettajan työhön. Selvästi eniten kuormitusta aiheutti kiire. Kiire näkyi eniten kahdessa eri koulussa opettavien opettajien työssä. Myös oppilaiden negatiivisella käytöksellä, kuten välinpitämättömyydellä sekä häiriökäyttäytymisellä näytti olevan opettajan työn kuormitusta lisäävä vaikutus. Liikunnanopettajan työn kuormittavuutta lisäsivät myös suuret oppilasryhmät sekä tuntien sijoittelu lukujärjestyksen kannalta epäedulliseen paikkaan.

Vapaa-ajalla liikunnanopettajat virkistäytyivät mielellään perheen ja ystävien parissa. Omilla liikuntaharrastuksilla nähtiin myös suuri merkitys oman jaksamisen ja rentoutumisen kannalta. Joskus työasiat tuntuivat ehkäisevän vapaa-ajasta nauttimista.

Oman työnsä kuormittavuuden sekä stressin ehkäisemiseen liikunnanopettajilla oli paljon tiedostettuja keinoja. Opettajilla näytti olevan tunne, että he voivat omalla käyttäytymisellään vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa työssä ja elämässä yleensä. Tutkimus osoitti, että tutkimukseen osallistuneet liikunnanopettajat jaksavat työssään hyvin iästä ja opetuskokemuksesta riippumatta. Liikunnanopettajan työ on kuitenkin fyysisesti melko vaativaa, jolloin ikääntyvän opettajan on keskityttävä entistä enemmän huolehtimaan omasta fyysisestä kunnostaan jaksakseen työssään.

Avainsanat: työssä jaksaminen, liikunnanopettaja, selviytymiskeinot

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TYÖSSÄ JAKSAMINEN	7
2.1 Työssä jaksamisen ohjelma.....	7
2.2 Työkyky	7
2.3 Työn fyysinen kuormittavuus	8
2.4 Työn psyykkinen kuormittavuus.....	8
3 LIIKUNNANOPETTAJAN TYÖ JA TYÖNKUVA	10
3.1 Opetuksen päämäärä, vapaus ja vastuu.....	10
3.2 Liikunnanopettajan työtehtävät ja työn erikoispiirteet.....	11
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ	13
5 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS	15
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä.....	17
6.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	17
6.3 Aineiston analysointi ja tulkinta	19
6.4 Tutkimuksen luotettavuustarkastelua.....	21
7 KUUSI LIIKUNNANOPETTAJANAISTA.....	23
7.1 Virpi	23
7.2 Tuija	24
7.3 Maija	24
7.4 Sanna.....	24
7.5 Kati.....	25
7.6 Piia	25
8 RISTIRIITAA AIHEUTTAVIA STRESSITEKIJÖITÄ.....	26
8.1 Kiireen kokeminen.....	26

8.2 Oppilaiden negatiivinen käyttäytyminen	28
8.3 Ryhmäkoot ja tilat	29
8.4 Lukujärjestystekniset syyt.....	30
8.5 Luokanvalvojana toimiminen	32
9 POSITIIVISET KOKEMUKSET – TASAPAINOTILAA YLLÄPITÄVIÄ TEKIJÖITÄ ..	33
9.1 Sosiaalinen tuki	33
9.2 Liikunnanopettajan saama palaute ja työn arvostus.....	36
10 LIIKUNNANOPETTAJAN VAPAA-AIKA	39
10.1 Vapaa-ajan rentoutumiskeinoja.....	39
10.1.1 Perhe ja ystävät	39
10.1.2 Harrastukset	42
10.2 Työn ja vapaa-ajan sekoittuminen	44
11 SELVIYTYMISKEINOJA LIIKUNNANOPETTAJAN TYÖSSÄ	46
11.1 Kognitiiviset ja kontrollointiin perustuvat selviytymiskeinot.....	47
11.2 Kognitiiviset ja pakenemiseen perustuvat selviytymiskeinot	47
11.3 Käyttäytymiseen ja sosiaaliseen luonteeseen perustuvat selviytymiskeinot.....	48
11.4 Käyttäytymiseen ja yksilölliseen luonteeseen perustuvat selviytymiskeinot	50
11.5 Käyttäytymisen kontrollointiin perustuvat selviytymiskeinot	50
11.6 Käyttäytymiseen ja pakenemiseen perustuvat selviytymiskeinot.....	51
12 POHDINTA	53
12.1 Päiväkirja menetelmänä	53
12.2 Tutkimuksen keskeiset tulokset	54
12.3 Jatkotutkimusehdotuksia	58
LÄHTEET.....	59
LIITTEET	65
Liite 1. Esimmärykseni	
Liite 2. Opettajille lähetetyt kirjeet ja lomakkeet	

1 JOHDANTO

Opettajien työssä jaksaminen on ajankohtainen aihe, joka on ollut paljon esillä julkisuudessa lisääntyneiden uupumusoireiden myötä. Itse olen valmistumassa liikunnanopettajaksi ja siksi olen kiinnostunut liikunnanopettajan työstä ja työssä jaksamisesta. Vastavalmistuneen opettajan ensimmäinen opetusvuosi on todettu yleensä raskaaksi (Graham 2001, 195; Leino & Leino 1997, 108), joten tutkimuksessani pyrin kartoittamaan keinoja, joilla työkuormitusta voidaan yrittää vähentää. Tutkimuksen tarkoituksena on myös selvittää liikunnanopettajan työn kuormitusta aiheuttavia sekä työssä jaksamista edistäviä tekijöitä. Työssä jaksamista tarkasteltaessa tutkin myös vapaa-ajan merkitystä, sillä työn ulkopuolisella elämällä on merkittävä vaikutus yksilön hyvinvoinnille ja jaksamiselle yleensä (Pekkonen 2005).

Viimeaikoina on keskusteltu opettajien uudesta palkkausjärjestelmästä, jossa opettajien saama palkka määräytyisi tehdyn työmäärän mukaan. Tämä laittaa miettimään kuinka paljon jaksamisongelmat lisääntyvät uuden palkkausjärjestelmän myötä, jos lisätöitä otetaan paremman palkan toivossa. Stressin kokeminen ja siitä johtuva uupumus saattavat tulevaisuudessa nousta yhä suuremmaksi ongelmaksi opettajien keskuudessa. Aikaisempaa tärkeämmäksi tulee opettajan itsetuntemus ja kyky tunnistaa oma rajallisuutensa, jotta osaa pitää työnsä kuormitustason itselleen sopivana. Omien selviytymiskeinojen tunnistaminen on myös noussut keskeiselle sijalle. Miten voi kontrolloida ja säädellä omaa jaksamistaan suorituspainotteisessa yhteiskunnassa?

Työssäni tarkastelen kuuden liikunnanopettajanaisen kokemuksia työssä jaksamisesta. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen, jossa on pyritty teorian, aineiston ja tutkijan väliseen vuoropuheluun. Työni rakentuu siten, että alussa kerron työssä jaksamisesta sekä liikunnanopettajan työstä ja työnkuvasta. Seuraavaksi esittelen tutkimuksen tarkoituksen sekä työn viitekehyksen, joka pohjautuu Kalimon (1985) malliin työympäristön psyykkisten kuormitus- ja stressitekijöiden yhteydestä terveyteen. Olen muokannut mallin koskemaan työn, stressin ja työssä jaksamisen välistä yhteyttä, mikä on työni keskeinen lähtökohta. Tämän jälkeen kerron tutkimuksen toteutuksesta sekä taustatietoa tutkimukseeni osallistuneista liikunnanopettajista.

Tulososa jakautuu tutkimusongelmieni pohjalta neljään osaan. Tulososassa käydään vuoropuhelua aineiston, siihen liittyvän teorian sekä omien tulkintojeni välillä. Kappaleiden otsikot ovat muotoutuneet Kalimon (1985) mallista soveltamani mallin keskeisten ulottuvuuksien suunnassa. Ensimmäisessä osassa tarkastelen työn kuormittavia ja jaksamista ehkäiseviä piirteitä. Toisessa osassa keskityn tarkastelemaan työn positiivisia ja jaksamista edistäviä tekijöitä. Kolmannessa osiossa perehdyn liikunnanopettajan vapaa-aikaan ja neljäs osio keskittyy tarkastelemaan liikunnanopettajien selviytymiskeinoja, joilla he pyrkivät vähentämään oman työnsä kuormittavuutta. Pohdinnassa tarkastelen päiväkirjaa menetelmänä ja sen soveltuvuutta tutkimukseeni, tuon esiin tutkimuksen kannalta keskeisiä tuloksia sekä lopuksi esitän jatkotutkimusehdotuksia.

2 TYÖSSÄ JAKSAMINEN

Tässä tutkimuksessa työssä jaksamiseen vaikuttavina tekijöinä nähdään työssä ja työyhteisössä työntekijän kuormitusta lisäävät tai vähentävät tekijät. Tarkastelun kohteena on niin fyysinen kuin psyykinen jaksaminen. Koska tässä tutkimuksessa keskitytään tutkimaan terveitä työssä olevia liikunnanopettajia, on sairauksista johtuva työkyvyn ja jaksamisen heikkeneminen jätetty tarkastelun ulkopuolelle.

2.1 Työssä jaksamisen ohjelma

Työssä jaksamisen tutkimus- ja toimenpideohjelma 2000-2003 on hallituksen hanke, jonka päämääränä on ollut edistää työkykyä ja ylläpitää hyvinvointia työpaikoilla. Ohjelman alussa työssä jaksamiseen vaikuttaviksi osatekijöiksi määriteltiin henkinen jaksaminen ja hyvinvointi, työyhteisön toiminta ja kehittäminen, työympäristö ja työolot, työn hallinta, osaaminen ja ammattitaito, työaika- ja työjärjestelyt, oma fyysinen ja psyykinen terveys sekä työn ja perheen yhteensovittaminen. Ohjelman avulla näihin tekijöihin vaikuttamalla on saatu parannettua työntekijöiden jaksamista työssä. (Työssä jaksamisen tutkimus- ja toimenpideohjelma 2000-2003, 10-11, 49.) Tutkimuksessani työssä jaksamiseen vaikuttavina tekijöinä nähdään pitkälti samat tekijät kuin Työssä jaksamisen tutkimus- ja toimenpideohjelmassa. Tarkemmin työssä jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä tarkastellaan työn, stressin ja työssä jaksamisen välistä yhteyttä kuvaavan mallin (kuvio 1) avulla luvussa viisi, jossa esittelen työn viitekehyksen.

2.2 Työkyky

Työkyky nähdään henkilön edellytyksenä tehdä työtä. Työkyky voidaan määritellä monen tekijän summaksi, josta useimpiin voi itse vaikuttaa, kuten omiin elintapoihin sekä työympäristöön. Työkykyä pidetään hyvinvoinnin perustana (Tuomi, Ilmarinen, Jahkola, Katajarinne & Tulkki 1997, 3.)

Lappeenranta-sopimus (1996, 9) työkykyä ylläpitävästä toiminnasta määrittelee työkyvyn seuraavalla tavalla: ” Työkyky on sekä yksilön että työyhteisön ominaisuus. Työkyky on henkisen ja fyysisen terveydentilan, osaamisen ja johtamisen sekä työn ja työyhteisön muodostama aikaan ja paikkaan sidottu kokonaisuus. Työ kaikkine ominaisuuksineen muodostaa toiminta-

järjestelmän, jolla on suuri vaikutus työkykyyn. Terveys on työkyvyn osatekijä. Työkyky vaatii myös oman työn tekemiseen vaadittavia tietoja ja taitoja eli osaamista. Johtaminen ja esimiestyö luovat perustan työkykyä ylläpitävälle toiminnalle.” Hyvä työkyky liittyy näiden määritelmien perusteella läheisesti työssä jaksamiseen.

2.3 Työn fyysinen kuormittavuus

Työn fyysiseen kuormittavuuteen vaikuttaa tehdyn lihastyön määrä ja sen suhde työntekijän lihassmassan suuruuteen ja voiman käyttöön. Työ on fyysisesti kuormittavaa silloin, kun työ vaatii raskaiden taakkojen käsittelyä, staattista lihastyötä, yksipuolisia työliikkeitä, voiman käyttöä tai voimakkaita lihasponnistuksia. Jos fyysinen kuormitus on liian raskasta työntekijälle, voi työ herättää hänessä kielteisiä tunteita. Työn liiallinen kuormitus voi myös altistaa sairauksille tai pahimmassa tapauksessa se voi johtaa työkyvyttömyyteen. Jokainen työ kuormittaa tekijäänsä aina jollakin tavalla, mutta kuormitusta pystytään usein lievittämään oikean työtavan ja menetelmän valinnalla, joihin vaikuttaa positiivisesti hyvä koulutus, perehdyttäminen työhön sekä ammattitaito. (Louhevaara, Ketola & Lusa-Moser 1995.)

Liikunnanopettajan työssä fyysistä kuormitusta saattaa aiheuttaa välineiden kuljettamien ja siirteleminen paikasta toiseen. Luistelukaudella opettaja on luistimet jalassa useita tunteja päivässä, mikä aiheuttaa kuormituksen tunnetta jaloissa. Ulkoliikuntakaudella liikunnanopettaja altistuu myös vaihteleville sääoloille, jotka voivat myös olla lisäämässä fyysisen kuormittavuuden tunnetta.

2.4 Työn psyykinen kuormittavuus

Työn psyykinen kuormitus syntyy ihmisen ja hänen työnsä välisistä ristiriidoista. Se voi olla seurausta työyhteisön yhteistyövaikeuksista tai koko organisaation toimintatavoista. Työ voi olla tekijälleen henkisesti kuormittavaa, jos työn vaatimukset ovat liian suuret tai liian pienet, mihin ovat yhteydessä sekä työn määrä että sen laatu. Työn psyykinen kuormittuminen rasittaa työntekijää ja voi aiheuttaa terveydellisiä haittoja sekä vaikeuttaa työstä suoriutumista. (Elo 1995.)

Liikunnanopettajan työssä psyykkistä kuormitusta voi aiheuttaa työyhteisön huonot ihmissuhteet sekä ristiriidat oppilaiden kanssa. Psyykkistä kuormitusta saattaa aiheuttaa myös se, että

omaa työtä ei arvosteta, vaan työn tekeminen tuntuu turhalta. Toisaalta liian tunnollinen liikunnanopettaja voi helposti kuormittua psyykkisesti, jos kaikki asiat täytyy suunnitella todella tarkasti. Tarkat suunnitelmat muuttuvat kuitenkin tuntien aikana. Esimerkiksi huonojen sääolojen tai jonkin muun yllättävän tekijän takia voidaan joutua vaihtamaan ulkoliikunnasta sisäliikuntaan.

3 LIKUNNANOPETTAJAN TYÖ JA TYÖNKUVA

3.1 Opetuksen päämäärä, vapaus ja vastuu

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2004 mukaan liikunnanopettajan tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä hyvinvointiin. Opetuksen päämääränä sekä tavoitteena pidetään myös oppilaan ohjaamista kohti liikunnan terveydellisen merkityksen ymmärtämistä. Liikunnanopettajan tehtävänä on pyrkiä tarjoamaan oppilaille opetuksessaan sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden pohjalta liikunnallinen elämäntapa voidaan omaksua. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 246.) Tavoitteena on siis saada oppilas harrastamaan liikuntaa omaehtoisesti myös vapaa-aikanaan. Tähän tavoitteeseen pyrittäessä on opetuksessa otettava huomioon oppilaan yksilölliset kehittymismahdollisuudet (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 246). Tarkoituksena on, että jokainen oppilas saisi harjoitella omalla tasollaan. Näin oppimisesta saadaan mielekästä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin on myös kirjattu liikunnanopetuksen tavoitteet ja keskeiset sisällöt erikseen vuosiluokille 1-4 ja 5-9, joita liikunnanopettajan olisi pyrittävä noudattamaan opetuksessaan sekä koulukohtaisen opetussuunnitelman laatimisessa. Opettajalla on kuitenkin paljon vaikutusvaltaa liikuntalajien valinnassa, sillä opetussuunnitelma hyväksyy koulukohtaisen vaihtelun. Peruskoulun aikana tulee oppilaille kuitenkin tarjota monipuolisia liikuntakokemuksia keskeisistä sisä- ja ulkoliikuntalajeista. (Heikinaro-Johansson 2001.) Opettajalla on myös vapaus suunnitella tunnin ajankäyttö, etenemisstrategiat, opetusmenetelmät, arviointi- ja palautetavat, saavutustason asettaminen sekä monet muut opetuksen vaatimat toimenpiteet (Hoyle & John 1995, 78; Leino & Leino 1997, 90). Näin ollen opetustyö antaa melko vapaat kädet itsensä toteuttamiseen. Tällainen vapaus eli opetukseen liittyvä autonomia on opettajien mielestä tärkeää työssä viihtymisen kannalta (Hoyle & John 1995, 79; Santavirta, Aittola, Niskanen, Pasanen, Tuominen, & Salovieva 2001, 39).

Vapauksista seuraa kuitenkin aina myös vastuuta (Hoyle & John 1995, 103). Opettajat kokevat olevansa vastuussa opetuksestaan ensisijaisesti oppilaille, sillä heidän pitää jakaa oppilailleen virheetöntä sekä ajanmukaista tietoa. Samoin he kantavat vastuuta oppilaiden persoonallisesta sekä sosiaalisesta kehityksestä, joka edellyttää oppilaiden tasapuolista huomioonottamista. (Leino & Leino 1997, 98-99.) Opettajia velvoittaa myös juridinen vastuu oppilaistaan. Opetta-

jan on järjestettävä opetus siten, että oppilaiden turvallisuus ei vaarannu ja että oppilaiden valvonta kyetään suorittamaan asian mukaisesti. Jos opetus järjestetään muissa kuin koulun omissa tiloissa, on opettajalla vastuu oikein ja turvallisesti järjestetystä toiminnasta koko tapahtuman ajan alusta loppuun saakka. (Poutala 1999.)

3.2 Liikunnanopettajan työtehtävät ja työn erikoispiirteet

Liikunnanopetus on luonnollisesti osa liikunnanopettajan päivittäistä työtä. Vuosina 1993-2000 valmistuneille liikunnanopettajille (n=353) tehdyn kyselytutkimuksen mukaan liikunnanopettajan päivittäisiin työtehtäviin kuuluvat varsinaisen liikunnanopetuksen lisäksi suunnittelu, arviointi ja koordinointi. Myös valvontatehtävät ovat tehtäviä, jotka sisältyvät monen opettajan päivittäisiin työtehtäviin. (Suikka, Herva, Laakso & Nupponen 2004). Suomalaisille liikunnanopettajille (n=240) tehdyn tutkimuksen mukaan liikunnanopettajan viikoittaisesta työajasta keskimäärin vain 64 % kuluu oppituntien pitämiseen, jolloin 36 % tästä ajasta kuluu oppituntien ulkopuolisiin työtehtäviin (Johansson & Heikinaro-Johansson 2005). Oppituntien ulkopuolella liikunnanopettajaa voidaan pitää organisaattorina, joka varaa liikuntatilat, välineet sekä kuljetukset ja tiedottaa oppilaille liikuntaohjelman kulusta. Liikunnanopettaja järjestää lisäksi erilaisia tapahtumia, toimii valmentajana koulujenvälisissä otteluissa sekä toimii yhteyshenkilönä muiden liikuntaa järjestävien tahojen kanssa. (Heikinaro-Johansson 2001.) Erilaiset kokoukset sekä luokanvalvojan tehtävät kuuluvat myös läheisesti monen liikunnanopettajan viikoittaisiin työtehtäviin (Suikka ym. 2004).

Liikunnanopettajat työskentelevät liikuntasaleissa ja urheilukentillä toisin kuin muut opettajat, joka jo sinällään tekee työstä erikoislaatuista muihin opettajiin nähden (Fejgin, Ephraty, & Ben-Sira 1995; Heikinaro-Johansson 2001; Varstala 1996, 15). He ovat myös riippuvaisempia vapaana olevista laitteista ja välineistä kuin muut opettajat. Jos sopivaa tilaa tai välineitä ei ole saatavilla, joutuvat he improvisoimaan saadakseen tunnin pidettyä. (Fejgin ym. 1995.) Toinen liikunnanopettajan työhön liittyvä erikoispiirre on ulkona työskentely. Ulkona liikunnanopettaja on alttiina sään vaihteluille (Fejgin ym. 1995; Hirvensalo & Numminen 1997; Varstala 1996, 15), jolloin hän joutuu sietämään sekä kylmiä että kuumia olosuhteita sillä välin, kun muut opettajat ovat luokkahuoneen suojissa. Kolmantena työn erikoispiirteenä voidaan pitää ulkokentillä työskentelyä, jossa opettaja on kaikkien näkyvillä ja samalla alttiina rehtorin, muiden opettajien sekä ohikulkijoiden kritiikille. Ulkokentillä oppilaat pystyvät liikkumaan vapaammin ja laajemmalla alueella kuin luokkahuoneessa ja se tekee oppilasryhmän hallin-

nasta haastavaa. (Fejgin ym. 1995.) Liikunnanopettajalta vaaditaan lisäksi hyvää organisointikykyä, sillä tuntien aikana joudutaan usein ryhmittelemään oppilaita uudelleen ja ottamaan uusia välineitä käyttöön. Liikunnanopettajalta vaaditaan myös enemmän fyysistä työtä kuin muilta opettajilta, koska liikunnanopettaja joutuu yleensä demonstroimaan liikunta suorituksia, avustamaan oppilaita ja siirtelemään välineitä paikasta toiseen. (Varstala 1996, 14-15.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata kuuden naisliikunnanopettajan kokemuksia työstä ja työssä jaksamisesta. Tutkimukseeni osallistuneiden opettajien henkilökohtaisten kokemusten kautta selvitän, mikä auttaa heitä jaksamaan vuodesta toiseen työnsä parissa ja mitkä tekijät ehkäisevät jaksamista. Tutkimuksessa kartoitan myös tutkimukseeni osallistuneiden liikunnanopettajien hyviksi ja käyttökelpoisiksi havaitsemia toimintamalleja kuormituksen ehkäisemiseen.

Tutkimusotteeni on kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tietyn toiminnan ymmärtäminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152; Tuomi & Sarajärvi 2004, 87-88). Tässä työssä tarkastelen liikunnanopettajien työtodellisuutta heidän omien kokemusten ja niille antamiensa merkitysten kautta, jolloin tutkimuksen lähtökohtaa voidaan pitää fenomenologisena. Fenomenologiassa tutkitaan kokemuksia, jotka käsitetään ihmisen kokemuksina suhteessa siihen maailmaan, jossa hän elää. Kokemukset syntyvät siis vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. Jokainen ihminen kokee ja luo merkityksiä asioille omasta kokemuksellisesta perspektiivistään, johon vaikuttaa vahvasti yhteisöllisyys. Merkitykset, joiden valossa me maailmaa tarkastelemme, eivät ole fenomenologian mukaan meissä synnynnäisiä, vaan ne ovat vahvasti yhteydessä yhteisöön, johon olemme kasvaneet. (Heikkinen & Laine 1997, 8-9; Laine 2001.) Tässä tutkimuksessa fenomenologialla tarkoitetaan liikunnanopettajien kokemuksia heidän työtodellisuudestaan ja sitä, millaisia merkityksiä he kokemuksilleen antavat. Miten esimerkiksi liikunnanopettajat kokevat oman työnsä ja millaisia merkityksiä he antavat työyhteisölleen?

Fenomenologiseen tutkimukseen tulee mukaan hermeneuttinen ulottuvuus tulkinnan tarpeen kautta. Hermeneutiikalla tarkoitetaan tutkijan tekemää tulkintaa ja ymmärrystä koehenkilöiden ilmaisemista kokemuksista. Tutkija pyrkii löytämään niistä mahdollisimman oikeat tulkinnat. Tutkijan tulkintatyö ei ala tyhjältä, vaan samassa yhteisössä tutkittavien kanssa eläminen luo perustan mahdollisuudelle ymmärtää yleisemmin heitä ja myös tulkita heidän kokemuksiaan sekä ilmaisujaan. Jokaisella tutkijalla on myös tietty esiyymmärrys tutkittavasta aiheesta. Sillä tarkoitetaan tutkijalle ominaista tapaa ymmärtää tutkimuskohde jonkinlaisena jo ennen tutkimusta. Oman esiyymmärryksen auki kirjoittaminen nähdään tärkeänä, sillä omien ennakkokäsitusten tunnistaminen antaa paremman mahdollisuuden tarkkailla niiden mahdollisia vaikutuk-

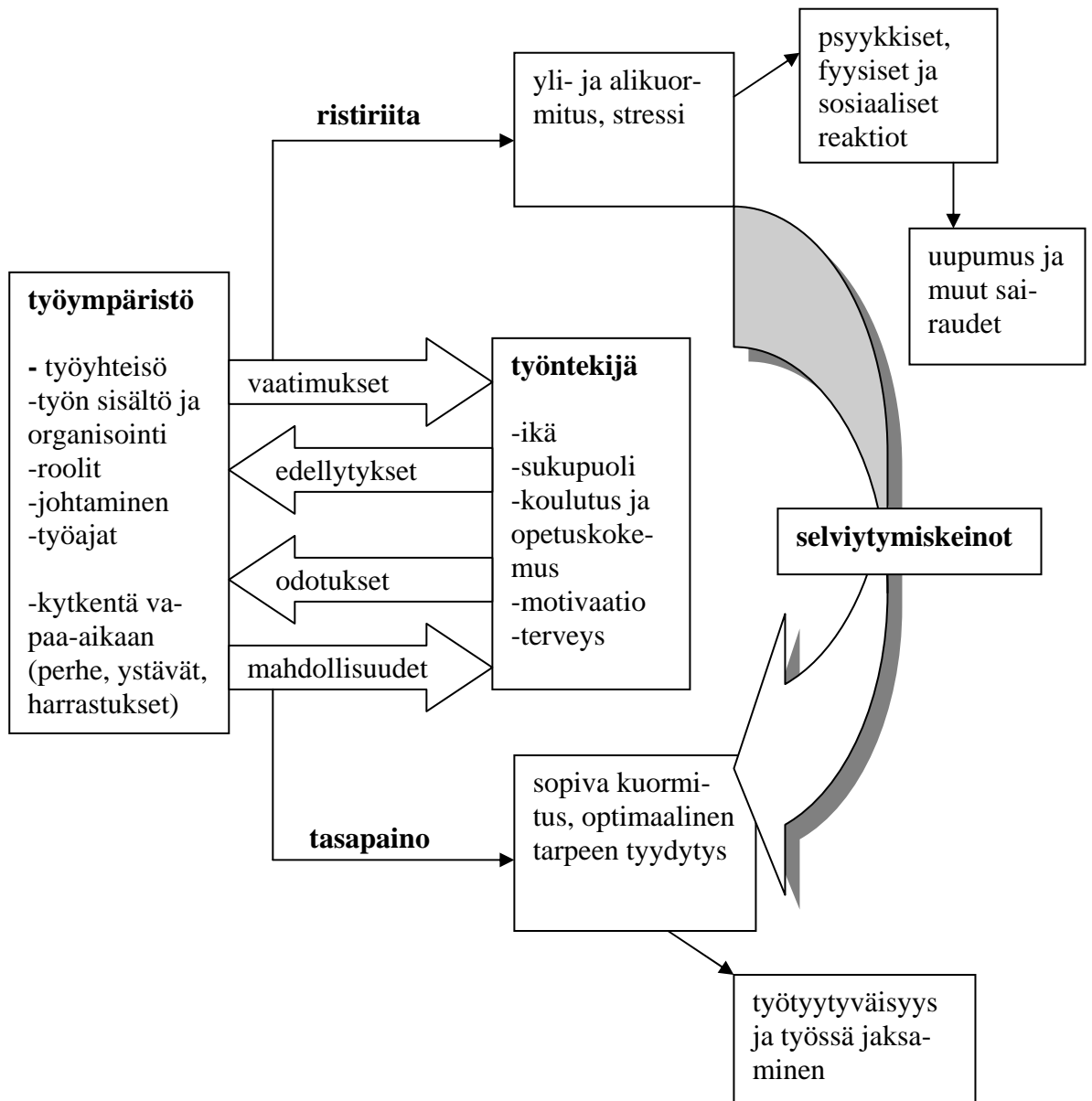
sia tulkintoihin. (Laine 2001.) Esiymmärrykseeni liikunnanopettajan työstä ovat vaikuttaneet opiskeluni liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnassa sekä opiskelun ohella tekemäni liikunnanopettajan sijaisuudet. Oman esiymmärrykseni olen kirjoittanut tarkemmin auki liitteessä 1.

5 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen viitekehystä puhutaan silloin, kun tutkimuksen havaintoja tarkastellaan jostakin ennalta määritellystä näkökulmasta (Alasuutari 2001, 79). Tutkimukseni lähtökohtana on Kalimon (1985) malli työympäristön psyykkisten kuormitus- ja stressitekijöiden yhteydestä terveyteen. Olen soveltanut mallin kuvaamaan työn, stressin ja työssä jaksamisen välistä yhteyttä (kuvio 1). Tutkimuksessani en tarkastele työssä jaksamista terveyden ja sairauden kautta, vaan kartoitan liikunnanopettajien selviytymiskeinoja, joilla he pyrkivät palauttamaan ylikuormituksen, alikuormituksen tai stressitilan aiheuttaman ristiriidan takaisin tasapainotilaan ennen, kuin siitä aiheutuu vakavampia seurauksia, esimerkiksi sairauksia. Tarkastelen tutkimuksessani yhtäläillä psyykkisiä kuin fyysisiäkin kuormitustekijöitä.

Tässä työssä mallia tarkastellaan liikunnanopettajan ominaisuuksien ja kouluympäristön näkökulmasta. Liikunnanopettajan ominaisuudet, kuten ikä, sukupuoli ja koulutustausta asettavat edellytykset ja odotukset kouluympäristölle. Kouluympäristöön kuuluu esimerkiksi työyhteisö, johon kuuluvat kaikki koulun opettajat, oppilaat ja koulun muu henkilökunta, liikunnanopettajan työn sisältö, työstä johtuvat erilaiset roolit, koulun rehtori sekä työn ja vapaa-ajan suhde. Vapaa-aikaa käsittelen perheen, ystävien ja harrastusten kautta. Mallin mukaan kouluympäristö asettaa vaatimukset sekä antaa mahdollisuudet liikunnanopettajan työhön. Koulun opetussuunnitelma, työtuntien määrä sekä opetusryhmien koko ovat esimerkkejä kouluympäristön asettamista vaatimuksista. Kouluympäristön mahdollisuudet liikunnanopetusta ajatellen koostuvat esimerkiksi koulun tiloista, välineistä sekä koulun fyysisestä sijainnista. Kun kouluympäristön vaatimukset ja liikunnanopettajan edellytykset ovat sopivassa suhteessa, vallitsee tasapaino. Tasapainolla tarkoitetaan sitä, että työntekijä tuntee kuormittuvansa työssään sopivasti sekä saavansa työssään tarpeensa tyydytyksi (Kalimo 1985). Tällainen tilanne saa aikaan tyytyväisyyttä työhön, sekä auttaa samalla jaksamaan työssä. Jos kuitenkin jostain syystä työympäristön vaatimukset ovat liian suuret suhteessa työntekijän edellytyksiin, syntyy ristiriita (Kalimo 1985). Ristiriita johtuu tässä tapauksessa työntekijän liiallisesta kuormituksesta. Jotta ylikuormituksesta päästäisiin eroon, on otettava käyttöön erilaiset selviytymiskeinot, joilla tasapainotila pyritään jälleen saavuttamaan. Selviytymiskeinoistakaan ei aina ole apua (Kalimo 1985). Pitkään jatkuessaan ylikuormitustila aiheuttaa joko psyykkisiä, fyysisiä tai sosiaalisia reaktioita, jotka taas johtavat uupumukseen ja muiden sairauksien kokemiseen. Kalimon (1985) mukaan ihmisten taipumuksessa kokea erilaisia kuormitus tiloja, on yksilöiden

välisiä eroja. Joku henkilö voi siis kokea saman tilanteen paljon kuormittavampana kuin toinen. Juuri tämä ihmisten välinen erilaisuus tuo esiin yleistettävyyden ongelman. Tässä tutkimuksessa tarkastelenkin liikunnanopettajien kokemuksia ainutlaatuisina ilmiöinä, joissa kuitenkin saattaa esiintyä yhteneviä piirteitä.



Kuvio 1. Työn, stressin ja työssä jaksamisen välinen yhteys (Kalimo 1985, mukailtu).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä on yläluokilla ja lukiossa opettavat naisliikunnanopettajat. Valitsin tutkimukseeni yhteensä kuusi liikunnanopettajaa. Koehenkilöiden valintakriteereinä käytin sukupuolta, sekä tämän hetkistä toimipaikkaa. Tutkimuksessani tapauksia on vähän, koska laadullisen aineiston kriteerinä ei ole määrä vaan sen laatu. Tapauksia pyritään laadullisessa tutkimuksessa analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 18.) Koen tärkeäksi sen, että kaikki tutkimukseni liikunnanopettajat ovat naisia. Näin saan hieman laajemman käsityksen juuri naisten kokemuksista ja käyttäytymistavoista. Naisten valitseminen kohderyhmäksi tuntui luonnolliselta valinnalta, koska olen itse nainen ja tulen myös joskus toimimaan kyseisessä ammatissa. Tulevana liikunnanopettajana olen kiinnostunut tutkimaan, kuinka naisliikunnanopettajat jaksavat työssään. Tämän tutkimuksen tulokset kertovat liikunnanopettajan työn hyvistä ja huonoista puolista sekä heidän käyttämistään selviytymiskeinoista, joilla he pyrkivät vähentämään omaa kuormitustaan. Tulevaisuuden työni kannalta pidänkin tärkeänä tietää, miten työnsä voisi tehdä helpommin, jos työ alkaa tuntua kuormittavalta.

6.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Tutkimusmenetelmänä käytän päiväkirjamenetelmää sekä esseetä. Päiväkirjamenetelmän käyttö on yleistynyt laadullisen tutkimuksen myötä. Siinä tutkija pyrkii ymmärtämään toimijaa hänen itsensä tuottaman tekstin avulla. Päiväkirjojen analysoiminen tutkimustarkoituksiin koetaan olevan haastava tehtävä, sillä avoin aineisto jättää tutkijalle suuren vapauden aineiston tulkitsemiseen. Päiväkirjamenetelmää käytettäessä tutkija pyytää usein tutkittavaa pitämään päiväkirjaa erilaisista tapahtumista, kokemuksista tai vaikkapa opituista asioista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 204-205.) Tutkimuksessani tutkittavat naisliikunnanopettajat pitivät päiväkirjaa viikon ajan päivän aikana tapahtuneista asioista ja siitä kuinka he ovat ne kokeneet. Tutkimusaineiston keräsin syksyllä 2004 marras- joulukuun vaihteessa.

Otin valitsemiini liikunnanopettajiin aluksi yhteyttä joko puhelimitse tai tapaamalla heidät henkilökohtaisesti. Kaikki valitsemani opettajat suostuivat osallistumaan tutkimukseeni. Tä-

hän saattoi vaikuttaa se, että heistä kaikki yhtä lukuun ottamatta, olivat minulle jo entuudestaan tuttuja tai sitten he olivat jonkun tuttuni tuttuja. Myös tutkimuksen ajankohta sekä tutkimuksen kesto saattoivat madaltaa osallistumiskynnystä.

Esitetasin päiväkirjan syksyllä 2004, yhdellä tutulla naisliikunnanopettajalla. Esitetauksen jälkeen lähestyin kohderyhmää viikolla 47 kirjeitse, jossa postitin saatekirjeen, taustakyselylomakkeen sekä päiväkirjapohjan kysymyksineen (liite 2). Saatekirjeessä pyrin vielä motivoimaan liikunnanopettajia päiväkirjan täyttämiseen. Päiväkirjan täyttämisen ajankohdaksi valitsin marras- joulukuun vaihteen, koska silloin joulukiireet eivät ole vielä alkaneet ja näin ollen ajattelin, että koehenkilöt olisi helpompi saada mukaan tutkimukseen.

Päiväkirjaa täytettiin viikon ajan maanantaista sunnuntaihin. Otin tutkimukseen mukaan myös viikonlopun, jotta saisin paremman kuvan liikunnanopettajien vapaa-ajanviettotavoista. Samalla näin kuormittavatko työasiat myös viikonloppuja. Viisi opettajista kirjoitti päiväkirjaa viikolla 49 ja yksi viikolla 50. Päiväkirjaan kirjoitettiin sekä työssä jaksamista edistäviä että jaksamista ehkäiseviä tekijöitä. Samalla kirjoitettiin myös ongelmatilanteista ja niistä selviytymisestä, jos sellaisia on esiintynyt. Kokemukset eriteltiin pidettyjen tuntien, välituntien sekä vapaa-ajan osalta. Päiväkirjaan kirjasin valmiiksi ehdotuksia aiheista, joista opettajat voivat päiväkirjassaan kirjoittaa. Pidetyt tunnit osiossa esimerkkeinä oli tavoitteiden toteutuminen, myönteiset ja kielteiset kokemukset sekä oppilaiden käyttäytyminen. Välituntiosiossa ehdotuksina oli keskustelut oppilaiden ja kollegoiden kanssa, siirtymiset sekä muut myönteiset tai kielteiset kokemukset. Vapaa-aikaosiossa esimerkkeinä oli perhe, harrastukset, ystävät sekä tuntien suunnittelu. Valmiilla teemoittelulla sekä esimerkeillä pyrin varmistamaan sen, että saisin kokonaisvaltaisen kuvan liikunnanopettajan päivästä. Tutkimusta ei näin ollen rajata koskemaan ainoastaan liikunnanopettajan työaikaa, sillä tunteja suunnitellaan myös vapaa-ajalla. Vapaa-ajalla onkin hyvin tärkeä rooli tarkasteltaessa työssä jaksamista, sillä se, mitä tapahtuu vapaa-ajalla, näkyy usein myös työpaikalla, joko yksilön hyvinvointia ja jaksamista edistävänä tai ehkäisevänä tekijänä (Pekkonen 2005).

Esseen avulla kartoitin liikunnanopettajien selviytymiskeinoja. Esseen aiheena oli kirjoittaa niistä tekijöistä, joilla yleensä pyrkii lievittämään työnsä kuormittavuutta sekä ehkäisemään stressiä. Tehtävänannossa pyysin käyttämään esimerkkejä, jotta saisin mahdollisimman konkreettisen kuvan erilaisista menetelmistä. Esseekysymys oli liitettyä liikunnanopettajille lähettämäni päiväkirjan perään (liite 2).

Valitsin tutkimusmenetelmäksi päiväkirjan sekä esseevastauksen, koska elämäkerrallisissa kirjoituksissa tutkittava saa itse päättää, mistä asioista haluaa kirjoittaa. Kirjoittaessaan ihminen on yksin ajatustensa ja kokemustensa kanssa, eikä tutkija ole vaikuttamassa läsnäolollaan kirjoitusprosessiin (Eskola & Suoranta 1999, 124-125). Päiväkirjamenetelmällä sain kokonaisvaltaisen kuvan liikunnanopettajan viikkorytmistä niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Suurin osa päiväkirjojen teksteistä oli kuitenkin aika pinnallisia ja siksi tulososa jäi asiasisällöltään suppeaksi. Haastattelututkimuksessa aihe olisi voinut tulla käsiteltyä vielä yleisemmällä tasolla, koska tutkittavat eivät olisi muistaneet niin tarkasti edellispäivien tapahtumia. Haastattelututkimuksen etuna olisi kuitenkin ollut se, että haastattelun aikana olisi voinut tehdä tarkentavia jatkokysymyksiä, jos vastaukset olisivat tuntuneet riittämättömiltä. Haastattelututkimukseen verrattuna päiväkirjamenetelmän ongelmana on myös se, että tutkimuksen kannalta olennaisia taustatietoja saattaa jäädä koehenkilöiltä kysymättä (Eskola & Suoranta 1999, 124). Ongelman välttämiseksi keräsin tutkimushenkilöiden taustatietoja erillisellä taustakyselylomakkeella (ks. liite 2).

Esseevastauksen otin mukaan siksi, että saisin mahdollisimman kattavan kuvan liikunnanopettajien selviytymiskeinoista eli keinoista, joilla he pyrkivät vähentämään oman työnsä kuormittavuutta sekä ehkäisemään stressiä. Esseen kirjoittaminen tuntui välttämättömältä, koska ajattelin, että näihin kysymyksiin ei viikon mittaisen tarkastelun aikana saada päiväkirjojen avulla tarpeeksi kattavia vastauksia. Koska yksittäisellä tutkimusmenetelmällä kattavan kuvan saaminen tuntui vaikealta, oli aineistotriangulaatio perusteltua. Aineistotriangulaatiolla tarkoitetaan sitä, että samassa tutkimuksessa yhdistetään keskenään useampaa aineistoa saman tutkimusongelman ratkaisemiseksi. (Eskola & Suoranta 1998, 69; Hirsjärvi ym. 2004, 217.)

6.3 Aineiston analysointi ja tulkinta

Kirjoitin aluksi päiväkirjat ja esseevastaukset puhtaaksi koneelle käyttäen tekstinkäsittelyohjelmaa. Päiväkirjat on kirjoitettu hyvällä käsialalla, joten niistä sai helposti selvää. Päiväkirjojen kirjoitustyylien välillä oli huomattavissa eroja. Neljä opettajaa kirjoitti päiväkirjaa kerronnallisesti käyttäen kokonaisia lauseita. Kaksi opettajaa käytti edellisiin verrattuna lyhyempiä lauseita ja heidän päiväkirjoissaan esiintyi enemmän lyhenteitä sekä sanaluetteloita. Koska kyseessä oli päiväkirja, uskoin saavani tällä menetelmällä syvällistä tietoa liikunnanopettajien kokemuksista, mutta suurimmassa osassa päiväkirjoista asiat oli raportoitu lyhyesti ilman kunnollista pohdintaa ja tunteiden kuvausta. Sekä päiväkirjojen että esseevastausten välillä oli

huomattavia eroja. Neljä liikunnanopettajaa kirjoitti kunnan esseen, jossa he pohtivat aihetta monipuolisesti sekä käyttivät paljon esimerkkejä. Loput kaksi opettajaa tiivistivät sanottavansa vain muutama lauseeseen. Puhtaaksikirjoittaminen oli aikaa vievää, mutta kirjoitusprosessi tuntui mielekkäältä, koska siinä sai ensikosketuksen tulevaan aineistoon. Opettajien päiväkirjojen sekä esseevastauksen yhteispituus vaihteli neljän ja seitsemän sivun välillä ja yhteensä puhtaaksikirjoitettua tekstiä syntyi 35 A-4 sivua, kun riviväli oli 1,5.

Kerätyn aineiston analyysiä, tulkintaa ja johtopäätösten tekemistä voidaan pitää tutkimuksen ydinasiana, sillä juuri tähän vaiheeseen tähdätään tutkimusta aloitettaessa. Tutkimuksen analyysivaiheessa tutkijalle selviää, millaisia vastauksia hän saa ongelmiinsa. (Hirsjärvi ym. 2004, 207.) Aineiston analysoinnin tehtävänä on tiivistää, järjestää ja jäsentää aineistoa sellaisella tavalla, että mitään olennaista ei jää pois, vaan sen informaatioarvo kasvaa. Yksi tyypillisimmistä tavoista tähän tavoitteeseen pääsemiseksi, on aineiston teemoittelu. (Eskola 2001.) Lähdin lähestymään aineistoani Eskolan ja Suorannan (1999, 179) kuvaaman teemoittelun kautta. Teemoittelu on hyvä analysointitapa jonkin käytännöllisen ongelman ratkaisemisessa, sillä sen avulla voidaan kätevästi poimia teksteistä tutkimusongelman kannalta olennainen tieto ja nostaa tekstistä esiin mielenkiintoisia sitaatteja tulkittavaksi (Eskola 2001; Eskola & Suoranta 1999, 179).

Teemoittelin aluksi aineistoni Kalimon (1985) mallista mukailmani mallin (kuvio 1) neljään pääteemaan eli ristiriitaa aiheuttaviin tekijöihin, tasapainotilaa ylläpitäviin tekijöihin, vapaa-aikaan sekä selviytymiskeinoin. Nämä neljä teemaa ovat myös tutkimukseni lähtökohtia. Eskolan ja Suorannan (1999, 180) mukaan teemoittelua voidaan jatkaa pidemmällekin, joten teemoittelin tutkimukseni pääteemat vielä alateemoihin. Alateemat muodostuivat aineistolähtöisesti riippuen siitä, mitä asioita päiväkirjoista nousi esiin kunkin pääteeman alle. Ristiriitaa aiheuttavien tekijöiden alateemoja ovat kiire, oppilaiden negatiivinen käyttäytyminen, ryhmäkoot ja tilat, lukujärjestystekniset syyt sekä luokanvalvojana toimiminen. Tasapainoa ylläpitävät tekijät jakautuvat sosiaaliseen tukeen sekä palautteeseen ja työn arvostukseen. Vapaa-ajan alateemat ovat vapaa-ajan rentoutuminen sekä työn ja vapaa-ajan sekoittuminen. Nämä kaikki teemat ilmenivät selkeästi aineistostani. Selviytymiskeinot teemoittelin Latackin ja Havlovicin (1992) mukaisin kriteerein joko selviytymiskeinon kongnitiiviseen tai käyttäytymiseen perustuvan luonteen pohjalta. Nämä teemat jakautuivat vielä alateemoihin riippuen oliko selviytymiskeinon luonne kontrolliin, pakenemiseen, sosiaaliseen vai yksilölliseen luonteeseen perustuva. Teemoittelun apuna käytin erivärisiä värikyntiä selkeyttääkseni eri teemojen esiin nou-

semistä teksteistä. Tulkintojen käsittelyvaiheessa värit myös helpottivat teemojen löytämistä teksteistä.

6.4 Tutkimuksen luotettavuustarkastelua

Kvantitatiivisesta tutkimuksesta on tullut tutuksi termit reliabiliteetti ja valideetti. Näiden termien käyttöä pyritään kuitenkin välttämään laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa. Vaikka kyseisiä termejä ei käytettäisikään, tulee silti jokaisen tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä jollakin tapaa arvioida. (Hirsjärvi ym. 2004, 217.) Objektiivisuutta laadullisessa tutkimuksessa on kuitenkin mahdotonta saavuttaa, sillä tutkija ja se mitä tiedetään kieltoutuvat tiiviisti toisiinsa (Hirsjärvi ym. 2004, 152). Eskolan ja Suorannan (1998, 65-68, 211) mukaan laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse ja näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Lähtökohtana on, että tutkija myöntää oman subjektiviteettinsa ja sen vaikutuksen tutkimuksen kulkuun. Tutkimusta tehdessäni olen tiedostanut oman subjektiviteettini vaikutuksen tutkimuksen kulkuun sekä tekemiini tulkintoihin (ks. Liite 1). Olen myös pyrkinyt olemaan kriittinen koko tutkimusprosessin ajan.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta (Eskola & Suoranta 1998, 214; Hirsjärvi ym. 2004, 217; Mäkelä 1997, 168). Olenkin pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman tarkasti, mutta silti yksinkertaisesti lukijalle tutkimusprosessini eri vaiheita. Olen myös tuonut esiin perusteluita tekemilleni valinnoille, jotta lukija näkisi miksi olen päätenyt juuri kyseiseen ratkaisuun. Tekemieni tulkintojen ohella käytän suorina lainauksia aineistostani, jotta lukija voi nähdä, mistä tulkinnat ovat syntyneet ja näin ollen hän voi joko hyväksyä tai riitauttaa tehdyn tulkinnan. Tämä on tärkeä osa luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 1998, 217-218; Hirsjärvi ym. 2004, 218; Tuomi & Sarajärvi 2004, 138.)

Luotettavuutta tarkasteltaessa on myös pohdittava aineiston riittävyttä ja analyysin kattavuutta. Riittävän aineiston kokoa on laadullisessa tutkimuksessa lähes mahdotonta arvioida etukäteen. Aineiston riittävyttä käsiteltäessä puhutaankin yleensä saturaatiosta eli kylläntymisestä. Kylläntymisellä tarkoitetaan sitä, että uudet tapaukset eivät tuota enää tutkimusongelman kannalta mitään uutta. (Eskola & Suoranta 1998, 62-64, 216.) Saturaation periaatetta on kuitenkin vaikea soveltaa perinteiseen tapaan kokemusten tutkimisessa, jos uskotaan jokaisen kokemuksen ainutlaatuisuuteen (Perttula 1995, 61). Analyysin kattavuudella taas tarkoitetaan si-

tä, että tulkintoja ei perusteta vain satunnaisiin poimintoihin aineistosta (Eskola & Suoranta 1998, 216; Mäkelä 1997, 164). On kuitenkin syytä muistaa, että aineisto on kerätty rajatuista tapauksista (Eskola & Suoranta 1998, 216). Tutkimuksessani olen etsinyt eri päiväkirjoista yhteneviä teemoja ja näin ollen saanut kattavan kuvan päiväkirjan kirjoittajia yhdistävistä teki-
jöistä. Kattavuudeltaan aineisto oli sopiva tulkintojen tekemiseen ja niiden varmistamiseen. Olen myös lukenut aikaisempia tutkimuksia ja tuonut niitä esiin tulkintojeni ohella. Aikaisempiin tutkimuksiin viittaaminen vahvistaa tulkintoja ja näin ollen lisää luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 1998, 213.)

Tutkimuksessani olen käyttänyt aineistotriangulaatiota saadakseni kattavamman kuvan tutkimuskohteestani. Triangulaation avulla voidaan näin ollen parantaa tutkimuksen luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 1998, 69; Hirsjärvi ym. 2004, 218.) Tutkimuksessani aineistotriangulaatio koostuu päiväkirjojen sekä esseevastausten tuottaman tiedon yhdistelemisestä.

7 KUUSI LIIKUNNANOPETTAJANAISTA

Olen luvannut kohderyhmän opettajille anonymiteettisuojaan, eli heidän nimensä eivät tule esiin missään vaiheessa tutkimusprosessia, eikä myöskään sen jälkeen. Kun anonymiteetti on luvattu tietoja hankittaessa, on siitä myös pidettävä kiinni (Eskola & Suoranta 1998, 57). Tämän takia olen muuttanut päiväkirjojen kirjoittajien sekä myös heidän päiväkirjoissaan esiintyvien henkilöiden nimet. Olen myös luvannut, että heidän vastauksensa ovat vain tutkijan käytettävissä tutkimustarkoitukseen. Anonymiteetin takaamiseksi en myöskään paljasta koehenkilöiden paikkakuntia, sillä osa opettajista on niin pieniltä paikkakunnilta, että saattaisi tulla tunnistetuksi. Tässä kappaleessa esittelen tutkimukseen osallistuneiden opettajien taustatietoja. Olen ottanut mukaan tutkimukseeni myös terveystiedon tunnit, koska suurin osa liikunnanopettajista opettaa myös terveystietoa (Kannas, suullinen tiedonanto 14.3.2005). Terveystiedon tunnit kuuluvat siis läheisesti liikunnanopettajan työhön ja jotta saisin mahdollisimman todellisen kuvan liikunnanopettajan työtodellisuudesta, on terveystiedonopetuksen mukaan ottaminen tutkimukseen perusteltua.

7.1 Virpi

Virpi on iältään 53-vuotias. Hänellä on kaksi poikaa, jotka ovat jo kummatkin muuttaneet pois kotoa. Nykyisin Virpi asuu miehensä ja kissansa kanssa. Koulutukseltaan hän on voimistelunopettaja. Liikunnanopettajana hän on toiminut jo 30 vuotta. Nykyisessä toimipaikassaan Länsi-Suomen läänissä hän on toiminut 13 vuotta, missä hänellä on vakituinen virka. Tällä hetkellä hän opettaa sekä perusopetuksen yläluokilla että lukiossa. Liikuntaa hän opettaa keskimäärin 18 tuntia viikossa ja terveystiedon tunteja on viikossa noin kuusi. Keskimääräinen ryhmän koko on yläasteella 22 oppilasta ja lukiossa 25 oppilasta. Tutkimusviikolla Virpillä oli liikunnassa lähinnä tanssitunteja, joissa hän opetti muun muassa Texasin ruusua, valssia, foxia ja rockia. Kyseisen viikon ohjelmaan kuului myös vanhojen tansseja, kuntosalityöskentelyä sekä keilausta.

7.2 Tuija

Tuija on 52-vuotias liikuntatieteiden maisteri. Hän asuu miehensä kanssa Oulun läänissä. Heillä on kolme lasta, jotka ovat kaikki muuttaneet pois kotoa. Tuija on toiminut liikunnanopettajana lähes 28 vuotta, joista 16 vuotta nykyisessä toimipaikassaan. Hän opettaa sekä perusopetuksen yläluokilla että lukiossa ja hänen virkasuhteensa on vakituinen. Hän opettaa keskimäärin liikuntaa 19 tuntia viikossa ja terveystietoa 5,5 tuntia viikossa. Terveystiedon tuntien määrät vaihtelevat paljon jaksoittain, esimerkiksi tutkimusajankohtana Tuijalla on vain yksi terveystiedon tunti viikossa, kun taas seuraavassa jaksossa niitä on 10. Oppilaita on yhdessä ryhmässä keskimäärin 20. Tuijan tutkimusviikon lajivalikoima oli laaja. Hän opetti esimerkiksi uintia, koripalloa, lentopalloa, sulkapalloa, sählyä, vanhojen tansseja, aerobicia ja showtanssikurssia, jossa suunniteltiin tanssia joulujuhlanäytelmään.

7.3 Maija

Maija on 39-vuotias ja koulutukseltaan liikuntatieteiden maisteri. Tällä hetkellä hän asuu yksin, mutta seurustelee eri paikkakunnalla asuvan miehen kanssa. Maija on toiminut liikunnanopettajana 12 vuotta. Nykyisessä toimipaikassaan Länsi-Suomen läänissä hän on toiminut 1,5 vuotta. Hän toimii päätoimisena tuntiopettajana perusopetuksen yläluokilla. Liikuntatunteja hänellä on opetettavana keskimäärin 22 ja ryhmäkoko on noin 20 oppilasta. Maija ei opeta terveystietoa. Tutkimusviikolla hän opetti pääasiassa koripalloa, mutta mahtui joukkoon myös käsipalloa, tennistä, kuntosalityöskentelyä sekä välinevoimistelua.

7.4 Sanna

Sanna asuu avomiehensä ja koiransa kanssa. Hän on 36-vuotias kasvatustieteiden maisteri. Hän on suorittanut liikunnan erikoistumisopinnot (35ov) ja näin ollen toimii perusopetuksen yläluokilla liikunnanopettajana. Hänen virkasuhteensa on vakituinen. Kyseisessä toimipaikassaan Länsi-Suomen läänissä hän on toiminut 11 vuotta, joista 8-9 vuotta hän on toiminut liikunnanopettajana. Liikuntaa hän opettaa viikossa keskimäärin 23 tuntia ja terveystietoa neljä tuntia. Oppilasmäärä ryhmää kohti on noin 20 oppilasta. Tutkittavan viikon liikuntatunnit koostuivat Sannalla välinevoimistelusta, kuntotesteistä, sählystä sekä valinnaisesta liikuntakurssista, jossa harjoiteltiin tanssiesitystä joulujuhlaan. Sanna vetää myös maanantai iltapäivisin koulun sählykerhoa.

7.5 Kati

Kati on 27-vuotias ja asuu avomiehensä kanssa Länsi-Suomen läänissä. Koulutukseltaan hän on liikuntatieteiden maisteri. Hän toimii päätoimisena tuntiopettajana sekä perusopetuksen yläluokilla että lukiossa. Liikunnanopettajana hän on toiminut kaksi vuotta, joista puolitoista vuotta tämänhetkisessä toimipaikassa. Liikuntatunteja hänellä on keskimäärin 22-24 tuntia viikossa ja terveystietoa 2-4 tuntia viikossa. Keskimääräinen ryhmäkoko on 20 oppilasta. Katin tutkimusviikon tunnit olivat pääasiassa uintia, mutta hän opetti myös tanssia, jossa harjoiteltiin esitystä joulujuhlaan.

7.6 Piia

Piia asuu avomiehensä kanssa Etelä-Suomen läänissä. Hän on 25-vuotias ja koulutukseltaan kasvatustieteen maisteri. Hän on suorittanut 55 opintoviikkoa liikuntatieteen opintoja ja toimii tällä hetkellä määräaikaisena (1 vuosi) liikunnanopettajana lukiossa. Liikunnanopettajana hän on toiminut puoli vuotta. Hän opettaa keskimäärin 14 tuntia liikuntaa ja 13 tuntia terveystietoa viikossa. Opetusryhmien koko on keskimäärin 30 oppilasta. Tutkimusviikolla Piian pitämät liikuntatunnit koostuivat lähinnä vanhojen tansseista sekä koripallosta. Piia ohjaa opettajantöiden ohella jumppia (noin kolme jumppaa viikossa) kuntokeskuksessa. Vaikka jumppien suunnittelu vie joskus paljon aikaa, hän ei silti pidä jumppien vetämistä rasittavana, vaan virkistävänä vaihteluna ja elämäntapana.

8 RISTIRIITAA AIHEUTTAVIA STRESSITEKIJÖITÄ

Stressi käsitettä voidaan Heiskeen (1997, 21) mukaan käyttää ainakin kahdessa eri merkityksessä. Toinen on niin sanottua hyvänlaatuista stressiä, jossa ihminen menettää hetkellisesti fysiologisen tasapainonsa ja joutuu tekemään ponnisteluja saavuttaakseen sen uudelleen. Tällainen hetkellinen stressi antaa ainakin osalle ihmisistä tyydytystä, sillä se auttaa heitä selviämään paremmin työstänsä (Heiske 1997, 21; Sihvonen 1996, 19). Kuluttavan stressin muoto taas on sellainen, jossa ihminen joutuu toistuvasti tekemään pitkäaikaisia ponnistuksia, jotka johtavat ahdistavaan olotilaan. Tällainen tila syntyy, kun ihminen ei kykene palautumaan normaalilla levolla (Heiske 1997, 21.) Jatkuva stressin kokeminen on todettu olevan uhka terveydelle. Stressitilan voi aiheuttaa niin psyykkisesti kuin henkisesti raskas tapahtuma tai asia. (Sherman 2000, 15-16.)

Opettajien kokemaa työstä johtuvaa stressiä on tutkittu paljon (Borg & Riding 1993; Fontana & Abouserie 1993; Griffith, Steptoe & Cropley 1999; McCormick 1997; Pithers & Soden 1999). Borgin ja Ridingin (1993) 212:sta Maltaan yläasteen opettajalle tekemän tutkimuksen mukaan 78 % opettajista koki opettamisen olevan joko keskimääräisen stressaavaa tai jonkin verran stressaavaa. Hyvin tai äärimmäisen stressaavaksi opettamisen kokivat 17 % vastanneista. Fontanan ja Abouserin (1993) 95 englantilaiselle opettajalle tekemässä tutkimuksessa opettajien persoonallisilla ominaisuuksilla nähtiin olevan enemmän merkitystä stressin kokemiseen kuin iällä tai sukupuolella. Englantilaisille opettajille (n=780) tehdyssä tutkimuksessaan on todettu naisten kokevan enemmän stressiä työssään kuin miesten (Griffith ym. 1999). Tässä tutkimuksessa liikunnanopettajille stressiä ja ristiriitatilanteita aiheuttivat päiväkirjoissa esiintyvien mainintojen perusteella eniten kiire, oppilaiden negatiivinen käyttäytyminen, suuret ryhmäkoot sekä lukujärjestysteknisistä syistä johtuvat seikat.

8.1 Kiireen kokeminen

Kiireen on todettu useissa tutkimuksissa kuormittavan runsaasti opettajan työtä (Hirvensalo & Numminen 1997; Kinnunen & Parkatti 1993; Kinnunen & Rasku 1999; McCormick 1997; Santavirta ym. 2001). Kinnusen ja Parkatin (1993, 13) tutkimuksen mukaan kiire ja kireä aika-taulu kuormittivat 47 % opettajista melko tai erittäin paljon. Kiire raportoitiin tutkimuksessa työtä eniten haittaavana tekijänä. Tutkimukseen osallistui 1012 opettajaa viidestä eri opettaja-

ryhmästä. Vastanneiden mukana oli myös liikunnanopettajia. Santavirran ym. (2001, 18) 1028 opettajalle tehdyn kyselytutkimuksen mukaan, kiire kuormitti jopa 66 % opettajista melko usein tai jatkuvasti. Kiireen todettiin aiheuttavan eniten stressiä opettajien jokapäiväisessä työssä. Samoin Kinnusen ja Raskun (1999, 40) tutkimuksen mukaan lukion opettajista noin 60 % kokee runsaasti aikapaineita työssään. Tähän tutkimukseen osallistui 1823 lukion opettajaa kymmenestä eri Euroopan maasta. Tutkimus oli osa laajaa kansainvälistä Euro Teach -projektia.

Päiväkirjamerkintöjen perusteella kiire osoittautui tässä tutkimuksessa liikunnanopettajille stressiä aiheuttavaksi tekijäksi. Päiväkirjoista kävi ilmi, että erinäiset palaverit sekä valvonta-tehtävät lisäävät kiireen tuntua. Silloin osa tai jopa koko välitunti menee velvollisuuksien hoitamiseen, eikä omaa hengähdystaukoa ehdi kunnolla pitää. Opettajan työ vaatii opettajalta itseltään innostunutta asennetta, jotta pystyy omalla olemuksellaan ja innokkuudellaan innostamaan myös oppilaita (Heikinaro-Johansson, French, Greenwood & Silliman-French 1999). Opettaja tarvitsee siis pienen lepo hetken tuntien välissä, jotta voi kunnolla keskittyä seuraavaan tuntiin. Jos lepo hetkeä ei ole, saattaa opettajan energisyys vähentyä ja vireystaso laskea. Omasta vireystasostaan osa tutkimukseeni vastanneista opettajista näyttääkin olevan huolissaan. He haluavat tarjota oppilailleen mahdollisimman onnistuneen ja innostavan tunnin, mutta kokevat sen haastavaksi ilman kunnon taukoa tuntien välissä. Perusopetuksen yläluokilla kaikille yhteistä liikuntaa on vain kaksi viikkotuntia. Onnistunut liikuntatunti nähdäänkin opettajien keskuudessa tärkeänä, koska se saattaa olla oppilaan ainoa liikuntakerta viikossa.

”Ekalla välitunnilla joulujuhlaryhmän palaveri. Eli aamupäivällä ei selkeää taukoa ollenkaan. Tarvitsisin ehdottomasti rauhoittumishetken tuntien välillä, että jaksaisi kohdata oppilaat innostuneesti. Heille kuitenkin liikuntatunti ja tapaamisemme on viikon ainut kerta.”
(Sanna)

”ruokavälitunti kiireinen, valvonta 15min + ruokailu 15min. Stressaavaa, kun jo pitää olla aloittamassa terveystiedon tuntia. Aina vähän myöhässä...” (Sanna)

Siirtymiset koulujen ja liikuntapaikkojen välillä aiheuttavan kiirettä liikunnanopettajille (Vars-tala 1996, 15). Erityisesti ne tutkimukseeni osallistuneet liikunnanopettajat, jotka opettavat kahdessa eri koulussa, törmäävät kiireisiin välitunteihin. Siirtymisen lisäksi pitäisi vielä ehtiä hoitaa muitakin asioita, kuten vaihtaa vaatteita, järjestellä edellisen tunnin välineitä tai kerätä

välineet valmiiksi seuraavalle tunnille, monistaa tarvittavat paperit ja tarkistaa oman laatikon postit. Joskus oppilaat haluavat tulla välitunnilla kyselemään ja juttelemaan seuraavien tuntien aikatauluista tai poissaoloistaan. Kurssin suorittamiseen vaadittavia tehtäviä voidaan tulla hakemaan myös välituntien aikana ja niistä pitää vielä antaa palautettakin. Liikunnanopettajille ei jää tällaisina välitunteina juuri lainkaan aikaa rauhoittua ennen seuraavan tunnin alkua.

”Kiireisiä välitunteja!! Jouduin kolme kertaa edestakaisin ramppaamaan kahden koulun väliä pyörällä. 15 minuuttia on siis aikaa vaihtoon, oman laatikon tarkastukseen, monistukseen ym. Oppilaat hakivat edellisen kurssin töitään minulta ja annoin samalla hieman palautetta heidän töistään.” (Pia)

8.2 Oppilaiden negatiivinen käyttäytyminen

Tässä tutkimuksessa oppilaiden negatiivisella käyttäytymisellä tarkoitetaan oppilaiden välinpitämättömyyttä käyttäytymistä sekä häiriökäyttäytymistä. Oppilaiden hidastelu ja myöhästely näkyy päiväkirjoissa opettajia ärsyttävinä asioina. Kun tunnin pitäisi jo alkaa, niin viimeisiä oppilaita vielä odotetaan pukuhuoneesta. Myöhästyneille oppilaille voi keksiä ylimääräisiä tehtäviä rangaistukseksi, jotta oppisivat tulemaan paikalle ajallaan. Tuija kommentoi päiväkirjassaan, että *”Pari tyttöä tuli reilusti myöhässä kuten aina.”* Myöhässä tulleille oppilaille, opettaja joutuu kertomaan antamansa tehtävän toistamiseen, joka varmasti hermostuttaa opettajaa. Tässä tapauksessa Tuija on jo tottunut siihen, että tietyt oppilaat tulevat poikkeuksetta tunnille myöhässä. Hän on voinut hyväksyä tyttöjen myöhästelyn siten, ettei enää viitsi vaivautua huomauttamaan heille asiasta. Toinen vaihtoehto on, että hän edelleen jaksaa toivoa tyttöjen muuttavan käyttäytymistään ja moittii heitä kerta toisensa jälkeen myöhästelyjen takia. Maijan päiväkirjasta käy ilmi, että joskus oppilaiden kanssa joutuu ottamaan yhteen, ennen kun yhteisymmärrykseen päästään ja homma alkaa toimia.

”Aamulla ”otti hermoon” kun oppilaat vaihtavat vaatteitaan kohtuuttoman pitkään. Jätin hidastelijat tunnin jälkeen järjestelemään välineet saliin seuraavalle ryhmälle valmiiksi.” (Sanna)

Päiväkirjamerkintöjen perusteella opettajia harmittaa myös se, kun oppilaat eivät hoida asioitaan ajallaan. Jos esimerkiksi kuntotestiä ei suoriteta silloin kun on sen aika, joutuu opettaja järjestämään uusintatestin, josta koituu lisää työtä. Jos taas oppilaat eivät palauta ajoissa kurs-

sin suorittamiseen vaadittavia kurssipäiväkirjoja, jää heiltä numero saamatta jaksotodistukseen. Tällainen oppilaiden käytös hankaloittaa myös opettajan työtä, sillä hän saa olla jatkuvasti miettimässä, koska oppilaat viitsisivät palauttaa tehtävänsä ja opettaja saisi antaa heille numeron. Opettajat toivovat tietysti aina oppilaidensa parasta ja siksi oppilaan numerotta jättäminen saattaa tuntua opettajasta pahalta.

”Joka jakso jää muutama oppilas kurssilta ilman numeroa, koska heiltä puuttuu joku tehtävä. Se jää painamaan mieltä... Sitä aina toivoo, että oppilaat osaisivat ottaa vastuuta ja hoitaa tehtävänsä ajallaan.” (Piia)

Opettajat ovat huomanneet oppilaiden häiriökäyttäytymisen lisääntyneen viimeaikoina entisestään. Varsinkin yläluokilla suuri osa opettajan ajasta menee järjestyksen ylläpitämiseen opetuksen sijasta. (Heikinaro-Johansson ym. 1999; Kiviniemi 2000, 126.) Useissa aikaisemmissa opettajan työtä koskevissa tutkimuksissa oppilaiden ongelmakäyttäytymisen ja luokassa tapahtuvan kurinpidon on nähty aiheuttavan opettajille kuormitusta sekä stressiä (Borgin & Riding 1993; Griffith ym. 1999; McCormick 1997; Santavirran ym. 2001). Yläluokkien opettajat kuvaavat kuitenkin ongelmallisten oppilaiden olevan vähemmistö, mutta yhä kasvava osa ryhmästä. Näin ollen opettajat ovat tulevaisuudessa yhä vaativamman kasvatuksellisen tehtävän edessä. (Kiviniemi 2000, 126-127.)

Työrauhan ylläpitäminen näyttää olevan joskus terveystiedon tunneilla hankalaa. Rauhaton ilmapiirin vuoksi jää helposti käsittelemättä osa tunnin aiheista, koska aikaa menee oppilaiden komentamiseen ja työrauhan saavuttamiseen tai sen palauttamiseen.

”Luokka oli rauhaton. Aluksi kehotin olemaan hiljaa, kun se ei tehonnut piti uhkailla jatkoajalla. Tehosi joksikin aikaa.” (Tuija)

”Terveystiedon tunti ei taaskaan sujunut; työrauhasta ei ole tietoaakaan. Emme ehtineet tehdä harjoituksia, joita olin ajatellut.” (Sanna)

8.3 Ryhmäkoot ja tilat

Yhtenä opettajan työtä kuormittavana tekijänä voidaan pitää ryhmäkokojen kasvua (Kinnunen & Parkatti 1993, 14; Kiviniemi 2000, 90), jonka on todettu lisäävän työn rasittavuutta perus-

opetuksen yläluokkien ja lukion aineenopettajien sekä liikunnanopettajien keskuudessa (Kinunen & Parkatti 1993, 14-15). Myös Hirvensalon ja Nummisen (1997) saamien haastattelulosten mukaan liikunnanopettajat (n=69) pitivät työn huonona puolena liian suuria ryhmiä liian pienissä tiloissa. Tutkimukseni opettajien keskimääräinen ryhmäkoko vaihteli 20-25 oppilaan välillä. Tämä näyttää olevan toimiva ryhmäkoko, sillä mainintoja suurista ryhmistä ja siitä johtuvista hankaluuksista ei esiintynyt. Tuomisen (2002) pro gradu- tutkielman mukaan, eniten opettajan työssä jaksamista auttavana tekijänä raportoitiin pienet oppilasryhmät. Tähän kyselytutkimukseen osallistui 131 opettajaa. Yhdellä tutkimukseni opettajista keskimääräinen ryhmäkoko oli kuitenkin 30 oppilasta. Hänen päiväkirjastaan oli heti huomattavissa suuren ryhmän tuomia ongelmia tilojen ahtauteina. Lukiossa nähdään hyvänä asiana oppilaiden taito ottaa vastuuta, esimerkiksi pelien pelaaminen sujuu itsenäisesti, vaikka opettaja itse ei aina olisikaan paikalla. Näin opettaja voi jakaa ryhmän puoliksi kahteen saliin ja kulkea sitten vuorotellen salien väliä, eikä toiminta silti keskeydy. Edellytyksenä on, että liikuntatiloja on riittävästi. Lisäksi on huomioitava turvallisuustekijät, sillä opettajaa velvoittaa juridinen vastuu oppilaistaan. Hänen on järjestettävä opetus siten, että oppilaiden turvallisuus ei vaarannu ja että oppilaiden valvonta kyetään suorittamaan asian mukaisesti. (Poutala 1999.) Onko toiminta siis turvallista silloin, jos opettaja ei ole koko ajan tarkkailemassa tilannetta? Tämän kysymyksen eteen opettaja joutuu harkitessaan ryhmän jakamista kahteen eri tilaan.

”Aluksi ajattelin hylätä hyökkäyskuvioiden harjoittelut, koska oppilaita oli 37. Onneksi saimme kaksi salia käyttöön, jolloin sain jaettua ryhmän kahteen. Lukiossa oppilaat osaavat todella hyvin pelata ja järjestäytyä itsenäisesti. Niinpä homma toimii hyvin, vaikka opettaja itse olisi toisessa paikkaa.” (Piia)

Ensimmäistä vuottaan opettavan Piian päiväkirjasta kävi ilmi, että suurten oppilasryhmien liikkuttaminen niin, että kaikki näkevät, tuntuu välillä hankalalta ja haastavalta. Tämän ongelman hän huomasi vanhojentanssikurssilla, jossa oppilaita on salissa yhtä aikaa lähes 80. Vaikeudet johtuvat osittain tottumattomuudesta suurten ryhmien hallintaan.

8.4 Lukujärjestystekniset syyt

Julkunen (2000, 57) haastatteli pro gradu- tutkielmassaan kolmea yläasteen ja lukion opettajaa, jotka kaikki toivat selvästi esiin sen, että liikuntatunnit sijoitetaan lukujärjestyksessä epäedulliseen paikkaan. Liikuntatunnit sijoitellaan usein aamu- ja iltapäiviin. Tästä johtuen kes-

kelle päivää tulee helposti hyppytunteja, jotka saattavat joskus tuntua opettajista turhauttavilta varsinkin silloin, jos ei ole mitään tekemistä. Usein hyppytunnit menevät kuitenkin päiväkirjaa kirjoittaneiden opettajien mukaan joko sähköpostin lukuun, poissaolojen merkitsemiseen, ryhmänohjaajan tehtäviin, oppilaiden kanssa vietettyihin keskusteluihin, seuraavan tunnin valmisteluun tai papereiden monistamiseen. Hyppytunneilla ehtii yleensä myös syömään tai nauttimaan kahvikupposen rauhassa. Mielellään tietysti opettaja tekisi työnsä yhtäjaksoisesti ja lähtisi sitten aikaisemmin pois. Piia toi esiin päiväkirjan kirjoituksissaan, että lukiossa päivät ovat pitkiä ja liikuntatunnit ovat sijoitettuna usein päivän päätteeksi. Varsinkin perjantaina, kun viikko alkaa olla loppuillaan, näkyy tuntien epäsuotuisa ajankohta levottomuutena sekä oppilaissa että opettajassa.

”Torstaisin hyppytunteja 2 eri tuntien välissä → keljuttaa pyöriä koululla ja odotella seuraavan tunnin alkua.” (Kati)

”Toisaalta lukiossa päivät ovat pitkiä 8:sta 16:een. Liikuntatunnit sijoitetaan aina aamu- ja iltapäiväpalkkeihin, joten vaikka päivällä olisikin hyppytunteja, tulee nekin yleensä käytettyä valmisteluihin.” (Piia)

Yhdellä tutkimukseni opettajista oppilaiden pitkän koulumatkan takia koulussa on jouduttu tekemään erikoisjärjestelyitä lukujärjestyksen suhteen. Opettaja on kokenut tämän työtään haittaavana tekijänä, koska osa oppilaista tulee paikalle kesken tunnin. Opetus keskeytyy helposti silloin, kun uusia oppilaita saapuu tunnille ja heille joutuu erikseen kertomaan, mitä ollaan tekemässä. Opettaja joutuu myös suunnittelemaan tällaisia tunteja normaalia enemmän. Hänen on mietittävä kuinka saada liikuntatunti järjestettyä niin, että toiminta kärsisi mahdollisimman vähän tunnille kesken tulleista oppilaista.

”Lukiossa meillä lukujärjestysteknisistä syistä tuntien päällekkäisyys. Yhden jakson (6 viikkoa) aikana osa oppilaista on poissa kaksoistunnin ensimmäiseltä tunnilta ja ovat tunnilla, joka on päällekkäin liikunnan ensimmäisen tunnin kanssa. (2 kertaa jakson aikana siis poissa ensimmäiseltä liikuntatunnilta, muut kerrat poissa toisesta aineesta. Tämä johtuu siitä, että osa oppilaista tulee niin kaukaa, että aloitamme koulun lukiossa klo 9.00. Näin tämä lukujärjestys tuntipaketit eivät mene tasan. Tämä on työni ainoa negatiivinen asia, haittaa opetusta, teettää paljon lisätyötä ja vaikeuttaa jopa vähän käytäntöä.” (Virpi)

8.5 Luokanvalvojana toimiminen

Osa liikunnanopettajista hoitaa varsinaisen työtehtävänsä ohella luokanvalvojan tehtäviä. Suikan ym. (2004) tutkimukseen vastanneista liikunnanopettajista (n=353) hieman yli puolet toimi vastaushetkellään luokanvalvojana. Luokanvalvojan tehtäviä hoidetaan tutkimuksen mukaan yleensä viikoittain. Pääasiassa liikunnanopettajat ovat tyytyväisiä koulutukseensa, mutta opetuksen ulkopuolisiin tehtäviin, kuten luokanvalvojana toimimiseen, kaivataan koulutuksessa enemmän tietoja. (Suikka ym. 2004.) Jotkut opettajat tunsivat omat taitonsa luokanvalvojana toimimiseen puutteellisiksi.

Sannan seuraavasta esseevastauksen katkelmasta käy selvästi ilmi, että luokanvalvojan tehtävät aiheuttivat Sannalle henkistä kuormitusta. Saattaa olla, että Sannan luokka on ollut hyvin levoton, johon Sanna ei saanut kuria. Tapaamiset ovat silloin tuntuneet raskailta. Hankalan luokan kanssa saattaa myös joutua selvittämään oppilaiden ongelmia koulussa sekä olemaan tavallista enemmän yhteydessä koteihin ja vanhempiin. Tämä osaltaan lisää opettajan työn kuormittavuutta.

”Tänä vuonna en ole ollut läheskään niin stressaantunut kuin viime vuonna. Vähempi stressi johtuu suurelta osin siitä, ettei minulla ole enää valvontaluokkaa. Se aiheutti minulle valtavan stressin. En aio jatkossakaan ottaa valvontaluokkaa, koska minua ne tehtävät kuormittivat henkisesti aivan liikaa. Teen mieluummin tätä varsinaista perustehtävääni.” (Sanna)

9 POSITIIVISET KOKEMUKSET – TASAPAINOTILAA YLLÄPITÄVIÄ TEKIJÖITÄ

9.1 Sosiaalinen tuki

Työpaikan kannustavan ilmapiirin on todettu olevan yhteydessä yksityisen työntekijän saamaan sosiaaliseen tukeen (Karisalmi & Tuuli 1998, 51). Työpaikan suhteiden hyvää laatua voidaankin pitää edellytyksenä saada sosiaalista tukea työpaikalla (Karisalmi & Tuuli 1998, 72). Kumpusalo (1991, 14) esittelee viisi erilaista sosiaalisen tuen muotoa, jotka ovat aineellinen tuki, kuten apuvälineen tarjoaminen, toiminnallinen tuki, kuten palveluksen tekeminen, tiedollinen tuki, joka sisältää neuvot, opastuksen sekä opetuksen, emotionaalinen tuki, kuten empatia sekä kannustus ja viidenneksi henkinen tuki, johon kuuluu esimerkiksi yhteinen usko johonkin asiaan tai yhteinen filosofia. Parhaimmillaan työyhteisössä annetaan sekä saadaan näitä eri tuen muotoja (Himberg 1996, 48).

Kaikista tutkimukseni päiväkirjoista käy ilmi, että kollegoiden kanssa tehdään yhteistyötä. Sovitaan yhteisistä arvosteluasteikoista, vaihdetaan materiaaleja, annetaan neuvoja, jos toinen niitä tarvitsee, toimitaan kollegan sijaisena tarpeen mukaan, keskustellaan oppilaiden ongelmista, sovitaan erinäisistä järjestelyistä sekä suunnitellaan kursseja ja juhlia yhdessä. Aikaisempien tutkimusten mukaan opettajista suurin osa pitää työpaikalla saatua sosiaalista tukea hyvänä (Kinnunen ja Rasku 1999, 30; Rasku 1993, 20; Santavirta ym. 2001, 38). Kinnusen ja Raskun (1999, 30) tutkimus osoitti, että jopa 90 % vastaajista koki esimiehen tukevan heitä työssään. Lähes yhtä moni koki saavansa tukea myös kollegoiltaan. Ikääntyville opettajille tehdyssä tutkimuksessa opettajat kokivat saavansa eniten tukea muilta opettajilta sekä oppilailta. Toiseksi eniten tukea saatiin koulun johdolta sekä rehtorilta. Vähiten tukea koettiin saatavan julkiselta sektorilta. (Rasku 1993, 20.)

Seuraavasta päiväkirjan katkelmasta käy ilmi, kuinka opettajat tekevät hyvin yhteistyötä keskenään. He ovat joustavia, eivätkä jätä apua tarvitsevaa pulaan. Näin myös sijaisuuksien tekeminen tuntuu mukavammalta, kun kaikkea suunnittelutyötä ei tarvitse tehdä yksin.

”Kun tulin kouluun, rehtori pyysi huomiseksi englannin opettajan sijaiseksi. Liikuntatuntien jälkeen yritin ottaa selvää englannin opettajan antamista ohjeista. Otin muutaman kalvon ja sain apua toiselta kielten opettajalta.” (Maija)

Opettajia yhdistää myös aito huoli oppilaistaan. Päiväkirjoista kävi hyvin ilmi, että opettajat keskustelevat usein oppilaiden ongelmista tai käyttäytymisestä. Opettajat pyrkivät yhteistuumin keksimään ja etsimään sopivaa keinoa ongelmien ratkaisemiseksi. Näin opettaja ei ole yksin tilanteensa kanssa, vaan hän saa sosiaalista tukea häntä huolestuttavassa asiassa. Opettajien on myös helppo keskustella keskenään oppilaistaan, varsinkin silloin, kun oppilas on kaikille opettajille tuttu. Näin he voivat esimerkiksi verrata oppilaan käyttäytymistä eri tunneilla. Tuomisen (2002, 74) tutkimustulosten mukaan opettajien välinen yhteistyö nähtiin yhtenä työssä jakamiseen vaikuttavana tekijänä.

”Opinto-ohjaajan kanssa tänään pitkä keskustelu oppilaiden jatko-opiskelusta. Haaveet, realtisuus, tyhjän päälle jäänti. 7- luokan luokanvalvoja tuli huolestuneena kyselemään yhdestä työstä.” (Virpi)

Ensimmäinen opetusvuosi saattaa monista tuntua raskaalta ja haastavalta (Graham 2001, 195; Leino & Leino 1997, 108). Grahamin (2001, 195) mukaan siihen on lähinnä kolme syytä: kollegoiden riittämätön tuki, tilanteen uutuus ja rutiinien puute. Useissa tilanteissa opettajat ovat yksin ilman kollegoiden tukea. Jos tukea saadaan, niin se jää yleensä melko vähäiseksi. Tilanteen uutuus lisää omalta osaltaan ensimmäisen vuoden opetustyön kuormittavuutta, koska koulun oppilaat, rehtori ja kollegat ovat kaikki vieraita. Tilanteeseen sopeutuminen sekä uusiin ihmisiin tutustuminen vie oman aikansa. Ensimmäisenä opetusvuotenaan opettaja joutuu myös kehittämään opetuksensa sisältöjä, koska varsinaiset rutiinit puuttuvat. Näin ollen päivittäiset tehtävät vievät paljon aikaa ja energiaa lisäten samalla työn raskauden tunnetta.

Seuraavasta päiväkirjan katkelmasta käy ilmi, kuinka ensimmäistä vuottaan opettava Piia on kuitenkin saanut runsaasti tukea ja apua käytännön asioissa kollegaltaan. Tämän hän on kokenut työtään helpottavana tekijänä. Näin hänen ei itse tarvitse opetella kaikkia asioita kantapään kautta, kun toinen osaa jo kertoa, kuinka asia kannattaisi hoitaa. Samoin uuden koulun käytäntöihin ja tapoihin on helpompi päästä sisälle, kun joku hieman neuvoa asiassa. Työtä helpottaa myös se, kun tietää, että on joku, jonka puoleen voi kääntyä ongelmatilanteissa. Työyhteisön sosiaalinen tuki nähdäänkin positiivisena piirteenä liikunnanopettajan työssä (Johansson & Heikinaro-Johansson 2005).

”Tänään olin enemmän toisen koulun opettajan huoneessa. Siellä poikien liikunnanopena toimii erittäin hyvä, monia vuosia toiminut opettaja, jonka kanssa käymme paljon keskusteluja

käytännön asioista ja häneltä kyselen vinkkejä, neuvoja ym. liikunnan opetukseen liittyen (on auttanut työtäni tosi paljon).” (Piia)

Kollegoiden tavoin sosiaalista tukea voidaan saada myös perheeltä. Perhe onkin erittäin hyvä psyykkisen jaksamisen lisääjä. Samalla se lisää työssä jaksamista sekä paineiden sietokykyä. (Sihvonen 1996, 56; Vartiovaara 2000, 201.) Parhaimmillaan perhe toimii ankkurina elämän myrskyissä, jolloin vastoinkäymisiä ei koeta niin raskaiksi, kuin ilman perheen tukea (Sherman 2000, 113; Sihvonen 1996, 56).

Tutkimukseni opettajat kokivat saavansa tukea perheeltään ja tuen saaminen koettiin erittäin tärkeäksi. Perheen tuki antaa voimaa ja rohkeutta kokeilla sekä ryhtyä uusiin asioihin. Jos joskus töissä tuntuu vaikealta ja stressi alkaa kasvaa, perheen tuki antaa uutta energiaa, jonka avulla jaksaa taas tehdä töitä. On helpottavaa tietää, että on joku jonka apuun voi aina luottaa. Onkin todettu, että perheettömät ovat alttiimpia työuupumukselle kuin perheelliset (Sihvonen 1996, 56). Raskun (1993, 16-17) tutkimuksen mukaan puolet 45-59-vuotiaista opettajista arvioivat saavansa tarvittaessa tukea perheeltään, jos töissä ilmenee vaikeuksia. Liikunnanopettajat ja luokanopettajat saivat tukea muita opettajia enemmän. Vaikka perhe on hyvä työuupumuksen ehkäisijä sekä jaksamisen edistäjä, on sillä myös toinen puolensa, sillä joskus perhe-elämä saattaa olla se, joka stressiä aiheuttaa. (Sherman 2000, 113; Sihvonen 1996, 56.)

Seuraavista päiväkirjan katkelmista käy hyvin ilmi, kuinka tärkeänä tutkimukseeni osallistuneet liikunnanopettajat pitävät perheen tukea. Perheen tuki on se, jonka avulla ja kannustuksella uskaltaa tarttua uusiin haasteisiin, sekä pystyy selviytymään vanhoista stressaavista tilanteista.

”Minulle aviomies, perhe ja koti on ollut aina tuki ja turva. Kun siellä on kaikki hyvin, heijastuu se jaksamiseen yleensä ja työssä luonnollisesti. Perhe on aina kannustanut ja tukenut minun ikinä ryhdynkin.” (Virpi)

”Suurin stressin helpottaja on ollut kuitenkin avomieheni, joka itse ei stressaa turhia. Hän on opettanut minuakin elämään rennommin (olen huomannut, että asiat sujuu murehtimattakin). Hän on tukenut, kuunnellut ja piristänyt jos joskus stressaa.” (Piia)

9.2 Liikunnanopettajan saama palaute ja työn arvostus

Palautteen avulla saadaan tietää, kuinka työtehtävästä on selviydytty (Sihvonen 1996, 74). Palautteen antaminen työyhteisöissä on yleensä niukkaa. Varsinkin sellaisessa työyhteisössä, jossa työntekijöiden keskinäiset välit ovat heikot, palautteen ajatellaan usein olevan vain joko moitetta tai kiitosta. Todellisuudessa palautteella on muitakin muotoja, sillä palaute voi olla esimerkiksi kiinnostusta toisen ihmisen työhön tai persoonallisuuteen. Samoin katseet ja ilmeet sekä kuuntelemisen ja keskustelemisen tapa, voivat olla palautteen muotoja. (Heiske 1997, 132-133.) Opettajat saavat kuitenkin harvoin työstään suoraa kiitosta, sillä oppilaat eivät ole tottuneet kiittämään opettajaa hyvin tehdystä työstä (Himberg 1996, 48). Oppilailta saatu palaute on usein välillistä palautetta. Joskus opettaja voi kysyä oppilaiden mielipidettä tunnistamalla esimerkiksi peukalon asennolla tai piirustustehtävällä, jossa paperiin piirretään fiilistä kuvaava naama. Oppilaiden mielipiteitä tunnista voidaan myös kysyä oppilailta suoraan tunnin jälkeen. Näin opettaja saa suoraa palautetta tunnista.

Opettaja saa palautetta työnsä tuloksista oppilaiden oppimisen kautta. Päiväkirjoista oli huomattavissa, että opettajat ovat tyytyväisiä opetukseensa, kun huomaavat oppilaiden esimerkiksi käyttävän harjoiteltua kuviota pelitilanteessa. Opettajan mieltä lämmittää myös huomata, että aikaisempien vuosien opetus on tuottanut tulosta ja oppilaat muistavat vielä kuinka kyseisessä asiassa kuluu toimia. Kun oppilaat ovat motivoituneita tunnin aiheeseen, säilyy salissa hyvä ilmapiiri eikä opettajan tarvitse käyttää aikaa oppilaiden komentamiseen, vaan hän voi rauhassa keskittyä pääasialliseen tehtäväänsä, opettamiseen. Tämä tulee esiin alla olevasta päiväkirjan katkelmasta.

”9 bc kaksoistunti. Aiheena tanssi poikien kanssa; Texasin ruusu, valssi, fox, rock. Oppilaat ovat motivoituneita kertaakaan ei tarvitse huomauttaa eikä korottaa ääntä. Mukava huomata, että aikaisempien vuosien oppi ei ole mennyt hukkaan. Se on paras palaute tehdystä työstä.”
(Virpi)

Oppilaiden innostuneisuus opetettavasta asiasta motivoi opettajaa työhönsä. Kun oppilaat käyttäytyvät hyvin ja ovat aktiivisia, opettaja todella nauttii työstään. Päiväkirjojen kirjoitusten perusteella voisikin todeta, että oppilaiden positiivinen käytös ja innostuneisuus ovat keskeisiä liikunnanopettajan työssä jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä. Myös aikaisemmissa tutki-

muksissa liikunnanopettajat ovat kokeneet oppilaiden innokkuuden olevan paras kiitos tehdystä työstä (Hirvensalo & Numminen 1997).

”8lk Uintia. Ryhmä on aivan loistava, käyttäytyy hienosti ja ovat aktiivisia → motivoi tähän työhön (tällaiset ryhmät). ” (Kati)

”Perusopetus 7 lk koripallo, 2 testiä (ok). Oppilaat osallistuivat innokkaasti. Tämä ryhmä aina reipas ja aktiivinen. Mukava pitää tunteja.” (Tuija)

”8 luokan tunti koripalloa. Paras ryhmä koko koulussa. Ryhmässä on useita liikunnallisia tyttöjä. He vetävät heikompiakin mukaan toimintaan. Jos kaikki ryhmät olisivat tällaisia, koulu olisikin lepokoti. He olisivat pelanneetkin, vaikka kuinka kauan. Heidän tuntinsa pitää lopettaa, sillä muuten se ei varmaan loppuisi.” (Maija)

Rohkea uusien ja erilaisten opetusmenetelmien käyttö tuo uutta intoa opeteltavaan asiaan niin opettajalle kuin oppilaillekin. Sanna kokeili ensimmäistä kertaa videokameran käyttöä välinevoimistelutunnilla ja se näytti toimivan hyvin. Videokamera motivoi oppilaita suunnittelemaan sekä esittämään esityksensä huolella. Sanna ei siis ole tyytynyt opettamaan samoja asioita samalla tavalla vuodesta toiseen, vaan hän on pyrkinyt löytämään oppilaiden kehitystä vastaavia uusia mielenkiintoisia opetusmenetelmiä ja -sisältöjä. Uusien opetusmenetelmien ja -sisältöjen kokeileminen vaatii opettajalta luovuutta sekä spontaania käytöstä (Numminen & Laakso 2001, 15).

”1.-2. tunti 9cd välinevoimistelutunti onnistui yli odotusten. oppilaat suunnittelivat pienryhmissä esityksen valitsemallaan välineellä. Työskentely sujui todella hyvin. Kävin kesken tunnin hakemassa videokameran ja kuvasin esitykset. Olin aivan innoissani; esitykset olivat upeita ajatellen, että oppilailta oli aikaa noin 30 min suunnitella ja harjoitella. Suurin osa oppilaita piti tuntia innostavana (näyttivät peukulla mielipiteensä).” (Sanna)

Vaikka oppilailta saadaan harvoin suoraa kiitosta (Himberg 1996, 48), tulee joskus tilanne, jolloin oppilas aidosti antaa opettajan ymmärtää, että hän on onnistunut työssään. Kiitoksen saaminen tuntuu yleensä aina hyvältä ja varsinkin silloin, jos kiitosta saadaan harvoin, nousee sen merkitys vielä arvokkaammaksi. Maija on ollut aika paljon sijaisena eri aineissa. Alla olevasta päiväkirjankatkelmasta käy ilmi, että ainakin yksi oppilas on ollut hyvin tyytyväinen

Maijan opetukseen. Oppilaan kommentti antoi varmasti Maijalle uutta intoa toimia jatkossakin sijaisena. Kommentti osoittaa Maijalle myös sen, että hän on pidetty opettaja ja hänen työpanostaan arvostetaan.

”Taas kerran useampikin oppilas kysyi, että mitä kaikkia aineita minä oikein opetankaan. Heidän on kauhean vaikea käsittää, että liikunnanopettaja voi osata opettaa muitakin aineita. Olen ollut aika paljon eri aineissa sijaisena. Mieltä lämmittää, kun yksi oppilas sanoi, että oli kiva kun sinä tulit sijaiseksi!” (Maija)

Myönteinen palaute tuottaa arvostuksen tunnetta työntekijälle. Arvostuksen saaminen on oleellinen osa ihmisen henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. On olemassa monta tapaa viestittää toiselle arvostavansa hänen työtään. Asian voi sanoa hänelle suoraan tai viestittää epäsuorasti esimerkiksi osoittamalla kiinnostusta hänen tekemäänsä työtä kohtaan, kysymällä neuvoa ja opastusta, pyytämällä häneltä apua sellaisessa asiassa, joka on hänen erityisosaamisalueen tai kysymällä hänen mielipidettään. (Furman & Ahola 2002, 22, 28.) Savolaisen, Taskisen, Laippalan ja Huhtalan (1998) kyselytutkimuksen mukaan opettajista (n=299) 95 % kokee, että heidän työtään arvostetaan työyhteisössä joko kohtalaisesti tai hyvin paljon. Opettajan työn arvostus nähdään yhtenä työssä jaksamiseen vaikuttavana tekijänä (Tuominen 2002, 74).

Opettaja voi saada arvostusta työstään myös työyhteisön ulkopuolelta. Seuraava päiväkirjan tekstikatkelma osoittaa, että Virpin entinen oppilas arvostaa häntä edelleen todella paljon, kun kääntyy kysymään häneltä neuvoa tärkeässä asiassa. Koska Virpin entinen oppilas on myös nykyään liikunnanopettaja, voidaan ajatella, että Virpi on omalla esimerkillään kannustanut entistä oppilastaan valitsemaalleen uralle.

”Entinen oppilaani, nykyinen liikunnanopettaja Heidi Hämäläinen (nimi muutettu) soitteli ja kyseli vähän neuvoa. Oli työtarjous ja hän oli sanonut miettivänsä asiaa. Iso haaste, kannustin ottamaan.” (Virpi)

10 LIIKUNNANOPETTAJAN VAPAA-AIKA

Vapaa-ajan tutkimisen tavoitteena on tutkia vapaa-ajan suhdetta työhön, harrastuksia, sosiaalisuutta, erilaisia arjen tekemisiä sekä kokemuksellista vapaa-aikaa. Arkielämän näkökulmasta vapaa-aika on huomattavan tärkeäksi koettu elämänaikana, ja vapaa-aikatutkimusten mukaan sen koettu tärkeys on edelleen kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Tilastokeskuksen toteuttamassa vapaa-aikatutkimuksessa haastateltiin 3 355 henkilöä. Tulosten mukaan vuonna 1991 noin puolet väestöstä piti vapaa-aikaa erittäin tärkeänä ja vuonna 2002 osuus oli jo yli 60 %. Muutos on samansuuntainen kaiken ikäisillä. Vapaa-ajan arvostus on sitä suurempaa mitä nuoremmasta ikäluokasta on kyse. Näitä tuloksia tarkasteltaessa tulee mieleen kysymys, että onko työn arvostus sitten vähentynyt suhteessa kasvaneeseen vapaa-ajan arvostukseen? Näin ei kuitenkaan vapaa-aikatutkimuksen mukaan ole, sillä työtä itselleen hyvin tärkeänä pitävistä kaksi kolmesta pitää myös vapaa-aikaa itselleen tärkeänä ja 95 % vähintään melko tärkeänä. Työn arvostus ja vapaa-ajan arvostus eivät siis sulje toisiaan pois. (Liikkanen 2005a.)

Tässä tutkimuksessa vapaa-ajalla tarkoitetaan työn ulkopuolista aikaa, koska haluan saada kuvan myös siitä, kuinka paljon työtehtävät kuormittavat liikunnanopettajaa työtuntien ulkopuolella. Pääpaino on kuitenkin vapaa-ajan virkistymisessä sekä rentoutumisessa.

10.1 Vapaa-ajan rentoutumiskeinoja

10.1.1 Perhe ja ystävät

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

Seuraavista päiväkirjan otteista näkyy hyvin, kuinka tutkimukseeni osallistuneet liikunnanopettajat arvostavat ja nauttivat perheensä parissa vietetystä ajasta. Esimerkiksi Virpille on

tärkeää saada välillä koko perhe koolle. Hän ei näe poikiaan joka päivä, koska pojat ovat jo muuttaneet pois kotoa. Siksi perheen yhteiset hetket ovat hänelle entistä tärkeämpiä.

”Illalla molemmat pojat tulivat kotiin käymään. Ilta kului rattoisasti ja kotoisasti. Puhuttavaa ja kerrottavaa oli paljon molemmin puolin. Tämä on laatuaikaa, jos mikä.” (Virpi)

Kati taas haluaa rentoutua ja rauhoittua työviikon jälkeen yhdessä avomiehensä kanssa. Näin hän saa viettää yhteistä aikaa avopuolisonsa kanssa ja samalla kerätä voimia uutta viikkoa varten. Viikonloppuna hoidetaan sitten muita sosiaalisia suhteita. Katin päiväkirjan mukaan lauantaina heille tuli vieraita kylään ja sunnuntaina he olivat vierailulla tuttavien luona. Katin mielestä sosiaalinen elämä tuo elämään sisältöä. Jos viikonloppu menee kyläillessä tuttavien luona, on hyvin selvää, että jossain vaiheessa viikkoa on vietettävä myös rauhallisia hetkiä. Tämä rauhoittuminen tapahtuu Katilla perjantai-iltana mieluiten yhdessä avomiehen kanssa.

”Ilta kotona avomiehen kanssa rauhassa. On mukava olla rauhassa kotona perjantai iltana työviikon päätteeksi.” (Kati)

Television katselu kuuluu lähes jokaisen ihmisen arkipäivään sosiaaliryhmästä huolimatta. Vuonna 2002 suurin osa väestöstä (lähes neljä viidestä) katsoi televisiota päivittäin. Aikaisemmin miehet katsoivat naisia enemmän televisiota, mutta nykyään ero on tasoittunut. Televisiota katsotaan eniten yksin tai yhdessä. Eniten televisiota yhdessä katsovat iästä riippumatta sellaiset pariskunnat, joilla ei ole kotona asuvia lapsia. Suurimmassa osassa perheistä television katsominen on se, joka kokoaa perheen yhteen ainakin ajoittain. (Liikkanen 2005b.)

Päiväkirjojen perusteella kaikki tutkimukseni liikunnanopettajat rentoutuvat mielellään televisiota katsellen. Televisiota katsotaan sekä yhdessä että yksin. Television katselu on mukava tapa rentoutua työpäivän jälkeen. Siinä voi rauhassa heittäytyä sohvalle mukavaan asentoon ja katsella televisiosta tulevaa ohjelmaa, sen kummempia ajattelematta. Mielenkiintoinen ohjelma vie hetkeksi ajatukset pois menneistä tai tulevista askareista. Television katselu on myös perheen yhteinen tapahtuma, jolloin voidaan viettää rentouttavaa aikaa yhdessä. Tämä käy ilmi seuraavista päiväkirjan katkelmista.

”Rentouduin mieheni ja kissani kanssa kotona takan lämmössä ja TV:tä katsellen.” (Virpi)

”Muuten rentouduin avomiehen kanssa kuunnellen musiikkia, katsellen TV:tä ja saunoen.”
(Piia)

Sosiaaliset suhteet nähdään keskeisenä osana vapaa-aikaa (Liikkanen 2005a). Kavereiden, ystävien ja tuttavien tapaaminen kuuluu keskeisenä osana tutkimukseeni osallistuneiden liikunnanopettajien vapaa-ajan rentoutumiseen. On todettu, että ihmiset jotka hoitavat ystävyys-suhteitaan, voivat henkisesti paremmin kuin sellaiset, jotka pyrkivät eristäytymään muista (Sihvonen 1996, 56). Tämä johtuu siitä, että ystäviltä saadaan paljon sosiaalista tukea, mikä vaikeuksien ilmetessä auttaa lievittämään stressiä ja samalla auttaa jaksamaan paremmin vaikeissa tilanteissa (Vartiovaara 2000, 201). On hyvä, että jollekin voi kertoa ongelmistaan ja tietää, että tämä pitää asiat itsellään, eikä kerro niitä eteenpäin (Sherman 2000, 131; Vartiovaara 2000, 202). Kun toiselle ihmiselle saa kerrottua omia asioitaan luottamuksellisesti, se usein helpottaa oloa. Juuri siksi jokainen jaksamisvaikeuksissa oleva tarvitsee kipeästi ystävää. (Vartiovaara 2000, 202.) Tällainen ystävä saattaa monelle olla myös oma puoliso. Raskun (1993, 17) tekemän tutkimuksen mukaan lähes kaikilla opettajilla (91%) on joku läheinen henkilö, jonka kanssa voi tarvittaessa puhua henkilökohtaisista asioista ja ongelmista. Ystäviensä kanssa puhumisesta on myös käytännöllistä hyötyä, sillä muiden kanssa puhuminen voi auttaa näkemään asian sellaiselta kantilta, jota ei itse olisi edes tullut ajatelleeksi. Ystäviensä kanssa voidaan myös käydä vaikkapa elokuvissa tai katsomassa jalkapallo-ottelua, joka jo sinällään on rentouttavaa, koska pelkkä ystävän läsnäolo lievittää stressiä (Sherman 2000, 131-133).

Jokaisessa tutkimukseni päiväkirjassa oli mainintoja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisestä. Tämä kertoo sen, että sosiaalisia suhteita pyritään pitämään yllä viikoittain. Päiväkirjoista ilmeni, että lähes jokainen oli vierailut sukulaistensa luona tutkimusviikon aikana. Ystäviä ja tuttavuuksia käytiin myös tapaamassa tai sitten heitä oli kutsuttu kylään. Puhelinkeskustelut ystäviensä ja sukulaisten kanssa olivat myös hyvin yleisiä. Suurin osa ystäviensä ja sukulaisten tapaamisista ajoittui viikonlopulle varmasti siksi, koska silloin on enemmän vapaa-aikaa. Alla olevat päiväkirjan katkelmat kertovat, että sosiaalisia suhteita arvostetaan ja niitä pidetään erittäin tärkeinä. Ystäviensä ja tuttavuuksien parissa on mukava viettää yhteistä iltaa ja jutella kuulumisia. Ystävyys-suhteita pyritään varjelemaan ja pitämään yllä tiiviillä yhteydenpidolla. Ystäviensä ja tuttavuuksien näkeminen tuo hyvin vastapainoa työlle ja tavalliselle arjelle. Se onkin varmasti yksi suuri syy siihen, mikä siitä tekee niin rentouttavaa.

”Illalla menimme kylään tuttujen luo → sosiaalinen elämä, läheiset/ystävät tuovat elämään sisältöä.” (Kati)

”Minulla on erittäin laaja ystäväpiiri ja meillä on paljon myös perhetuttuja. Kyläilemme aika paljon.” (Virpi)

10.1.2 Harrastukset

Harrastuksen tulee olla sellainen, josta nauttii ja joka antaa mielihyvää tekijälleen. Se antaa samalla vastapainoa työlle ja kotielämälle. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö työ ja kotielämä voisi antaa yhtälailla nautintoa ja mielihyvää, vaan sitä, että kumpikaan niistä ei tarjoa juuri sellaista nautintoa, jota mielekäs harrastus voi tarjota. (Vartiovaara 2000, 209.) Harrastusta valittaessa on tärkeää löytää juuri itselle sopiva harrastus. Sellainen harrastus, joka todella kiinnostaa. (Sherman 2000, 145; Vartiovaara 2000, 210.) Sellainen harrastus palkitsee ja auttaa harrastajaansa pitämään siitä kiinni (Sherman 2000, 145). Harrastuksen etuna on työmaailmaan verrattuna sen vapaus. Harrastusta voidaan muokata mielin määrin juuri sellaiseksi kuin halutaan. (Sherman 2000, 146-147; Vartiovaara 2000, 210.) Siinä ei tarvitse kilpailla toisten kanssa taloudellisen hyödyn saavuttamiseksi, vaan voidaan rauhassa nauttia paranevien suoritusten tuomasta mielihyvästä. Harrastuksen avulla ihminen pääsee hetkeksi irti työpäivien tuomista murheista ja arkielämän huolista (Vartiovaara 2000, 211.)

Vapaa-ajan määrittelyminen harrastusten kautta nähdään edelleen selkeänä ja tärkeänä näkökulmana. Kaikissa tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen teemahaastatteluisissa harrastusluontoiset tekemiset tulivat jollain tapaa esiin olennaisena osana omaa vapaa-aikaa. Vaikka perheen merkitys on lisääntynyt, se ei kuitenkaan tarkoita sitä etteikö vapaa-aika myös harrastusmerkityksessä olisi yhä tärkeämpää. Vapaa-aikatutkimuksen mukaan 60 % väestöstä on ainakin yksi kodin ulkopuolinen järjestetty harrastus. Harrastaminen vähenee kuitenkin iän myötä, mutta 65 vuotta täyttäneistä edelleen noin puolella on kodin ulkopuolinen harrastus. Omaehtoisia harrastuksia, kuten kirjoittaminen, käsityöt tai vastaava, on vielä useammalla. Vain seitsemän prosenttia väestöstä on sellaisia, joilla ei ole minkäänlaista harrastusta. (Liikkanen 2005a.)

Ikääntyville opettajille tehdyn tutkimuksen mukaan opettajat harrastivat yleisimmin ulkoilua ja liikuntaa. Jopa 40 % opettajista harrasti liikuntaa joko päivittäin tai lähes päivittäin. Liikun-

nanopettajat harrastivat liikuntaa muita opettajia useammin. Toiseksi eniten harrastettiin lukemista tai sitten tavattiin ystäviä ja tuttuja. (Rasku 1993, 18-19.) Muutamissa tutkimukseni päiväkirjoissa oli mainintoja lukuharrastuksesta. Kirjan lukeminen näytti olevan yksi hyvä tapa rentoutua uppoutumalla hetkeksi kuvitteelliseen maailmaan.

Kaikista päiväkirjoista oli selvästi havaittavissa, että tutkimukseni liikunnanopettajat pitävät omaa liikkumistaan hyvin tärkeänä. Liikunnallisuus on heille elämäntapa, josta he saavat lisää energiaa arkipäivän askareisiin. Kun liikunta tuntuu mielekkäältä, saa sen harrastaminen huommannakin päivän tuntumaan paremmalta. Varsinkin ikääntyessä oman liikunnan harrastamisen merkitys kasvaa. Liikunnanopetus on melko fyysistä, joten omasta kunnostaan on pidettävä hyvää huolta pystyäkseen tekemään työnsä ilman ongelmia ja vielä nauttimaan siitä. Virpi on huomannut omasta kunnostaan huolehtimisen vaikuttavan kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin ja siksi hän pyrkii pitämään itsensä fyysisesti hyvässä kunnossa monipuolisen liikunnan avulla. Varsinkin liikunnanopettajan työssä oma fyysinen väsyminen aiheuttaa turhautumista ja voimattomuuden tunnetta, koska ei pysty tekemään työtään yhtä hyvin kuin aikaisemmin. Fyysinen ja henkinen hyvinvointi ovat siis vahvasti yhteydessä toisiinsa.

” Omasta kunnosta on pidettävä huolta, muuten ei jaksa fyysisesti ja kun fyysisesti ei jaksa, polttaa itsensä myös henkisesti. Olen monipuolinen kuntoliikkuja ja todellinen ulkoilma ihminen.” (Virpi)

”Illemmasta menin Latino -tanssitunnille. Tanssi on minulle tärkeä juttu, niin sanottu ”oma juttu”. Piristyn aina tunneilla (antaa ns. pontta elämään).” (Kati)

Liikunnan harrastaminen saattaa olla myös pariskunnan yhteinen harrastus. Silloin saadaan viettää rentouttavaa aikaa yhdessä ja samalla saadaan pidettyä kuntoa yllä. Tämä kävi ilmi etenkin Piian seuraavasta päiväkirjakatkelmasta. Aktiivinen yhdessä tekeminen on hyvää vaihtelua yhteisille televisiohetkille. Monessa muussakin päiväkirjassa tuli selkeästi esiin yhteinen liikunta aviomiehen, avopuolison tai miesystävän kanssa. Liikuntaa harrastettiin lähinnä ulkoilun merkeissä yhteisellä kävelysauvalenkillä, koira ulkoiluttamalla tai muuten vain kävelemällä raittiissa ilmassa. Tärkeintä kuitenkin oli, että liikuttiin yhdessä.

”Illalla kävimme avomieheni kanssa pelaamassa sulkapalloa, jolloin saamme olla yhdessä ja purkaa energiaamme. Hyvä laji!” (Piia)

”Yhteinen iltakävely/ koiran ulkoilutus. Teki oikein hyvää, mukava ilma ja rauhallinen ympäristö.” (Sanna)

10.2 Työn ja vapaa-ajan sekoittuminen

Opettajan työ eroaa monista muista työtehtävistä siinä, että töitä tehdään monesti myös koulun tilojen ulkopuolella, kuten kotona. Kotona valmistellaan ja suunnitellaan tunteja sekä tehdään tarkistustöitä. (Poutala 2000.) Näin ollen ei voida tarkkaan sanoa milloin työaika loppuu ja mistä varsinainen vapaa-aika alkaa. Tutkimukseeni osallistuneiden liikunnanopettajien päiväkirjojen perusteella jotkut opettajat jäävät usein tuntien jälkeen koululle hoitamaan erinäisiä kouluun liittyviä asioita. Näin ollen varsinainen vapaa-aika pääsee alkamaan vasta tuntien kuluuttua opetustuntien päätyttyä. Työasioiden hoitaminen työpaikalla vähentää kotona tehtäviä töitä ja samalla ehkäisee työn ja vapaa-ajan sekoittumista. Päiväkirjojen perusteella näyttäisi siltä, että suurin osa töistä tehdään kuitenkin kotona. Kotona tehtävät työt saattavat varjostaa vapaa-ajasta nauttimista (Takala 2004). Seuraavasta Sannan päiväkirjan katkelmasta on havaittavissa, miten kotona tehtävät työt voivat vaikuttaa vapaa-ajan rentoutumiseen. Vaikka tiedossa olisi kuinka mielekästä tekemistä, opettaja saattaa tuntea laiminlyöneensä työnsä, jos hän lähtee pitämään hauskaa, vaikka työt ovat vielä tekemättä. Joskus hauskanpidosta nauttiminen saattaa jäädä toissijaiseksi asiaksi, jos työasiat ovat koko ajan mielessä. Sannan tapauksessa, niin ei kuitenkaan käynyt, vaan hän pystyi rentoutumaan pelissä ollessaan. Tauko arjen rutiineista antoi hänelle uutta energiaa, ja näin ollen hän jaksoi onnistuneen illan jälkeen vielä hyvin ahkeroida jäljellä olevat työt loppuun.

”Ihanaa, illalla tiedossa jääkiekkopeliin meno, tosin sitä mukavuutta varjosti 19 kokeen tarkastaminen. Oli tosi paljon tekemistä illalla, mutta pelissä oli sen verran mukava olla, että kokeiden tarkastus sujui ongelmitta, eikä asioista tullut stressiä, joka minulle tulee helposti.” (Sanna)

Liikunnanopettaja joutuu myös järjestelemään ja hoitamaan erilaisia asioita työpäivänsä ulkopuolella, joka joskus saattaa tuntua työläältä. Tämä on havaittavissa seuraavasta päiväkirjan katkelmasta.

”Illan aikana kaksi oppilasta on soittanut liikuntatuntien takia. Myös toisen liikunnanopettajan kanssa ollaan järjestelty asioita myös puhelimitse ainakin kaksi kertaa. Tuntuu, että töistä ei pääse eroon vapaa-ajallakaan.” (Piia)

Liikunnanopettajat käyttävät tuntien suunnitteluun keskimäärin 3,4 tuntia viikoittaisesta kokonaistyöajastaan, joka on keskimäärin 40,3 tuntia (Johansson & Heikinaro-Johansson). Päiväkirjojen pohjalta näyttää siltä, että monet liikuntatunnit eivät vaadi suunnittelua juuri ollenkaan, vaan ne hoidetaan rutiinilla. Tanssitunteja ja terveystiedon tunteja opettajat näyttävät suunnittelevan muita tunteja yleisemmin. Suunnitteluun käytetään vaihtelevasti aikaa 15 minuutista jopa kolmeen tuntiin. Lyhyet suunnittelut voidaan toteuttaa välituntien aikana, mutta pidemmät suunnittelutyöt tehdään yleensä kotona, jolloin työ ja vapaa-aika sekoittuvat. Tanssitunteja suunniteltaessa katsotaan ja mietitään mitä tansseja käydään läpi, katsotaan videolta uusia ideoita, etsitään sopivia musiikkeja tai suunnitellaan kokonaan uusi sarja. Niillä opettajilla, joilla oli tässä jaksossa tansseja, oli myös mainintoja tanssituntien suunnittelusta opetuskokemuksesta huolimatta. Kuitenkin ensimmäistä vuotta lukiossa opettavalla Piialla mainintoja tanssituntien suunnittelusta oli muita enemmän, koska vanhojentanssit ovat hänelle vielä uusia ja hänen on kerrattava tai opeteltava tanssit ennen tuntia.

”Maanantaisin minulla on 8lk:n valinnainen tanssikurssi. Yleensä olen suunnitellut sunnuntai-iltana noin 2-3h tanssitunteja (erilaisia harjoituksia ja sarjan koreografiaa).” (Kati)

11 SELVIYTYMISKEINOJA LIIKUNNANOPETTAJAN TYÖSSÄ

Tässä tutkimuksessa selviytymiskeinoilla tarkoitetaan keinoja, joilla liikunnanopettajat pyrkivät vähentämään omaa kuormitustaan työssä sekä ehkäisemään stressiä. Selviytymiskeinoihin kuuluvat myös keinot, joilla pyritään ratkaisemaan ongelmatilanteita.

Latack ja Havlovic (1992) ovat tutkineet työstressiä vähentäviä selviytymiskeinoja useiden aikaisemmin tehtyjen tutkimusten pohjalta. Niiden perusteella he erottavat kolme peruskriteeriä, joita on yleisesti käytetty luokiteltaessa selviytymismenetelmiä. Kaikkein tärkeimpänä kriteerinä he pitävät sitä, onko menetelmä luonteeltaan kognitiivinen vai perustuuko se käyttäytymiseen. Kognitiivisia menetelmiä ovat esimerkiksi tilanteiden pohdinta, suunnittelu sekä pyrkimys olla ajattelematta stressaavia asioita. Käyttäytymiseen liittyvät selviytymiskeinot kohdistuvat tekemiseen tai toimintaan. Tästä esimerkkeinä ovat liikunta, lepo ja harrastukset. Toisena kriteerinä he pitävät sitä, että pyritäänkö menetelmän avulla kontrolloimaan tilannetta vai vältetäänkö sen kohtaamista pakenemalla. Menetelmiä, joilla pyritään kontrolloimaan tilannetta, ovat esimerkiksi organisointi ja suunnittelu sekä yritykset ratkaista stressiä aiheuttava ongelmatilanne. Kolmas kriteeri koskee menetelmän sosiaalista tai yksilöllistä luonnetta. Sosiaalisissa menetelmissä pyritään hyödyntämään muita ihmisiä, kun taas yksilöllisissä menetelmissä pyritään tilanteista suoriutumaan omin voimin. (Latack & Havlovic, 1992.)

Latack ja Havlovic (1992) jakavat selviytymiskeinot vielä pääkriteereitä tarkempiin luokkiin. Kognitiiviset selviytymiskeinot voivat olla joko kontrollointiin tai pakenemiseen tähtääviä. Käyttäytymiseen liittyvät selviytymiskeinot taas jaetaan kontrolloituun, pakenemiseen, sosiaaliseen tai yksilölliseen lähestymistapaan.

Seuraavaksi luokittelen tutkimukseeni vastanneille liikunnanopettajille ominaisia selviytymiskeinoja Latackin ja Havlovicin (1992) mukaisin kriteerein. Liikunnanopettajien selviytymiskeinoja selvitin päiväkirjan lopussa olevalla pienimuotoisella esseellä, johon pyysin kirjoittamaan keinoja, joilla he pyrkivät yleensä lievittämään oman työnsä kuormittavuutta sekä ehkäisemään stressiä (ks. liite 2).

11.1 Kognitiiviset ja kontrollointiin perustuvat selviytymiskeinot

Tässä kappaleessa kognitiivisilla ja kontrolloiduilla selviytymiskeinoilla tarkoitetaan liikunnanopettajien kykyä tunnistaa oma väsymisen riski sekä kykyä ajatella, kuinka tilanteesta voidaan selvittää oman elämänhallinnan avulla.

Väsymisen riski on hyvä tunnistaa, jotta pystyisi vähentämään itselleen asetettuja vaatimuksia sekä sietämään paremmin omaa rajallisuuttaan (Heiske 1997, 198). Aikaisempien tutkimusten mukaan hyvä keino työssä jaksamisen kannalta näyttäisi olevan pyrkimys pitää työn vaativuustaso itselle sopivana. Samalla on asetettava mahdollisimman realistiset tavoitteet, jotta ei tulisi vaatineeksi itseltään liikojaa. Jaksamisen ja työn mielekkyyden kannalta pitäisi myös oppia saamaan välillä tyydytystä pienistäkin onnistumisista. (Kiviniemi 2000, 89; Santavirta ym. 2001, 39.)

Tutkimukseni esseevastauksissa liikunnanopettajista Piia ja Sanna nostivat esiin rajallisuuden tunnistamisen. Jos työ alkaa tuntua liian kuormittavalta ja stressaavalta, täytyy asialle tehdä jotain. Jotta ylikuormittuminen voidaan välttää, on vähennettävä työmäärää, tehtävä työ helpommalla tavalla ja annettava itselle aikaa myös levätä. Näin voidaan pitää elämä omassa kontrollissa, jolloin siihen sisältyy muutakin kuin pelkkä työ.

”Hyvänä nyrkkisääntönä voin pitää itselleni seuraavaa ”Muista, teet itse työstäsi stressaavaa, eikä kukaan muu!” Jos työasioiden miettimiseen ja tuntien suunnitteluun käyttää viikonlopun ja arki-illat, tulisi hälytyskellojen soida ja antaa itselleen lupa tehdä työt helpommalla tavalla.” (Piia)

Sanna mainitsi esseevastauksessaan, että hän on tunnistanut luokanvalvojan tehtävien kuormittavan häntä liikaa henkisesti. Tämän tunnistettuaan hän on luopunut kyseisistä tehtävistä säilyttääkseen oman hyvinvointinsa sekä jaksakseen paremmin.

11.2 Kognitiiviset ja pakenemiseen perustuvat selviytymiskeinot

Kognitiivisilla ja pakenemiseen perustuvilla selviytymiskeinoilla tarkoitetaan tässä kappaleessa lähinnä positiivista ajattelua selviytymiskeinona, ei niinkään ongelmien välttelyä. Tuija tuo seuraavassa tekstikatkelmassa esiin, että aina ei kannata ottaa tuntien pitoon liittyvistä yllättä-

vistä ongelmatilanteita liikaa stressiä. Jos on parhaansa yrittänyt, ei sitä enää kannata jäädä jälkeensä turhaa murehtimaan. Seuraavalla kerralla tilanne saattaa taas olla toinen ja silloin saadaan tunti toimimaan normaalisti.

”Yleensä yllättäviin tunteilanteisiin pyrin suhtautumaan niin, että jos suunnitelma A ei toimi, otan käyttöön suunnitelman B. Jos sekään ei toimi, otan käyttöön suunnitelman C ja jos sekään ei toimi, niin sitten tehdään ihan jotain muuta ja koulu pyörii eikä maailma kaadu (ja palkka juoksee kuitenkin).” (Tuija)

Kati taas pyrkii olemaan suunnittelematta asioita liikaa. Hän hoitaa asiat tärkeysjärjestyksessä, jolloin stressiä ei pääse edes niin helposti syntymään. Kati pitää myös huumoria ja positiivista elämänsäntunnetta tärkeinä asioina. Se tekee hänen mielestään elämästä mukavampaa. Furmanin ja Aholan (2002, 33) mukaan monet tutkimukset osoittavat huumorilla olevan myönteistä vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Nauru parantaa elämänlaatua ja auttaa sietämään paremmin hankalia elämäntilanteita sekä ratkomaan ongelmia.

”Yritän ottaa rennosti ja ajatella ”päivä kerrallaan” –tyyliin. Ei mieltä asioita liian pitkälle ja ota niistä stressiä.” (Kati)

Kuten jo aikaisemmin kappaleessa 8.1 todettiin, kiire kuormittaa tutkimusten mukaan runsaasti opettajan työtä. Kiire saattaa muodostua joillekin opettajille todelliseksi stressin aiheeksi ja siksi sitä pitäisi pyrkiä välttämään. Tuija pyrkii pääsemään irti kiireen stressaavuudesta ajattelella seuraavasti:

”Työssä pyrin toimimaan kiireettömästi, vaikka esimerkiksi siirtymisissä tuleekin toisinaan kiire. Olen kuitenkin ajatellut niin, että menen niin pian kuin ehdin.” (Tuija)

11.3 Käyttäytymiseen ja sosiaaliseen luonteeseen perustuvat selviytymiskeinot

Tässä kappaleessa keskitytään sellaisiin selviytymiskeinoihin, joissa liikunnanopettajat pyrkivät muiden ihmisten avulla parantamaan omaa jaksamistaan. Tuija ja Sanna nostavat esseissään esiin kollegoiden tapaamisen työpäivän aikana. Juttelu muiden aikuisten kanssa tuo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttaa samalla jaksamaan. Sanna mainitsee, että hän pyrkii ta-

paamaan muita opettajia opettajanhuoneessa ainakin kerran päivässä. Samoin Tuija yrittää nähdä muita opettajia, niin usein kuin mahdollista.

”Liikunnanopettajan työ on itsenäistä, mutta myös usein yksinäistä. Aina kun on mahdollisuus, lähden tauolla juttelemaan kollegojen kanssa uimahallin kahvioon tai lukiolle muiden opettajien kanssa opettajanhuoneeseen. Ruokailuun menen silloin, kun siellä on muitakin opettajia, mikäli oma aikataulu sen sallii.” (Tuija)

Hänninen ja Hänninen (1998, 55) selvittivät pro gradu-tutkielmassaan oppilaiden osallistumista liikuntaohjelman suunnitteluun. Tutkimuksen mukaan yli puolet (59 %) 116:sta peruskoulun ja lukion liikunnanopettajasta, otti oppilaat mukaan liikunnan opetussuunnitelman laadintaan. Oppilaat saivat lähinnä vaikuttaa suunnitteluun esittämällä toiveita ja ehdotuksia liikuntaohjelmaan. Oppilaiden hyödyntäminen liikuntatuntien suunnittelussa näyttää olevan tutkimuksen esseevastausten perusteella yksi liikunnanopettajien kuormitusta lievittävä asia. Yhdessä suunniteltaessa opettaja ei tee kaikkia päätöksiä yksin, vaan hän ottaa huomioon oppilaiden mielipiteet ja näin tunneista tulee mielenkiintoisempia.

”Kysyn oppilaiden mielipidettä kurssisisällöistä ja toteutuksesta, suunnittelemme yhdessä.” (Tuija)

Liikuntatuntien toteuttamisessa oppilaille tulisi antaa myös enemmän vastuuta. Sanna on kokenut tämän käyttökelpoiseksi ratkaisuksi oman työtaakkansa vähentämiseksi.

”Jumppatunneilla olen työllistänyt oppilaita; he suunnittelevat jumppaa samalla kun jumpataan. Minä sanon kuka keksii liikkeen ja milloin vaihtuu ja jumppaaminen ei keskeydy ollenkaan.” (Sanna)

Sanna laittaa myös joskus oppilaitaan muodostamaan joukkueet itsenäisesti ennen peliä. Kun joukkueet on valittu, kutsuu hän joukkueet paikalle ja tarkastaa onko jaot tasaväkiset. Tämä on taas yksi keino päästää itsensä joskus helpommalla ja samalla opettaa oppilaita vastuullisuuteen.

Julkusen (2000, 44) pro gradu-tutkielman mukaan 39 % liikunnanopettajista (n= 116) oli vahvasti mukana juhlien ja tapahtumien järjestelyissä. Juhlien järjestely ja suunnittelu ovat sellai-

sia tehtäviä, joihin liikunnanopettajat törmäävät yleensä lukukausittain (Suikka ym. 2004). Sanna pyrkii helpottamaan omaa juhlienjärjestelytaakkaansa seuraavasti:

”Oppilaat suunnittelevat esimerkiksi joulujuhliin itse tanssit, minä apuna, mutta he ideoijina.” (Sanna)

11.4 Käyttäytymiseen ja yksilölliseen luonteeseen perustuvat selviytymiskeinot

Käyttäytymiseen ja yksilölliseen luonteeseen perustuvat selviytymiskeinot sisältävät Latackin ja Havlovicin (1992) mukaan harrastukset. Harrastusten parissa annetaan aikaa itselle, joten siitä varmasti johtuu sen yksilöllinen luonne, vaikka harrastuksissa voidaan samalla olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Kaikkien tutkimukseeni osallistuneiden liikunnanopettajien päiväkirjoista tai esseistä kävi ilmi, että oma liikunta ja harrastukset auttavat rentoutumaan sekä jaksamaan paremmin.

”Uinti on terapiaa. (Lienen ollut edellisessä elämässäni kala, kun tykkään niin uimisesta.) Myös kuntosalilla on rentouttavaa käydä. Ohjatut jumputkin on mukavia, kun ei tarvitse itse käskeä, vaan saa tehdä jonkun toisen suunnitelman ja ohjeiden mukaan.” (Tuija)

11.5 Käyttäytymisen kontrollointiin perustuvat selviytymiskeinot

Tämä kappale keskittyy selviytymiskeinoin, joilla liikunnanopettajat pyrkivät hallitsemaan elämäänsä oman käyttäytymisensä avulla. Piia esimerkiksi suunnittelee hyvin ajankäyttönsä. Hän yrittää hyödyntää hyppytunnit mahdollisimman tehokkaasti hyväkseen. Jos päivän urheilusuoritus tulee tehtyä jo koulupäivän aikana, jää illalla aikaa vaikka sosiaalisten suhteiden hoitamiseen.

”Olen yrittänyt hyödyntää hyppytunteja myös oman hyvinvoinnin ylläpitoon. Käyn esimerkiksi kuntosalilla, uimassa jne.” (Piia)

Piia korostaa esseessään myös pitkien yöunien merkitystä työssä jaksamiselle. Samoin riittävästä energian saannista Piia pyrkii pitämään hyvää huolta, koska energian kulutus on kovaa sekä hänen ammatissa että harrastuksissa.

Tuijan ja Sannan mukaan työtä helpottaa se, kun asiat pyritään hoitamaan ja suunnittelemaan ajoissa. Tämä näkyy heidän seuraavista kommenteistaan.

”Suunnittelen jaksot ja varaan liikuntapaikat lukukausittain. Tiedotan oppilaille lajit ja paikat sekä mahdolliset muutokset hyvissä ajoin.” (Tuija)

”Pyrin tekemään esimerkiksi arviointiin liittyviä muistiinpanoja koko lukukauden ajan ja pyrin miettimään numerot ajoissa, koska liian kiireinen ja viime hetkeen jätetty arviointi aiheuttaa valtavan stressin.” (Sanna)

Heiskeen (1997, 103) mukaan tutkimuksissa on todettu, että ongelmiin suoraan tarttuminen parantaa työntekijän työssä jaksamista. Tuija ja Virpi mainitsivat esseissään, että pyrkivät ratkaisemaan ongelmatilanteet puhumalla. Tämä osoittaa ongelmien kohtaamista sekä niihin tarttumista. Puhumisen avulla yritetään saada aikaan ratkaisu ongelmaan.

”Ongelmatilanteet pyrin ratkaisemaan rauhallisesti keskustellen. En huuda, koska se rasittaa itseä eikä siitä ole vastaavaa hyötyä ongelman ratkaisemiseksi.” (Tuija)

Omalla käyttäytymisellä voidaan parantaa myös oman oppiaineen hallintaa hakeutumalla esimerkiksi täydennyskoulutukseen. Julkusen (2000, 45) mukaan lähes jokainen tutkimukseen osallistuneista liikunnanopettajista (94%) ilmaisi olevansa kiinnostunut täydennyskoulutuksesta. Joka neljäs liikunnanopettaja olisi tutkimuksen mukaan valmis osallistumaan mihin tahansa koulutukseen. Eniten kiinnostusta kuitenkin herätti käytännön lajikurssit, Terve, liikkuva koulu -kurssit sekä uudet lajit. Tutkimukseni esseevastauksissa Sanna mainitsi kouluttavansa itseään jatkuvasti ja hankkimalla sitä kautta uusia ideoita. Uudet ideat ja uusien asioiden kokeilu tuo lisää mielenkiintoa ja vaihtelevuutta opetustyöhön, joka sitä kautta lisää myös työssä jaksamista.

11.6 Käyttäytymiseen ja pakenemiseen perustuvat selviytymiskeinot

Käyttäytymisellä ja pakenemisella ei tässä tarkoiteta niinkään ongelmien pakenemista, vaan vetäytymistä sivuun hälinästä, jotta voidaan paremmin rentoutua ja kerätä voimia seuraavaan päivään.

Melu on koettu opettajan työssä ongelmallisena, joka kuormittaa noin kolmasosaa opettajista (Kinnunen & Parkatti 1993, 13; Santavirta ym. 2001, 18). Varsinkin ikääntyvien liikunnanopettajien keskuudessa melusta aiheutuvaa haittaa koettiin Kinnusen ja Parkatin (1993, 13) tutkimuksen mukaan enemmän kuin muiden opettajien keskuudessa. Koska liikunnanopettajat joutuvat päivittäin työskentelemään melun keskellä, saattaa vapaa-aikana viihtyä mielellään hiljaisuudessa. Se koetaan rentouttavana vastapainona työlle, joka auttaa jaksamaan. Tämän toivat tutkimuksessani esiin Tuija ja Maija.

”Päivittäin työssä olen tekemisissä jopa 100 ihmisen kanssa. Vapaa-aikana nautin rauhasta mökillä, tulesta, hiljaisuudesta, kynttilän valosta.” (Tuija)

”Hiljaisuus on parasta terapiaa, kun on päivän ollut metelissä.” (Maija)

12 POHDINTA

12.1 Päiväkirja menetelmänä

Laadullisen tutkimuksen yleistyttyä, tutkimuksissa on alettu käyttää laadullisille menetelmille ominaisia tiedonkeruumenetelmiä, joissa tutkimukseen osallistuneita henkilöitä pyritään ymmärtämään heidän itsensä tuottamien tekstien pohjalta (Hirsjärvi ym. 2000, 204). Tässä tutkimuksessa olen käyttänyt päiväkirjamenetelmää. Päiväkirjamenetelmän hyvänä puolenä näen sen antaman vapauden. Tutkittavat saavat vapaasti kirjoittaa päiväkirjaan tärkeiksi kokemiaan asioita ilman, että tutkija on paikalla ohjaamassa päiväkirjan sisältöä (Hirsjärvi ym. 2000, 205). Päiväkirjamenetelmä mahdollistaa myös tarkan raportoinnin päivän tapahtumista. Edellytyksenä kuitenkin on, että päiväkirjaa kirjoitetaan heti päivän päätteeksi, jolloin päivän tapahtumat ovat vielä selvästi muistissa. Tässä tutkimuksessa päiväkirjamenetelmän heikkoudeksi osoittautui sen tuottama melko pinnallinen tieto, jolloin tutkimustuloksiksi saatiin jo ennestään tiedossa olleita asioita. Päiväkirjojen pinnallisuuteen saattoi vaikuttaa se, että tutkimuksen kohderyhmälle lähettämissäni ohjeissa ei erikseen painotettu pohdiskelevaa kirjoitustotetta. Ohjeita tarkentamalla päiväkirjojen teksteihin olisi varmasti saatu lisää syvyyttä. Päiväkirjan heikkoutena pidän myös sitä, että päiväkirja kuvaa vain niitä päiviä, jolloin päiväkirjaa kirjoitetaan. Esimerkiksi omassa tutkimuksessani tutkimuksen ajankohta vaikutti siihen, että en saanut kuvaa ulkoliikuntajaksosta, jossa siirtymiset paikasta toiseen, välineiden kuljettaminen ja sääolojen vaikutus olisivat tulleet selvemmin esiin kuin sisäliikuntajaksolla. Olisin halunnut kerätä aineistoa vielä keväällä toisen viikon ajan, jolloin olisin voinut ajoittaa tutkimusviikon ulkoliikuntajaksolle, mutta tutkimuksen kannalta aikataulussa pysyminen esti nämä suunnitelmat. Pidempi tutkimusaika olisi myös saattanut kuormittaa opettajia liikaa, koska jonyt yksi opettajista kirjoitti päiväkirjan kirjoittamisen tuntuneen jokseenkin työläältä. Jos tutkimusaikani olisi ollut pidempi, olisi se saattanut karsia opettajien halukkuutta osallistua tutkimukseeni. Päiväkirjaa ei myöskään olisi silloin kirjoitettu niin tunnollisesti heti työpäivän jälkeen ja silloin osa tärkeistä asioista olisi saattanut jäädä päiväkirjaan kirjaamatta.

Opettajille lähettämiini päiväkirjapohjiin kirjasin valmiiksi muutamia esimerkkejä sellaisista aihealueista, joista päiväkirjaan voi kirjoittaa (ks. liite 2). Antamani esimerkit ohjasivat varmasti osaltaan opettajien kirjaamia vastauksia, jolloin valmiit esimerkit karsivat kirjoituksia niistä aiheista, joita en ollut laittanut esimerkkeihin. Esimerkkien avulla pyrin virittämään

opettajien omaa ajattelua ja samalla varmistamaan sen, että kaikki opettajat ovat ymmärtäneet millaisista asioista päiväkirjaan kaivataan kokemuksia. Tämä näytti olevan hyvä ratkaisu, sillä sain melko kattavasti vastauksia eri aihealueisiin. Lisää tietoa olisin kaivannut vielä koulujen välineistä ja tiloista, koska mainintoja niistä esiintyi kovin vähän. Toisaalta kun niistä ei juuri kirjoitettu, voi olettaa, että ongelmia ei näiltä osin ole havaittavissa. Toisaalta voidaan ajatella myös niin, että jos välineitä tai tiloja ei ole johonkin tiettyyn lajiin, niin sitä ei sitten esiinny ohjelmassa, eikä siitä tehdä sen suurempaa ongelmaa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2004, 246) mukaan liikunnanopetus suunnitellaan koulun tarjoamien mahdollisuuksien mukaan.

Kaikki tutkimukseeni osallistuneet liikunnanopettajat kirjoittivat päiväkirjaa käsin lähettämäni päiväkirjapohjaan, vaikka annoin heille myös vaihtoehdon kirjoittaa päiväkirjaa tietokoneella. Tämä saattoi johtua siitä, että valmis paperiversio on helposti saatavilla, jolloin ei tarvitse erikseen avata tietokonetta. Valmis päiväkirjapohja on helppo ottaa mukaan, jos lähtee esimerkiksi viikonloppumatkalle. Liikunnanopettajien tekemistä valinnoista voi päätellä, että tietokoneiden käyttö ei ole olennainen osa liikunnanopettajan työtä, vaan tietokoneet nähdään enemmänkin nykypäivän välttämättöminä työvälineinä.

12.2 Tutkimuksen keskeiset tulokset

Kappaleessa 8.1 kiire todettiin aikaisempien tutkimusten mukaan opettajia kuormittavaksi tekijäksi. Samoin tässä tutkimuksessa kiire nostettiin esiin useaan kertaan stressiä lisäävänä tekijänä. Etenkin sellaiset liikunnanopettajat, jotka opettavat kahdessa koulussa, kirjoittivat kiireisistä välitunneista muita opettajia enemmän. Siirtymiset koulujen välillä vievät luonnollisesti osan välitunnista, jolloin muiden pakollisten asioiden hoitamiseen jää normaalia vähemmän aikaa. Erinäiset palaverit sekä valvontatehtävät nähtiin myös kiirettä lisäävinä tekijöinä. Omaa kiirettä voi yrittää helpottaa hoitamalla joitakin asioita valmiiksi seuraavaa päivää varten, esimerkiksi monisteet voi monistaa jo edellisenä iltapäivä, jolloin niitä ei enää tarvitse alkaa kiireessä monistaa. Huolellisella aikataulujen suunnittelulla säästyy monelta kiireen kokemiselta.

Kiireen ohella työrauhaongelmat voidaan nähdä liikunnanopettajan työtä kuormittavana tekijänä. Työrauhaongelmat ovatkin näyttäneet lisääntyvän viimeaikoina ja siksi yhä suurempi osa opettajan energiasta kuluu työrauhan ylläpitämiseen luokassa (Heikinaro-Johansson ym. 1999;

Kiviniemi 2000, 126). Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että tutkimukseeni osallistuneet liikunnanopettajat kokivat enemmän työrauhaongelmia opettaessaan terveystietoa kuin liikuntaa. Se, että terveystiedon opetuksessa ilmenee työrauhaan liittyviä ongelmia enemmän kuin liikunnassa, saattaa johtua siitä, että terveystiedon opetus tapahtuu sekaryhmissä ja luokkaopetuksena. Liikunnanopettajat ovat tottuneet pitämään toiminnallisia tunteja liikuntatiloissa, joissa he osaavat hyvin hallita ryhmäänsä. Liikuntatunneilla rauhattomien oppilaiden ylimääräinen energia voidaan suunnata tunnin kannalta järkevään suuntaan, jolloin käyttäytymishäiriöt eivät tule niin selvästi esiin kuin luokkaopetuksessa. Tämä saattaakin olla yksi syy siihen, miksi liikunnanopettajat kokevat terveystiedon tunneilla enemmän oppilaiden häiriökäyttäytymistä kuin liikuntatunneilla. Terveystiedon tunneilla tapahtuvat käytöshäiriöt saattavat myös johtua siitä, että terveystietoa ei ehkä arvosteta oppiaineena yhtä paljon, kuin esimerkiksi matematiikkaa. Jos oppilaat kokevat terveystiedon tunneilla käytävät asiat itsestänselvyyksinä, eivät he jaksakaan keskittyä tunneilla. Tämä lisää terveystiedon opettamisen haasteellisuutta. Kuinka tehdä tunneista sellaisia, että oppilaat kokisivat terveystiedon opetuksen hyödyllisenä ja mielekkäänä?

Tutkimukseni kannalta merkittävä tulos oli, että varsinaisen työn ulkopuolisista tehtävistä luokanvalvojan tehtävät näyttivät kuormittavan runsaasti ainakin yhden opettajan työtä. Hän näki luokanvalvojan tehtävät niin kuormittavina, että hän oli päättänyt luopua tehtävistä kokonaan oman jaksamisensa edistämiseksi. Luokanvalvojan tehtäviä hoidetaan yleensä viikoittain (Suikka ym. 2004), mutta jos valvontaluokka on hankala, joutuu opettaja useita kertoja viikossa ottamaan yhteyttä oppilaiden vanhempiin. Tämä saattaa olla suurin syy siihen, että luokanvalvojan tehtävät koetaan raskaina.

Liikunnanopettajan työn positiiviset piirteet antavat vastapainoa työn kuormittaville tekijöille ja samalla mahdollistavat jaksamisen työssä. Yhtenä liikunnanopettajan työn positiivisista piirteistä on nähty työyhteisön sosiaalinen tuki (Johansson & Heikinaro-Johansson 2005). Tässä tutkimuksessa päiväkirjoista kävi selvästi ilmi työyhteisön ja kollegoiden antaman sosiaalisen tuen positiivinen merkitys työssä jaksamiselle. Kollegoiden kanssa tehtiin yhteistyötä esimerkiksi vaihtamalla materiaaleja ja suunnittelemalla yhdessä kokeiden arvosteluasteikoita. Opettajakollegoiden kanssa käytiin myös paljon keskusteluita joko kouluun liittyvistä asioista tai sitten jostain muista arkipäivän asioista. Liikunnanopettajan jaksamisen kannalta oleellinen asia tuntui olevan se, että edes kerran päivässä pääsi tapaamaan muita opettajia välituntien aikana. Opettajanhuoneessa välituntien viettäminen ei kuitenkaan ole liikunnanopettajalle mi-

kään itsestään selvyys, sillä usein välituntien aikana joudutaan siirtymään paikasta toiseen tai järjestelemään seuraavaa tuntia. Koska liikunnanopettajat pyrkivät kiireistään huolimatta näkemään myös muita opettajia, kertoo se työyhteisön hyvästä ilmapiiristä. Hyvä työilmapiiri näyttää siis olevan keskeinen työssä jaksamista parantava asia opettajan työssä. Jos haluamme parantaa ja ylläpitää opettajien työssä jaksamista, kannattaa hyvään työilmapiiriin luomiseen kiinnittää työyhteisöissä entistä enemmän huomiota. Tämä vaatii rehtorilta hyviä johtajan taitoja. Hänen tavoitteenaan on saada opettajayhteisö ponnistelemaan yhteisen hyvän ja yhteisten päämäärien puolesta siten, että jokainen työyhteisön jäsen kokee olevansa arvokas työntekijä. Tähän päästäkseen, on rehtorin kohdeltava kaikkien aineryhmien opettajia tasapuolisesti, jotta turhilta riidoilta ja eriarvoisuuden kokemuksilta säästyttäisiin. Työpaikan hyvästä ilmapiiristä ja yhteisöllisyydestä puhuttaessa ei voi välttyä ajattelemasta sitä, mikä mahtaa olla paljon puhuttaneen uudistuneen palkkausjärjestelmän (UPJ) vaikutus työyhteisön ilmapiiriin. Jos koululaitoskin siirtyy uuteen palkkausjärjestelmään, korostuu rehtorin asema entisestään työilmapiiriin luojana. Rehtori joutuu tarkkaan miettimään kuinka eri työtehtävät jaetaan ja millaista palkkaa niistä maksetaan. Tässä tehtävässä on oltava mahdollisimman oikeudenmukainen, muuten työyhteisön hyvinvoinnille voidaan heittää hyvästit.

Aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa liikunnanopettajat ovat kokeneet työskentelyn oppilaiden kanssa ja oppilaiden innokkuuden olevan paras kiitos tehdystä työstä (Hirvensalo & Numminen 1997; Johansson & Heikinaro-Johansson 2005). Niin myös tässä tutkimuksessa opettajan työn parhaimpina puolina nähtiin mukavat ja innokkaat ryhmät ja oppilaat. Paras palaute työstä saatiin oppilaiden oppimisen ja iloisten ilmeiden kautta. Innokkaat ryhmät ja oppilaat tuovat niin suurta mielihyvää liikunnanopettajille, että sen voimalla jaksaa välillä taistella hieman hankalampienkin oppilaiden kanssa. Voidaan vain kuvitella miltä opettajasta tuntuu silloin, kun hän saa pitkän taistelun jälkeen passiivisen oppilaan innostumaan liikunnasta. Silloin opettajalla on tunne, että hänen työllään on merkitystä, joka varmasti lisää työssä jaksamista.

Perheen tuella, ystävillä ja omilla harrastuksilla nähtiin positiivinen vaikutus vapaa-ajan virkistytymiseen sekä jaksamiseen yleensä. Perheen tuki lisää uskoa omiin kykyihin ja samalla lisää rohkeutta tarttua uusiin haasteisiin. Ystävien tapaaminen ja sosiaalinen elämä tuo vaihtelua normaaliin arkeen ja omat harrastukset tuovat nautintoa ja virkistystä elämään. Harrastuksista oma liikunta nousi tässä tutkimuksessa tärkeäksi osaksi liikunnanopettajan vapaa-ajan rentoutumista. Vapaa-ajan rentoutumista haittaavina tekijöinä liikunnanopettajista osa koki

työn ja vapaa-ajan sekoittumisen. Välillä kotona tehtävät työt luovat paineita ja ovat esteenä omalle virkistytymiselle. Toisinaan taas koulun ulkopuolella hoidettavat työasiat kollegoiden ja oppilaiden vanhempien kanssa tuntuvat kuormittavan opettajan vapaa-aikaa. Tästä herääkin kysymys; onko opettajan oltava aina tavoitettavissa vapaa-aikanaan?

Tutkimukseeni osallistuneet liikunnanopettajat käyttävät runsaasti kontrolliin perustuvia selviytymiskeinoja. Heillä näyttää olevan tunne, että he voivat itse käyttäytymisellään vaikuttaa paljon oman työkuormituksen ehkäisemiseen. Usko siihen, että tulevaisuus on kontrolloitavissa ja tapahtumien kulkuun voidaan itse vaikuttaa, on ominaista hyvälle itsetunnolle (Laine 2005, 105). Selviytymiskeinot ovat jokaisella opettajalla hieman erilaisia riippuen siitä, mikä he ovat kokeneet itselleen sopivaksi ja toimivaksi. Vastuun jakaminen ja oppilaiden työllistäminen näytti kuitenkin olevan lähes kaikkien tutkimukseni liikunnanopettajien suosima keino vähentää oman työnsä kuormittavuutta ja lisätä työssä jaksamista. Koska monet eripuolilla Suomea työskentelevät liikunnanopettajat ovat päätyneet käyttämään samaa menetelmää, voidaan päätellä sen olevan melko toimiva keino työn kuormituksen lievittämiseen.

Tutkimukseni päiväkirjat osoittavat, että tutkimukseeni osallistuneet liikunnanopettajat jaksavat pääasiassa hyvin työssään iästä ja opetuskokemuksestaan riippumatta. Näin ollen työn vaatimukset ja sen tarjoamat mahdollisuudet kohtaavat opettajan odotukset ja edellytykset, jolloin työssä vallitsee Kalimon (1985) mainitsema tasapainotila, joka johtaa työn kokemiseen mielekkäänä. Tähän tulokseen saattaa vaikuttaa se, että todellisista jaksamisvaikeuksista kärsivät opettajat eivät luultavasti olisi suostunut osallistumaan tutkimukseeni. Vaikka iällä ja opettajakokemuksella ei tässä tutkimuksessa näyttänyt olevan kovin suurta merkitystä työssä jaksamisen kannalta, on kuitenkin otettava huomioon ikääntymisen tuomat fyysiset muutokset, jotka varmasti lisäävät monen liikunnanopettajan työn kuormittavuutta. Virpi mainitsikin päiväkirjassaan, että ikääntyessä on pidettävä itsensä fyysisesti hyvässä kunnossa, jotta jaksaa työssään. Samoin ensimmäisen opetusvuoden tuomat uudet haasteet ja rutiinien puuttuminen, ovat osaltaan lisäämässä työn kuormittavuutta, jolloin työssä jaksaminen saattaa vaarantua. Tässä tutkimuksessa ensimmäistä vuottaan opettava Piia sai paljon sosiaalista tukea kollegaltaan, mikä oli osaltaan edistämässä hänen työssä jaksamista.

12.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Jatkossa olisi mielenkiintoista keskittyä tutkimaan tarkemmin ensimmäistä vuotta liikunnanopettajana toimivien opettajien työssä jaksamista, koska ensimmäinen opetusvuosi on todettu olevan monelle melko raskas kokemus (Graham 2001, 195; Leino & Leino 1997, 108). Olisi mielenkiintoista saada selville millaisia selviytymiskeinoja he käyttävät ja millaisia keinoja he ovat keksineet oman työnsä kuormittavuuden vähentämiseksi. Samalla voisi tutkia millaisia odottamattomia tilanteita he ovat kohdanneet työssään, joiden käsittelyyn koulutus ei ole antanut tarvittavia valmiuksia. Tutkimuksen tuloksia voisi hyödyntää esimerkiksi mentoroinnin sisällyttämiseksi osaksi liikunnanopettajakoulutusta. Näin vastavalmistuneet opettajat saisivat tukea vielä työelämään siirryttäessä. Tutkimuksen tulokset voivat myös olla antamassa suuntaa kehitettäessä liikunnanopettajakoulutusta vastaamaan entistä enemmän opiskelijoiden tarpeita. Koulutuksen kehittäminen näyttää olevan menossa oikeaan suuntaan, sillä vuosina 1999-2000 valmistuneet liikunnanopettajat ovat tyytyväisempiä samaansa koulutukseen, kuin aikaisempina vuosina valmistuneet opettajat (Suikka ym. 2004). Vaikka koulutusta on saatu kehitettyä parempaan suuntaan, ei se suikaan tarkoita sitä, ettei muutoksia enää tarvitsisi tehdä pitkiin aikoihin. Koulutuksen kehittäminen on nykyään jatkuvaa työtä, jossa koulutuksen on pyrittävä vastaamaan yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin.

Toinen mielenkiintoinen lähestymistapa liikunnanopettajan työssä jaksamisen tutkimukseen on keskittyminen tutkimaan sellaisten opettajien työssä jaksamista, joilla on pieniä lapsia. Kuinka sovittaa yhteen lapsiperheen arki ja kotona tehtävät työt? Omassa tutkimuksessani tämä näkökulma jää kokonaan pois, koska tutkimukseen osallistuneilla opettajilla ei ollut lapsia tai lapset olivat jo muuttaneet pois kotoa.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Borg, M.G. & Riding, R.J. 1993. Teacher stress and cognitive style. *British Journal of Educational psychology* 63, 271-286.
- Elo, A-L. 1995. Stressin ja psyykkisen kuormituksen arviointi työssä. Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, R. Kalimo, J. Ilmarinen, & I. Torstila, (toim.) Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Helsinki: Painotalo Miktor. Työterveyslaitos ja eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen, 194-205.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 133-157.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Fejgin, N. Ephraty, N. & Ben-Sira, D. 1995. Work environment and burnout of physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education* 15, 64-78.
- Fontana, D. & Abouserie, R. 1993. Stress levels, gender and personality factors in teachers. *British Journal of Educational Psychology* 63, 261-270.
- Furman, B. & Ahola, T. 2002. Työpaikan hyvä henki ja kuinka se tehdään. 2. painos. Tampere: Tammi.
- Graham, G. 2001. Continuing to develop as a teacher. *Teaching children physical education, becoming a master teacher*. 2 nd ed. Champaign, IL: Human kinetics. 193-203.
- Griffith, J. Steptoe, A. & Copley, M. 1999. An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology* 69, 517-531.

- Heikinaro-Johansson, P. 2001. Liikuntakasvatus 2000-luvun koulussa: Enemmän vapautta, vastuuta ja haasteita. *Liikunta ja tiede* 37 (1), 6-9.
- Heikinaro-Johansson, P. & French, R. Greenwood, M. & Silliman-French, L. 1999. Liikunnanopettaja, oppilas ja ongelmakäyttäytyminen: Otollinen oppimisilmapiiri syntyy viestinnällä ja vuorovaikutuksella. *Liikunta ja tiede* 35 (3), 22-26.
- Heikkinen, R-L. & Laine, T. 1997. *Hoitava kohtaaminen*. Tampere: Kirjayhtymä Oy.
- Heiske, P. 1997. *Hyvinvointia työyhteisöön*. 1. painos. Helsinki: Yrityskirjat Oy.
- Himberg, L. 1996. *Opettaja ja työyhteisö*. Opetus 2000. Juva: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. *Tutki ja kirjoita*. 6. painos. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. *Tutki ja kirjoita*. 10. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Hirvensalo, M. & Numminen, P. 1997. Liikunnanopettajan työ: monen roolin summa. *Liikunta ja tiede* 34 (2), 48-51.
- Hoyle, E. & John, P. 1995. *Professional knowledge and professional practice*. London: Cassell.
- Hänninen, J. & Hänninen, K. 1998. Peruskoulun ja lukion uudistettujen opetussuunnitelmien yhteydet koululiikuntaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Johansson, N. & Heikinaro-Johansson, P. 2005. Liikunnanopettajan työn palkitsevat ja kuormittavat piirteet. *Liikunnanopettaja*. 4, 39-43.

- Julkunen, H. 2000. Opettajien näkemyksiä liikunnanopettajan työnkuvasta ja yhteisopetuksesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kalimo, R. 1985. Psykkiset ja epämääräiset somaattiset oireet työterveysongelmina. Työterveyslaitoksen tutkimuksia 3. 4, 367-384. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kannas, L. 2005. Suullinen tiedonanto. Rehtoriselvitys terveystiedon opetuksesta. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Julkaisematon tutkimus.
- Karisalmi, S. & Tuuli, P. 1998. Työssä jatkaminen ja työelämän laatu. Eläketurvakeskuksen raportteja 11. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kinnunen, U. & Parkatti, T. 1993. Ikääntyvä opettaja-kuormittuneisuus ja terveys työssä. Ikääntyvä arvoonsa - työterveyden, työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämishjelman julkaisuja 8. Helsinki: Nykypaino Oy Työterveyslaitos ja työsuojelurahasto.
- Kinnunen, U. & Rasku, A. 1999. Lukion opettajien työolot ja hyvinvointi: Vertaileva tutkimus Euroopan maissa. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kiviniemi, K. 2000. Opettajan työtodellisuus haasteena opettajan koulutukselle. Opettajien ja opettajankouluttajien käsityksiä opettajan työstä, opettajuuden muuttumisesta sekä opettajan koulutuksen kehittämishaasteista. Opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen ennakointi hankkeen selvitys 14. Helsinki: Opetushallitus.
- Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja Terveyshallitus Raportteja 8. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- 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, 26-43.

- Lappeenranta- sopimus 1996. Työkyky 2000. Kuntakoulutus Oy. Lappeenranta: Lappeenranta- kirjapaino Oy.
- Latack, J. & Havlovic, S. 1992. Coping with job stress: A conceptual evaluation framework for coping measures. *Journal of Organizational Behavior*, vol. 13, 479-508.
- Leino, A-L. & Leino, J. 1997. Opettaminen ammattina. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Liikkanen, M. 2005a. Vapaa-aika muutoksessa -merkitykset, rajoitteet ja valinnat. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002*. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy. 7-30.
- Liikkanen, M. 2005b. Yleisönä – kodin ulkopuolella ja kotona. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002*. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy. 67-100.
- Louhevaara, V., Ketola, R. & Lusa-Moser, S. 1995. Työn fyysisen kuormituksen arviointi. Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, R. Kalimo, J. Ilmarinen, & I. Torstila, (toim.) *Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja*. Helsinki: Painotalo Miktor. Työterveyslaitos ja eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen. 146-154.
- McCormick, J. 1997. An attribution model of teachers` occupational stress and job satisfaction in a large edecational system. *Work & Stress* 11, 17-32.
- Mäkelä, K. 1997. Teoksessa Niskanen, V. A (toim.) *Tieteellisten menetelmien perusteita ihmistieteissä*. Helsingin yliopisto: Yliopistopaino.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnanopetuksen A, B, C. Liikuntakasvatuksen julkaisu 5. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Patrikainen, R. 1999. Opettajuuden laatu. Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys opettajan pedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. *Opetus 2000*. PS-kustannus. Jyväskylä: Gummerus.

- Pekkonen, M. 2005. Kuntoutus työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpitäjänä. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.) Työ leipälajina –Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. PS-kustannus. Keuruu: Otava. 346-361.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: SUFI.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Pithers, R.T. & Soden, R. 1999. Person-environment fit and teacher stress. *Educational Research* 41, 51-61.
- Poutala, M. 1999. Juridinen vastuu oppilaiden turvallisuudesta. Teoksessa H. Tamminen & J. Hämäläinen (toim.) Hyvinvointi opetustyössä. 1. painos. Kuntaryhmä, Palveluryhmä ja Työturvallisuuskeskus. Helsinki: Gummerus. 91-104.
- Poutala, M. 2000. Opettaja virkamiehenä. Teoksessa U-M. Ekebon, M. Helin & R. Tulusto (toim.) Satayksi koulu ongelmaa. Opettajan käsikirja. Helsinki: Edita. 149-158.
- Rasku, A. 1993. Ikääntyvä opettaja- voimavarat ja eläkehakuisuus. Ikääntyvä arvoonsa - työterveyden, työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämishjelman julkaisuja 9. Helsinki: Nykypaino Oy Työterveyslaitos ja työsuojelurahasto.
- Santavirta, N. Aittola, E. Niskanen, P. Pasanen, I. Tuominen, K. & Salovieva, S. 2001. Nyt riittää. Raportti peruskoulun ja lukion opettajien työympäristöstä, työtyytyväisyydestä ja työssä jaksamisesta. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 173. Helsinki: Yliopistopaino.
- Savolainen, A. Taskinen, H. Laippala, P. & Huhtala, H. 1998. Koulutyöolot opettajien ja oppilaiden arvioimina. *Työ ja ihminen*. 12 (3), 205-222.
- Sherman, C. 2000. Irti stressistä. Juva: WSOY.

- Sihvonen, A. 1996. Miten ehkäisen työuupumuksen. Suomen mielenterveysseura SMS-julkaisut. Helsinki: Gummerus.
- Suikka, J. Herva, H. Laakso, L. & Nupponen, H. 2004. Liikunnanopettajiksi vuosina 1993-2000 valmistuneiden työ- ja koulutustyytyväisyys sekä työnkuva 2-6 vuotta valmistumisen jälkeen. Liikunnanopettaja. 3, 40-44.
- Takala, P. 2004. Lisääntyneen vapaa-ajan ja kiireen paradoksi. Hyvinvointikatsaus. 2, 14-19.
- Tuomi, K. Ilmarinen, J., Jahkola, A., Katajarinne, L. & Tulkki, A. 1997. Työkykyindeksi. Työterveyslaitos. 2. painos. Vantaa: K-Print Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 1.-3. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Tuominen, T. 2002. Jaksako opettaja kehittyä? Ammatillisen kehityksen ja täydennyskoulutuksen merkitys opettajien työssä jaksamisessa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Työssä jaksamisen tutkimus- ja toimenpideohjelma 2000-2003. Päätös ja arviointiraportti. 2003. Vantaa: AT- Julkaisutoimisto Oy.
- Valtonen, S. 2001. Näin edistät työssä jaksamista. Opettaja. 32, 16-18.
- Varstala, V. 1996. Opettajan toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health, 45.
- Vartiovaara, I. 2000. Jaksamisen rajat. WSOY. Juva.

LIITTEET

Liite 1. Esiymmärrykseni

Opiskelen viidettä vuotta liikunnanopettajaksi, joten olen opiskellut alaa sekä teoriassa että käytännössä. Koulutuksen myötä olen tutustunut valtakunnalliseen liikunnanopetussuunnitelmaan, joka on liikunnanopetuksen perusta. Liikunnanopettaja laatii tämän pohjalta koulukohtaisen opetussuunnitelman koulun resurssien sallimissa rajoissa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 246). Koulukohtaisen opetussuunnitelman perusteella liikunnanopettaja pyrkii toteuttamaan ja suunnittelemaan opetustansa käytännössä.

Käytännön tasolla olen tutustunut liikunnanopettajan työhön opetusharjoitteluiden kautta koulutuksen alusta asti. Tällä hetkellä suoritan opettajan pedagogisia opintoja Normaalikoululla. Harjoittelun myötä olen päässyt tutustumaan liikunnanopettajan työhön hieman lähemmin pitämällä tunteja ja keskustelemalla ohjaavien opettajieni kanssa käytännön asioista, vastaantulevista ongelmista ja haasteista sekä oppilasarvioinnista.

Omalta osaltaan käsitystäni liikunnanopettajan työstä on ollut muokkaamassa tekemäni liikunnanopettajan sijaisuudet. Satunnaisia sijaisuuksia olen saanut tehdä kotipaikkakuntani yläkoulussa. Sijaisena ollessani olen saanut kuvaa liikunnanopettajan päivärytmistä sekä työtuntien ulkopuolisista tehtävistä, kuten ruokailuvalvonnasta sekä ryhmänohjaajan tehtävistä. Sijaisena ollessani olen myös törmännyt kiireisiin välitunteihin, välitunnin aikana tapahtuvien siirtymisien sekä valvontatehtävien yhteydessä. Vaihtelevat sääolot ja niiden vaikutus liikunnanopetuksen suunnittelussa on myös tullut tutuksi.

Opettajan työ on ihmissuhdetyötä, joka on vahvasti sidoksissa opettajan persoonaan (Patrikainen 1999, 65). Jotta opettaja jaksaa olla innostava, on hänen jaksettava työssään hyvin. Olenkin kiinnostunut selvittämään, miten opettajat jaksavat työssään vuodesta toiseen. Itse voin sanoa tekemiäni harjoitteluiden sekä sijaisuuksien perusteella, että mukavat oppilaat ja innokkaat ryhmät motivoivat tekemään opettajan työtä. Paras ja mieleenpainuvuin kokemus tämän vuoden harjoittelussa on ollut se, kun huomasin erään passiivisen oppilaan yhtäkkiä innostuneen liikunnasta. Alaspäin oleva suu oli kääntynyt hymyyn ja sitä jatkui harjoittelujaksoni loppuun asti. Tällaiset kokemukset kertovat opettajan työn tuloksesta ja ovat varmasti auttamassa opettajan jaksamisessa.

Työn ulkopuolisella elämällä on myös vaikutusta ihmisen hyvinvointiin sekä samalla työssä jaksamiseen (Pekkonen 2005). Jotta jaksaa missä tahansa työssä, on välillä muistettava rentoutua ja unohtaa työasiat kokonaan mielestään. Varsinkin opettajan työssä, kun tunteja suunnitellaan usein kotona, on työn ja vapaa-ajan välinen raja häilyvä. Oman jaksamisen kannalta olisi hyvä olla esimerkiksi jokin rentouttava harrastus, jonka myötä viimeistään pystyy unohtamaan kaiken muun. Itse olen huomannut, että kun vapaa-ajalla on mielekästä ja rentouttavaa tekemistä, antaa se samalla energiaa seuraavaan päivään.

Liite 2. Opettajille lähetetyt kirjeet ja lomakkeet

Saatteeksi:

Hei!

Opiskelen neljättä vuotta Jyväskylän Liikunta- ja Terveystieteiden tiedekunnassa. Olen tekemässä Pro gradu työtä liikunnanopettajien työssä jaksamisesta, joka on hyvin ajankohtainen aihe lisääntyvän kiireen ja muuttuvan työnkuvan takia. Tämä on samalla itselleni läheinen aihe tulevana liikunnanopettajana. Uskon, että tämä tutkimus auttaa itseäni ja muita tulevia ja jo työssä olevia liikunnanopettajia löytämään itselleen sopivia keinoja lievittää työnsä kuormittavuutta. Sinä, joka olet osallistumassa tutkimukseeni, voit olla vaikuttamassa tätä kautta muiden liikunnanopettajien työssä jaksamiseen antamalla heille malleja ja ideoita. Uskon myös, että päiväkirjan täyttäminen antaa jotakin myös sinulle, sillä kirjoittaessasi joudut väistämättä miettimään niitä pieniä ja suuria asioita, jotka tuottavat sinulle tyydytystä ja mielihyvää työssäsi. Jotkut niistä asioista saattavat jopa olla niin itsestään selviä, että niitä ei huomaa ennen kuin niitä pysähtyy kunnolla miettimään. Niinpä suosittelinkin, että säilyttäisit kirjoittamasi päiväkirjan myös itselläsi, ja joskus kun tunnet itsesi väsyneeksi työhösi, voit ottaa päiväkirjan esiin ja muistaa, mitkä asiat ovat olleet sinun voimanlähteitäsi.

Tutkimuksessani pyrin kartoittamaan liikunnanopettajan työn hyviä ja huonoja puolia työssä jaksamisen näkökulmasta. Pyrin selvittämään mitkä ovat ne tekijät, jotka saavat pitämään työtä mielekkäänä. Samalla pyrin selvittämään millaisilla menetelmillä liikunnanopettajat yrittävät vähentää työstä aiheutuvaa kuormitusta. Otan tarkasteluun mukaan myös vapaa-ajan, koska perheellä, harrastuksilla ja ystävillä on merkittävä rooli ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja samalla työssä jaksamisen kannalta. Koska kerään tutkimusaineistoni päiväkirjamenetelmällä, joka ei yleensä ole ollut se tavanomaisin menetelmä tutkittaessa liikunnanopettajien työssä jaksamista, selvitän samalla myös sen soveltuvuutta tutkimukseeni. Tutkimuksen koehenkilöiksi olen valinnut kaksi nuorta, kaksi keski-ikäistä ja kaksi ikääntyvää liikunnanopettajanaista eripuolilta suomea, jotta saisin kuvan eri työvaiheissa olevista opettajista.

Jos vielä olet valmis osallistumaan tutkimukseeni, niin ohessa on taustakyselylomake, päiväkirjan runko kysymyksineen sekä ohjeet päiväkirjan täyttämiseen. Ohessa on myös postimerkillä varustettu kirjekuori, jolla voit postittaa päiväkirjan ja muut vastauslomakkeet minulle. Vastauksiasi käsitellään anonyyminä ja ne ovat vain tutkijan käytettävissä.

Kiitos jo etukäteen!

Kyselylomake taustatiedoista

1. ikä _____ vuotta
2. ammatillinen peruskoulutus: (ympyröi oikea vaihtoehto)
 1. VO
 2. LiK
 3. LitK/LitM
 4. muu, mikä? _____
3. Kuinka monta viikkotuntia opetat liikuntaa keskimäärin? _____ viikkotuntia
4. Kuinka monta viikkotuntia opetat terveystietoa keskimäärin? _____ viikkotuntia
5. Oppilasmäärä/luokka tai ryhmä keskimäärin: _____ oppilasta
6. Millä kouluasteella tai –asteilla toimit tällä hetkellä? (Ympyröi oikea/oikeat vaihtoehdot.)
 1. perusopetuksen luokat 1-6
 2. perusopetuksen luokat 7-10
 3. lukio
 4. toisen asteen ammatillinen oppilaitos
 5. ammattikorkeakoulu
 6. muu, mikä? _____
7. Kuinka kauan olet toiminut kyseisessä toimipaikassasi? _____
8. Kuinka kauan olet toiminut liikunnanopettajana? _____
9. Onko virkasuhteesi: (ympyröi oikea vaihtoehto)
 1. vakituinen
 2. päätoiminen tuntiopettaja
 3. tuntiopettaja
 4. sijainen
 5. muu, mikä? _____

Ohjeet tutkimukseen osallistujalle

Päiväkirjaa on tarkoitus täyttää **viikko 49 eli päivät 29.11-5.12**. Päiväkirjan avulla pyrin selvittämään, mitkä tekijät auttavat liikunnanopettajaa jaksamaan työssään sekä henkisesti että fyysisesti, ja tekijöitä, jotka taas aiheuttavat kuormitusta. Selvitän myös, kuinka pyrit ratkaisemaan ongelmatilanteita. Toivon, että pyrkisit kirjoittamaan päiväkirjaa aina kunkin päivän päätteeksi, koska silloin sinulla on parhaassa muistissa päivän tapahtumat.

Selaa ensin päiväkirja läpi, jotta saat kuvan päiväkirjan rakenteesta. Katso sitten alla olevat kohdat, joista selviää, mitä asioita kyseisissä kohdissa voisit esimerkiksi käsitellä.

pidetyt tunnit: Kirjoita tuntien aikana tapahtuneista asioista esimerkiksi tavoitteiden toteutumisesta, oppilaiden käyttäytymisestä jne.

- myönteisiä kokemuksia
- kielteisiä kokemuksia
- Jos tunnilla oli ongelmatilanne, miten ratkaisit/pyrit ratkaisemaan sen?

välitunnit: Kirjoita välituntien aikana tapahtuneista asioista esimerkiksi keskusteluista oppilaiden ja kollegoiden kanssa, siirtymisistä jne.

- myönteisiä kokemuksia
- kielteisiä kokemuksia
- ongelmatilanteiden ratkaisemisesta

vapaa-aika: Kirjoita, miten olet viettänyt vapaa-aikaasi esimerkiksi perheen, ystävien ja harrastustesi parissa. Huomioi tässä kohdassa myös tuntien suunnittelu omalla ajalla.

- hyvät/rentouttavat kokemukset
- kuormittavat ja stressaavat kokemukset

Päiväkirjaa voit pitää tietokoneella tai kirjoittaa suoraan lähettämäni päiväkirjapohjaan. Tarvittaessa voit jatkaa päiväkirjaa lomakkeen kääntöpuolelle tai erilliselle paperille. Vastaa myös taustakyselylomakkeeseen sekä päiväkirjan lopussa oleviin kysymyksiin.

Antoisaa työviikkoa!

pidetyt tunnit: (esim. tavoitteiden toteutuminen, myönteiset ja kielteiset kokemukset, oppilaiden käyttäytyminen...)

maanantai

välitunnit: (esim. keskustelut oppilaiden, kollegoiden kanssa, ym. myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia, siirtymiset...)

vapaa-aika: (perhe, harrastukset, ystävät, myös tuntien suunnittelu)

Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle.

pidetyt tunnit: (esim. tavoitteiden toteutuminen, myönteiset ja kielteiset kokemukset, oppilaiden käyttäytyminen...)

tiistai

välitunnit: (esim. keskustelut oppilaiden, kollegoiden kanssa, ym. myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia, siirtymiset...)

vapaa-aika: (perhe, harrastukset, ystävät, myös tuntien suunnittelu)

pidetyt tunnit: (esim. tavoitteiden toteutuminen, myönteiset ja kielteiset kokemukset, oppilaiden käyttäytyminen...)

keskiviikko

välitunnit: (esim. keskustelut oppilaiden, kollegoiden kanssa, ym. myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia, siirtymiset...)

vapaa-aika: (perhe, harrastukset, ystävät, myös tuntien suunnittelu)

Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle.

pidetyt tunnit: (esim. tavoitteiden toteutuminen, myönteiset ja kielteiset kokemukset, oppilaiden käyttäytyminen...)

torstai

välitunnit: (esim. keskustelut oppilaiden, kollegoiden kanssa, ym. myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia, siirtymiset...)

vapaa-aika: (perhe, harrastukset, ystävät, myös tuntien suunnittelu)

Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle.

pidetyt tunnit: (esim. tavoitteiden toteutuminen, myönteiset ja kielteiset kokemukset, oppilaiden käyttäytyminen...)

perjantai

välitunnit: (esim. keskustelut oppilaiden, kollegoiden kanssa, ym. myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia, siirtymiset...)

vapaa-aika: (perhe, harrastukset, ystävät, myös tuntien suunnittelu)

vapaa-aika: *(perhe, harrastukset, ystävät, myös tuntien suunnittelu)*

lauantai

vapaa-aika: *(perhe, harrastukset, ystävät, myös tuntien suunnittelu)*

sunnuntai

Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle.

Vastaa vielä näihin kysymyksiin.

1. vastasiko tämä normaalia työviikkoasi?

kyllä

ei

2. Jos ei, niin miten se erosi normaalista?

3. Miltä päiväkirjan täyttäminen tuntui?

4. Kirjoita vielä lopuksi pienimuotoinen essee keinoista, joilla pyrit yleensä lievittämään oman työsi kuormittavuutta sekä ehkäisemään stressiä. Käytä esimerkkejä. (Jos tila loppuu, voit jatkaa paperin kääntöpuolelle.)

Kiitos vaivannäöstäsi!