

**Naisliikunnanopettajien kokemuksia työssä
jaksamisesta**

Heidi Heinisaari

Tiina Nousiainen

Pro gradu-tutkielma

Kevät 2002

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Heidi Heinisaari ja Tiina Nousiainen. Naisliikunnanopettajien kokemuksia työssä jaksamisesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma, 2002, 92 s.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaista liikunnanopettajan työ on työssä jaksamisen näkökulmasta käsin. Vastauksia tähän kysymykseen etsittiin opettajien omasta kokemusmaailmasta käsin. Vastausten perusteella pyrittiin tulkitsemaan, kuinka opettajat kokevat työnsä tyydyttävät ja kuormittavat puolet suhteessa omaan elämäntilanteeseensa. Mukana tarkastelussa olivat myös kysymykset ikääntymisen vaikutuksesta työn fyysiseen ja psyykkiseen kuormittavuuteen.

Aihetta tutkittiin laadullisin menetelmin. Aineistona oli viiden kokeneen naisliikunnanopettajan teemahaastattelut, jotka litteroitiin. Litteroitu aineisto teemoiteltiin. Kosketusta tutkittavien kokemuksiin tavoiteltiin fenomenologisella lähestymistavalla. Tulkintojen lukemisen helpottamiseksi ja kokonaiskuvan saamiseksi aineistosta tutkittavat esitellään ennen varsinaista tulososiota. Tutkittavista käytetään peitenimiä anonymiteetin säilyttämiseksi. Aineiston tulkinnat on esitetty vuoropuheluna teorian kanssa, ja tulkintojen tukena käytetään paljon lainauksia haastatteluista.

Aineistosta erottui opettajan työtä ja työssä jaksamista koskevia tutkittaville merkityksellisiä asioita. Niistä muodostui kolme sisältöaluetta. Ensimmäinen käsittelee tutkittavien näkemyksiä työnsä tyydyttävistä ja kuormittavista puolista. Toisessa keskitytään tarkastelemaan tutkittavien suhdetta omaan kehoonsa työvälineenä liikunnanopettajan ammatissa yleisen terveydentilan ja ikääntymisen kautta. Kolmannessa sisältöalueessa selvitetään opettajien kuormittumisen kokemista, sen ilmenemistä ja stressin hallintaa.

Liikunnan opettaminen osoittautui tutkittaville kutsumusammattiksi. Suhde liikuntaan ja oppilaisiin sai erilaisia sävyjä kunkin tutkittavan kohdalla, mutta aineistosta välittyi vahva usko liikunnan tärkeyteen ja kasvatustyön merkityksellisyyteen. Tutkittavat ovat tunnollisia opettajia, joille oppilaat ovat työn tärkeä tyydytyksen lähde. Työmäärän rajaaminen on opettajille välillä vaikeaa, koska he ovat persoonina aktiivisia ja osallistuvat koulun toimintaan monipuolisesti erilaisissa projekteissa ja kehityshankkeissa. Ikääntymisen myötä omien voimien rajallisuuden tunnistaminen on kuitenkin tullut heille helpommaksi.

Koulukulttuurin muutokseen tutkittavat suhtautuivat eri tavoin. Demokratisoitunut ja yhteistyötä opettajien välillä korostava uuden koulun malli herätti kahdenlaisia mielipiteitä. Osa tutkittavista kannatti ajattelua, jonka mukaan kukin opettaja vastaa omasta työsarastaan itsenäisesti. He toivoivat saavansa vain opettaa, ja kokivat kokoukset ja oppiaineiden välisen yhteistyön aikaa vievänä lisätyönä. Toinen näkökanta oli, että opettajien välinen yhteistyö ja erilaiset projektit tuovat koulutyöhön tiimihenkisyyttä ja parantavat työyhteisön ilmapiiriä. Koulun johdon merkitys koulun arjessa nousi selkeästi esiin.

Stressin käsittelyssä tutkittavilla oli painotuseroja. Keskeisenä tuloksena voidaan pitää opettajien päättäväisyyttä tarttua ongelmiin. Myös vapaa-ajan vieton ja säännöllisten elämäntapojen merkitys korostui työssä jaksamisen tukipilareina.

Avainsanat: liikunnanopetus, työkyky, kuormittuminen, stressi, ikääntyminen, kokemus

Työn tarkastajille Tiinan ja Heidn työnjaosta

Gradun syntysanat on lausuttu toukokuussa 2001. Silloin päätimme lähteä tälle gradumatkallemme yhdessä. Aiheen valinta sujui yhteispelillä keskustellen, ja viime vaiheessa pudotimme pois toisen vaihtoehdon, joka oli liikunnanopettajien suhtautuminen maahanmuuttajaoppilaisiin. Työssä jaksamisen ongelma tuntui meistä ajankohtaiselta ja omakohtaiseltakin. Lisäksi löysimme paljon tutkimuksia, joiden pohjalta oli helppo lähteä etenemään työssä.

Kesällä Heidi oli Maaritin proseminaarissa ja Tiina Väinön projektiseminaarissa. Heidn työsarika oli kirjoittaa gradun kirjallisuuskatsaukseksi ja omaksi proseminaarityökseen Stressin hallinta opetustyössä-paketti. Kartoituksen kohteena olivat stressi- ja kuormituskäsitteet, opettajien työstressitutkimukset ja opetustyön luonne ja sen erityisvaatimukset. Tässä työvaiheessa myös Tiina oli mukana tekemässä kirjallisuushakuja ja rajaamassa ja jäsentämässä aihetta. Samaan aikaan hän tutustui ja haki tietoa menetelmäkirjallisuudesta laadullisen tutkimuksen osalta.

Kun proseminaarityö oli valmis ja Tiina perehdyttänyt Heidn menetelmätietouteen, oli aika siirtyä seuraavaan vaiheeseen eli haastattelurungon muokkaamiseen ja haastateltavien valintaan. Haastattelurunko oli löytynyt jo edellisessä vaiheessa kirjallisuudesta, ja sen muokkaamisessa teimme hyvin tiivistä yhteistyötä keskustellen ja haastattelemista käytännössä kokeillen. Myös haastateltavien valinta, yhteydenotot ja itse haastattelut teimme yhdessä lukuun ottamatta yhtä haastattelua, jonka Tiina teki yksin aikataulullisten ongelmien vuoksi. Myös litterointi hoidettiin yhdessä.

Kun haastattelut oli litteroitu, alkoi itsenäisen lukemisen aika, josta seurasi taas yhteistä keskustelua. Tässä vaiheessa Tiina tutustui enemmän taustakirjallisuuteen ja teki kirjallisuushakuja, mutta keskustelimme näkökulmista yhdessä. Kirjoitusvaihetta on leimannut jatkuva yhteistyö: joko olemme kirjoittaneet yhdessä tai toinen on kirjoittanut ensimmäisen version, jota toinen on kommentoinut ja muokannut. Näin olemme edenneet työn loppuun saakka. Loppuvaiheessa Heidi on toiminut enemmän pilkun viilaajan ja lähteiden tarkastajan tehtävissä Tiinan tuottaessa vielä uusia ideoita tekstiä varten.

SISÄLLYS

Tiivistelmä

1. Johdanto	5
2. Työssä jaksaminen – teoriaa ja käsitteistöä	10
2.1 Työkyky.....	10
2.2 Työn henkinen kuormittavuus.....	13
2.3 Työn fyysinen kuormittavuus ja ikääntyminen	14
2.4 Liikunnanopettajan työn erityispiirteet.....	15
3. Tutkimusmenetelmät.....	18
3.1 Laadullisesta tutkimuksesta.....	18
3.2 Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa	20
3.3 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	21
3.4 Tutkimushenkilöiden valinta ja haastattelujen käytännön toteutus.....	22
4. Aineiston käsittely	25
4.1 Aineiston käsittely ja tulkinta.....	25
4.2 Luotettavuuden arviointi	26
4.3 Tutkimuksemme viisi päähenkilöä.....	29
5. Liikunnanopettajan työn myötä- ja vastamäet	36
5.1 Raskas, mutta antoisa työ	36
5.2 Työn muutos.....	39
5.3 Koulu työyhteisönä.....	42
5.4 Oppilaista puhutaan niin hyvässä kuin pahassakin	44
5.5 Kullannarvoinen kollega	46
5.6 Opettajan työn yksinäisyyden myytti	47
5.7 Yhteistyö koulu yhteisössä.....	48
5.8 Rooliristiriidat	50

6. Keho työvälineenä	52
6.1 Koettu terveys.....	53
6.2 Ikääntyminen	56
7. Kuormituksen hallinta.....	61
7.1 Kuormituksen ilmenemismuodot	62
7.2 Kuormituksen ennaltaehkäisy ja lievittäminen	65
7.3 Viisi erilaista tapaa hallita stressiä	67
8. Pohdinta	69
Lähteet.....	75
Liitteet	

1. Johdanto

”Ainoastaan sydämellä näkee hyvin. Tärkeimpiä asioita ei näe silmillä.” (De Saint-Exupery 1995.)

Opetustyön kuormittavuutta on tutkittu paljon eri tieteenalojen näkökulmista (esim. Mäkinen 1998; Rasku 1993; Salo & Kinnunen 1993; Viinamäki 1997). Ala tunnustetaankin henkisesti raskaaksi työn psyykkinen kuormittavuuden kytkeytyessä pääosin sen ihmissuhdesisältöön. Opettajien psyykkinen hyvinvointi on keskeinen tekijä kasvatustavoitteiden saavuttamisessa, koska opettajan hyvinvointi kertautuu oppilaissa. Tämän vuoksi opettajien hyvinvointiin liittyvä tutkimus on merkityksellistä.

Liikunnanopettajia ja heidän jaksamistaan fyysisesti raskaassa työssä ei ole erikseen juuri tutkittu. Kiinnostuimme Kinnusen ja Parkatin (1993a) tutkimustuloksesta, jonka mukaan ikääntyvät naisliikunnanopettajat kokivat toimintakykynsä alentuneeksi työn vaatimuksiin nähden, vaikka fyysisen kunnan mittareilla ylsivätkin muita aineita opettavia ikätovereitaan korkeampiin tuloksiin. Halusimme kurkistaa tuon tutkimustuloksen taakse, jotta ymmärtäisimme paremmin tulevan ammattimme vaatimukset.

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää viiden naisliikunnanopettajan työssä jaksamista sellaisena kuin he itse sen kokevat, havainnoivat ja ilmaisevat. Tavoitteen saavuttamiseen pyritään

- 1) tarkastelemalla työn kuormittavia ja tyydytystä tuottavia tekijöitä
- 2) tarkastelemalla terveyden, ikääntymisen ja yleisen elämäntilanteen merkitystä työssä jaksamiseen sekä
- 3) tarkastelemalla, millaisilla keinoilla opettajat pyrkivät ennaltaehkäisemään kuormitusta ja lievittämään sen vaikutuksia.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ajatellen tutkijan on tarpeellista pyrkiä tunnistamaan omat ennako-oletuksensa ja -asenteensa tutkittavasta aiheesta. Kirjasimme omat esiymmärryksemme johdantoon, jotta lukija voi arvioida lukemansa

tekstin ja sen kirjoittajien suhdetta. Lisäksi olemme avanneet suhdettamme aineistoon keskinäisen vuoropuhelumme avulla (kts. liite 1).

Heidin esiymmärrys

Esiymmärrykseni liikunnanopettajan työn luonteesta perustuu vuoden mittaiseen työkokemukseeni yläasteen ja lukion liikunnanopettajana. Vuoden aikana koin työn koko kirjon tähtihetkistä aallonpohjiin. Perusvireeksi mieleen jäi positiivinen tunne liikunnanopettajan työstä.

Liikunnanopettajan työnkuva näyttäytyi minulle vaihtelevana. Opetustyön lisäksi työpäivään kuului monia koulun toimintaan liittyviä tehtäviä, kuten valvontaa, yhteydenpitoa oppilashuoltotyöryhmään, oppilaiden informoimista ja erilaisten juhlien tai teemapäivien suunnittelua. Työ oli myös itsenäistä. Yhteistyötä teimme lähinnä vain liikunnanopettajien kesken. Työn parhaina puolina mieleeni ovatkin jääneet hyvät suhteet lähimpiin työtovereihin eli muihin liikunnanopettajiin. Heiltä saadut neuvot ja tuki olivat ensiarvoisen tärkeitä. Myös yhteistyössä tekemämme esitykset ja retket ovat painuneet hyvien muistojen joukkoon, ja ne olivat varmasti tärkeässä osassa lähentämässä meitä työtovereina.

Koulun muiden opettajien kanssa suhteet jäivät etäisemmiksi, koska emme varsinaisesti toimineet yhdessä. Olisinkin toivonut tiiviimpää kanssakäymistä esimerkiksi oppilashuollollisten kysymysten suhteen. Rehtorin tukea sain, jos sitä itse pyysin, esimerkiksi häiriökäyttäytymistilanteessa tai rahallista tukea lisäkoulutukseen. Positiivista palautetta työstäni sain työtodistuksessa. Nuorena ja epäpätevänä opettajana olisin toivonut saavani sitä myös arkisessa aherruksessa vahvistuksena toimintatavoilleni.

Työn hyvien ja huonojen puolien erittely on melko vaikeaa. Tilanteesta riippuen oppilaat, heidän toimintansa ja heiltä saatu palaute saattoivat olla joko valtava ilo ja voiman lähde tai saada päivän kuta kuinkin pilalle. Samoin oli itse liikkumisen laita. Koin oman osallistumiseni tunneille tärkeäksi oppilaiden motivoimisen kannalta, ja yleensä nautinkin siitä. Kuitenkin vaikkapa flunssaisena tai huonosti palautuneena haaveilin pääseväni siistiin sisätyöhön.

En osaa sanoa, jaksanko fyysisesti toimia liikunnanopettajana eläkeikään saakka. Ajatus ei ole mahdoton, mutta pidän järkevänä hankkia myös jonkin toisen aineen opettajan pätevyyden liikunnan rinnalle.

Tiinan esiymmärrys

Olen opiskellut liikuntakasvatusta neljä vuotta ja sitä ennen kolme vuotta liikunnanohjaajaksi. Siispä liikunta-alan opinnoista minulla on jo useamman vuoden kokemus. Opintoihin liittyvien harjoittelujaksojen kautta olen tehnyt tutustumismatkoja liikunnanopettajan työkentälle. Varsinaista pidempiaikaista työkokemusta liikunnanopetuksesta minulla ei ole. Liikunnanopettajan työnkuva on jäänyt minulle varsin pinnallisen tutustumisen asteelle. Nyt tutkimuksen alkumatkalla on herännyt epäily, onko minulla tarpeeksi näkemystä ymmärtää naisliikunnanopettajia ja heidän kokemuksiaan työssä jaksamisesta.

Lyhyet kokemukset koulusta ovat synnyttäneet minussa epäilyksen, haluanko todella liikunnanopettajaksi. Työ vaikuttaa minusta kuluttavalta. Kouluvuoden jokaisena päivänä opettajan on oltava valmis laittamaan itsensä likoon. Nykyään opettajille on langennut raskas kasvatuksellisen vastuun taakka, jota oppilaiden vanhemmat eivät kiireisinä ihmisinä ehdi jakaa. Lehtien yleisönosastokirjoitukset maalaavat yhä ahdistavampaa kuvaa koulujen tilanteesta ja opettajat ovat vanhempien tulilinjalla. Opettajan työn arvostus, mitä se on? Edes yhteiskunnan päättäjät eivät osoita arvostusta. Opettajat ovat langenneet palkkakuoppaan, joka on niin syvä, että sieltä ylös nouseminen vaatii monta työehtosopimusta. Apua, kuvani opettajan työstä taitaa olla varsin kyyninen.

Kiinnostus naisliikunnanopettajien työssä jaksamiseen virisi vuosi sitten suorittaessani opettajan pedagogista harjoittelua. Liikunnanopettajat tuntuivat olevan erittäin kiireisiä ja aika ajoin jopa stressaantuneita. He olivat heittäytyneet työhönsä täysillä ja tekivät isoja uhrauksia työn teon alttarille. Uhrautuminen ei kaikille opettajille ollut ilmaista, sillä muutamat naisliikunnanopettajat kärsivät lievista psykosomaattisista oireista. Aloin pohtia tulevaisuuttani liikunnanopettajana ja sitä miten jaksan työelämässä yli

kolmekymmentäkin vuotta. Minulle, tässä elämänvaiheessa, työssä jaksaminen merkitsee itsensä toteuttamisen mahdollisuutta ja liikkumavapautta.

Pro gradu-tutkimus antoi tilaisuuden syventyä tulevaisuuden ammattini vaatimuksiin. Janoan mahdollisuutta kurkistaa kokeneiden liikunnanopettajanaisten työroolin taakse. Millainen se heidän arkensa todellisuudessa onkaan ja miten he sen kokevat? Kerrankin saan olla utelias luvallisesti.

Turistimatalla G-landiassa - tuntemuksia matkan varrelta

Aikomus matkalle lähtemisestä alkoi siintää kaukaisena mielessämme toukokuussa 2001. Ajatuskin vieraaseen kohteeseen lähtemisestä tuntui meistä pelottavalta, mutta jotenkin se kiehtoi omalla haastavuudellaan. Ei muuta kuin matkakohteen valintaan.

Siitä muodostuikin melkoisen pitkä ja vaivalloinen prosessi. Matkaoppaita oli joka lähtöön ja joskus tuntui kuin olisimme lukeneet hepreaa: fenomenologinen, hermeneuttinen, eksistentiaalinen... Aloimme jo empiä matkalle lähdön mielekkyyttä. Matkakohde tarkentui ajan myötä. Miksikään äkkilähdöksi sitä ei ainakaan voinut kutsua. Onneksi emme sentään joutuneet turistihelvettiin, vaan valikoimme kohteen, jonne olimme tehneet pikavisiittejä opiskelun aikana.

Lento kohteeseen sujui pieniä ilmapuoppia lukuun ottamatta varsin vaivatta. Astuttuamme vieraalle maaperälle helle kuitenkin sumensi päämme. Ajatuksen juoksu oli hidasta ja tuntui kuin olisimme polkeneet paikallamme. Oudossa ympäristössä emme osanneet valita lähteäkö itään, länteen, pohjoiseen vaiko etelään. Onneksi käsiimme tarttui erittäin pätevä kohdeopas, joka selvensi jo paikalliselle kielelle tunnusomaisia termejä. Myimme sielumme tälle ”laadukkaalle” matkaoppaalle. Ilman sitä olisimme olleet hukassa ja matkamme olisi jäänyt suunnittelun tasolle.

Innokkaana tutustuimme kaupungin nähtävyyksiin. Aivan kuin olisimme juosseet kilpaa aikaa vastaan. Ensimmäisiin kaupunginosiin kiirehdimme vielä korkealla askeleella rinta rottingilla, kunnes kiihuhtaminen kostautui. Oli pakko ottaa lomaa turistina olosta. Nähtävyydet saivat hetken olla rauhassa.

Tauon jälkeen kävimme katsomassa taideteosta salaperäisesti hymyilevästä naisesta. Naisen hymy kertoi aina erilaista tarinaa riippuen, mistä kulmasta sitä kävi katsomassa. Tutustuimme tauluun useita kertoja; yksikseen ja yhdessä ja aina eri puolelta katsoen ja aina hymy kertoi uutta salaperäistä tarinaa itsestään. Olo oli kuin salapoliisilla... Jossain vaiheessa tuntui kuin hymy olisi jähmettynyt naisen kasvoille. Pystyimme vain toteamaan, että siinähan ne huulet töröttävät, entäs sitten, kunnes se ilme alkoi jälleen elämään ja saimme jatkaa arvoituksen ratkaisemista.

Matkamme on vielä kesken ja toivomme että jaksamme ihmetellä salaperäistä naista, kunnes löytyy se kulma, josta näemme maalauksen hymyn taakse. Toivomme matkanjohtajilta kärsivällisyyttä ja viimeinen toivomus heitetään kapteenille, jotta hän luotsaisi kenties väsyneetkin turistit turvallisesti ja tasaisesti takaisin.

Ennen kuin matka on sinetöity täytyy kunniallisen turistin koota itselleen matka-albumi, josta hän voi esitellä matkansa vaiheita. Jokainen albumiin kurkistanut voi osallistua matkan eri käännteisiin...

2. Työssä jaksaminen – teoriaa ja käsitteistöä

Työssä jaksamista on tutkittu ja siitä on kirjoitettu paljon. Terminologia vaihtelee tieteenalasta ja näkökulmasta riippuen. Itse lähdimme liikkeelle opettajiin kohdistuneista työstressitutkimuksista, mutta liikunnanopettajan työn fyysinen kuormittavuus toi mukaan tarpeen tarkastella työtä kokonaisvaltaisesti. Jaksamisen käsite on positiivinen ja tuo tarkasteluun opettajan mahdollisuudet pysyä työssä eläkeikään saakka. Työssä jaksamista kuvaavina osatekijöinä käytämme työn fyysistä ja psyykkistä kuormittavuutta ja stressin hallintaa.

Kinnusen (1993, 65) mukaan stressi-käsite on ongelmallinen, koska siihen liittyy paljon käsitteellistä sekaannusta. Stressi-termiä voidaan hänen mukaansa käyttää viittaamaan joko stressaaviin tapahtumiin ja elämänmuutoksiin, psykologiseen ja fysiologiseen stressireaktioon tai ympäristön ja yksilön vuorovaikutuksen epätasapainotilaan. Stressiä on tutkittu monilla eri tieteenaloilla, ja termin käyttöalue – stressitekijät, stressireaktiot vai koko stressi-ilmiö – käy ilmi vasta asiayhteydestä. Terminologia on kirjavaa työstressitutkimuksissakin. Esimerkiksi Salon ja Kinnusen (1993, 2) tutkimuksessa käytetään termejä stressi ja kuormitus rinnakkain kuvaamaan samaa ilmiötä. Mäkisen (1998, 17) mukaan kuormittavuus-, stressaantuneisuus-, väsyneisyys- ja rasittavuuskäsitteistöä johdannaisineen on käytetty lähes päällekkäisinä.

2.1 Työkyky

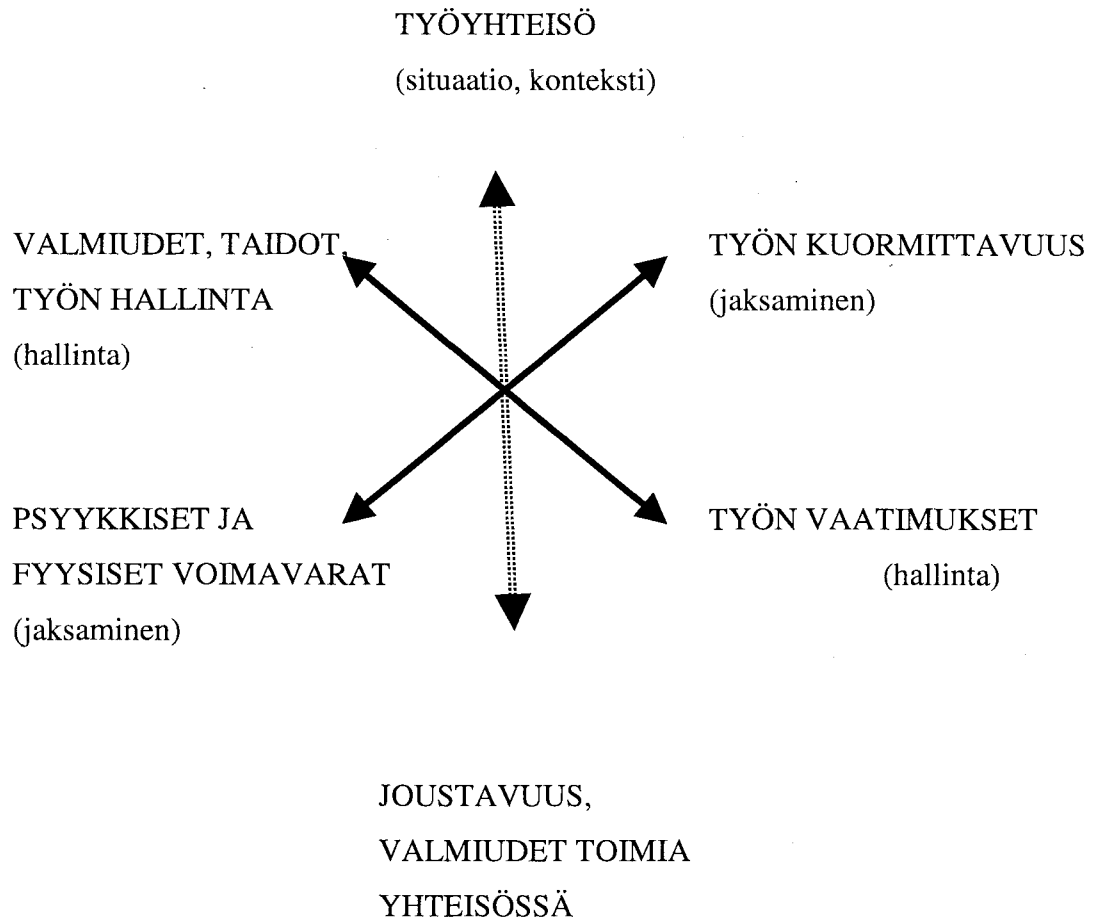
Työkyky on monitahoinen käsite, johon vaikuttavat työntekijän fyysisen ja psyykkisen kunnan lisäksi monet muutkin asiat. Työkulttuuri muuttuu jatkuvasti yhteisöllisemmäksi ja vuorovaikutteisemmaksi ja muutos heijastuu samalla siihen, miten työkyky henkilökohtaisesti koetaan. Työkykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat terveys, kunto, ammattitaito, työn vaatimukset, työyhteisö, sosiaaliset suhteet, eläkelainsäädäntö ja työnantajan henkilöstöpolitiikka. Työyhteisön ja johdon tuki ovat tärkeässä osassa työkyvyn kokemisessa. (Matikainen 1998, 26.)

Matikaisen (1998, 26) mukaan työkyky on vaikeasti mitattavissa. Yksinkertaistaen siinä on kysymys työntekijän kyvystä suoriutua työstään tavalla, jonka ansiosta hän saa

elantonsa turvaavan palkan. Usein työkykyä joudutaan kuitenkin arvioimaan yksilön työhön soveltuvuuden näkökulmasta. (Matikainen 1998, 26.)

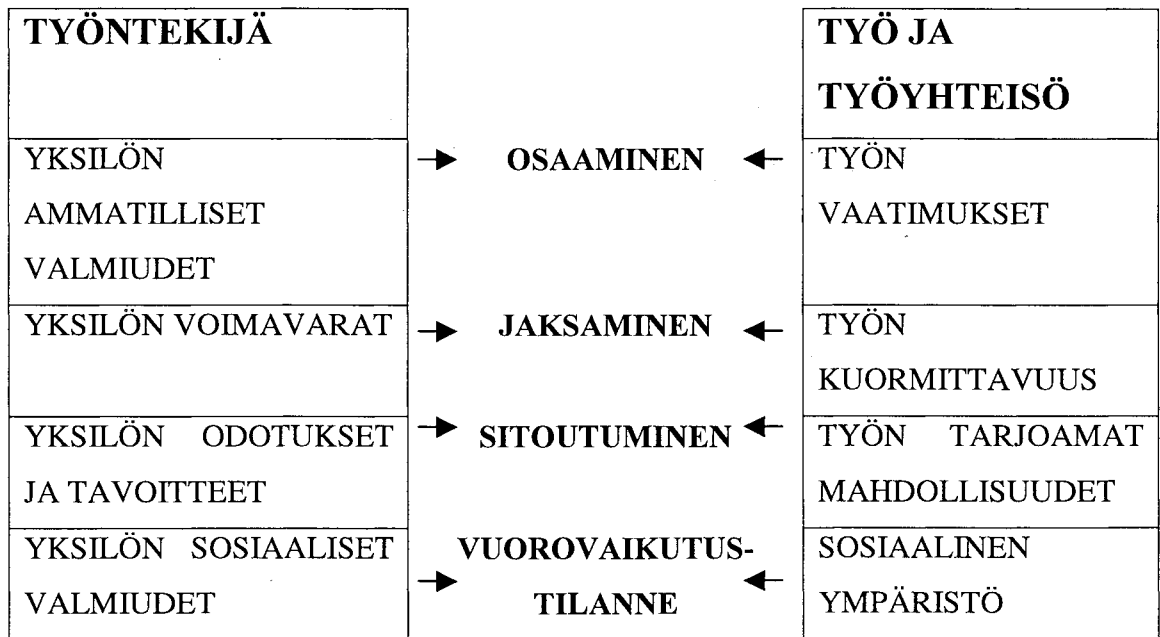
Järvikosken (1994) esittelemän laaja-alaisen tai holistisen työkykykäsityksen mukaan työkykyä määrittävät ihmisen ammatilliset valmiudet, terveydentilaan liittyvät sekä erilaiset tilannetekijät. Tilannetekijät ovat asioita, jotka päivittäin vaikuttavat ihmisen mahdollisuuteen selviytyä työssään, kehittää taitojaan ja säädellä työkuormitustaan. Kun jollakin näistä kolmesta osa-alueesta tapahtuu muutos, se vaikuttaa myös muihin tekijöihin. Holistinen malli istuu ihmiskäsitykseen, jossa ihminen huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Malli kuvaa osaltaan myös haastateltaviemme käsitystä työssä jaksamisesta. Esimerkiksi yksi haastateltavistamme, joiden nimet olemme raportissamme muuttaneet, kuvaa, kuinka elämänmuutokset heijastuvat koulutyöhön: *Oon ollu kauheen onnellinen, ettei ole ollu sellasia isoja ihmissuhdemyllerryksiä, koska se on taatusti sellanen, että se heijastuu työhön. Silloin ollaan niin syvällä ihmisessä, jos on vaikka jotain vaikeuksia parisuhteessa tai on jotain muuta kauheen isoo, kyllä silloin on opettajan työ raskasta, kun koittaa olla herkkänä ja reagoida niihin satoihin oppilaisiin ja pitää huolta niiden oppimisesta ja sitten jos on sydän ihan vereslihalla. Sillai ois kauheen tärkeitä, että opettajilla ois mahdollisuus työnohjaukseen. Koska elämäntilanteet vaihtelee, terveys vaihtelee, niin ois sellasta väylää käydä läpi niitä oman elämänsä asioita. (Liisa)*

Moniulotteisessa työkykymallissa (kuvio 1) työkykyä kuvataan jaksamisen, hallinnan ja sosiaalisen kontekstin tai tilanteen avulla. Yksilön ja työn välinen suhde kuvaa jaksamista ja hallintaa. Jaksamisulottuvuudella arvioidaan yksilön fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ja voimavaroja sekä niiden suhdetta työn fyysisiin ja psyykkisiin kuormitustekijöihin. Näihin seikkoihin on perinteisesti kiinnitetty eniten huomiota kuntoutus- ja työterveyshuollon toiminnassa. Hallintaulottuvuudella tarkoitetaan yksilön ammatillisia valmiuksia ja taitoja suhteessa työn asettamiin vaatimuksiin. Työssä jaksamisen ja työn hallinnan kannalta tärkeitä ovat myös työympäristön ja -organisaation ominaisuudet, sekä yksilön valmiudet toimia yhteisön jäsenenä. Tätä kuvataan mallissa tilanteen akselilla. (Härkäpää 1997, 195-196.)



Kuvio 1: Moniulotteinen työkykymalli: jaksaminen, hallinta ja situaatiotekijät (Härkääpää 1997, 196)

Gerlander (2001) laajentaa Härkääpään moniulotteista työkykymallia sitoutumisen käsitteellä. Hän jäsentää mallissaan työntekijän, työn ja työyhteisön vuorovaikutusta neljän eri osatekijän – osaamisen, jaksamisen, sitoutumisen ja vuorovaikutustilanteen kautta. Myös Gerlanderin mukaan osatekijät rakentuvat sekä yksilöön, työhön että työyhteisöön liittyvistä seikoista (kuvio 2).



Kuvio 2: Gerlanderin (2001) moniulotteinen työkykymalli Heinisaaren ja Nousiaisen mukaan.

2.2 Työn henkinen kuormittavuus

Työssä syntyvä henkinen kuormitus johtuu ihmisen ja hänen työnsä välisestä kitkasta, ongelmista yhteistyössä tai koko organisaation toimintatavoista. Työn vaatimukset voivat olla työntekijälle liian suuret tai pienet ja kysymys voi olla työn määrästä tai sen laadusta. Työn henkinen kuormitustekijä on sellainen työn ominaisuus, joka kuormittaa työntekijää ja saattaa olla haitaksi terveydelle ja vaikeuttaa työn suorittamista. (Elo 1998, 118.)

Työn henkistä kuormitusta voidaan mitata eri lähtökohdista. Työn sisältöä voidaan analysoida analyysimenetelmillä ja tarkkailemalla, ihmisen tuntemuksia tai psyykkisiä ja fysiologisia toimintoja voidaan tutkia itsearviointimenetelmillä ja testeillä tai työntekijältä voidaan kysyä suoraan työhön, ryhmään ja organisaatioon liittyvien tekijöiden kuormittavuutta. (Elo 1998, 120.)

Elon (1998, 121) mukaan haastattelulla on henkisen kuormituksen mittaamisessa monia etuja. Henkinen kuormitus syntyy työntekijän ja ympäristön vuorovaikutuksessa, ja se pystytään yleensä ilmaisemaan haastattelutilanteessa. Samalla kun ihminen arvioi omaa

työtään, hän hahmottaa ja muokkaa omaa sisäistä malliaan työstään. Jos työtä ja työoloja pyritään muuttamaan, on tärkeää saada kaikki osapuolet mukaan arvioimaan vallitsevia oloja. Työntekijä on työnsä paras asiantuntija. (Elo 1998, 121.)

Työn henkisen kuormituksen ja stressin hallinnassa merkittävässä osassa ovat työntekijän vaikutusmahdollisuudet työssään ja hänen muilta saamansa tuki. Vaikutusmahdollisuuksissa voidaan erottaa todellinen ja kuvitteellinen hallinta. Työntekijä voi kuvitella voivansa vaikuttaa asioihin, vaikka näin ei todellisuudessa olisikaan. Jo pelkkä uskomus omiin vaikutusmahdollisuuksiin vähentää stressiä. (Elo 1998, 119.)

Karasek ja Theorell (1990, 69-70) syventävät Eloa (1998) perusteellisemmin sosiaalisen tuen merkitystä kuormituksen hallinnassa ja purkavat sen neljään osaan. Suojamekanismina se puskuroi työssä esiintyvien psyykkisten kuormitustekijöiden haitallisia vaikutuksia työntekijän terveyteen. Toiseksi sosiaalinen tuki helpottaa aktiivisten selviytymiskeinojen löytämistä. Kolmanneksi sosiaalinen tuki vahvistaa työntekijän myönteistä minäkuvausta, kun yksilö havaitsee että hänen toimintansa on sosiaalisesti hyväksyttyä ja arvostettua. Karasek ja Theorell viittaavat myös Henryn ja Stephensin (1977) tutkimukseen sosiaalisen kanssakäymisen positiivisista vaikutuksista terveyttä ylläpitäviin fysiologisiin prosesseihin.

2.3 Työn fyysinen kuormittavuus ja ikääntyminen

Ikääntyminen vaikuttaa työkykyyn monella tavalla. Merkittävin muutos on vähittäinen yleisen työkyvyn aleneminen, joka johtuu hengitys- ja verenkiertoelimistön heikentyneestä kunnosta. Aerobisen kapasiteetin lasku on voimakkaampaa kuin lihasvoiman lasku. Kun hengityksen adaptaatiokyky alenee iän myötä, ihmisen sopeutumisvara erilaisiin työtehtäviin alenee. Myös fyysinen palautuminen vaatii vanhemmalta henkilöltä nuorempaa pidemmän ajan. (Bourlier & Pacaud 1988, 616.)

Kun fyysiset voimavarat heikkenevät, mutta työn fyysiset vaatimukset pysyvät samoina, voimavarojen reservit supistuvat kunnes ne vastaavat enää työn päivittäisiä vaatimuksia. Näin ollen samana pysyvä työ kuormittaa ihmistä iän myötä enemmän kuin aiemmin ja hänen mahdollisuutensa ehtiä palautua työn rasituksesta heikkenevät selvästi.

Ylikuormituksen lisääntyminen ja epätäydellinen palautuminen johtavat aluksi fyysisiin kipuihin ja oireisiin sekä pitkittyessään poissaoloihin, sairauksiin, työkyvyn laskuun ja varsin usein työkyvyttömyyteen. Työntekijän voimavarojen ja työn vaatimusten leikkauspiste on yksilöllinen, mutta kohdistuu fyysisissä töissä useimmiten ikävälille 51-58 vuotta. Ikääntyvillä naisilla tilanne kärjistyy nopeammin kuin miehillä. (Ilmarinen 1999, 232.)

Tilanteen ratkaiseminen vaatii kahdenlaisia toimenpiteitä: työkuormaa tulee voida säädellä ja työntekijän voimavaroja tulee vahvistaa. Työn fyysisten vaatimusten vähentämisen tarve riippuu työn luonteesta. Jos työ kuormittaa kokonaisvaltaisesti sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä että tuki- ja liikuntaelimistöä, tarve työkuorman vähentämiseen on suurempi. Ikävälillä 40-60 vuotta työn fyysisiä vaatimuksia tulisi vähentää noin 20 %. Vaihtoehtona on sisällyttää ikääntyvän toimenkuvaan muita kuin fyysisiä työtehtäviä. (Ilmarinen 1999, 232-234.)

2.4 Liikunnanopettajan työn erityispiirteet

Israelilaistutkijoiden mukaan liikunnan asema koulun muiden oppiaineiden joukossa on poikkeuksellinen. Länsimaisissa yhteiskunnissa vallitsevat dikotomiat työ – leikki sekä ajattelu – tekeminen, ja näistä työtä ja ajattelua arvostetaan eniten. Liikunnan edustaessa sekä leikkiä että tekemistä se sijoittuu alimmaksi kouluaineiden hierarkiassa (Fejgin, Ephraty & Ben-Sira 1995). Myös Strootin, Collierin, Englandin ja O’Sullivanin (1994) tutkimat liikunnanopettajat kokivat, ettei heidän opettamaansa ainetta arvosteta koulussa, koska se ei ole akateeminen aine, vaan liikunnanopettajan työtä pidetään vain pallon heittämisenä peliin.

Liikunnanopetuksen erityispiirteet liittyvät Fejginin ym. (1995) mukaan työn sosiaaliseen statukseen, roolin kaksinaisuuteen ja rooliristiriitoihin sekä välineisiin ja opetustiloihin. Rooliristiriita syntyi tutkimuksen opettajilla pääasiassa valmentajan ja opettajan työn erilaisista tavoitteista. (Fejgin ym. 1995.) Suomen tilanteeseen tätä näkökantaa ei voida varauksetta yleistää, koska meidän koulukulttuurissamme kilpaurheilu ja valmennus eivät kuulu kiinteänä osana liikunnanopettajan toimenkuvaan. Toisaalta myös meillä liikunnanopettajan odotetaan osallistuvan aktiivisesti koulun tapahtumien suunnitteluun ja toteuttamiseen, oletetaanhan liikunnanopettajilla olevan

kokemusta urheilukilpailujen järjestämisestä sekä lisäksi muita opettajia vähemmän paperitöitä.

Luokka-aineiden opettamiseen verrattuna liikunta tuo opettajalle erilaisia haasteita. Ryhmän hallinta vaikeutuu isossa tilassa ja oppilaiden mahdollisuudet häiriökäyttäytymiseen lisääntyvät. Liikunnanopettajalla on merkittävä rooli opetustilanteen organisoimisessa. Esimerkiksi erilaiset ryhmitysten muutokset ja uusien välineiden ottaminen käyttöön ovat oppituntien sujumisen kannalta olennaisia tilanteita. Liikunnanopettajan työssä välineillä, varusteilla ja opetustiloilla on suuri merkitys. Opettajalta vaaditaan taitoa soveltaa oppiainesta, jos sopivia välineitä ei ole saatavilla. (Fejgin ym. 1995.)

Varstalan (1996) tutkimuksessa suomalaisesta peruskoulun liikunnanopetuksesta heijastuu myönteinen kuva. Opettajien toiminnassa korostuvat opetuksen keskeiset toiminnot, kuten tehtävien selitys, oppilaiden liikuntasuoritusten tarkkailu, ohjaaminen ja palautteen anto. Nämä toiminnot vievät noin 75% opettajan ajasta. Liikunnanopettajalla oli tunneilla aktiivinen ja toimelias rooli sekä opettajana että organisaattorina. (Varstala 1996, 118.)

Ulkona työskentely altistaa liikunnanopettajan säiden vaihtelulle ja epämiellyttävällekin olosuhteille, ja sään vaihtuminen saattaa aiheuttaa tuntisuunnitelman muuttumisen. Ulkona työskenneltäessä opettajan työ on lisäksi näkyvää ja alttiina ohikulkijoiden sekä muiden opettajien ja oppilaiden arvostelulle. (kts. Fejgin ym. 1995; Varstala 1996.) Haastatteluumme osallistunut Veera kertoo liikunnanopettajien työn olevan fyysisesti raskasta, kun kehon pitää tottua vaihteleviin sääolosuhteisiin ja painavien välineiden siirtelyyn. Välineiden puuttuminen tai yllätykselliset tuntimuutokset eivät saa enää kokenutta opettajaa hätkähtämään: *Kyllä vuosien varrella tulee sellanen rutiini, että eihän sitä tumput suorana jää mihinkään, jostain vaan tulee mitä voitais tehdä.* (Veera)

Varstalan (1996, 119) tekemän tutkimuksen mukaan naisliikunnanopettajat käyttivät enemmän aikaa opetuksen suunnitteluun, asettivat useammin taitotavoitteita, käyttivät enemmän ohjaavia opetusmenetelmiä ja opettivat enemmän voimistelullisia ja tanssillisia lajeja kuin miehet. Nämä erot heijastuvat myös naisopettajien työskentelyyn

tuntien aikana. Naiset selittivät enemmän antamiaan tehtäviä, observeivat vähemmän ja ohjasivat enemmän oppilaiden liikuntasuorituksia kuin miesopettajat.

3. Tutkimusmenetelmät

Tutkimusotteemme on laadullinen. Keräsimme aineistomme teemahaastatteluin viideltä naisliikunnanopettajalta. Nauhoitetut, tunnista noin puoleentoista tuntiin kestäneet haastattelut litteroimme tekstiksi. Aineiston käsittelyssä käytimme teemoittelua ja analysoinnin lähtökohta on fenomenologis-hermeneuttinen.

3.1 Laadullisesta tutkimuksesta

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen kivijalkana voidaan pitää todellisen elämän kuvaamista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään pääsemään lähelle tutkittavaa ilmiötä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 16). Laadulliselle aineistolle on luonteenomaista ilmaisullinen rikkaus ja monipuolisuus. Tutkimuksen näkökulmaa tulee voida mahdollisimman vapaasti käänellä ja katsella monelta eri kantilta. Tämä piirre tekeekin laadullisesta tutkimuksesta joustavan menetelmän, mutta myös ongelmallisen, sillä kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto ei ole samalla tavalla yksiselitteisesti rajattu kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Liian kapea-alainen tutkimusongelma voi sulkea tutkimukselta useita mahdollisuuksia. (Alasuutari 1999, 83-84; Mäkelä 1990, 46.)

Rikkaus ja monipuolisuus luonnehtivat myös meidän aineistoamme. Haastattelujen jälkeen luimme yksin ja yhdessä litteroitua tekstiä ja meidän oli vaikea tarttua konkreettisesti aineistoomme. Tuntui kuin se kertoisi jokaisen lukukerran jälkeen erilaista tarinaa itsestään. Lyhensimme linssiemme polttoväliä, tarkensimme teemoja ja lopulta kuukauden ahertamisen jälkeen tekstistä alkoi rakentua johdonmukainen kokonaisuus. Hetken jo tunsimme helpotusta, mutta sitten kaikki alkoikin näyttää vain katoavalta hallusinaatiolta...

Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena ei ole yleistää tutkimuksesta saatua tietoa. Laadullisella tutkimusotteella tutkittavissa olevien ihmisten määrä ei antaisi siihen edes mahdollisuutta. Tutkimukseen osallistuvat edustavat lähinnä itseään, eivätkä niinkään tiettyä ihmisryhmää. (Perttula 1996, 88-89.) Usein kvalitatiivisessa tutkimuksessa yleistettävyysoongelma ratkaistaan siten, että tutkimuksen kaikissa vaiheissa viitataan

muihin tutkimuksiin ja käytettävissä oleviin tilastotietoihin. Näin saadaan tutkittava ilmiö kytkettyä laajempaan kontekstiin ja todistetaan, että löydös on muutakin kuin satunnainen poikkeus. (Alasuutari 1999, 245.)

Laadullisessa tutkimuksessa objektiivisuus syntyy tutkijan omien esiolettamusten, arvojen ja asenteiden tunnistamisesta. Taitava tutkija tunnistaa omat vaikutelmansa niin hyvin, ettei hän ole niiden renki vaan isäntä. Ajatus voi olla ideaalinen, mutta tavoitteellinen. (Eskola & Suoranta 1998, 17; Ehrnroot 1990, 34-35.) Tähän objektiivisuuteen pyrimme kirjoittamalla auki esiolettamuksemme liikunnanopettajan työstä (kts. Johdanto ja liite 1). Laadullisessa tutkimuksessa absoluuttinen objektiivisuus on mahdotonta, sillä tutkijan oma kokemusmaailma kietoutuu aina osaksi tutkimusaineistoa. Jotta tutkijan omat kokemukset eivät väärentäisi tutkimuksen aineistoa, hänen on pyrittävä suhtautumaan mahdollisimman neutraalisti kaikkeen mitä tutkimuksessa ilmenee. (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 204.)

Laadullista aineistoa leimaa narratiivisuus eli tarinamuotoisuus. Narratiivisuutta pidetään ihmiselle luonnollisena tapana jäsentää todellisuutta, sillä jäsenämme kokemuksianne muuttamalla niitä tarinoiksi. Narratiivisuuden voi nähdä myös laadullista tutkimusta luonnehtivana yleisenä ominaisuutena, joka kertoo samanaikaisesti tutkittavasta aineistosta, mutta myös tutkimuksen tekijästä. Eskola ja Suoranta (1998) kirjoittavatkin osuvasti laadullisen tutkimuksen olevan sukeltamista kertomusten ja kertomuksellisuuden monikerroksisiin ja -ulotteisiin maailmoihin. (Eskola & Suoranta 1998, 22-24.) Polkinghorne (1988) kiteyttää: ”Elämme keskellä tarinoita, emmekä tiedä kuinka ne päättyvät; meidän on jatkuvasti muunneltava niiden juonta, kun jotain uutta tapahtuu” (kts. Kenyon 1994). Suullisesti kerrotut tarinat elävät tilanteen mukaan, koska niille ei ole olemassa tarkkoja kirjallisia, rajat asettavia standardeja. Tarina syntyy kerta kerralta aina uudelleen kertojan, yleisön ja kertojan muistin välisessä vuorovaikutuksessa. (Saarenheimo 1994, 223-224; Fjelland & Gjendedal 1994, 10-11.) Teimme haastattelut juuri syyslukukauden alussa, ja kommentit olisivat varmasti olleet erilaisia joulun alla tai kevätlukukauden päättyessä. Näin antaisi olettaa esimerkiksi Kari Salon ja Ulla Kinnusen (1993) tutkimustulos siitä, että syyslukukautta pidetään kuormittavampana kuin kevätlukukautta.

3.2 Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa

Edmund Husserlia pidetään puhtaan fenomenologian isänä. Husserlin lause ”zu den Sachen selbst” (paluu asioihin itseensä) on fenomenologian perusteeksi, jolla viitataan ilmiön aitoon ymmärtämiseen ilman sitovia teoreettisia käsitteitä. Yksilön subjektiivinen kokemus ilmiöstä on Husserlin mukaan totuuden perusta ja hänen mukaansa maailma näyttäytyy inhimillisessä kokemuksessa. Omaa kokemusta ei voida epäillä, se on jotain ehdottoman varmaa ja totta. (Perttula 1995, 6-7; Ahokallio & Tiilikainen 1994, 140-142.)

Kreikan kielen sana ”hermeneutike” merkitsee tulkitsemistaitoa. Hermeneuttiseksi voidaan kutsua metodia, joka tutkii eri ilmiöiden tarkoitusta. Tällainen tarkastelutapa on paikallaan tutkittaessa ihmisyyksilöiden ja yhteisöjen käyttäytymistä ja pyrittäessä ymmärtämään sitä. Termiä hermeneutiikka voidaan käyttää tarkoittamaan paitsi tutkimusmetodia, myös filosofista suuntausta, jonka keskeisiä ajattelijoita ovat Husserl ja Heidegger. (Wilenius, Oksala, Mehtonen & Juntunen 1982, 158-159.)

Fenomenologian tutkimuskohteena ovat kokemukset. Kokemus käsitetään laajasti ihmisen kokemuksellisena suhteena maailmaan, jossa hän elää. Yksilö heijastaa kokemuksissaan suhdettaan toisiin ihmisiin, kulttuuriin ja luontoon. Kokemus syntyy vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. (Laine 2001, 29; Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 76; Varto 1992, 85-86.) Fenomenologia kuvaa yksilön kokemaa maailmaa mahdollisimman puhtaasti, sellaisena kuin se on koettu. Ihmistä ei voida ymmärtää irrallaan hänen elämistodellisuudestaan. (Laine 2001, 29; Leonard 1994, 51.) Laine (2001, 27) käyttää esimerkkinä opettajuuden tutkimista. Opettajan opettajuus rakentuu suhteesta oppilaisiin ja kouluinstituution eri osapuoliin. Opettajuuden luonne saadaan selville tutkimalla tuota suhdetta.

Hermeneuttisen otteen fenomenologiseen tutkimukseen tuo tulkinnan tarve. Hermeneutiikalla tarkoitetaan teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta, ja tavoitteena on etsiä tulkinnalle mahdollisia sääntöjä. Fenomenologis-hermeneuttisella tutkimuksella on kaksitasoinen rakenne. Ensimmäinen taso muodostuu tutkittavan elämästä ja kokemuksista, ja toisella tasolla tapahtuu itse tutkimus, joka kohdistuu ensimmäiseen tasoon eli elämään ja näihin kokemuksiin. Haastateltava kuvaa mahdollisimman

luonnollisesti ja välittömästi omia kokemuksiaan ja niihin liittyvää ymmärrystä. Tutkija pyrkii käsitteellistämään ja tulkitsemaan tutkittavan kokemuksia. Tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä tekemään jo tunnettua tiedetyksi. Itsestään selvät ja arkisetkin asiat pyritään huomaamaan ja nimeämään. (Laine 2001, 29-31.)

Fenomenologis-hermeneuttiseen traditioon perustuvassa tutkimuksessa ei edetä induktiivisesti yksittäisestä yleiseen. Jokaisen yksilön erilaisuudella on merkitystä, ja samanlaisuuden ja tyypillisyyden sijasta myös ainutkertainen ja ainutlaatuinen kiinnostaa hermeneutikkaa. Yleistäminen käsitetään tutkijan pyrkimyksenä käsitteellistää tutkittavien kokemusten keskeisiä sisältöjä, ja aineiston ulkopuolelle yleistäminen ulottuu vain, jos lukija löytää niistä jotain yhtäläisyyttä omaan kokemismaailmaansa. (Laine 2001, 28; Perttula 1996, 90.)

Fenomenologis-hermeneuttinen metodi ei ole selvärajainen. Tutkija soveltaa sitä tilannekohtaisesti saadakseen tutkittavan kokemuksen esiin mahdollisimman aitona. (Laine 2001, 31.) Fenomenologisen ajattelumallin mukaan näemme ihmisen tässä tutkimuksessa sisällä maailmassa, sisällä elämässä olevana. Pyrimme tulkitsemaan johdonmukaisesti yksilöä ja hänen kokemuksiaan sellaisena kuin ne ilmenevät ja hänen elämismaailmastaan käsin. Esiymmärryksen ja ihmiskäsityksen pohtimisen tarkoituksena oli tiedostaa ennako-oletuksiemme vaikutukset tutkimukseen. Fenomenologiassa tätä kutsutaan myös sulkeistamiseksi (Perttula 1995, 69-70).

3.3 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Tutkimushaastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen tiedonhankinnan perusmuoto. Haastattelua käytetään silloin, kun halutaan kuulla ihmisten mielipiteitä, kerätä tietoa käsityksistä ja uskomuksista tai kun halutaan ymmärtää, mitä syitä löytyy ihmisen toiminnan taustalta tai miten he arvottavat tapahtumia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 11-12.) Kyseessä on siis eräänlainen keskustelu, joka tosin tapahtuu tutkijan aloitteesta ja usein tutkijan ehdoilla, mutta jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastateltavilta tutkimuksen aihepiirin kannalta oleelliset asiat. Tieteenalasta riippuen haastattelutilanteiden vapausasteet vaihtelevat tiukemmin teemarunkoa noudattelevista avoimempiin keskusteluihin. (Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001, 24; Alasuutari 1999, 145.)

Puolistrukturoitua haastattelua kutsutaan teemahaastatteluksi. Teemahaastattelussa keskustelu etenee tiettyjen teemojen varassa ilman yksityiskohtaisia kysymyksiä. Keskustelunomaisuus tuo tutkittavan äänen kuuluviin ja teemahaastattelussa nousevatkin keskeisiksi ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47-48.)

Fenomenologisessa haastattelussa tavoitteena on tutkittavan kokemuksen saavuttaminen mahdollisimman aitona. Siksi haastateltavalle pyritään antamaan mahdollisimman paljon tilaa ilmaista itseään. Haastattelutilanne pyritäänkin luomaan mahdollisimman avoimeksi, luonnolliseksi ja keskustelunomaiseksi, ja haastateltavaa autetaan esittämällä konkreettisia ja kokemuksellisia kysymyksiä. (Laine 2001, 36.)

Fenomenologisen haastattelun voi ajatella sisältävän kolmentasoisia kysymyksiä. Aloituskysymykset ovat mahdollisimman avoimia ja kokemusten kerrontaan ohjaavia. Jatkokysymysten tarkoituksena on täsmentää ja lisätä kysymysten ymmärrettävyyttä, jos haastateltavan on vaikea päästä alkuun tai edetä kertomuksessaan. Oleellista tilanteessa on haastattelijan kyky kuunnella ja tehdä tarvittaessa jatkokysymyksiä. Tarkennuskysymyksillä voidaan kannustaa haastateltavaa syventämään ja tarkentamaan kokemustensa kerrontaa. (Kvale 1996, 133.)

Opettajien työstressitutkimuksissa (esim. Salo & Kinnunen 1993; Mäkinen 1998) on käytetty haastattelua aineistonkeruumenetelmänä, jotta tutkimusaiheesta on saatu monikerroksista tietoa. Elo (1998, 12) pitää haastattelua työn henkisen kuormituksen mittaamisessa hyvänä työkaluna, koska haastattelutilanteessa ongelman eri puolet on helpompi ilmaista kuin esim. kyselylomakkeessa.

3. 4 Tutkimushenkilöiden valinta ja haastattelujen käytännön toteutus

Tässä tutkimuksessa pyrimme soveltamaan teemahaastattelun ja fenomenologisen haastattelun periaatteita. Halusimme kurkistaa Ulla Kinnusen ja Terttu Parkatin (1993a) tutkimustulosten taakse ja ymmärtää, miksi ikääntyvät naisliikunnanopettajat kokevat työkykynsä heikommaksi kuin muut opettajat. Valmiilla teemoilla (liite 2) pyrimme takaamaan sen, että saimme haastatteluissa aiheemme kannalta oleellista tietoa. Teemat

myös toimivat haastattelutilanteen runkona ja haastattelijan muistilistana. Jotta haastatteluissa olisi säilynyt fenomenologinen ote, pyrimme olemaan vaikuttamatta vastausten sisältöihin liian tarkoilla ja ohjaavilla kysymyksillä (kts. Perttula 1995, 67.)

Haastattelun teemat voi muokata intuition perusteella, etsiä kirjallisuudesta tai johtaa teoriasta. Haastateltavan asemaan asettuminen auttaa teemojen ja kysymysten muotoilussa. Se avaa silmät typerille, turhille ja eettisesti arveluttaville kysymyksille. (Eskola & Vastamäki 2001, 33, 37.) Ensimmäiset koehaastattelut suoritimme toisillemme intuition perusteella syntyneen teemarungon pohjalta. Osa kysymyksistä tuntui teennäisiltä ja osa teemoista oli epäoleellisia aiheemme kannalta. Nämä haastattelut toimivat ensimmäisinä harjoituksina haastattelutilanteesta. Haastateltavana toiminut antoi palautetta haastattelijan toiminnasta. Palaute keskittyi haastattelijan taitoihin ottaa kontaktia ja kuunnella haastateltavaa sekä valppauteen tarttua esiin nouseviin uusiin aiheisiin syventääkseen niitä.

Teemarunkoa edelleen muokatessamme otimme avuksemme Kari Salon ja Ulla Kinnusen (1993) tutkimuksessaan käyttämän teemarungon, ja muokkasimme kysymyksiä niitä toisiltamme kysellen. Teemat tarkentuivat edelleen kahdessa koehaastattelussa, jotka teimme liikunnanopettajan työkokemusta omaaville opiskelutovereillemme. Näissä haastatteluissa harjoittelimme myös haastattelujen teknistä toteuttamista, esimerkiksi nauhurin etäisyyttä haastateltavasta ja haastattelijoiden keskinäistä työnjakoa. Pienen alkukankeuden jälkeen luonnollisimmalta tuntui jakaa haastattelu kahtia, jolloin toisella meistä oli päävastuu haastattelun alkuosasta ja toisella loppuosasta. Koimme toimivaksi, että tilanteessa oli kaksi haastattelijaa. Toisen haastattellessa toinen sai keskittyä vain kuuntelemiseen ja usein hän huomasiakin potentiaalisia syvennettäviä aiheita ja esitti lisäkysymyksiä spontaanisti.

Haastateltavien tärkeimpänä valintakriteerinä pidimme pitkää työkokemusta, jotta elämänkaaren eri vaiheet ja niiden merkitys työssä jaksamiselle tulisivat esille. Tutkimusten perusteella juuri ikääntyvät naisliikunnanopettajat kokevat työkykynsä heikentyneeksi verrattuna muihin opettajaryhmiin. Tämän perusteella suljimme kohderyhmästä pois uransa alussa olevat opettajat. Kartoitimme mahdolliset haastateltavat kyselemällä tuttavilta ja soittelemalla suoraan kouluihin. Sitä mukaa kun

sopivia ehdokkaita löytyi, otimme heihin yhteyttä. Ensimmäisen yhteydenoton aikana esittelimme pro gradu-työmme aiheen ja kysyimme opettajan halukkuutta osallistua tutkimukseen. Osan kanssa sovimme haastattelupaikan ja -ajan heti. Toisten kanssa sovimme aikataulusta toisella yhteydenottokerralla. Tutkimusaiheemme näytti kiinnostavan opettajia, koska haastateltavia ei tarvinnut suostutella. Ainoastaan yksi opettaja kieltäytyi kiireisiin vedoten ja toinen joutui perumaan sovitun haastattelun aikatauluongelmien vuoksi. Lopulliseksi haastattelujen määräksi muodostui viisi. Haastateltavat olivat 42-59-vuotiaita naisliikunnanopettajia, joista kolme on lähellä eläkeikää ja kaksi nuorempaa. Yksi haastateltavista toimii nykyisin rehtorina.

Haastattelimme neljää opettajaa heidän kotonaan ja yhtä työpaikalla. Haastelutilanteet olivat varsin rauhallisia ja leppoisia. Haastateltavat olivat puheliaita ja siksi haastattelemisen tuntui vaivattomalta. Aluksi saattoi sekä haastattelijointa että haastateltavaa jännittää, mutta ilmapiiri vapautui haastattelun edetessä. Tavoitteenamme oli avoimuus ja olimme aidosti kiinnostuneita haastateltaviemme vastauksista. Koimmekin, että kiinnostunut suhtautuminen herätti haastateltavissamme luottamusta meihin. Haastattelun aikana korostimme kuulluksi tulemisen tärkeyttä ja pyrimme antamaan haastateltavalle aikaa vastata rauhassa. Usein haastattelu ei loppunut siihen, kun nauhuri laitettiin pois päältä ja viralliset teemat oli käsitelty, vaan keskustelu aiheesta jatkui epävirallisemmin. Tässä jälkikeskustelussa esiin tulleet helmet kirjasimme ylös heti haastattelun jälkeen.

4. Aineiston käsittely

4.1 Aineiston käsittely ja tulkinta

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu ja käsittely kietoutuvat tiiviisti toisiinsa (Mäkelä 1990, 45). Tutkimuksessamme nämä kaksi vaihetta vuorottelivat jo haastatteluvaiheessa. Analysointiprosessin ensimmäisen vaiheen tarkoituksena on tutustua haastatteluaineistoon mahdollisimman avoimesti ja eläytyen tutkittavan kokemukseen. Tässä vaiheessa tutkijan tulee tiedostaa omat ennakkokäsityksensä ja niiden vaikutukset. (Perttula 1995, 69.) Meillä analysointiprosessin ensimmäinen vaihe käynnistyi litteroidessamme haastatteluaineistoa. Lukiessa pyrimme hahmottamaan kokonaiskuvaa aineistosta ja keskustelimme mielenkiintomme herättäneistä asioista. Kirjasimme omat huomionsuhteet reunamerkinnoiksi litteroituun tekstiin.

Luettuamme haastatteluja läpi useita kertoja ja keskusteltuamme kerta toisensa jälkeen näkökulmistamme tarvitsimme jonkin konkreettisen työkalun jäsentääksemme aineistoa. Päädyimme tiivistämään haastateltujen taustatiedot ja haastattelujen ydinkohdat karkeiksi luokiksi taulukkoon, josta oli helpompi visuaalisestikin havaita haastateltujen eroja ja yhtäläisyyksiä. Myös tähän taulukkoon teimme reunamerkinnojiä keskustelujemme pohjalta. Taulukoinnin pohjalta syntyivät haastateltujen kuvaukset, joiden tavoitteena on tuoda esiin heidän erilaiset persoonansa ja lähtökohtansa (kts. luku 4.3). Sovelsimme Alasuutarin (1999, 94) esittelemää tyypologisointia, jonka tavoitteena on auttaa ymmärtämään, miksi ihmiset toimivat tutkimuksen kohteena olevan ilmiön suhteen eri tavoilla. Aineistomme pienuus ei antanut mahdollisuutta käyttää tyypologisointia suoraan Alasuutarin mallin mukaisesti, jossa pyritään tiivistämään haastateltavat muutaman yleisemmän tyyppiluokituksen alle. Teimme jokaisesta haastateltavasta oman kuvauksensa. Tämä kuvaus on analysoinnin ja tulkinnan peruspilari, ja sen perusteella nimesimme haastateltumme uudelleen raporttia varten. Nimet kuvastavat haastateltavien asennoitumista työhön ja työssä jaksamiseen. Käytämme haastateltavistamme nimiä Liisa Läheinen, Elli Etäinen, Raija Rempseä, Veera Vaikuttaja ja Siiri Sisukas.

Taulukointi oli ajatuksia selkeyttävä välivaihe. Se vaati perinpohjaista tutustumista aineistoon. Taulukointivaiheessa teimme kuitenkin turhankin pikkutarkkaa työtä, emmekä pystyneet hyödyntämään taulukkoa aivan siten kuin olisimme halunneet. Jälkikäteen huomasimme useiden luokkien irrallisuuden varsinaisesta asiayhteydestä, ja koska pelkäsimme tämän vääristävän myöhempiä tulkintaa, palasimme takaisin alkuperäisiin haastatteluihin. Hahmottelimme niistä pääteemoja, eräänlaisia ydinkategorioita, joiden mukaan jatkoimme aineiston analysointia. Tutkimuksen pääteemoiksi muodostuivat 1) työn tyydytystä tuottavat ja kuormittavat tekijät, 2) kuormituksen ennaltaehkäisemiseen ja lievittämiseen käytetyt keinot, 3) terveyden ja yleisen elämäntilanteen merkitys työssä jaksamiseen sekä 4) suhtautuminen työhön. Kolme ensimmäistä kategoriaa noudattavat haastattelun teemarunkoa. Neljäs teema esiintyi erilaisena eri opettajilla ja vaikutti kiinnostavalta työssä jaksamisen kannalta. Raporttia kirjoittaessamme jouduimme kuitenkin rajaamaan aihettamme, ja raportissamme vain sivuamme neljättä teemaa. Se olisi kuitenkin mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe.

Kvalitatiiviseen analyysiin liittyy merkitysten tulkintaa. Tulkitessaan tutkija pyrkii löytämään piirteitä, jotka eivät ole suoranaisesti ääneen lausuttuina tekstissä. Se on spekulatiivista toimintaa, ja tutkija tulkitsee haastatteluja omasta näkökulmastaan käsin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 137.) Teemoittelumme neljäs teema onkin siis tulkintaamme. Opettajien erilainen suhtautuminen työhönsä oli seikka, joka nousi esiin haastatteluissa monissa kohdissa. Se heijastui monista kommentteista ja sivulauseista, ja näyttäytyi erilaisena eri opettajilla.

4.2 Luotettavuuden arviointi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Pääasiallisena luotettavuuden kriteerinä pidetään itse tutkijaa, koska tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja keskeisenä tutkimusvälineenä tutkija itse. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Tutkimuksemme alkuvaiheessa kirjoitimme auki omat esiyymmärryksemme tutkimusaiheestamme ja pohdimme niiden vaikutusta tutkimukseen. Koska tutkimuskohteenamme on yksilö ja hänen elämänsä maailmansa, koimme myös tärkeäksi pohtia omaa ihmiskäsitystämme, koska se suuntaa havaintojamme ja valintojamme läpi tutkimuksen. Esiyymmärryksen ja ihmiskäsityksen

raportoiminen antaa lukijalle mahdollisuuden tehdä omat päätelmänsä siitä, kuinka hyvin olemme onnistuneet tulkinnassamme eli olemmeko pystyneet tunnistamaan omien esiyymmärrystemme silmälasien vahvuuden.

Haastatteluaineistoihin pohjautuvissa tutkimuksissa tutkijan päätavoite on päätyä onnistuneisiin tulkintoihin. Samaa haastattelutekstiä voidaan tulkita monista eri näkökulmista. Tulkintaa voidaan pitää onnistuneena, jos lukija, joka omaksuu saman näkökulman kuin tutkija, voi löytää tekstistä samat asiat kuin tutkijakin löysi. Näkökulmasta lukija tietysti voi olla eri mieltä kuin tutkija. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 151.)

Liikunnanopettajaopintomme sekä Tiinan päättöharjoitteluvuosi ja Heidin vuoden mittainen työkokemus loivat perustan ymmärtää liikunnanopettajan työtä ja tehdä sitä koskevia tulkintoja. Toisaalta tiedostimme vaaran tehdä tulkintoja etukäteisolettamusten mukaisesti. Siksi pyrimme näkemään esiolettamustemme vaikutukset tulkintoihimme ja toimimme toinen toistemme vahtikoirina tulkintojen teon suhteen. Emme siis nielaisseet mitään ajatusta keskustelematta siitä yhdessä. Usein jouduimme palaamaan alkuperäiseen aineistoon tarkistaaksemme, mihin yhteyteen toisen esiin nostamat haastateltavan kokemukset liittyivät. Emme joutuneet törmäyskurssille tulkintojen suhteen. Merkittävänä syynä on varmasti pitkä yhteinen historiamme ja samankaltaiset taustamme.

Helppolukuisuus ja tutkimuksen eri vaiheiden vaivaton seurattavuus lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Lukijan pitää pystyä jäljittämään ne perusteet, joiden pohjalta tutkija on päätelmänsä tehnyt. (Eskola & Suoranta 1998, 214.) Kirjoitimme tutkittavista henkilökuvat, jotta lukija saa kuvan tutkimuksen viidestä päähenkilöstä eivätkä henkilöt piiloudu anonyymien sitaattien taakse. Olemme pyrkineet johdonmukaiseen tutkimuksen kuvaamiseen kirjoittaen esille myös omat kömmähdyksemme ja tähtihetkemme. Lukija voi itse tehdä päätelmät niiden vaikutuksesta tutkimuksemme kulkuun.

Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (1997, 200-208) nostavat esiin kysymyksen haastattelumenetelmän luotettavuudesta. Haastattelussa on mahdollisuus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Tutkimuksemme aihe on arkaluontoinen ja

henkilökohtainen. Kertoivatko haastateltavamme omasta todellisuudestaan vai piiloutuvatko he peiteminänsä taakse säilyttääkseen yksityisyytensä? Suomalainen työn eetos on selviytymishenkinen, joten uskalletaanko ongelmia myöntää? Haastatteluaineisto on konteksti- ja tilannesidonnaista. Tutkittavat saattavat puhua haastattelutilanteessa toisin kuin jossain toisessa yhteydessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 200-208.)

Haastattelun luotettavuuteen liittyy myös haastattelijoiden kouluttaminen työhönsä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 69). Koulutuksen tavoitteena on Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 69) mukaan muokata haastattelijoiden asenteita myönteisiksi tulevalle haastattelulle, tutustuttaa heidät tutkimusaiheen erityispiirteisiin ja haastattelun tekniseen tekemiseen sekä yhtenäistää eri henkilöiden haastattelutyöli. Meille ei järjestetty haastattelukoulutusta, vaan olimme itseoppineita haastattelijoita. Hirsjärven ja Hurmeen tavoitteita arvioiden pääsimme kuitenkin melko hyvään tulokseen. Asenteemme oli myönteinen, koska aiheemme kiinnosti meitä ja paloimme halusta päästä haastattelemaan tutkittavia. Olimme tutustuneet aiheemme erityispiirteisiin kirjallisuuden avulla haastattelun teemarunkoa muokatessamme sekä harjoittelimme haastattelemista ja sovimme yhteisistä käytännöistä ennen haastatteluja.

Wolcott (1990, 126-135) nostaa esiin validiteetin käsitteen, vaikka sitä ei yleisesti laadullisessa tutkimuksessa käytetä. Hänen mukaansa tutkimuksen validiteetissa on keskeistä se, että tutkija on hyvä kuuntelija ja dokumentoi aineiston tarkasti keruuprosessin aikana. (Wolcott 1990, 126-135.) Varto (1992, 103-104) käyttää validiteetin rinnalla uskottavuuden käsitettä ja tarkoittaa sillä tutkimuksen vapautta satunnaisista tekijöistä. Jos tutkimus pyrkii antamaan totuudenmukaisen, uskottavan ja puolueettoman kuvan tutkittavasta ilmiöstä, pidetään sitä validina. (Varto 1992, 103-104.)

Kysyimme haastattelujen jälkeen, miltä tilanne tuntui tutkittavista. Yksi haastateltava mainitsi erityisesti, kuinka miellyttävää oli vastata kysymyksiin, kun hänestä tuntui, että kuuntelimme keskittyneesti, mitä hän kertoi. Tämä oli mielestämme osoitus kvvystämme kuunnella haastateltavia. Pyrimme myös totuudenmukaisuuteen, ja halusimmekin tarkistaa, kuinka olemme siinä onnistuneet. Tavoitimme jälkikäteen yhden haastateltavista, ja pyysimme häntä lukemaan itsestään kirjoitetun henkilökuvan.

Hän piti henkilökuvaansa totuudenmukaisena tarkentaen muutamaa itseään koskevaa asiatieta.

Tutkimuksessamme naisliikunnanopettajan kokemusmaailma on hänen omansa, mutta yhteisöllisyyden kautta opettajilla on työssään yhteisiä piirteitä, yhteisiä käsitteitä, toiminnan periaatteita ja normeja. Siten yhden opettajan kertomus paljastaa ainutlaatuisuuden lisäksi jotain yleistä naisliikunnanopettajien työstä ja työssäjaksamisesta. (kts. Laine 2001, 28.)

4.3 Tutkimuksemme viisi päähenkilöä

Veera Vaikuttaja

Veera poikkeaa muista haastateltavista tämän hetkisen työnkuvansa puolesta. Hän vaihtoi liikunnanopettajan työt kuusi vuotta sitten rehtorin työtehtäviin. Liikunnanopettajan työn ohella hän toimi opettajien työnohjaajana. Veera kaipasi laajempaa vaikutusmahdollisuutta ja liikunnanopettajan työssä hän ei löytänyt ilmaisullista kanavaa, vaan työ toisti itseään. Hän kypsyi ainaiseen järjestyksen- ja kurinpitoon ja varsinaisen opettamisen osuus jäi vähemmälle. Veera kuvaa viimeisiä vuosiaan liikunnanopettajana *pakkopullana*. Työ oppilaiden kanssa oli Veeralle palkitsevaa, mutta toisaalta myös erittäin raskasta, sillä hän koki päivittäisten ihmiskontaktien määrän nousevan rasittavaksi. *Ehkä mä kaipasin sellasta laajempaa vaikutusmahdollisuutta, koska mä olin lähtenyt koulutukseen, jossa etsittiin keinoja opettajien työssäjaksamiseen eli mä olen kouluttautunut opettajien työnohjaajaksi. Olen tavallaan käynyt sen prosessin läpi ja tehnyt sitte sitä työnohjaustyötä ja kuunnellu opettajia, ja mulla on ollu opettajaryhmiä ja rehtoriryhmiä ja se taas on johtanu erilaisiin konsultaatio- ja koulutustehtäviin. Kun mä rupesin niitä tekemään niin tavallaan aukeni suurempi vaikutuskanava sitten koulumaailmaan. Mut sitte musta tuntu, että kun mä seison kuus tuntia jossain urheilukentällä ja teen jotain harjoitteita ja pyöritän jotain palloa niin se tuntu liian kapeelta. Aikansa kutakin.*

Veeran työyhteisössä heijastuvat eri asteiset kerrostumat. Työilmapiiriään hän kuvaa sanalla *ok*. Osa opettajakunnasta innostuu uusista projekteista, opettajien välisestä yhteistyöstä ja he tarttuvat uusiin asioihin nopeastikin. Toiset taas suhtautuvat

pessimistisemmin ja arvostelevat aktiivisia opettajia liiallisesta innokkuudesta. *Siinä sellasessa yhteistyössä muiden opettajien kanssa mä olen ollu aktiivinen ja osa on niitä jotka lähtee mukaan ja sitt on niitä jotka arvostelee. Osa opettajista oli harmittomia, ne seiso siellä missä määrättiin ja teki hommansa, mutta ei yhtään enempää. Aina se projektin pyörittäminen oli semmosta vastustuksen voittamista.*

Veeran puheesta voi tulkita, että stressinsietokyky on perusedellytys opettajan työssä selviämiseksi. Koulun sanelema pakkotahtisuus määrää myöskin työtahdin, ja kiireisinä jaksoina on oltava valmis työskentelemään tehokkaasti. Vuorostaan helpoimmilla jaksoilla täytyy muistaa *ladata akkuja*. Veeran vastauksien perusteella voi päätellä, että hänellä on muitakin tavoiteltavia arvoja elämässään kuin jatkuva työhön panostaminen ja sille uhrautuminen. Selkeästi Veeran kaksi vuotta sitten kokema työuupumus on vaikuttanut asiaan. Hänen mielestään yksilön on tunnistettava oma rajallisuutensa ja tiedostettava käytettävissä olevat voimavarat. *Ihminen voi tehdä vain oman osansa ja oma rajallisuus tulee tiedostaa. Eihän tässä muuten jaksais.*

Veera nostaa haastattelussa esille myytin opettajan työn yksinäisyydestä. Aineenopettaja sulkeutuu helposti omaan opetustilaansa ja keskittyy vain oman reviirinsä hallitsemiseen. Tällainen kapeakatseisuus heijastuu hänen mielestään opettajien välisen yhteistyön pinnallisuutena eivätkä opettajat halua ottaa vastuuta koulun yhteisistä asioista. Veera kokee, ettei opettajan tarvitse kantaa yksin vastuuta oppilaittensa kasvun tukemisesta ja ongelmien ratkomisesta, vaan koulun on muodostettu laaja tukiverkosto ottamaan yhteisvastuuta asioista ja oppilaista.

Veera vastauksista heijastui, että hän on joutunut opettajien työnohjaajana ja rehtorina pohtimaan opettajien työssä jaksamiseen vaikuttavia asioita. Vastaukset olivat hyvin jäsentyneitä ja niitä syvensi vielä Veeran omakohtainen kokemus työuupumuksesta.

Siiri Sisukas

Siiriä kuvaavat opettajana sanat positiivinen ja optimistinen. Hän ei yhdy yleiseen opettajien rintamaan, jotka pitävät nykynuoria huonosti käyttäytyvinä ja moniongelmaisina. Päinvastoin Siirin mielestä oppilasaines *fiksuuntuu* vuosi vuodelta.

Hän myöntää vaikeiden oppilaiden olemassaolon, mutta haluaa kohdata heidät ennemminkin haasteena kuin ongelmana. Siirin asenne oppilaisiin on positiivinen. Hän kertoo olevansa työssään oppilaita varten ja osaa myös kuunnella heitä. Hänen puheistaan voi päätellä, että nykyään hänen työtaakkaansa ovat lisänneet lukuisat ylimääräiset velvoitteet, jotka vievät aikaa varsinaiselta opetustyöltä. Siiri kuvaakin itseään opettajana, joka viihtyy paremmin käytännön opetustyössä. *Kaikki tällaiset ylimääräiset rasittaa sitä liikuntahommaa, kun sais vaan pitää ne liikuntatunnit ja olla niissä liikuntatiloissa.*

Siiri kokee uskottavuutensa liikunnanopettajana heikentyneen ikääntymisen myötä ja pelkää nolaavansa itsensä liikuntasuorituksia demonstroidessaan. Hän käyttikin itsestään sanaa *naurettava*, kun pyysimme häntä kuvailemaan itseään opettajana. Hänen mielestään oppilaat ansaitisivat nuoremman opettajan. Siirin haastattelussa heijastuu ristiriita koetun työkyvyn ja fyysisen kunnon välillä, sillä hän kokee terveydentilansa ja kuntonsa erittäin hyväksi ikäisekseen, muttei riittäväksi liikunnanopettajan tehtäviin. *Että mulla on perusterveys erittäin hyvä. Mä jaksan juosta vähän pidempää matkaa ja sitte välitunnilla mä siellä lyön tennistä seinään ja yritän pitää tällasta koko ajan pientä, se on pakko pitää, että jaksaa.*

Siiri odottaa jo eläkevuosien alkamista, mutta kokee haikeutta jättää koulumaailma ja oppilaat. Siiri sanoo viimeisen vuoden haikeuden tuottavan hänelle hieman motivaatiovaikeuksia ja alakuloa, ja hänellä on vaikeuksia keskittyä opettamiseen täysipainoisesti. Viimeisten vuosien työmotivaation pelastukseksi Siiri kokee pedagogisen kokeilun, josta syntynyt kipinä oman opettamisen kehittämiseen toi lisäpotkua työhön. Hän näkeeikin lisäkoulutuksen tärkeänä tukena ikääntyvien opettajien työssä jaksamisessa.

Siiri haastattelun eri vaiheissa nousee esille hänen suo, kuokka ja Jussi -asenteensa. Hänen puheestaan kuvastuu periksiantamattomuus ja sopeutuvuus: *Jos nilkka nikahtaa niin kai se tunti pidetään, eihän siinä mitään ole. Siinä se on sitte parantunut siinä sivussa.-- Kyllä kaikki menee, meikäläinen on ajateltu sillä lailla. Kaikki on koettu, pahimmatkin tähän saakka, niin ei ne hätkäytä mitenkään.*

Liisa Läheinen

Liisa on nuorin haastateltavistamme. Hän osaa huomioida useiden eri näkökantojen arvon ja pystyy samaistumaan toisen ihmisen asemaan. Liisa ymmärtää vuorovaikutuksellisuuden merkityksen opettajan työssä ja hänen puheestaan heijastuu, kuinka hän kokee oppilaansa tasavertaisiksi jäseniksi kouluyhteisössä. *Hirveän tärkeä osa on mulle ne ihmissuhteet oppilaiden kanssa. - - Et voisko niinku sanoa oppilaslähtöinen, kuulostaa aika hienolta ehkä. Mutta mulle on hirveän tärkeä kuulla se heidän ajatuksensa.*

Oppilaat ovat Liisalle työn suurin tyydytyksen lähde. Oppilaiden kuunteleminen ja liikunnan tekeminen heidän kanssaan yhdessä ovat hänelle koulutyön suola. Liisan haastattelun kokonaisuudesta käy ilmi, että hän toimii työssään rohkeasti ja ennakkoluulottomasti ja työ on hänestä haasteellista ja innostavaa. Hän on koko ajan liikkeessä ja valmiustilassa aistiakseen opetukseensa uusia tuulia. Esimerkkinä uudistushalukkuudesta hän kertoo opetelleensa viimeisen kolmen vuoden aikana toistakymmentä uutta liikuntalajia telemarkista korfballiin. Innokkuutensa Liisa näkee kaksiteräisenä miekkana. Hän kertoo innostuksessa olevan energiaa itselle, oppilaille ja muulle työyhteisölle, mutta toisaalta hän kokee sen olevan voimavaroja kuluttava tekijä. Usein hän haalii liikaa ylimääräisiä töitä, jotka venyttävät työpäivää kohtuuttomasti. *Koulu imaisee niin helposti. Se on aina niinku niin mielenkiintoista ja sitte kun vielä aattelee, että haluu niille oppilailleen, ett' oi tää olis niille niin hyvä juttu. Sitt sää ootkin korvias myöten siinä.*

Liisa on erittäin sitoutunut työhönsä. Hän näkeekin opettajien perisyntinä riippuvuuden työstä. Vastuu oppilaista ja heidän kasvatuksestaan heijastuu työajan ulkopuolellekin. *Se kun sä työskentelet kasvavien ihmisten kanssa on niin vastuullinen homma, että sitä niinku suhteellisuudentaju hämärtyy ja unohtuu, että tää on vaan työtä.* Sitoutuneisuus tekeekin Liisan mielestä opettajan työstä stressaavan. Työasiat pyörivät mielessä vielä kotonakin. Usein työpäivät venyvät pitkiksi, eikä aika koulussa riitä suunnitteluun ja ideointiin. Hän kertoo kuitenkin oppineensa suunnittelemaan seuraavan viikon työt yhdellä istumalla, jottei koko viikonloppu kulu töitä miettiessä.

Työyhteisön Liisa kokee avoimena ja rentona. Opettajanhuoneessa uskaltaa olla oma itsensä ja sieltä saa tukea työntekoon ja työssäjaksamiseen, ja opettajilla on muutakin yhteistoimintaa kuin opettajienkokoukset. Rehtorin Liisa kokee kannustavaksi. *Mulla on ollu onni saada rehtorin tuki ja niinku luottamus. - -Meidän reksi on kyllä mahtava, siltä mä saan kyllä sellasta hirveen ihanaa luottamuksen osotusta ja kiitosta ja palautetta oman työn tärkeydestä.* Työyhteisön ongelmana Liisa on kohdannut palautteen puutteen. Hän pitää koulun kiireistä työtahtia osasyynä ongelmaan. Liisa kaipaa syvällistä keskustelua opettajien kesken. Jokaisen opettajan tulisikin hetkeksi pysähtyä ja katsoa ympärilleen, mitä muuta kouluyhteisössä tapahtuu. Opettajat voisivat saada tukea omiin ongelmatilanteisiinsa, jos he vain uskaltaisivat jakaa omia kokemuksiaan toistensa kanssa. Liisan mielestä rehtori on avainasemassa, kun luodaan avointa ja luottamuksellista kouluyhteisöä.

Essi Etäinen

Essi laittaa nykyisin asiat tärkeysjärjestykseen. Hän on tehnyt ratkaisun hoitaa vain määräysten mukaiset tehtävät ja omat tunnit. Hänen haastattelustaan voi päätellä, että hän on tyytyväinen tekemiinsä päätöksiin ja ne tukevat hyvin hänen työssäjaksamistaan. Hän pitää kouluelämän ja yksityiselämän erillisinä. Koulun oven sulkiessaan Essi sanoo voivansa siirtää työtään koskevat ajatukset taka-alalle ja keskittyy vapaa-aikaan. *No se, että osaa erottaa sen työn ja vapaa-ajan. Että työtä ei saa ottaa, tai tehdä niin tosissaan että se kuormittaa vapaa-ajan, et täytyy niinku muistaa ja uskaltaa elää. Ja sitten tietysti se on aika tärkeä se että mitä on sen työajan ulkopuolella se systeemi. Et jos siellä on pielessä asiat, niin silloin ne on pielessä myöskin siellä työssä. Et kyllä ne niinku heijastuu toisiinsa.*

Essi edustaa perinteistä kuvaa autoritäärisestä kansakoulunopettajasta, joka jää oppilailleen etäiseksi ja saa omista onnistumisistaan työnsä tyydytyksen. Hän antaa itsestään normikasvattajan kuvan, jolle säännöt ja niiden noudattaminen ovat tärkeitä. *Et kuitenkin mä oon semmonen että jos viime kädessä, tuli mikä tilanne tahansa, ni mä oon se joka määrää. Ja sillä siisti ja piste. Että ei niin että mä mielivaltaisesti määräisin mitä tahansa, mutta et mä oon se, joka sanoo sen viimeisen sanan.*

Haastattelu pysyi varsin asiapohjaisena. Aivan kuin hän suojelisi henkilökohtaista tilaansa ja reviiiriään, ja ehkä siksi tuntui kuin Essi olisi asettanut haastattelulle selkeät rajat, mistä hän on valmis puhumaan ja mistä ei. Esimerkiksi heti haastattelun alussa hän ilmoitti puhuvansa vain työasioista, vaikkakin hän pehmeni haastattelun edetessä. Tällä tavoin hän varmisti yksityisyytensä säilymisen.

Raija Rempseä

Raijalle liikunnanopettajan työ on haasteellista ja mielenkiintoista, mutta vaikean sairauden puhkeamisen myötä liian kuormittavaa. Hän on joutunutkin kehittämään itselleen selviytymisen strategian. Nykyisin hän ymmärtää säästellä omia voimavarojaan ja tekee sen mukaan, mitä jaksaa. Hän on vähentänyt erinäisiä koulun vastuutehtäviä ja tekee lyhennettyä työviikkoa nauttiakseen työstään edelleen. Sairastuminen ei kuitenkaan ole lannistanut Raijan luovaa intomieltä opettamisessa. Hänen mielestään opettaja on oppilaittensa edessä kuin näyttelijä estradilla ja hakee heidän huomionsa. Hän nauttiikin työnsä tarjoamasta esiintymismahdollisuudesta niin, ettei haluaisi jäädä eläkkeelle. *Kyllä hei tää on niinku näyttelijän hommaa tiiättekö. Jos vetää esimerkiks jonkun sukupuoliopetuksen, jossa on poikiakin mukana, niin mää NIIN härskisti puhun alkuun että ne varmaan mykistyy, murrosikäsetkin, siis niin suoraan puhun asiasta. Sitte kun ne nappaa niinku kynsiinsä, niin sitä kokee ku näyttelijä, joka valtaa sen yleisön, ja saa ne vielä hommiin sitten niin sehän on tosi tyydyttävä olo kun sieltä lähtee, sellasen tunnin jälkeen. Niin koen.*

Raija on räiskyvä persoona, jolla on ollut oma tapansa kasvattaa oppilaita. Hän kokee kantavansa suurta vastuuta oppilaiden hyvinvoinnista ja on valmis aina auttamaan heitä. Hänen mukaansa onnistuneen kasvatustyön pohjalla on oppilaiden arvostus. Arvostamalla oppilaita opettaja lunastaa myös heidän luottamuksensa. Vastuunkantaminen ja toisista huolehtiminen luonnehtii myös Raijan muuta elämää ja siitä on muodostunut myös hänen elämäänsä kuormittava tekijä. *Mä olen niin paljon murehtinut sitä. Mulla on ollu harmaa tukka 29-vuotiaasta, mutta jos ois voinu tulla se ois tullu vielä harmaammaksi. Anoppi dementoitu ja sitä yritettiin hoitaa ja mulla on äiti täällä, joka on ihan vanha ja raihnanen.*

Raija kritisoi voimakkaasti opetussuunnitelmauudistusta. Hänen mielestään uudistuksen suunnitteluvaiheessa ei hyödynnetty *kentällä* olevien opettajien asiantuntemusta, vaan taas *tuli joku herra, joka sanoi että näin pitää tehdä*. Hänen puheistaan kuultaa läpi, kuinka tällaiset seikat syövät opettajien työnarvostusta, sillä he kokevat parhaiten tietävänsä, mitä kouluissa todellisuudessa tapahtuu. Raija tietää, mitä haluaa, ja pitää ajatuksistaan kiinni jopa itsepintaisen tuntuisesti. Hänen mielestään liika kiltteys on vaarallista, sillä kiltti ihminen jää helposti muiden ihmisten tallomaksi. *Keltään en kysele, vaan teen sen just niin kun teen, jos niitä rupee kyseleen, sieltä ei tuu ku tyhmiä ohjeita ja sitte niitä pitäis noudattaa. Ku jättää kyselemättä ja vaan tekee niin se on siinä se, sillä sipuli. Mä oon kyllä aika omapäinen. Mut ei se mitään, no.*

5. Liikunnanopettajan työn myötä- ja vastamäet

Tuntuu vaikealta, jopa väkivaltaiselta, erottaa opettajien kokemat työn tyydyttävät ja kuormittavat tekijät toisistaan. Asiat eivät ole mustavalkoisia koulussakaan, ja siksi valotamme samassa luvussa liikunnanopettajan työn positiivisia ja negatiivisia puolia. Tähän rakenteelliseen ratkaisuun päädyimme ihmiskäsityksemme ohjaamina. Käsityksemme mukaan ihminen on kokonaisuus, jossa eri puolet vaikuttavat toisiinsa. Haastateltaviemme vastauksissa työn hyvät puolet saattoivat näyttäytyä myös negatiivisessa valossa, kuten Veeran ja Liisan kommentoissa: *Tietysti se ihmisläheisyys on semmonen mukava asia, mutta toisaalta se on myös erittäin rasittava asia, jotenkin niitä ihmiskontakteja on aika paljon. (Veera)*

Ja sit tää innostus on niinku kaksiteräinen miekka. Toisaalta mä ajattelen, että siinä innostuksessa on hirveesti energiaa, joka on sekä mulle, oppilaille että työyhteisölle iloksi, mutta sitten siinä on se, että se kuormittaa liikaa. (Liisa)

Samoin jako työn fyysisiin ja psyykkisiin kuormitustekijöihin tuntui keinotekoiselta ja mahdottomaltakin, koska haastateltavat liittivät asioita niin kiinteästi toisiinsa. Esimerkiksi Liisa kertoo olevansa työpäivän jälkeen fyysisesti väsynyt eli työ kuluttaa voimia. Hän kokee kuitenkin työn fyysisyyden enemmänkin ilona kuin stressitekijänä.

5.1 Raskas, mutta antoisa työ

Semmosta menemistä ja tulemista se on se yks päivä. (Liisa)

Laineen (1998, 110) mukaan opettajan työn luonteeseen kuuluu vaatimus hyvästä opettajuudesta. Jo lastenkin nimissä tämä vaatimus on oikeutettu. Opettajaksi hakeutuva sitoutuu hyväksymään hyvän opettajuuden vaatimuksen itselleen tavoitteeksi. Samalla hän lupautuu toimimaan opettamiensa arvojen ja kriteerien mukaisesti (Haikonen 1999, 27). Haastateltavamme pitivät tavoitteenaan tarjota oppilaille korkeatasoista opetusta. *No mä oon tunnollinen varmaan. Mä en osaa mennä sillain kahta kättä heilutellen. Kyl mä aattelen, että oppilaille on oikeus saada kunnollista opetusta. (Liisa)* Opettaja kantaa myös tunnollisuuden ja kunnollisuuden (Karjalainen 1998) odotuksia mukanaan.

Raija ilmaisee tunnollisuuden vaatimuksen reippain sanankääntein: *Just hermostuin mun kummipojalle kun se on historian lukija ja meinaa opettajaks ja pilkkas, että mitä ne opettajat narisee että 20 tuntia opetusvelvollisuudeks. Mä sanoin sille, että jos sä niin tyhmä oot että sä et tiä että tunnit pitää suunnitella, niin vaiha alaa.*

Yksittäisen opettajan työtä leimaa itsenäisyys, koska opettaja työskentelee opetustilanteessa ilman esimiehen välitöntä valvontaa (Kari 1990, 11). *Tää on aika vapaata. Mua ei oo komennellu kukaan. On voinu yrittää mut ei pysty. Itsenäinen työ. Ja sit ku mä oon aika tunnollinen ja teen niin hyvin kuin pystyn, niin ei oo mitään puuttumistakaan. Kun ei kenenkään tarvi siihen puuttua. (Raija)* Opettajan ammatin itsenäinen asema tuo myös paljon vastuuta. Opettaja on itse vastuussa työnsä ”tuottavuudesta” eli oppilaiden oppimisprosessista. (Niemi 1996, 31-43; Haikonen 1999, 27.) Paras palkinto opettajien mukaan on nähdä *oppilaiden sisäistävän liikunnan sanoman*, kuten Siiri asian ilmaisee.

Veera kritisoi aineenopetusta kapea-alaisesta kasvatuksesta. Hän kertookin oman kasvatuskäsityksensä muuttuneen vuoden luokanopettajan sijaisuuden aikana, jolloin hän oivalsi kokonaisvaltaisen kasvatuksen merkityksen. Essikin puhuu samasta asiasta, ja harmittelee sitä, ettei oikein pääse nauttimaan kasvatustyönsä tuloksista. Hän toivoisi näkevänsä oppilaiden kehityskaaren yläastetta pidemmältä ajalta, koska kolmessa vuodessa näkee oppilaan kehityksestä vain pintapuolen. Tämä näyttääkin olevan Essin työn suurin epäkohta ja tyytymättömyyttä tuottava tekijä. Hänen mukaansa yhdistetty yläasteen ja lukion opettajan virka olisi ollut vastaus tähän ongelmaan.

Parkatin (1994) mukaan liikunnanopettajan työ poikkeaa ratkaisevasti muusta opetustyöstä työn fyysisten vaatimusten kannalta. Myös opettajalta vaaditaan opetustilanteissa merkittävää fyysistä panosta: liikuntasuoritusten näytöt, avustukset ja välineiden siirtely ovat varsin raskaita. Kaikki haastateltavamme ovat samalla kannalla ja väsymyksestä puhutaankin värikkäästi. Liisa kertoo joutuvansa joskus kesken työpäivän *makaamaan opettajanhuoneen sohvalla raatona, kun ei jaksakaan eväänsä heilauttaa*, ja Essin täytyy *vetää muutaman kerran henkeä työpäivän jälkeen*, ennen kuin jaksaa jatkaa arkisia askareita. Kuormitus keskittyy piikeiksi tiettyjen jaksojen ja lajien mukaan. Talviliikuntajaksoissa raskautta lisää ulkona olo ja säiden vaihtelu. Aerobic- ja jumppajaksoissa opettajan oman tekemisen osuus on suuri. Aerobicin

ohjaus on perinteisesti varsin opettajajohtoista ja telinevoimistelussa turvallisuuden takaamiseksi opettaja on mukana avustamassa. Välineiden siirtelyn opettajat kokevat raskaaksi, mutta räsitusta voi vähentää hyödyntämällä oppilaita apuna.

Työterveyslaitoksen ikääntyviä opettajia koskevassa tutkimuksessa 45-49-vuotiaista liikunnanopettajista 64% koki työnsä ruumiillisesti ja 61% henkisesti vähintään melko raskaaksi. Liikunnanopettajat erosivat selvästi muista opettajista työn ruumiillisen raskauden osalta ja henkisesti he pitivät työtään hieman kevyempänä kuin muut. 55-59-vuotiaiden kokema työn henkinen raskaus oli kohonnut muiden opettajien tasolle. Samassa tutkimuksessa 90 % liikunnanopettajista koki stressiä vähintään jonkin verran. Nuoremmassa ikäryhmässä 19 % ja vanhemmassa 34 % liikunnanopettajista koki sitä melko tai erittäin paljon. (Kinnunen & Parkatti 1993b, 17.)

Ikääntyvät naisliikunnanopettajat pitävät työkykyään Parkatin (1994) tekemän tutkimuksen mukaan heikentyneenä työn fyysisiin vaatimuksiin nähden. Myös tutkimukseemme osallistuneiden kommentit tukevat Parkatin tutkimustuloksia. Haastateltavamme ovat kokeneet ikääntymisen tuoman fyysisen kunnan heikkenemisen henkisesti raskaaksi. Vaikka fyysinen kunto on muuhun väestöön verrattuna hyvä, oma vaatimustaso edelleen nuoren ihmisen kunnan tasolla. Heidän on vaikea hyväksyä kehossa tapahtuvia fyysisiä muutoksia. *Kyll mä luulen, että se liikunnanopettajien väsymyksen tunne niin varmaan se johtuu siitä, että se oma elimistö sillä tavalla muuttuu ikääntymisen myötä ja sitte kun on tottunu siihen, että menee sen seitsemälle mutkalle ja jaksaa ja osaa tehdä kaikki. Liikunnanopettajilla on erittäin hyvät fyysiset valmiudet ja ne on taitavia ja notkeita ja ketteriä ja rytmitajuisia ja kaikkee. Sitte kun ikää tulee lisää niin elimistö on hitaampi, vaikka onkin hyvässä kunnossa niin se oma mittari on niin kauheen korkeella. - - Aina vaan täytyy taistella kovemmin, jotta ois se sama tunne siellä kehossa. (Veera)*

Toisaalta haastateltavamme pitävät työn fyysisyyttä myös positiivisena tekijänä. Luonnostaan liikkuvaisina ihmisinä he saavat iloa oppilaiden kanssa liikkumisesta. He näkevät myös työn hyödylliseksi omalle fyysiselle kunnolle. *Siis työllähän on ollut kaiken kaikkiaan positiivinen vaikutus omaan terveydentilaan. - - Ja vähän silleen itsekkäästikin tässä vaiheessa aattelen, että jos mä en ois liikunnanopettaja, niin miten kähän vaivanen mä oikein olisin. Niin sitä aattelee että nyt kuitenkin koko ajan*

täytyy liikkua, ja sitten ehkä niinkun aika paljon osallistuu siihen jos tehdään jotain venyttelyä ja muuta, niin ite teen koko ajan mukana. Niin että se antaa niinku itelle myöskin, sitä omaa elämänlaatua parantaa. (Essi)

Kaikki haastateltavat mainitsevat, että työ on kiireistä. Kinnusen ja Parkatin (1993b, 13-16) tutkimustulosten mukaan kiire ja kireä aikataulu olivatkin melun lisäksi yleisimmät haitat liikunnanopettajan työssä. Opettajan työn kiireisyydestä on löydettävissä yhtymäkohtia myös Kiviniemen (2000) tekemään tutkimukseen opettajien työn luonteesta. Hänen haastattelemansa opettajat kokivat, että nyky-yhteiskunnan kiihtyvä tahti heijastuu myös opetustyöhön kiireisyytenä. Työn perusluonne on kiihkeä: vaihtuvissa tilanteissa on pystyttävä reagoimaan nopeasti. Meidän haastateltavamme kokivat työpäivän olevan yhtä juoksemista paikasta toiseen ja istahtaa ehtii ainoastaan ruokapöydän ääreen. Tämä hetki saattoi olla liikunnanopettajille ainoa mahdollisuus vaihtaa päivän kuulumisia toisten opettajien kanssa. Liisa mainitsee, että pahinta on se tunne, että koko ajan pitäisi olla jo menossa seuraavaan paikkaan. Oman lisänsä kiireeseen tuo peseytyminen ja vaatteiden vaihto liikuntatuntien jälkeen ja valmistautuminen ennen terveystiedontunteja. Parkatin (1994) mukaan kiireen kokeminen oli yhteydessä kaikkiin psyykkisiin hyvinvoinnin osoittimiin siten, että kiireinen opettaja oli tyytymätön työhönsä, ahdistunut ja masentunut ja koki stressi- ja burnout-oireita

5.2 Työn muutos

Ennen ihmisillä on ollut mielikuvia siitä, että opettajan työ on helppoa työtä, jota leimaavat lyhyet työpäivät ja pitkät lomat (Peltonen & Ruohotie 1992, 96). Nykyisin tämä mielikuva ei vastaa opettajien arkitodellisuutta, sillä haastateltavamme nostivat esille usein pitkiksi venyvät työpäivät ja kesän aikana tehtävät seuraavan lukuvuoden suunnittelutyöt. *Mutta kun ne päivät tuppaa oleen vähän pitkiä ja lukiossakin opetus loppuu neljältä, sitte jos sattuu oleen joku retki tai joku muu, niin mä tuun joskus kuuden, seitsemän tai kahdeksan aikaan kotiin. -- Se on niin täyttä menoa se päivä. (Liisa)* Liisa tuo esille myös näkökulman, jonka mukaan opettaja tekee yhdeksän kuukauden aikana koko vuoden työt. Työtä ei suinkaan ole vähempää kuin muissa ammattiteissa, vaan työmäärä kasautuu lyhyemmälle ajanjaksolle. Uuden oppimiskäsityksen myötä työ on vain jatkuvasti lisääntynyt. Opettaja on tiiviisti

työssään kiinni koko lukuvuoden ajan ja vuodesta palautumiseen saattaa mennä puolet kesälomasta, kuten Raijalla: *Kesä on mennyt siihen, että on toipunut heinäkuun puolenväliin mennessä ja sitten on ruvennut murehtimaan, että kohta se alkaa.* Myös Essi mainitsee samasta asiasta: *Viime kesä oli oikeestaan eka kesä että vielä heinäkuussa näin koulusta unta, että mulle tyrkättiin tämmösiä ylisuuria ryhmiä ja mä aattelin että koskaan ennen en oo, että miten voi olla että heinäkuussa?*

Sirosen (1992) mukaan opettajat kokevat työnsä raskaaksi, koska opettamiseen liittyy nykyisin runsaasti sellaista näkymätöntä työtä, mikä ennen tuli kuin kaupan päälle. Opetustilanteiden lisäksi työhön liittyy runsaasti valmistelu-, korjaus- ja arviointitehtäviä sekä erilaisiin sidosryhmiin liittyvää vuorovaikutusta. Opettaja pitää yhteyttä oppilaiden huoltajiin, opettajakuntaan sekä oppilashuoltohenkilöstöön. (Korhonen 2000, 44; Viinamäki 1997, 28.) Siiri ilmaisee liikunnanopettajan työn olevan *tavallista raskaampaa*. Hänen vastauksissaan raskaus näyttää liittyvän erilaisiin liikuntakursseihin ja oppilaisiin, paikasta toiseen siirtymisiin päivän aikana sekä kokouksiin ja muuhun yhteydenpitoon. Liisa puhuu samasta asiasta. *Stressaavuutta tuo riittämättömyyden tunne, ja välillä vähän huokastaan, ett voi kun sais vaan opettaa. Mutta kun näitä kaikkia muita velvollisuuksia on niin hirveesti, että milloin tota arviointia piti tehdä, kriteeristö just tehtiin vuos sitte talvella ja sitten opetussuunnitelmatöitä ja... Yhtä äkkiä sinne vaan putkahtaa, ett nyt pitää olla sellanen ja sellanen tehty... Itekin on aina, että mitä se aina on. Tähän on vaikea tarttua kiinni, mutt mitä ne kaikki työt oikein on. - - Tavallaan stressi tulee sen koko massan hallinnasta. (Liisa)* Opettajan työn hajanaisuus ja lisääntynyt vastuu erilaisista asioista vie aikaa varsinaiselta opetukselta.

Veera näkee työn ongelmat laaja-alaisesti rehtorin näkökulmasta. Työn moninaisuudesta syntyy opettajalle kuormittava tekijä, jos hän ei näe sitä mielekkääksi itselleen ja oman työnsä hoitamiselle. *Kyllähän kaikki nää varmaankin ovat tietyllä tavalla opettajien työtaakkaa lisänneet, koska nyt tässä on päässyt käymään sillä tavalla että opettajien tämmönen opettajien palkkaus- ja työaikajärjestelyt ei oo ollenkaan pysynyt tän kehityksen kelkassa. Et nyt me joudutaan koulussa toimimaan sellasessa kuvioissa että meillä on opetuksellista uudistunutta näkemystä sellasesta lapsikeskeisestä opetuksesta ja uudistuneita menetelmiä ja uusia välineitä ja koko tää erityisopetuksen kenttä on tulla hulvahtanut tonne kouluun ja kaikki se mitä siihen*

liittyy. Lisäksi opettajien valmiuksissa opettaa erilaisia lapsia on tapahtunut edistystä. Tavallaan se opetuksen sisällöllinen kuvio on niinku uudenlainen ja uusiutunut, mutta sitä toteutetaan sillä tavalla, että opettajat on siinä vanhassa työaika- ja palkkausjärjestelmässä. Sehän on ristiriita ja nyt kun tässä kuviossa toimitaan niin sitte se on niille opettajille, jotka on oikeesti ja pitkäaikaisesti sisäistäneet sen oman työnkuvansa, nyt esimerkiksi aineenopetuksessa tietyllä tavalla, joka perustuu tavallaan luokassa pidettyihin oppitunteihin. Kyllähän sen täytyy niitä stressata, koska sitte on niin hirveesti kaikkee muuta, mitä siihen kuuluu ja pitää tehdä. On palaveria ja on projektia ja on oppilashuoltoryhmää, on ryhmänohjaajantehtäviä ja on yhteydenottoja vanhempiin ja vanhempien vartteja ja on siis hirveesti kaikenlaista, ja jos ne ei ole sisäistänyt tätä uutta oppimis- ja opetusnäkemystä ja pystyneet sitä hyväksymään sisäisesti, niin onhan se varmaan rasittavaa niille.

Vartiovaara (2000, 21) arvelee, ettei nykypäivän työntekijä jaksa ja selviydy nuoruudessaan hankkimillaan työmenetelmillä ja taidoilla. Uusien tehtävien sisäistäminen ja niiden kumuloituva määrä saattavat kasvaa paljoa jaksamista edellyttäväksi vuoreksi, joka pitäisi pystyä valloittamaan. Muutostarpeen oivaltamisen esteeksi voi syntyä se, että opettaja luulee olevansa entisissä maisemissa ja pystyvänsä ylittämään työssä eteen tulevat esteet kuten ennenkin. Mielestämme myös yhteiskunnan tulisi huomioida työn muuttuneet vaatimukset palkkaus- ja työaikajärjestelmässä. Nämä parannukset helpottaisivat opettajien motivoitumista muutokseen. Veera jatkaa edellistä kommenttiaan: *Ja sitte on sitä natinaa kun on sitä ylimäärästä. Kyllä me semmosessa ristiriitavaiheessa eletään ja toiset pitää sitä, ettei se ole ongelma ja se tekee työn kiinnostavaksi ja just tämmönen palaveeraaminen, niin suurin osa opettajista tuntee että ne on hyviä asioita. Kyllä me sellasta muutosvaihetta eletään ja nähtäväksi jää kuinka nopeesti tää opettajien työaika- ja palkkausjärjestelmä sitte muuttuu, että nää asiat ois helpompia käytännössä.*

Peltokallion (2000, 101) tutkimustulokset tukevat Veeran esille nostamaa näkemystä opettajan työkentän laajenemisesta. Opettajien aineorientoitunut asiantuntijuus ei enää riitä, vaan tulevaisuudessa opettajilta vaaditaan aiemman osaamisen syventämistä ja valmiutta jatkokoulutukseen työn ohessa. Samoin uudet opetusmenetelmät vaativat opettajan aktiivisuutta ja kehityskykyisyyttä. Oppilaat tarvitsevat paljon tukea, ohjausta ja kannustusta työprosessin aikana (Niemi 1998, 52). Sahlbergin (1998, 191)

tutkimuksen mukaan opettajat kokevat, että aika karkaa käsistä. Yleensä moni asia jää kesken tai kokonaan tekemättä ajan puutteen vuoksi. Ajan vähäisyys on yleisin syy siihen, että opetuksessa ei oteta käyttöön uusia opetusmenetelmiä.

Opetustyön moninaisuuden positiivisena kääntöpuolena on työn vaihtelevuus. Työn muutokset ovat avanneet väylän luovaan ja oma-aloitteiseen työskentelyyn. (Korhonen 2000, 43.) Itsenäisyys ja työn toteuttamisen vapaus olivatkin haastateltavillemme työn tärkeitä hyviä puolia. Koulut saavat varsin itsenäisesti määrätä opetuksesta, sen tavoitteista ja arvioinnista (Viinamäki 1997, 26). Työn vapausasteiden koettiin lisäänntyneen opetussuunnitelmauudistuksen myötä, ja nykyisin työssä voidaan hyödyntää oman paikkakunnan liikuntapaikkoja ja opettajan omia vahvuuksia aiempaa enemmän. *Aikaisemmin se oli niin kauheen tarkkaan säädeltyä, että mitä kaikkea piti olla ja suurin piirtein oli varpaanheilautusta myöten määrätty kaikki. Nyt kun koulu saa säädellä tarjoamisensa, se on kyllä ihana asia. Mä voin tarjota sellasia asioita, joissa mä olen ite vahvoilla. Ja kun on vahva jollain (alueella), niin ne oppilaatkin saa jotain.* (Liisa)

Simola (1998) näkee, että nykyajan opettajan on pystyttävä elämään muutosten ristiaallokossa ja jopa rakastamaan sitä, kestettävä kaaosta, kehitettävä itseään, kokeiltava itseään ja tehtävä tämä kaikki vielä yhteistoiminnassa muiden opettajien ja yhteistyöverkostojen kanssa. Mielestämme vaatimusten lista on lähes kohtuuton, ja on selvää, kuten Simolakin toteaa, että tähän kaikkeen opettaja tarvitsee entistä enemmän aikaa ja tilaa ja avointa sosiaalista ympäristöä.

5. 3 Koulu työyhteisönä

Kukaan meistä ei ole yhtä älykäs kuin me kaikki yhdessä (Japanilainen sananlasku)
(Goleman 1998, 233)

Goleman (1998, 233-234) valottaa yhteistyön merkitystä ihmisen historiallisen kehityksen avulla. Ihmiset ovat olleet joukkuepelaajia kautta olemassaolonsa. Metsästyksen ja keräilyn sosiaalinen koordinointi on ollut yhteisön henkiinjäämisen edellytys. Tiimijattelu on tuttua myös nykyaikaisessa organisaatioajattelussa. Toimiva

yhteistyö edesauttaa työssä jaksamista, aivan kuten se on primitiivisessä yhteisössä taannut elämän jatkumisen.

Ihmisten välinen kanssakäyminen luo työpaikalle tietynlaisen ilmapiirin. Yhteisiin päämääriin pyrkiminen edellyttää vuorovaikutusta ja tämä puolestaan luo tunnelman, joka voi olla lämminhenkinen ja kannustava. Se voi olla myös kylmä ja lannistava. Tunnelma tai ilmapiiri joko vahvistaa tai heikentää yhteisiin päämääriin pyrkimistä. Se vaikuttaa sekä yksilön sopeutumiseen että organisaation toimintaan. (Juuti 1998, 41; Kalimo 1987, 48.) Myös kouluorganisaatiossa vaikuttavat kirjoittamattomat säännöt muovaavat työilmapiiriä. Nämä latentit merkitysstruktuurit saavat ilmiänsä koulussa vallitseissa käytännöissä ja opettajanhuoneen keskusteluissa. (Karjalainen 1990, 24-28)

Hyvä ilmapiiri työpaikalla tukee ihmisen työskentelyä ja huono verottaa hänen voimavarojaan. Ilmapiirillä on yhteys työtyytyväisyyteen ja kuormittumisen kokemiseen. Työtyytyväisyyteen vaikuttavat vahvasti työn sisältö, ihmisen mahdollisuudet ilmaista ja kehittää itseään työssä sekä saada arvostusta työstään. Ilmapiiri rakentuu yksilöiden kokemuksille siitä, miten hyvin he viihtyvät työssään sekä miten tyytyväisiä he ovat työhönsä, työnsä sisältöön, sen tarjoamiin kehittymis- ja ilmaisumahdollisuuksiin sekä työstä saatuun palautteeseen. Suomalaisen työyhteisön suurimpana puutteena koetaan vähäinen palaute työstä. (Juuti 1998, 42.)

Tulkintamme mukaan haastattelemamme opettajat kaipaavat palautetta työstään, koska kasvatustyön tulokset eivät useinkaan ole näkyvissä lyhyellä aikavälillä. Jaksakseen tehdä pitkäjänteistä kasvatustyötäään opettaja kaipaa kannustusta ja huomiota tehdystä työstä. Liisa kertoo palautteen merkityksestä omaan työssä jaksamiseensa. *Välillä tekee väsyttäväksi, kun tuntuu että paljon antaa itsestään ja sitte kauheen vähän siihen reagoidaan, niin musta se on surullista. Oppilailta saa vähän palautetta, mutta nekin vähän... siinä on sosiaalinen paine, ei ne kauheesti, ainakaan julkisesti. Ehkä lukiossa sitte, mutta sielläkin arasti. Et enemmän ne sitte tulee kirjallisena, kun arvioidaan lukuvuotta, ne kiitokset ja palautteet, mitkä tuntuu hyvältä. Mutta jotenkin mä kaipaaisin, että enemmän ne tulis siellä arkipäivässä. Et kyllä ne tähtihetkinä jää mieleen. - - En mä tiedä, onko se niin, et ihmiset ei tuu ajatelleeks, kun kaikki puhalttaa sen oman kiireensä keskellä. Mä kyllä ite koitan aina, kun mä vaan huomaan jonkun pienenkin,*

mä koitan sanoa, että kiitos kun teit. Mutta kyllä se on sellanen kasvun paikka kaikissa työyhteisöissä, et jos jotain huomaa niin sanoo ääneen.

5. 4 Oppilaista puhutaan niin hyvässä kuin pahassakin

Oppilaista opettajilla on paljon kerrottavaa niin hyvässä kuin pahassakin. Työn kuormittavuudesta puhuttaessa oppilailta on merkittävä rooli (Kalimo & Toppinen 1997, 11). Vuorovaikutus oppilaisiin koetaan yhtä aikaa voimavara- että kuormitustekijänä. Kolme haastateltavista kertoo nauttivansa nuorten kanssa olemisesta. Heille oppilaat olivat työn tyydyttävien tekijä. Kaksi muutakin pitää työn ihmisläheisyydestä, mutta heillä suhde oppilaisiin on etäisempi. Kalimo (1987, 49) toteaa, että ihmissuhdeammateissa sosiaalinen kanssakäyminen on yksi tärkeimmistä työtyytyväisyyden aiheista. Kun työ on ihmissuhdetyötä ja oppilaat ovat opettajan tärkeimpiä työtovereita, syntyy heidän välilleen hedelmällisen yhteistyön lisäksi myös törmäyskursseja. *Kyllä oppilaat joskus sanoo, että oli ihan kiva tunti. Mutta aika harvoin... Pääasiassa ne aina valittaa etukäteen... Aina on jollain joku. Se on muuten raskas piirre tässä opettajan työssä. Nykyään lapset on vähän sellasia niin sanottuja lellittyjä pullamössöjä, niin aina tunnin alussa menee hirveen kauan kun jollain on sattunut varpaaseen ja joku on lyönyt päänsä seinään ja jollakin pyllystä nipistää ja... Mä panin sellasen lapun jo seinään, että kaikenlainen valittaminen ja ruikuttaminen liikunnanopettajalle ehdottomasti kielletty! Ja sellasia keltasia lappuja annan, että kirjallisena... (naurua), kun ei jaksa kuunnella. (Raija)*

Liikunnanopetukseen antavat erilaisen leiman jo oppilaiden erilaiset toimintatavat verrattuna perinteiseen luokkahuoneopetukseen. Liikunnan luonne ja opetustilat sallivat ryhmälle vapaamman liikkumisen kuin muissa aineissa. Luokassa oppilaat istuvat yleensä omien pulpettiensa ääressä paikallaan tehden itsenäisesti opettajan antamia tehtäviä. Liikuntatunnilla oppilailta ei ole varsinaista omaa paikkaa, vaan he toimivat varsin vapaasti tietyssä tilassa yhdessä muiden oppilaiden kanssa. (kts. Fejgin ym. 1995; Varstala 1996.) Tutkimukseemme osallistuneet naiset näkivät tämän edesauttavan opettajan ja oppilaan välistä vuorovaikutusta. Vaihtuvat tilanteet liikuntatunneilla luovat luonnollisen maaperän avoimelle kommunikaatiolle. Liikunnanopettajana he kokivat saavansa läheisen kontaktin oppilaisiin ja olivat ylpeitä puhuessaan liikunnanopettajan erityisasemasta. *Liikunnanopetus on sen takia tosi tärkeätä, kun siellä on sellaset*

sosiaaliset tilanteet siellä ryhmässä, joita ei missään luokassa kun ne istuu tälleen näin (ja istuu kädet puuskassa matkien pulpetin takana istuvaa). Et sä tutustut oppilaisiin eri tavalla ja niiden luonteisiin, sä voit kasvattaa kaikenmaailman reilun pelin säännöllä ja toiseen suhtautumista ja toisten ihmisten huomioimista aivan eri tavalla kuin muissa aineissa. Sitte jos on ongelmia niin pääsee oppilaita niin lähelle, että ne on purkanu huolia ja oon hoitanut monen oppilaan asioita kuntoon ja liikunnanopettaja voi sitä tehdä. (Raija)

Jotenkin mä aattelen että liikunnanopettajana pääsee sillain lähelle niitä nuoria ja kun niitä kuuntelee niin niitä voi auttaa löytämään itseensä ja omia vahvuuksiaan. (Liisa)

Opettajan työssä on tärkeää oppilaiden henkilökohtaisen tuntemisen lisäksi ymmärtää yleisemminkin nuorten kulttuuria ja heidän ajatusmaailmaansa. Siltä pohjalta opettaja löytää opetussisällöistä oppilaille merkitykselliset asiat ja kommunikoi oppilaidensa kanssa samalla kielellä. Niin Kiviniemen (2000) kuin meidänkin haastattelemamme ikääntyvät opettajat ilmaisivat, että nuorten maailman ymmärtäminen vaikeutuu iän myötä, kun omat lapset ovat jo ohittaneet murrosiän. Essin ilmaus on voimakkain: *No kyllä siis koko ajan olla tällasten nuorten murrosikästen kanssa, niin kyllä se on rasittavaa. Todella rasittavaa. Ja sit joku on mulle sanonu näin jälkeempäin että siinä vaiheessa kun omat lapset on ohittaneet sen murrosiän niin sen jälkeen se tulee vielä typerämmäks se niitten kans oleminen. Kuuntele siellä nyt kaikenlaisia kotkotuksia aamusta iltaan. Ja sitten, niin, se on jotenkin niitten meno niin semmosta.* Toisaalta he kokevat, että opetustyö ja nuorten kanssa toimiminen pitää ajan hermolla, jos kyydissä vain jaksaa pysytellä. Opettaja saattaa jopa unohtaa oman ikänsä koulumaailmassa, ja havahtua todellisuuteen, kun häneen suhtaudutaan koulun ulkopuolella kuin arvokkaaseen, vanhempaan ihmiseen.

Haastattelemamme opettajat puhuvat oppilaista myönteiseen sävyyn, vaikka kyse olisi vaikeammistakin oppilaista. Tämä kertoo mielestämme opettajien myönteisestä ihmiskäsityksestä, joka on kirjattu myös Peruskoulun opetussuunnitelman perusteisiin (1994). Raija kertoo vaikeampien oppilaiden lisäävän työmäärää ja kuormitusta, koska heidän kanssaan toimiminen vaatii tavallista enemmän neuvottelemista ja oppilaan kuuntelua. Hän kertoo kuitenkin ymmärtävänsä oppilaita ja heidän taustojaan, ja pitää oppilaan kanssa keskustelua opettajan työn luonnollisena osana. Siiri mainitsee

oppilasaineksen fiksuuntuvan vuosi vuodelta, ja kertoo, että hänen mielestään on vain hyvä, kun oppilasaines ei ole tasapaksua. Essi kertoo suorimmin vaikeuksista oppilaiden kanssa: *Oppilasaines on, se on vaikeeta. Ja siellä on vaikeuksia. Onhan siellä kivoja oppilaita ja fiksuja paljon, mutta on siellä niitäkin joilla on ongelmia.* Hän kertoo myös pelkäävänsä joitakin poikaoppilaita, eikä halua puuttua esimerkiksi heidän tupakointiinsa, koska pelkää oppilaiden reaktioita ja heidän kohtaamistaan vapaa-aikana.

5. 5 Kullanarvoinen kollega

Riittävä, avoin ja välitön kanssakäyminen työtovereiden kesken auttaa pitämään ihmissuhteet kunnossa. ”Riittävän hyvä” suhde on ongelmaton siten, että työtoverin kanssa voi puhua avoimesti myös ongelmatilanteissa, työtoveria ei tarvitse pelätä, hänen kanssaan voi olla eri mieltä ja sanoa oman mielipiteensä, ilman että tunteita loukataan, työtoveriin voi luottaa ja häneltä voi pyytää apua. Työtoveri voi olla myös ystävä, jonka seurassa viihtyy ja jota ymmärtää. (Lahti, Leskinen, Leskinen, Matikainen & Waris 1990, 54.)

Liikunnanopettajien kesken yhteistyö syntyy luonnollisesti koulun arkipäivässä, kun toimitaan yhteisissä tiloissa. Siiri mainitsee, että liikunnanopettajat varaavat yhteisiä hyppytunteja yhteistyötä varten. Muiden opettajien kanssa yhdessä toimiminen on vähäisempää ja pinnallisempaa. Opettajanhuoneessa käydään kiireessä katsomassa ilmoitustaulua tai juomassa kahvia. Keskustelu liikkuu kevyellä tasolla urheilussa ja vitseissä, koska syvällisempään keskusteluun ei ole aikaa.

Liisa, Raija, Essi ja Siiri kertovat tekevänsä liikunnanopettajakollegan tai –kollegoiden kanssa yhteistyötä tuntien suunnittelussa, ongelmatilanteiden ratkaisemisessa ja uusien ideoiden jakamisessa. He kokevat yhteistyön antoisaksi ja tärkeäksi. *Mulla on oikein hyvä kollega ja se on ollut taivaan lahja. Tää nykyinen kollega, se on niin kun mun mies numero 2. Vaikka se on kymmenen vuotta nuorempi, niin sen kanssa suunnitellaan aina kaikki. Ja sitten yhdessäkin, et voidaan lähteä johonkin oppilaiden kanssa. Kartingia ja survivalia, tytöt ja pojat sekaisin, ja golfia ja melontaa. Että kollegan pitää olla kanssa hyvä. (Raija) Veeralla pätevän kollegan puuttuminen teki työstä raskasta varsinkin koulun muutosvaiheessa. Ja sit ite henkilökohtaisesti koin raskaana sen, ettei mulla*

oikeestaan ollut koko urani aikana, ihan niitä urani alkuosia lukuunottamatta, tällasta koulutuksen saanutta mieskollegaa. Siinä koulussa, missä mä pisimmän aikaa olin, niin aina oli vaihtuvia, sinänsä ihan mukavia ja hauskoja nuoria miehiä erilaisilla koulutuksilla merkonomista lähtien laidasta laitaan. Se johti siihen, että se vastuu mikä liittyy siihen liikunnanopetuksen järjestelyyn ja opetussuunnitelmaan ja tavarahankintoihin ja ihan järjestyksen pitoon ja kaikeen siihen problematiikkaan, mikä liittyy liikunnanopetukseen, oli mun kannettavana. Sitten varsinkin, kun oli tää voimakas muutosvaihe, esimerkiksi näiden uusien opetussuunnitelmien ja valinnaisainetarjottimen tekemisen vaihe, niin se kaatu kaikki mun niskaan. Pikku hiljaa mä kypsyn siihen, että kaikki saa tehdä ite. Se ois voinu olla sitte erilaista, jos mulla olis ollu siellä pätevä kollega. Jossain koulutuspäivillä sanoinkin, että varokaa vaan, jos mä nään täällä jonkun mukavan miesopettajan niin pistän sen pulloon ja pullon korkin kiinni ja äkkiä koululle.

5. 6 Opettajan työn yksinäisyyden myytti

Opettajat kohtaavat päivittäin työssään kymmeniä ihmisiä. Joidenkin arvioiden mukaan opettaja on mukana yhden työpäivän aikana keskimäärin tuhannessa sosiaalisessa vuorovaikutustapahtumassa. (Sahlberg 1998, 130.) *Tietysti se ihmisläheisyys on semmonen mukava asia, mutta toisaalta se on myös erittäin rasittava asia. Jotenkin niitä ihmiskontakteja on aika paljon. (Veera)* Sosiaalisten kontaktien tulvasta huolimatta sanotaan, että opettajat ovat kouluissaan eristäytyneitä, ammatillisesti yksinäisiä ja tekevät vähän työhön liittyviä asioita yhdessä. Opetustyöllä on erityisesti kouluissa ollut voimakas yksinäisyyden ja yksin tekemisen leima – opettajan oma luokka on hänen omaa reviiriään, jossa hänellä on päätösvalta toiminnan organisoinnista. Tällainen ääneen lausumaton perususkomus kuormittaa yksittäistä opettajaa turhaan ja se on esteenä toimivalle työyhteisölle. (Himberg 1996, 14; Sahlberg 1998, 130; Syrjälä 1998, 28.) *Siinä on mun mielestä se opettajien ongelma tai tällanen harha, että opettaja tekee työtään yksin. En mä tiedä nuorempien opettajien koulutuksesta, se on varmaan toisenlaista, mutta se entinen opettajankoulutus ei millään tavalla valmistanut siihen ajatteluun, että opettajankin työ on yhteistyötä, siis toisten opettajien kanssa. Opettaja on tavallaan oppinut sisäänrakennetun asenteen, että minä ja minun luokkani: minä menen luokkaani, laitan oven kiinni ja vastaan, mitä siellä tapahtuu. Täytyis tavallaan opetella jakamaan niitä asioita. Kyllä mä väitän, että tällaset opettajat on 15-20 vuoden*

jälkeen täysin uupuneita, jopa aikaisemminkin. Aina opettaja joutuu sellaisiin tilanteisiin, joihin ei keksikään ratkaisua. Kyllä väitän, että sellainen yhteistyö ja asioiden yhdessä fundeeraaminen on ehdoton edellytys työssä pärjäämiseen ja siinä selviytymiseen ja sen ilon saamiseen siitä työstä. (Veera)

Karjalaisen (1998) ja Peltokallion (2000, 118) mukaan yksin puurtava opettaja väsy vastuutaakkansa alle. Jaksakseen hän tarvitsee työyhteisön tukea ja kannustusta. Opettajankokoukset ja suunnittelupäivät kuuluvat jo nyt koulun arkeen. Ilman avointa keskustelua ei kuitenkaan päästä muodollisuuksia pitemmälle. Myös Sahlberg (1998, 1993) tuo esiin opettajan työn yksinäisyyden ongelmaa. Meidän haastateltaviemme näkemykset asiasta poikkesivat toisistaan. Veera puhuu edellä rehtorin näkökulmasta, ja uskoo, ettei koulu voi toimia ilman yhteistyötä. Vain omasta luokasta huolehtimisen Veera näkee nykyisen oppimiskäsityksen ja nykykoulun toimintaidean vastaiseksi. Oppilas pitäisi nähdä kokonaisvaltaisesti, ei vain yhdestä aineesta käsin. Veeralle yhteistyö nousee tärkeäksi työssä jaksamista edesauttavaksi tekijäksi, koska liikunnanopettajana hänellä ei ollut pätevää kollegaa ja työt kasautuivat hänen vastuulleen. Lopulta taakka oli niin raskas, että se nousi yhdeksi syyksi hakeutua työnohjaajan ja rehtorin tehtäviin.

Opettaja, kuten kuka tahansa muukin, haluaa maksimoida positiiviset kokemukset ja minimoida epäonnistumisen kokemukset, koska ne aiheuttavat häpeää. Hyvä opettajuus on kuitenkin suhteellista ja sen kriteerit vaihtelevat eri aikoina. Hyvyyteen liittyy myös tarve kehittyä jatkuvasti paremmaksi. Sanaleikkiin voisi tietyissä tilanteissa lisätä vielä halun olla parempi kuin toinen. Jos tämä on totta opettajanhuoneessa, se selittää ehkä opettajien vaikeuden tehdä yhteistyötä, kannustaa toista ja toimia yhteisvastuullisesti. (Laine 1998, 110.)

5. 7 Yhteistyö kouluyhteisössä

Toimiva opettajien yhteistyö vaatii selvät rakenteet koulun sisällä. (Veera)

Fejginin ym. (1995) mukaan liikunnanopettajat ovat työn luonteesta johtuen jossain määrin sosiaalisesti eristyneinä koulun muusta opettajakunnasta. Työn kiireisyys ja useat paikkojen vaihdokset päivän aikana eristävät tutkimuksemme liikunnanopettajia

muusta koulu yhteisöstä. Toisaalta liikunnanopettajien oma ihmissuhdeaktiivisuus paikkaa tätä epäkohtaa. He ovat valmiita ottamaan kontaktia ja toimivat vastuutehtävissä koulun projekteissa, jossa opettajien välinen yhteistyö korostuu. *Et tota meidän koulussa on paljon sellasia projekteja ja miten mä oon jotenkin niissä aina onnistunut olemaan vastuuhenkilönä. Se on vähän semmonen, toisaalta hirveen antoisaa, mutta sitten taas kuormittaa sekin asia. (Liisa)*

Mä olen huomannut, että liikunnanopettajissa ja muissakin taito- ja taideaineiden opettajissa on sellainen yhteinen nimittäjä... Ne on jotenkin niinkun semmosia avoimia uusille asioille ja kommunikaatiossa välittömiä. Jollakin tavalla liikunnanopettajilla on kyky lähestyä oppilaita ja semmonen peliin heittäytyminen. Tavallaan ei ole sellasia kauheen voimakkaita esteitä ja estoja, miten olla ihmisten kanssa. Se on mun mielestä hirveen hyvä eväs kaikkeen. (Veera)

Veeran aiemmin esittämää näkemystä koulun verkostoitumisesta eivät vanhemmat haastateltavat tue. He tekevät työtään mielellään itsenäisesti ja vain ohimenevissä ongelmatilanteissa tukeutuvat työtovereiden neuvoihin. Varsinkin Raijalla on voimakas kuva omien toimintatapojensa oikeellisuudesta, ja hän ei mielellään kysele toisilta, vaan toimii oman, hyväksi koetun mallinsa mukaisesti. Raija vaikuttaa itsevarmalta taiteilijasielulta, joka ei halua jakaa omia onnistumisiaan tai mahdollisia tappioitaan toisten opettajien kanssa. Hän on kuitenkin uupunut ja sairastunut työssään. Raijasta heijastuu asenne, jonka mukaan hän on rento ja ammattitaitoinen ja muut voivat oppia häneltä. Raija ei ole nähnyt mahdollisuutta hyödyntää muiden opettajien apua työssä jaksamisessa. Haastattelijoiden näkökulmasta Raija vaikutti räiskyvältä opettajapersoonallisuudelta, jonka tunneilla oppilaat viihtyvät. Kuitenkaan oma erinomaisuuden eetos ei saisi tulla esteeksi avun ja tuen hakemiselle ja työkuormaa tulisi voida jakaa opettajien kesken.

Pohdimme paljon, miksi Veeran näkemys koulun sisäisestä yhteistyöstä tuntui meistä tärkeältä ja hieman kummastelimme vanhempien haastateltaviemme kommentteja. Koulun toimintakulttuurin muutoksesta on kirjoitettu paljon lehdissä, ja sitä korostetaan myös opettajan pedagogisissa opinnoissa. Käsityksemme toimivasta koulu yhteisöstä perustuu opettajien verkostoitumisen ideaan ja keskinäiseen avoimeen yhteistyöhön.

Molemmilla meistä positiivisimmat työkokemukset kulminoituvat yhteistoimintaan työkavereiden kanssa.

Strootin ym. (1993) tutkimat opettajat pitivät esimiehiltä ja kouluhallinnolta saamaansa tukea heikkona tai eivät saaneet sitä lainkaan. Haastattelemiemme naisliikunnanopettajien vastaukset eivät täysin noudata samaa linjaa näiden tutkimustulosten kanssa. He pitivät omaa työtään tärkeänä ja kokivat saavansa oppilaiden arvostusta. Raijan kommentti kiteyttää muidenkin haastateltaviemme ajatukset työnsä asemasta: *Tärkee aine, sanokoot mitä sanovat.*

5. 8 Rooliristiriidat

Työyhteisön yksittäiseen jäsenen kohdistuu erilaisia rooliodotuksia. Opettajalta odotetaan ammatin mukaista toimintaa. Sen lisäksi työyhteisö voi asettaa erilaisia epävirallisia odotuksia opettajan käytökselle ja olemukselle. Usein rooliodotukset ovat varsin stereotyyppisiä: liikunnanopettajalta odotetaan erilaista käyttäytymistä kuin uskonnonopettajalta. (Himberg 1996, 28-29.) Haastateltavat varoittavat lankeamasta näihin stereotyyppisiin odotuksiin. Liikunnanopettajan odotetaan olevan aina pirteä ja virkeä, ja olevan aina valmis ottamaan erilaisten projektien ja juhlien vetovastuun. *Olkaa ihan oma ittenne. Se on kaikista tärkeintä. Että ihan rauhassa saa olla sitä mitä on. Että sillä tavallaan jaksaa kaikkein parhaiten. Kun ei tavallaan ota sitä roolia tai jotain mallia tai muottia omaks taakakseen, mikä helposti liikunnanopettajalle tulee, et se on se aina iloinen ja aina jaksava duracell-pupu suurin piirtein. Ja kaikessa mukana ja kaiken organisoiva niin tota noin, nin ettei ota siitä sellaista pakkoa itselleen. Toki voi sitäkin olla silloin kun on niin, mutta lupa on olla myöskin muuta. Se on ehkä se kaikista tärkein, että on rauhassa oma itsensä suhteessa niihin työtehtäviin ja suhteessa oppilaisiin. (Liisa)*

Stroot ym. (1994) tutkivat liikunnanopettajien päivittäistä työtaakkaa, heidän kahta rooliaan opettajina ja valmentajina ja roolien haasteita ja hyviä puolia. Myös liikunnanopetuksen statusta tutkittiin. Työn haittapuolista mainittiin opetustyön ulkopuoliset tehtävät, kuten valvonta, joka koettiin turhauttavana. Liikunnanopettajaa pidettiin koulussa henkilönä, joka pystyy pitämään kuria, ja siksi valvontatehtävät lankesivat usein hänelle. Myös oppilasarviointia pidettiin kuormittavana. Muita

mainittuja haittapuolia olivat välineiden puute, kuri, vanhempien tuen puuttuminen ja täydennyskoulutuksen puute. Työn statusta ei koettu korkeaksi, vaan opettajat kokivat, että muiden aineiden opettajat tekivät heidän työstään jopa pilaa. Tutkijoiden mielestä pitäisi ryhtyä opettajien työelämän laatua tukeviin toimenpiteisiin ja kohottaa liikunnanopetuksen asemaa. Näin onkin, koska seurauksena omien rooliodotusten ja työssä esiintyvien virallisten ja epävirallisten käyttäytymisnormien yhteensovittamattomuudesta voi olla fyysisten ja psyykkisten voimien loppuun kuluminen (Ojala & Uutela 1993, 43).

6. Keho työvälineenä

Liikunnanopettajan työ on kehokeskeistä. Keho on tärkein työväline pyrittäessä tärkeimpään opetukselliseen tavoitteeseen eli kehon ”hyvänolonyiestin” eteenpäin viemiseen. Ainakin opiskelijan näkökulmasta liikunnanopettajan opinnot henkivät käsitystä, jonka mukaan liikunnanopettajan ammattitaito konkretisoituu taidoissa ja kehon fyysisissä ominaisuuksissa. Ikääntyessä tai terveydentilan horjahdellessa kehon suorituskyky laskee. Tästä johtuen liikunnanopettaja voi tuntea ammatti-identiteettinsä olevan tuuliajolla. Myrskyn laantuessa haastattelemamme ikääntyvät opettajat korjasivat tapahtuneita ”vaurioita” korostamalla persoonallisuutensa merkitystä opetuksessa, muuttamalla opetusmenetelmiään ja jakamalla voimavarojaan. *Sitä osaa löysätä sen verran. Täytyy jakaa niitä voimia. Ehkä täytyy olla kauheesti tekevinään, mutta kyllä täytyy harjoitella sitä voimien jakamista. (Siiri)* Esiymmärryksiemme valossa oli helppo nähdä tilanteen hankaluus. Näin voisi itsellemmekin käydä: keho väsyy, väsyykö mielikin? Onko voimia uudistaa omia työtapoja, kun sen aika koittaa? Kävimme paljon keskustelua siitä, kuinka itse määritämme omaa olemistamme pitkälle kehon kautta. Oman kehon tarkkailu on meille molemmille osa arkipäivää: onko keho palautunut, levännyt ja riittävästi ravittu? Myös riittävä liikunta on hyvinvointimme elinehto.

Saarenheimon (1997, 182) tutkimuksessa ilmeni, että suullisessa muistelemisessa kehollisuus on selvästikin vahvemmin edustettuna kuin kirjoitetuissa elämänkerroissa. Kertomus kehon jaksamisesta tai pettämisestä jäsentää keskeisellä tavalla ainakin näiden opettajien käsityksiä omista voimavaroistaan.

Liikunnanopettaja nuorena ja taitavana haluaa usein olla itse näyttämässä ja esillä taitoineen. Hän on ylpeä taidoistaan ja haluaa esitellä niitä myös oppilaille. Opettajan vanhetessa hänen fyysinen kapasiteettinsa kapenee, eikä hän pysty enää näyttämään suorituksia omien, korkeiden, kriteeriensä mukaisesti. Opettaja voi kokea asiasta ahdistusta ja häpeää (kts. Kosonen 1997.) Siiri vastaa kysymykseen, miksi hän kokee itsensä naurettavaksi: *Mä saatan innostua ehkä liikaa ja että itsellä mulla on se olo, että mä pakerran itse siinä mukana ja näytän. Että nyt mä oikein tietten tahtoen teetän oppilailla ja olen itse sivussa. Etten mä tee, kun ikää on, etten tee itseäni niinkun*

naurettavaks. Oon mä kyllä yhen päälläseisonnan jo näyttänyt paljaalla lattialla seiskoille.

6.1 Koettu terveys

Kyllä mä liikkuisin niiden kanssa paljon mieluummin kuin vain seisaisin siellä. Sit jos mulla on selkä hirveen kipee, niin onhan se kamalaa, mutta en kyllä koskaan näytä sitä. Voinhan mä sanoa sen, mutta eihän siitä tule mitään jos mä ruikutan. Moni ei varmaan tiennykään että mulla on reuma, vaikka se on ollu jo kakskyt vuotta, mutta kun mä en jaksu ruikuttaa siitä. (Raija)

Suomen Liikunnanopettajain Liitto ry teetti vuonna 1990 kartoituksen, jonka mukaan yli 45-vuotiaiden liikunnanopettajien fyysinen ja psyykinen työkyky oli matalampi kuin samanikäisten kunta-alan opettajien. Erityisesti tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia liikunnanopettajilla esiintyi Louhevaaran ym. (1990) mielestä yllättävänkin paljon, vaikka liikunnan ja terveyden asiantuntijoina heillä pitäisi olla riittävästi tietoa terveytensä ja toimintakykynsä hoitamiseen ja sairauksien ehkäisemiseen. Ennenaikaiselle eläkkeelle siirtyneistä liikunnanopettajista joka toisella eläkkeen perusteena oli tuki- ja liikuntaelimistön sairaus. Yli kolmasosa vastaajista koki fyysisten ja psyykkisten voimavarojensa olevan riittämättömät suhteessa jokapäiväisiin työn vaatimuksiin. (Louhevaara, Ilmarinen, Pitkänen & Antikainen 1990.)

Kehon kunnossa pitäminen ja säännölliset elämäntavat ovat haastateltavien mukaan ehdoton edellytys työssä jaksamiselle. Haastateltavilla näyttää olevan tietoa kehon huoltamisesta, aivan kuten Louhevaara ym. (1990) arveleekin, mutta opettajat kertovat työn olevan raskasta, ja palautumiseen ei aina jää riittävästi aikaa. Väsynyt keho on altis loukkaantumisille, joten mielestämme liikunnanopettajien tuki- ja liikuntaelinten vaivojen yleisyys on selitettävissä ennemminkin raskaan työn kuin riittämättömän kehon huollon avulla. Myös Capelin (1990) mukaan liikunnanopettajilla on liikaa työtä eikä tarpeeksi aikaa palautua henkisesti ja fyysisesti seuraavaa työpäivää varten. Hänen mielestään liikunnanopettajien työympäristössä tarvitaan muutoksia, jotta työtehtävät ja työntekijän ominaisuudet kohtaisivat paremmin ja kuormitus vähenisi.

Terveys ja kehon toimintakykyisyys mahdollistavat liikunnanopettajalle työnteon. Loukkaantuminen on herättänyt haastateltavissa pelon ja epävarmuuden tunteita ja huolen tulevaisuudesta. *Kun mulla meni polvi ja olin kuukauden sairaslomalla, niin kyllä mä silloin säikähdin, kun ortopedi sano, että taitaa tulla ammatin vaihto. Se oli kauheen kipee se polvi. Silloin mä kyllä tosissani säikähdin, että mitähän tästä nyt oikein tulee, mutta se meni ohi kyllä sitten levolla ja fysikaalisella hoidolla. (Veera)*

Mulla tuli välilevyn pullistuma ja se vei jalat ihan totaalisesti alta. Lääkäri meinas, että leikataan, mut mä sanoin et mä olen liikunnanopettaja, mä en voi ottaa riskiä, että se leikkaus olis mulle aika viimenen (vaihtoehto), että tässä on mun elämäni ja ammattini kysymyksessä. Kuntoutuminen kesti kyllä tosi kauan. Ja kun semmosesta mummokävelystä piti lähteä liikkeelle. Se oli kova pala. (Liisa)

Tutkimukseemme osallistuneet naisliikunnanopettajat kokevat itsensä terveiksi ja suhteellisen hyväkuntoisiksi, vaikka monia vaivoja ja sairauksia mainitsevatkin. He eivät valita vaivoistaan, eivätkä haluaisi antaa niiden vaikuttaa työhönsä. Erityisen sisukkaan vaikutelman antoi Siiri: *Minä kun en koskaan sairasta. Viime vuonnakaan, oisinko ollu poissa yhtään sairauden takia. Meikäläinen, että jos mulla on joku kuume niin miten minä nyt pois oon. Tai jos nilkka niksahtaa niin kai se tunti pidetään, eihän siinä ole mitään. Siinä se on aina parantunut sivussa. Ja luistelukentällä, jos luistin vähän raapaisee pohkeeseen ja tulee verta niin eihän tuossa nyt mitään. Sitten nousen ja jatkan. Ja jos sä kaadut jossakin, niin ai kun käy kipeetä, mut ei sitä näytetä kellekään, sieltä vaan noustaan ylös ja jatketaan tuntia.*

Samanlaista sitkeyttä osoitti myös Raija: *Alkuun mä en hyväksyny että mulla olis ollu se reuma. Mä vaan yritin tehdä silleen tavallisesti, enkä puhunu mitään, enkä ollu pois. Eihän se vaikuttanut muihin kuin mun kipuihini, jos en mä niistä muille kerro, niin ei se vaikuttanut muihin kuin muhun itseeni ja mun omaan jaksamiseen ja siten että mulle tuli verenpaineauti. En usko, että siitä on oppilaat kärsiny. Ulospäin sitkeältä näyttävän asenteen taustalla saattaa olla vaikeus hyväksyä sitä, ettei oma keho alistu enää nuoruuden ja vetreyden vaatimuksiin nurisematta, vaan antaa kuulua itsestään. Heikkinen (1994) viittaa fenomenologi Maurice Merleau-Pontyyn (1962), jonka mukaan meillä on perspektiivi maailmaan kehomme kautta. Kun keho toimii*

normaalisti, emme huomaa sitä. Vanhetessa tai sairastellessamme kehomme muuttuu. Väsymys tai oireet tuovat kehon havaittavaksi aikaisempaa useammin.

Haastateltaviemme kertomukset sitkeydestään ja omasta arkipäivän urheudesta saivat meidät ihmetyksen valtaan jo haastattelutilanteissa. Vaikka olemme reippaita naisia mekin, kyllä kuume kaataa tässä tapauksessa potilaan sänkyyn ja nilkan venähdykseen tarvitaan jääpussia. Raija mainitsi nykynuorison olevan pullamössösukupolvea ja valittavan pienestäkin nipistyksestä. Vaikka emme tunnusta pullamössöjä olevammekaan, olemme kuitenkin itsellemme huomattavasti Raijaa ja Siiriä lempeämpiä. Ero saattaa johtua persoonallisuustekijöistä tai olla sukupolvien välisessä opitussa suhtautumisessa työhön tai oman kehon hyvinvointiin. Raija ja Siiri antavat kuvan teräsnaisista, jotka antavat työlle paljon ja hakevat gloriaa kaikkensa antavalla asenteella. Liisa edustaa pehmeämpää linjaa suhteessa itseensä. Liisa ja Veera uhraavat työlleen paljon ajattelua ja heillä on kova pyrkimys kehittää itseään ja työyhteisöä voidakseen hoitaa työnsä paremmin. Näkyykö tässä sukupolvien ero? Essi jää selvästi etäisemmäksi, hän ei esitä omia näkökantojaan kovin monisanaisesti vaan suojelee yksityisyyttään.

Vaikka opettajat eivät halua valittaa vaivoistaan, he kuitenkin kertoivat oppilaiden suhtautuvan ymmärtäväisesti, jos opettaja kertoo vaivoistaan ja kivuistaan. Motivoinnin kannalta opettajan puolikuntoisuus on ongelmallista ainakin Liisan ja Essin mielestä. *No, kun se selkä syksyllä aika ajoin vähä kipeyty enemmän, niin se sillä tavalla stressas mua, kun mä en pystynyt, ett esimerkiks joku aerobic-tunti niin mä en pystynyt tekeen sitä täysillä. Et mä jouduin välillä, ett tehkää vaan ja oppilaat ymmärs sen ihan täysin, ne teki ihan huolellisesti tai sitten ehkä ne sellaset, jotka kaipais sen kaiken tsempin niin sitte ne teki löysemmin. Mutta jotenkin sitä itelle tuli semmonen... Että onkohan musta enää mihinkään, ett sellanen filis. (Liisa)*

Tehokas ja tarkoituksenmukainen liikunnanopetus näyttääkin edellyttävän haastateltavien mielestä opettajan tarmokasta esimerkkiä. *Liikunnan opetus on, sehän on fyysisesti rasittavaa. Sehän poikkeee muiden opettajien, että muilla on varmaan se (psykykinen puoli), no tietysti fyysinen mutta meillä vielä enemmän. Sitten vielä fyysiseen puoleen se, että jos sulla on itellä jotain semmosta fyysistä vaivaa, ettet voi näyttää niin tuntuuhan typerältä sanoa, että nousepas käsinseisontaan, kun et ite pääse*

enä. Ottaa olkapäästä niin ettei pääse taikka jotain muuta. Jotenkin tulee semmonen tunne, vaikka kaikki sanoo että voihan sitä panna toiset näyttämään ja totta kai niinhän se täytyy tehäkin, mutta se on niinku ittelle et mä en pääse mihinkään. (Essi)

Haastattelemamme opettajat saavat työnsä tyydytyksen oppilaiden kanssa liikkumisesta. Liikunnanopettajiksi hakeutuvilla liikunta on merkittävä osa elämäntapaa ja minäkuva, jolloin liikunnan rajoitukset vaikuttavat mielialaan. Tämä ajatus konkretisoituu Veeran kommentissa: *Jos ajattelee opettajanhuonetta niin siellähän voi olla todella niinku noin silmämääräisesti arvioituna opettajia, joilla niinku jollakin tavalla arvioituna aika huonokin kunto, paljon ylipainoa ja selvästi lysähtänyt olemus, mutta tuntuu että ei niitä mikään vaivaa. Ei ne itse koe miksikään tai että niillä olis ongelmia, mutta liikunnanopettaja, joka on kaikkien mielestä tosi pirtsakka ja hyvännäköinen ja jaksaa tehdä kaikkien mielestä ja on niin reipas niin tällä jumppamaikalla saattaa itsellään olla kokemus, että hän on raihnainen, häntä kolottaa ja hän on kankee eikä oikein taho jaksaa. Se on se oma mittari toisaalta, mikä on korkea.*

6. 2 Ikääntyminen

65- vuotias liikunnanopettaja, eiks se oo vähän vitsi? (Liisa)

Ikä tuo kaikenlaista... kuulo, näkö, refleksit hidastuu ja vaikka kuitenkin on hyvässä kunnossa, niin se aiheuttaa vähän alakuloa. Ei sille voi mitään, se on tietysti huono puoli. Nyt tulee varovaisemmaksi kun opettaa, että ei voi aina mitä tahansa innostua näyttämään... noloa... Vaikka mä ite aina luistelen ja teen kaikki temput, mut ei pitäis tehdä, sitä voi vaikka jäädä jäähän. Vois ottaa vähän rauhallisemmin luistelussa. Mutta tämmöset etukäteispelot voi tulla... (Siiri)

Kulttuuri palvoo kaunista nuorta naista (Saarenheimo 1997, 140-141; Lammi 1998, 89; Oittinen 1999, 46-47). Nainen kohtaa vanhuuden psykologisena kokemuksena paljon miestä varhemmin. Kulttuuri tekee mahdolliseksi miehelle paeta vanhenemisen tosiasiaa mahdollisimman kauan. Ikääntyvien miesten kasvavaa charmia ihastellaan ja naisten pikaista rupsahtamista pahoitellaan. (Saarenheimo 1997, 140-141.) Kulttuurisesti ruumiin rapistuminen liitetään erityisesti naisiin (vrt. Kangas & Nikander 1999, 13). Vikström (2001) nostaa esiin käsitteen ikäismi, jossa ikään liitetään

stereotyyppisiä ja ennakkoluuloja koskien ominaisuuksia ja kykyjä. Vikströmin mukaan kulttuuriset tekijät, kuten kirjallisuus, ovat osana ruokkimassa ikäisiä. Jo sadut, kuten Tuhkimo ja Lumikki, osoittavat kuinka syvällä stereotypiat ovat kulttuurissamme. Saduissa vanha nainen on pahan ruumiillistuma, joten nuoruutta ihannoiva ja vanhuutta sääliävä moderni henki jatkaa hyvin vanhaa perinnettä. Ikääntymisen ymmärtäminen ensisijaisesti ruumiilliseksi on nostanut yksilön suhteen ruumiin rapistumiseen yhä tärkeämmäksi (Featherstone & Hepworth 1998, 149).

Ikääntyvä joutuu ristiriitaan pyrkiessään toteuttamaan yhteiskunnan kelpoisuusvaatimuksia nuorekkuudesta omien voimavarojensa puitteissa. Tämä ristiriita heijastuu myös haastateltaviemme kommentteissa, koska ikääntyminen konkretisoituu liikunnanopettajan työn fyysisyydessä ja implisiittisessä nuorekkuusvaatimuksessa. Liisa, Siiri ja Essi kokevat, että vanha liikunnanopettaja edustamassa tätä nuorekkuuden ilmentymää on lähinnä vitsi. Nuorten lajit ja ikääntyvien opettajien intressit ja fyysiset valmiudet eivät kohtaa. Raija ei sen sijaan suostu alistumaan ikänormeihin, vaan innostuu edelleen koulun mopopäivästä samoin kuin hänen nuorimmat oppilaansakin. Toisaalta Raija rakentaa vastauksissaan itsestään jonkinlaista sankarin myyttiä. Hän viestittää selviävänsä eteen tulevista vaikeuksista itsenäisesti ja kunnialla. Myytti romuttuisi, jos hän puhuisi ikääntyvän liikunnanopettajan heikkouksista. Veera ei omakohtaisesti pohdi ikääntymisen vaikutuksia liikunnanopetukseen, mutta rehtorina hän peräänkuuluttaa järjestelmää, joka mahdollistaisi liikunnanopettajan työnkuvan muuttumisen iän myötä.

Riley, Foner ja Waring (1988) kirjoittavat ikärooleista ja käyttäytymistä säätelevistä ikänormeista. Heidän mukaansa jokaisessa yhteiskunnassa ja yhteisössä vallitsee jonkinlainen ikään liittyvä säännöstö, joka määrittelee sitä, miten elämässä tulee edetä ja millainen käyttäytyminen minkäkin ikäisenä on sopivaa. Varsinkin Siirille oletettu ikänormisto näyttää aiheuttavan ristiriitaa: hän on innokas opettaja, joka haluaisi olla liikuntatunnilla aktiivisesti mukana, mutta pelkää nolaavansa itsensä oppilaiden edessä liialla innokkuudella ja suoritusten näytöillä. Eihän ikääntyneen naisen sovi kovin suurella innolla urheilla ja pelata! Mutta jos on liikunnanopettaja, sehän kuuluu toimenkuvaan... Raija ei näytä välittävän normistosta ja on oppilaidenkin mielestä ilmeisen nuorekas: *Unohtaa ikänsä kun oppilaat ei suhtaudu muhun kuin arvokkaaseen*

vanhempaan ihmiseen, kun ne tuntee mut. Sit aina hämmästyttää kun menee johonkin muualle ja kun ne alkavat suhtautua niin, ihan totta. (Raija)

Junkkari (2001, 66-67) viittaa kirjailija Yrsa Steniuseseen (1996), joka on kuvannut omaa vanhenemistaan muutoksen näkökulmasta. Kirjassaan ”Best in Show” hän kirjoittaa, että kun ihminen täyttää viisikymmentä, elämässä muuttuu jokin minäkuvaan ja elämäntunteeseen liittyvä seikka. Ennen tulevaisuus avautui kuin viuhka. Nyt aika kuluu ja hupenee, viuhkan säleet putoilevat vuosi vuodelta. Elämä on katseella tavoitettavissa, se ei enää katoa huimaavaan horisonttiin. Yrsa Stenius sanoo olevansa etsimässä uutta identiteettiä uudelle ajalle. ”Juuri nyt kun ikääntyminen alkaa näyttää selviä merkkejä itsestään, muun muassa vaihdevuosina, olen huomannut, miten voimakkaasti nuoruus ja fyysinen kunto leimaavat omaakin käsitystäni itsestäni ja olemassa olostani. Neljäkymmentälukulaisten käyntikortti maailmaan on nuori, kaunis, uhkarohkea ja lahjakas. Nyt on aika etsiä uusi identiteetti. On löydettävä uusi tapa, jolla suhtautua lyhentyneeseen perspektiiviin, opetella tajuamaan vanhenemisen ja siihen liittyvien kokemusten merkitys, oppia elämään tässä ja nyt odottamatta koko ajan huomispäivää.”

Siirillä on ilmeisesti menossa juuri tämä itsensä uudelleen määrittelyn vaihe. Eletyn ja jäljellä olevan elämän suhde mietityttää. *Jonkunlaista masennuksenpoikasta voi tulla jo, kun ihminen vanhenee. Eihän sitä nyt vielä voi ajatella itseäni vanhaksi mutta kuitenkin että se niinku lisääntyy tuommonen että aattelee että voi tätä maailmaa ja ottaa jotenki asioita niinku vakavasti. Että sen kaltasta alakulosuutta voi joskus olla. (Siiri)* Ikääntymiseen liittyvät oman ruumiin ja sen toimintojen muutokset herättävät monissa ahdistusta. Näiden vanhenemismuutosten lisäksi kulttuurimme sitkeät väärät vanhenemiseen liittyvät uskomukset lisäävät ahdistusta. (Myyrä 1988, 197.)

Heinonen (1998) kirjoittaa osuvasti ikääntymisen myötä kerääntyneestä elämänviisaudesta ja kokemusten hyödyntämisestä. Hänen mukaansa ihminen tietyllä tavalla syntyy vanhana ja nuorentuu ikävuosien kertyessä. Nuorena pää on täynnä kaavamaisia visioita ja uskonvarmuuksia, jotka eivät kestä kokemusten testiä. Nuorena ihminen edustaa vanhempiensa ja ympäristön kokemusten perimää ja evoluutiohistoriaa. Vasta iän ja kokemusten myötä hänestä voi tulla persoonallinen ja vahva oma itsensä. Kokemuksen kautta siis ihminen nuortuu. Se, mikä hänessä on

ikivanhaa ja perittyä, väistyy ja uusi tulee tilalle. (Heinonen 1998, 39-40.) Ollila (1998, 143) viittaa samaan asiaan, ja toteaa, että kun fyysiset voimat vähitellen hupenevat, korvautuu menetys laajemmalla näkemyksen kehikolla.

Koulukin voisi hyödyntää ikääntyvien opettajiensa kokemusta. Nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassa unohdetaan helposti iän tuoman kokemuksen arvo ja merkitys. Ikääntynyt opettaja voisi kuitenkin olla oppilailleen elämän mentori, joka pystyy jakamaan omaa elämäkokemustaan ja näkemystään siitä, mikä lopulta on elämässä merkityksellistä. Kokenut opettaja lienee testannut opettamansa sisällötkin jo monesti työuransa varrella, ja näkee opetustyössä metsän puilta. Veera pohtii esimerkiksi vanhempien opettajien merkitystä noviisiopettajien tutoreina, jolloin nuoruuden innokkuutta ja iän tuomaa viisautta ja kokemusta voisi yhdistää. Esteeksi hyvän idean toteuttamiselle on muodostunut opettajien palkkausjärjestelmä. *Kyllä opettajien työtä pitäis voida muuttaa talon sisäisesti, että esimerkiksi ikääntyneemmät opettajat voisivat tehdä muunkinlaisia asioita, esimerkiksi ottaa vastuuta vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä tai toimia tutoreina nuoremmille opettajille. Ongelma on siinä, että mistä löytyy rahat, koska palkkausjärjestelmä määrittelee selkeästi, että sulla on oltava se 24 tuntia liikuntaa viikossa, jos sä oot viranhaltija ja ei voi olla sitte muuta. Jollakin vippaskonstilla voidaan niitä vähän vähentää, siihen lasketaan sitte jotain kerhotunteja taikka jotain muuta vastaavaa, mutta se on nykyisessä järjestelmässä aika vaikeeta.* Veeran puheesta on pääteltävissä, että ennen kuin joustavaan työjärjestelmään voidaan siirtyä, pitää koko palkkausjärjestelmän uudistua.

Kokemukset ovat kartuttaneet ikääntyvän opettajan ammattitaitoa. Hän on nähnyt työkaarensa aikana monenlaisia muutoksia, joten hänen suhtautumisensa voi olla varauksellista jos hän ei pidä muutoksia mielekkäinä ja realistisina. Ikääntyvä opettaja ei halua jokaiseen muutosturbulenssiin vain pelkän muutoksen vuoksi, vaan hän haluaa nähdä rationaaliset perustelut muutoksen syyille. Perustelemattoman ja epämielikkään muutoksen tuoma epävarmuus aiheuttaa uupumusta. (Korhonen 2000, 38; Ojanen 1985, 164-165.) Veera kertoo omasta vaikeudestaan innostua uusista trendilajeista: *Joka syksy lanseerataan joku uus liikuntalaji, joku tällöinen jossa on vähän uudenlaiset välineet ja vähän uudenlainen musiikki ja kun on pitkään tällä alalla ollut, niin tajuaa et se on vanha juttu uudessa paketissa, mutta nuorillehan se on uus juttu ja aina pitäis jaksaa syyttyä jostain uudesta vemputtimesta, millä ei itse näe että sillä olis tavallaan mitään*

ratkasevaa merkitystä, että samat tavoitteet fyysisen kunnon ylläpitämiseksi ja nostamiseksi saa niillä samoilla vanhoilla keinoilla, mutta kun ne ei oo yhtä vetäviä. Siinä sitte tavallaan tulee sellasta ristiriitaa, että pitäis olla koko aika uudessa mukana ja näin... Liikuntakulttuurissa syntyy uusia lajeja jatkuvasti. Liikuntaa myös tuotteistetaan ja markkinoidaan tehokkaasti. Vapaa-aika on lisääntynyt ja liikunnan nuorekkaalla kentällä kuluttajat kyllästyvät nopeasti ja liikuntaa paketoidaan uuteen pakettiin. Ajatuksiamme tukee Vikströmin (2001) näkemys, jonka mukaan yhteiskunta on regressoitunut kohti nuoruusiälle ominaista malttamattomuutta, lyhytjännitteisyyttä ja kypsymättömyyttä.

Ikääntyminen ja sen tuomat fyysiset rajoitukset konkretisoituvat liikunnanopettajan työssä. Enää voimat eivät riitä vapaa-ajalla mieleisten jumpparyhmien ohjaamiseen ja vauhti liikunnanopettajien täydennyskoulutuskursseilla on ikääntyvälle opettajalle liian kiivas. Vain harrastukseen liikkuva voi ikääntyessään vaihtaa aerobicin joogaan ja hölkkäämisen sauvakävelyyn, mutta nuorten kanssa työskentelevän pitää pysyä liikuntatrendeissä mukana voidakseen tarjota oppilailleen ajankohtaisia sisältöjä. Tässä tullaan toisaalta liikunnanopetuksen tavoitteiden kannalta keskeiseen kysymykseen: onko tärkeintä tarjota oppilaille laajasti uutuuslajeja, joista he toivottavasti valitsevat itselleen sopivan elinikäisen harrastuksen? Vai voidaanko perinteisien koululiikuntalajien sisällä muunnella ja soveltaa toimintaa vaihtelun ja kenties perusteellisemmän taidon oppimisen takaamiseksi?

7. Kuormituksen hallinta

Opetustyö on ihmissuhdetyötä. Kun koko elämän paketti on kunnossa, työ sujuu paremmin... (Veera)

Nykyaikainen stressitutkimus tarkastelee yksilöä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Ihmisen tulkinnat ja kokemukset ympäristön tapahtumista vaikuttavat siihen, mitkä tekijät muuttuvat hänen omaa hyvinvointiaan uhkaaviksi ja haittaaviksi. Laajentunut stressitutkimus kiinnittää myös aikaisempaa enemmän huomiota elämänhallinnan, selviytymisen ja onnistuneen mukautumisen kysymyksiin. (Mäkinen 1998, 56.) Etenkin kognitiiviset stressiteoriat painottavat stressin hallinnan merkitystä yksilön hyvinvoinnille. Hyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti se tapa, jolla stressiä käsitellään. (Kinnunen 1993, 69.)

Stressin hallinnan lähestymistavasta riippuen käytetyt termit voivat vaihdella. Kinnunen (1993, 69) esittää vaihtoehtoisiksi termeiksi hallintaa, kontrollointia, käsittelyä tai selviytymiskeinoja. Myös englanninkielistä vastinetta, copingia, käytetään. (Olkinuora 1987, 143). Stressin hallinnan tutkimus nojautuu yleisesti Lazaruksen ja Folkmanin (1984) hallinnan määritelmään ja jaotteluun (kts. Gerlander, Saarinen & Kalimo 1995, 124; Mäkinen 1998, 33; Punamäki & Puhakka 1995, 119; Rasku 1993, 8-9). Lazarus ja Folkman tarkoittavat hallinnalla yksilön yrityksiä käsitellä niitä ulkoisia tai sisäisiä vaatimuksia, jotka kuluttavat ihmisen voimavaroja tai ylittävät ne.

Selviytymiskeinot jaetaan joko ongelmanratkaisuun tai emootioihin suuntautuneisiin keinoihin. Ongelmaan suuntautuvien selviytymiskeinojen avulla ihminen vaikuttaa stressin lähteeseen ja pyrkii muuttamaan olosuhteita. Emootioihin suuntautuvien keinojen avulla hän muuttaa itseään säätelemällä tunteitaan ja ohjaamalla käytöstään. Stressistä voidaan siis pyrkiä eroon muuttamalla ulkoista tilannetta tai omaa asennoitumista tai lievittämällä omia oireita. (Kinnunen 1993, 70.)

Cockburn (1996) selvitti Isossa-Britanniassa opettajien mielipiteitä tehokkaimmista stressinhallintakeinoista. Tutkitut opettajat pitivät tärkeimpinä keinoina, joilla voivat hallita kiirettä ja työn kuormittavuuden synnyttämiä paineita, opetussisältöjen hallintaa

ja ymmärtämistä, tuntien perusteellista valmistelua, huumorin käyttöä, epäonnistumistilanteiden ennalta välttämistä, murheiden jakamista muiden opettajien kanssa sekä asioiden arvojärjestykseen laittamista.

Suomalaisissa tutkimuksissa opettajat ovat käyttäneet hallintakeinoinaan useimmiten ongelmien ratkaisua ja sosiaalisen tuen hakemista. Ongelmanratkaisu liittyy tutkimuksissa korkeaan itsearvostukseen ja sisäiseen kontrollintunteeseen työn kuormittavina jaksoina. Etäännyttämistä ja pakotyyppejä keinoja on käytetty vähiten. Etäisyyden ottaminen ongelmatilanteisiin aiheuttaa opettajalle ahdistusta, joka heijastuu lisääntyneinä opetusvaikeuksina. (Rasku 1993, 14; Rajala 1988, 161-162) Ongelmanratkaisu ja positiivinen vertailu ennustavat hyvää stressin hallintaa, ja etäisyyden ottaminen ja valikoiva havaitseminen ennustavat puolestaan huonoa stressiin sopeutumista. (Rajala 1988, 162.)

Kalimo (1987, 74) painottaa, että jokaisen olisi oltava selvillä niistä keinoista, joilla hän voi vähentää taipumustaan ”ajautua” stressitekijöiden kohteeksi ja lievittää stressin vaikutuksia, toisin sanoen välttää ja hallita kuormitusta aiheuttavia tekijöitä ja vapautua niistä. Olisi tärkeää kyetä auttamaan itse itseään silloinkin, kun stressin pääsyy, siis kuormitustekijät, ovat ulkoisissa olosuhteissa. Muutoksia ympäristössä tai elämäntilanteissa ei voida toteuttaa riittävän nopeasti ja valitettavasti se usein on mahdotontakin. (Kalimo 1987, 74.) Himberg (1996) katsoo asiaa työyhteisön näkökulmasta. Hänen mukaansa työyhteisössä saatava sosiaalinen tuki lisää stressin hallintaa. Parhaimmillaan työyhteisössä jaetaan vuorovaikutuksessa niin tiedollista kuin emotionaalistakin tukea. (Himberg 1996, 28-29.)

7.1 Kuormituksen ilmenemismuodot

Mä aina oppilaille nauran, että se sama vitsi, mikä uppoo hekotuksella elokuussa niin sitte joulukuussa siitä lentää pellolle, kun toleranssi laskee kaikilla. (Raija)

Salon ja Kinnusen tutkimuksessa (1993, 38-39) yleisimpiä kuormittuneisuudesta johtuvia oireita olivat negatiiviset emotionaaliset tuntemukset, psykosomaattiset vaivat, motivationaaliset ongelmat ja käyttäytymismuutokset työssä. Tutkituista opettajista 77% raportoi negatiivisia emotionaalisia tuntemuksia kuten ahdistuneisuutta,

masentuneisuutta tai ärtyneisyyttä. Saman verran opettajat kokivat psykosomaattisia vaivoja eli unettomuutta, päänsärkyä ja vatsavaivoja. 54% kertoi kokevansa väsymystä, tympääntyneisyyttä ja vaikeutta aloittaa uusia asioita. Hyvin yleisesti kuormittuneisuus ilmeni kognitiivisina vaikeuksina eli keskittymis- ja muistihäiriöinä sekä kouluasioiden jatkuvana ajatteluna. Kuormituksen myötä lisääntyivät myös oppilaille hermostuminen ja muut ihmissuhdevaikeudet työssä. Haastateltaviemme vastauksissa kuormittuneisuus ilmeni lähinnä negatiivisina emotionaalisina tuntemuksina, psykosomaattisina oireina ja käyttäytymisen muutoksina.

Stressin ilmenemiseen vaikuttaa olennaisesti sen kesto. Rajalan (1988, 95) mukaan lyhyellä aikavälillä korostuvat erilaiset emootiot, kun taas kuormittavan vaiheen pitkittyessä stressi vaikuttaa työtyytyväisyyteen, työhön sitoutumiseen sekä ilmenee psykosomaattisina oireina. Dunham (1989, 119) näkee, että pitkittynyt kuormittuneisuuden kokemus voi johtaa päättelyketjuun, jonka lopputuloksena opettaja näkee itsensä riittämättömänä työnsä vaatimuksiin nähden. Pahimmillaan se voi johtaa työuupumukseen (Haikonen 1999, 27).

Kuormittavat työjaksot näkyvät myös haastateltavillamme erilaisina oireina. Yleisimmät niistä ovat nukkumiseen liittyviä, kuten nukahtamisvaikeuksia, liian varhaisia heräämisiä ja hampaiden narskuttelua nukkuessa. Työasioiden pyöriessä mielessä nukahtaminen on vaikeaa ja koulusta nähdään unia. Kahdelle haastateltavista työpaineet ovat näkyneet koulu-unina vielä heinäkuun puolessa välissä. Myös Haikosen (1999) opettajien stressiä koskevassa tutkimuksessa ilmeni, että psykosomaattisista oireista korostuivat lähinnä unihäiriöt. Toinen kuormittumisen indikaattori on hermostuneisuus. Opettajat kertoivat varovansa oppilaille tiuskimista, mutta kärtyisyys purkautuu vapaa-aikana. Liisalla ja Veeralla lapset toimivat stressimittareina ja huomauttavat äidin kireydestä, Raija kertoo *valittavansa ukolleen* ja Siiri kertoo *saavansa ystäviltä feedbackia* käyttäytymisestään. Haastateltavat tarkoittavat hermostuneisuudella eri asioita. Se tarkoittaa joko kireyttä ja sietokyvyn alenemista tai yliaktiivisuutta, puuhakkuutta ja töiden ylivalmistelua.

Fyysisistä oireista mainittiin useimmin väsymys ja niska-hartiaseudun lihaskireys. Pahimmillaan työn kuormittavuus aiheutti kahdelle haastatellulle verenpaineen nousun. Toisessa tapauksessa verenpaine laski normaalille tasolle työuupumuksen hellittäessä.

Toinen johti jatkuvaa lääkitystä vaativaan verenpainetautiin, jonka syyksi lääkäri diagnosoi opettajan liiallisen tunnollisuuden. Stressi on yhteydessä fyysiseen terveydentilaan mm. hormonierityksen välityksellä. Sen on katsottu lisäävän olennaisesti riskiä sydän- ja verisuonitauteihin (Kukkonen-Harjula 1995, 248). Mäkisen mukaan (1998, 159) yksilön ja ympäristön luonteesta riippuu, seuraako psyykkisistä reaktioista fysiologisia muutoksia ja millaisia ne ovat. Tästä hyvänä esimerkkinä on seuraava haastattelukatkelma: *Vaikka sairastuin reumaan, niin sittenkin mä aina yritin, sitten mä olin aina niin kipee, että sain verenpainetaudin. Mä olin aina töissä ja aina tein ja olin aina kipee ja aina jouduin makaamaan. Sitten mun piti lyödä päätä seinään seitsemän vuotta ja sitt mä uskoin, ett en mä enää voi. (Raija)* Kun Raija seitsemän vuoden jälkeen ymmärsi kuunnella kehoaan, oli jatkuva ylikuormitus jättänyt häneen jo pysyvät jälkensä. Myös Veera kärsi verenpaineongelmista, mutta havahtui pyytämään apua, ja selvisi tilanteesta pelkällä säikähdyksellä. *Kyllä se stressi ja loppuunpalamisoireet tuli fyysisinä oireina. Eikä aikaisemmin ollut minkäänlaisia ongelmia verenpaineen kanssa. Mulla on ollu kolme raskautta, eikä ole ollut minkäänlaisia ongelmia, että kyllä nää paineet sillä tavalla heijastu. - - Mutta ehkä mun selviytymiskeino siihen oli, että mä tajusin sen riittävän ajoissa ja pystyin hakemaan siihen apua. Mä en jäänyt siihen yksin murehtimaan ja jauhamaan siihen niitä juttuja vaan hain asiantuntija-apua ja niiden kanssa mä purin ja analysoin ja hakeuduin työnohjaukseen ja vaadin itselleni työnohjausta. Ja näin, että mulla oli tavallaan se tieto itselläni, ett mitä mun pitää tehdä. (Veera)*

Fyysisesti kuormittavimpina, kuten aerobic- tai hiihtojaksoina, työ verottaa opettajan voimia niin etteivät he välillä *jaksa eväänsä heilauttaa*. Tällöin myös työmatkasta saattaa muodostua turvallisuusriski, kuten Liisalle, joka kertoo olevansa usein väsymyksen takia *aivan syyntakeeton* kotiin ajaessaan. Työn fyysinen kuormitus aiheuttaa opettajille lihas- ja nivelkipuja, mutta merkille pantavaa oli haastateltaviemme asenne, jonka mukaan pienistä vaivoista ei valiteta. Yleisellä tasolla liikunnanopettajilla mainittiin esiintyvän muun muassa selkä-, lonkka- ja polvikipuja, mutta omista vaivoista mainittiin vain sivulauseissa. Ääneen lausumattomassa opettajan ammattitaitoon liittyvässä normistossa liikunnanopettajaan voidaan liittää rautainen kunto. Jos opettaja ei pysty osallistumaan opetukseen sataprosenttisesti, saattaa syntyä pelko siitä että työtoverit leimaavat soveltumattomaksi. (kts. Karjalainen 1990, 39.)

Heikkinen (1998, 99) soveltaa tekstissään Tommy Hellstenin (1996) vahvuuden oireyhtymän ajatusta. Kun ihminen, tässä tapauksessa opettaja, työskentelee toisen hyväksi käyttäen työvälineenä omaa persoonaansa, hänen on vaikea löytää tilaa omalle heikkoudelleen. Vahvuuden oireyhtymään kuuluu, ettei auttaja uskalla todella kohdata toista ihmistä, vaan pitää yllä ammatillista onnellisuusmuuria. Hän haluaa osoittaa hallitsevansa työnsä kaikissa tilanteissa ammattilaisen ottein eikä hänen sovi myöntää heikkouttaan. (Heikkinen 1998, 99.) Opettajan persoona on hänen työvälineensä. Liikunnanopettaja käyttää persoonansa lisäksi myös kehoaan. Näin liikunnanopettajan onnellisuusmuuri voi kasvaa kaksinkertaiseksi.

7. 2 Kuormituksen ennaltaehkäisy ja lievittäminen

Täytyy muistaa ja uskaltaa elää. (Essi)

Muutakin elämää pitää olla, muuten se työhön kulutettu aika rupee kuluttamaan sitä elämän kokonaisuutta. Sitten että osaa pikkuhiljaa heivata niitä töitä, että tekee sen työnsä kuitenkin mahdollisimman hyvin, mutta ei siihen tarvii 24 tuntia käyttää päivästä. (Veera)

Haastateltavat nostavat liikunnanopettajan työkuormituksen ennaltaehkäiseväksi tekijäksi säännölliset elämäntavat. Riittävä lepo helpottaa työn fyysisestä rasituksesta palautumista ja edesauttaa työssä jaksamista. Liikunnanopettajat kokevat, että säännölliset arkirutiinit ja harrastukset pitävät elämän tasapainossa. *Kyllä siinä elämässä pitää olla jotain säännöllistä, että siinä elämässä pysyy tietty rytmi, jotta se pysyy balanssissa. (Veera)*

No, sillä tavalla kun on tiukka aika, niin silloin ei valvota myöhään. Siinä on muuten semmonen liikunnanopettajan just, että ei tulis mieleenkään, että lähtis keskellä viikkoo jonnekin. Sitä on kyllä elettävä aika säännöllistä elämää. (Essi)

Haastateltavat korostivat omasta fyysisestä kunnosta huolehtimisen tärkeyttä kuormittumista ennaltaehkäisevänä tekijänä. Nuoremmille opettajille riitti oppilaiden mukana suoritettu liikunta ja he pyrkivät opettamaan osallistuen itse aktiivisesti liikuntaan. *Siellähän sitä höyryää niiden kanssa. (Liisa)* Tutkimusten mukaan

toimintakyky heikkenee 45. ikävuoden jälkeen (Ilmarinen 1996, 227), joten vanhemmilla opettajilla fyysisen kunnon ylläpitäminen vaatii koululiikunnan lisäksi omaehtoista aerobista ja lihaskuntoa kohottavaa liikuntaa. *Mutta sitten se, minkä mä olen nyt huomannu, niin ei riitä se että mä pidän koulussa liikuntaa. Ei se pidä mun omaa kuntoani yhtään missään. - - Munkin on selkä- ja vatsalihaksia ihan pakko tehdä. (Essi)* Yksi haastateltava toi esille, ettei liikunnanopettaja saa liioitella fyysistä harjoittelua, sillä kokonaiskuormitus voi kasvaa liian suureksi. Määrän sijasta monipuolisuus on tärkeää liikunnanopettajan fyysisen työkyvyn kannalta.

Mäkisen (1998, 175) ammattikoulun opettajia koskevassa tutkimuksessa opettajat kokivat antavansa työssään paljon itsestään ja käyttävänsä omaa osaamistaan ja persoonallisuuttaan opetustyön instrumenttina. Erilaiset harrastukset tasapainottivat näiden opettajien henkistä tilaa ja antoivat uutta energiaa työhön. Myös meidän haastateltaviemme mielestä työ ja vapaa-aika täytyy asettaa terveeseen suhteeseen, jotta aikaa jää myös henkiseen palautumiseen. Haastatellut harrastavat monipuolisesti eri asioita musiikista käsitöihin ja kaunokirjallisuudesta yhteiskunnallisten asioiden seuraamiseen. Liikunnallisista harrastuksista he kokevat erityisesti luontoliikunnan ja tanssin rentouttavina. Työn ja vapaa-ajan erottaminen ei ole vastuullista kasvatustyötä tekeville aina helppoa. Se vaatii tietoista päätöstä pyhittää lepopäivä, jolloin ei laiteta rikkaa ristiin koulun takia.

Haastattelellemme opettajille sosiaaliset suhteet näyttelevät merkittävää osaa heidän elämässään. Mäkinen (1998, 164) on väitöskirjatutkimuksessaan todennut, että naisilla on miehiin verrattuna ystävyysuhteiden lisäksi suurempana voimavarana kodin, lasten ja parisuhteen olemassaolo. Perheelliset kertoivat saavansa voimia parisuhteesta ja lapsista, ja yksin elävillä sosiaalisen perheen muodostivat ystävät. Perheistä ja ystävistä puhuttiin positiiviseen sävyyn useissa eri yhteyksissä haastattelun aikana. *Omat ihmissuhteet ja nämä. Oma yksityiselämä. Kyllä se on pohjana. Kun ne on kunnossa, niin sitten menee paljon paremmin siellä koulussa. (Siiri)*

Opettajat kokivat tuntien etukäteissuunnittelun tuovan helpotusta työn ennakointiin ja hallittavuuteen. Liikunnanopettajan uran alkupuolella suunnittelu oli enemmänkin kuormittavaa ja aikaa vievää. Työkokemuksen karttuessa opettajat pystyvät hyödyntämään vanhoja tuntisuunnitelmia ja ammattitaito antaa valmiudet toimia

yllättävissä tilanteissa. *Kyllähän sitä stressiä voi välttää. Suunnittelemalla ja kattomalla sen työn, että siinä on joku selkee johdonmukaisuus. (Siiri)*

7.3 Viisi erilaista tapaa hallita stressiä

Liisa toimii konkreettisesti helpottaakseen työtaakkaansa. Hän listaa tehtävät työt paperille, jotta voi vetää ruksit päälle, kun työ on tehty. Kirjaaminen helpottaa myös muistin kuormittumista, kun ei tarvitse yrittää muistella vaan voi katsoa vihosta, mitkä työt odottavat tekemistään ja millaisia sisältöjä oli tunneille suunnitellut. Hän haluaa suunnitella työnsä kerralla, esim. seuraavan viikon viikonloppuna, jotta vapaa-aikana ei tarvitsisi miettiä työasioita. Tämä on silti Liisan kipupiste, koska hän sanoo olevansa usein ajatuksissaan kiinni työssä. Liisan kuormittumisen hallinnassa korostuu rohkea ongelmaan tarttuminen. Myös työstä irrottautuminen on Liisalle tärkeää. Päivittäin hän lähtee arkiselle ajatusmatkalle kirjan mukana ja lomilla matkustaa mielellään perheen kanssa. Perhe ja ystävät ovat tärkeitä henkireikiä, ja suhde omiin lapsiin kuulostaa läheiseltä. Liisa oli kotiäitinä kahdeksan vuotta lasten ollessa pieniä, ja sanoo sen vaikuttaneen positiivisesti kodin ilmapiiriin.

Veeran tapa toimia kuormitustilanteissa on teknis-käytännöllinen. Hän osaa vaikuttaa omaan asenteeseensa kuormitusta kohtaan ja hyväksyy sen, että välillä on paineita. Sosiaalista tukea hän käyttää hyväkseen puhumalla kuormittavista asioista sekä pyytämällä apua ja ohjeita kokeneemmilta työtovereilta. Hän yrittää rajoittaa työpäivän pituutta ja ehtii käymään konserteissa ja teatterissa, mutta hakeutuu tarvittaessa itse työnohjaukseen, jos paineet kasvavat liian suuriksi. *Sitten pitää kunnostaan huolta ja koittaa rajoittaa sitä työpäivän pituutta, ja toisaalta hyväksyä sen, että on paineita, esimerkiksi tää syksy kun työpäivät on pitkiä, mutta sitten kun tulee taas toisenlainen vaihe, niin sitten taas rajaa sitä ja koittaa pitää niistä ihmissuhteista huolta, että voi nauttia toisten ihmisten seurasta ja niistä asioista mitä tykkää tehdä. Semmonen balanssissa pitäminen. (Veera)* Veeraa ei kahlitse opetustyön pakkotahtisuus nykyisessä rehtorin työssään, koska määriteltyä työaikaa ei ole. Hän voi joustavasti toimia omia voimavarojensa mukaan, vaikka joskus työhön sattuukin kuormitushuippuja.

Essi on työssäjaksamiskoulutuksessa oppinut irrottautumaan kouluasioista sulkiessaan oven työpäivän jälkeen. Hän pyrkii aktiivisesti olemaan ajattelematta kouluasioita

vapaa-aikana, ja kehittelee muuta puuhaa työn vastapainoksi. Essi korostaa persoonallisuuden vaikutusta stressaantumisessa. Hän kertoo osaavansa laittaa asiat oikeisiin mittasuhteisiin, mutta opettajakunnassa on kuulemma sellaisiakin opettajia, jotka ottavat asiat liian vakavasti ja stressaantuvat työstä. Essin vapaa-ajan täyttävät ystävät, musiikki ja liikkuminen. Liikunta on Essille paitsi rentoutumiskeino, myös pakollista, jotta hän pysyisi työkuuntoisena. Essi korostaa opettajan omaa vastuuta uskaltaa elää myös omaa elämäänsä koulutyön lisäksi, sillä persoonaansa työväliseenä käyttävällä opettajalla väsymys heijastuu työhön.

Siiri on tarmokas ongelmaan tarttuja. Hän haluaa selvittää ongelmat oppilaiden kanssa puhumalla. Jos opetuksessa on jokin epäkohta, hän pohtii erilaisia ratkaisumalleja ja kokeilee niitä. Jos ongelma ei silloinkaan vielä ratkea, hän osaa myös kääntyä kollegojen puoleen apua pyytääkseen. Hän pitää työtovereilta saamaansa apua arvossa. *Kerta kaikkiaan mulla on sellanen tapa, että hoidetaan se .- - Yritän ratkaista. - - Kyllä mä tartun.*

Raija tuntuu käyttävän kieltämistä kuormituksen hallintakeinona. Kivuistaan hän ei *jaksa ruikuttaa*, ja huumori kukkii kommenteissa. Hän ehdottaa vitsitestejä liikunnan pääsykokeisiin, ja perustelee ehdotuksensa sillä, että *tiukkapijoja ei opettajainhuoneeseen tarvita*. Kun Veera asennoituu työn kuormitushuippuihin siten, että ne täytyy vain hyväksyä ja rentoutua sitten, kun siihen on aikaa, niin Raija tuntuu suhtautuvan asiaan alistuneemmin. *Ei sille voi mitään, jos on kiire ja liikaa töitä*. Raijalla elämä on hänen omien sanojensa mukaan ollut pelkkää työtä viimeiset kymmenen vuotta. Hän ei puhu ystäväistä, harrastuksista tai sosiaalisen tuen käyttämisestä. Hänellä ei ilmeisesti ole tarvetta irrottautua työstään kuten muilla haastatelluilla. Raija tuntuukin nauttivan työstään paljon, se ilmeisesti riittää hänelle keskeiseksi elämänsisällöksi. Toisaalta Raija pitää huolensa tiukasti ominaan, ja antaa ymmärtää, että positiivinen asenne elämään riittää stressin hallintakeinoksi, valittamalla eivät asiat parane.

8. Pohdinta

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta teoriaa ja lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Ilmiö, jota halusimme tämän tutkimuksen avulla ymmärtää paremmin, oli liikunnanopettajien työssä jaksaminen ja siihen vaikuttavat tekijät. Noviisitutkijoina emme pystyneet luomaan uutta teorianmallia työssä jaksamisen monitahoisesta kentästä, vaan tukeuduimme Härkäpään (1997) esittämään malliin ja sovelsimme sitä tutkimukseemme liikunnanopettajan työstä. Tämä malli pitää sisällään myös Järvikosken (1994) holistisen näkemyksen työssä jaksamiseen ja kun haastateltavammekin ilmaisivat elämän kaikkien tapahtumien vaikuttavan myös työpaikalla, katsoimme mallin antavan ryhtiä raportillemme. Malli käsittelee pitkälle samoja teemoja kuin haastattelumme teemarunko. Raportointitapa ei täysin vastaa fenomenologis-hermeneuttista otetta, jonka mukaan valmis teoria ei saisi ohjata raportin etenemistä, mutta ideologisenä lähtökohtanamme on kuitenkin nostaa opettajien kokemukset pääosaan mahdollisimman aitoina.

Alasuutarin (1999, 89) mukaan laadullinen tutkimus on pala tutkittavaa maailmaa. Tutkimuksessamme pyrimme lisäämään omaa ja raportin lukijan ymmärrystä maailman siitä palasesta, jossa liikunnanopettajaihminen elää. Oma lähtökohtamme tutkimuksen tekemiselle oli uteliaisuus tulevan ammattimme vaatimuksia ja mahdollisuuksia kohtaan. Mikä meitä odottaa koulun urheilukentällä ja liikuntasalissa vastavalmistuneina ja myöhemmin kokeneina opettajina? Lähdimme tästä tutkimuksesta etsimään itsellemme merikarttaa, jonka avulla pystyisimme jatkossa luovimaan ohi liikunnanopettajan työn pahimpien karikkojen. Emme kuitenkaan usko, että tämän tutkimuksen merkitys rajoittuu pelkästään kuvaamaan liikunnanopettajan työn karikoita. Tarkastelemme liikunnanopettajuutta koko koulumaailman ja sitä ympäröivän yhteiskunnan kontekstissa, jolloin osallistumme keskusteluun koulukulttuurin nykytilasta opettajien aseman ja yhteistyön osalta. Näin ollen kuka tahansa opetustyössä toimiva tai opettajaksi opiskeleva voi saada raportistamme uusia näkökulmia työnsä tai työyhteisönsä ilmiöihin.

Tämän ajan työssä käyvien ihmisten tapana on usein julistaa työolojen kurjistumista, kiirettä ja ongelmallisia ihmissuhteita. Työhön orientoituneessa yhteiskunnassa yksilöt pyörittävät masokistin lailla oravanpyöräänsä. Harva rohkenee hypätä ulos, vaikka

terveys uhkaa pettää. Lähes kunniatonta on julistaa työn helppoutta tai vapaa-ajan olemassaoloa. Halvinta on osoittaa työyhteisön ihmiset keskenään toimeen tulemattomiksi. Siksi muutoksen aikaansaamiseksi lienee jokaisen aiheellista hakea totuutta myös itsestään. Peiliin katsomalla, paljon puhutulla itsereflektiivisellä taidolla, jokainen voi itsessään kasvattaa henkistä pääomaa omaan jaksamiseensa ja työyhteisönsä kehittämiseen.

Goleman (1995) nostaa tunneälyn yhdeksi lahjakkuuden piirteeksi, jolla yksittäinen opettaja voi tukea omaa henkistä kasvuaan ja hallita suhteitaan ulkopuolisiin ihmisiin. Siihen kuuluvat kyky havainnoida ja tunnistaa itsessään ja muissa ihmisissä ilmeneviä tunteita, kyky arvioida ja ilmaista itseään, mutta samalla myös hallita omia tunnetilojaan ja impulsiivisia reaktioita. Oivallinen on myös taito antaa valtaa mielihyvän tunteille sekä kyky erottaa tunteet ja toiminta toisistaan. Taidot välittyvät Golemanin mukaan ihmisten persoonallisuudesta, mutta ovat myös jokaisen omin ponnistuksin saavutettavissa. Kun opettaja oppii realisoimaan omaa osaamistaan ja jaksamistaan, hän huomaa ettei kaikessa kouluun liittyvässä toiminnassa ole pakko olla mukana. Tervettä itsesuojelua on osata hypätä välillä irti työkiireistä ja katsella asioita hieman kauempaa.

Haastattelemamme naisliikunnanopettajat puhuvat paljon tunneälyn tärkeydestä opettajan työssä. Oppilaiden kanssa työskenneltäessä heidän kuuntelemisensa on tärkeää. Empatiakyky auttaa löytämään oikean tavan käsitellä oppilaita ja keksimään, mistä narusta milloinkin kannattaa vetää. Tutkimuksemme opettajat ovat oppilaiden ja toisten ihmisten tunteiden tulkkeja, mutta eivät aina osaa tai ehdi kuunnella omia tunteitaan työn oravanpyörässä. Tällöin koko elämän tasapainolla ja ihmissuhteilla on tärkeä merkitys opettajan henkiselle hyvinvoinnille ja työssä jaksamiselle. Opettajien työnohjaukselle löytyisi varmasti myös kysyntää, jotta opettajat pääsisivät purkamaan näkyviksi ja kehittämään omia ammatillisia käytäntöjään.

Työssä jaksamiseen vaikuttavat työntekijän, työn ja työyhteisön yhteensopivuus (kts. Härkäpää 1997). Parhaat tulokset sekä jaksamisen että työn sujuvuuden näkökulmasta saavutetaan, kun opettajan voimavarat ovat tasan työn vaatimusten kanssa. Vaikka jokaisella opettajalla on vastuu omien voimavarojensa riittävydestä, on kouluorganisaationkin kannettava vastuunsa. Kuten haastattelumme osallistunut rehtori toteaa, on koulun johto yhteisvastuussa opettajien työtaakan kantamisessa.

Opettajienkin tulisi muistaa jakaa omaa taakkaansa. Haastattelemamme liikunnanopettajat tuntuvat kuitenkin olevan arkoja jakamaan omia ongelmiaan. Etenkin vanhemmat opettajat pyrkivät ratkaisemaan ongelmat itsenäisesti. Pyrkimys mahdollisimman itsenäiseen työskentelyyn ja haluttomuus jakaa omaa työtaakkaa luo jonkinlaista itseensä sulkeutumista, joka vastaavasti on esteenä avoimen yhteistyön synnyttämiselle. Työkulttuuriamme leimaa kenties vielä vanhakantainen ajatus Jussista oman suonsa äärellä, eli opettajilla voi olla piilossa olevia häpeän tunteita siitä, jos jokin työn osa-alue onkin itselle vieraampi tai heikompi. Defenssit ovat pahin este jaetun asiantuntijuuden ideologian leviämiseen kouluyhteisöissä.

Koulukulttuuri on jatkuvassa muutoksessa. Liian usein opettaja uupuu muuttuvan kouluorganisaation portaille. Onko koulu tuottava tehdas ja kuka sitä ohjailee? Opettajilla ei tunnu olevan aikaa pysähtyä kuuntelemaan itseään ja työtovereitaan, sillä uudistumista vaaditaan, luokkakoot kasvavat, yhteiskunnallinen arvostus murenee ja opettajien kasvatustuloksia mitataan kansallisilla ja kansainvälisillä mittareilla. Nykyajan tehokkuusajattelu ei anna tilaa pitkän tähtäimen kasvatustyön tekemiselle. Tulosvastuullisuuden korostaminen opettajan työssä nakertaa monen opettajan työssä jaksamisen resursseja. Helposti unohdetaan, että opettajan tekemä kasvatustyö on pitkäaikainen prosessi ja opettaja on elinikäisen kasvuprosessin tukija. Tuloksia ei voida mitata indekseinä tai valuuttojen suhteina kuten markkinataloudessa. Näkymättömien tulosten edessä opettaja voi tuntea itsensä epäonnistuneeksi. Kasvatustyön tuloksia voi verrata ameebaan, joka on melkein läpinäkyvä ja josta on vaikea saada konkreettista otetta. Kuitenkin se on olemassa ja tärkeä osa luonnon ekosysteemiä.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen edellyttää opettajalta aika ajoin huoltotoimenpiteitä, kuten omien työasenteiden ja -tapojen tarkistamista. Eihän ammattiautoilijakaan aja rikkinäisellä renkaalla määräaikaishuoltoon asti. Opettajan olisi hyvä pysähtyä itsensä ja työnsä äärelle ja pohtia erilaisia järjestelyjä työstä suoriutumiseksi. Etenkin ikääntyvien liikunnanopettajien työtapojen tarkistus saattaisi olla paikallaan. Ensimmäinen askel voisi olla itsensä hyväksyminen puutteineen ja vahvuuksineen. Ikääntyvä opettaja voisi rakentaa uudenlaista opettajan toimintamallia omien vahvuksiensa pohjalle. Kun tieto ja taito yhdistyvät elämäkokemukseen, tuloksena on jäsenneltyä ajattelua ja luovia ratkaisuja. Haastattelemamme opettajat tuntuvat välillä unohtavan oman kokemuksensa tuomat vahvuudet ja pyrkivät

toteuttamaan työtään totutun kaavan mukaisesti. Kehon ikääntyessä ja fyysisen toimintakyvyn laskiessa opettajan näyttöihin ja aktiiviseen osallistumiseen perustuva opettamisen malli ei enää toimi opettajan haluamalla tavalla. Haastatteluvastausten perusteella tämä alkaa syödä opettajan ammatillista itsetuntoa. Vanheneva keho asettaa liikunnanopettajan työssä uusiutumisen haasteiden eteen. Keho ei ole enää nuorekkaan gasellimainen ja *taivu sen seitsemälle mutkalle*, kuten haastattelemamme Veera toteaa. Liikunnanopettaja, joka on tottunut näyttämään ja olemaan aktiivisesti toiminnassa mukana, saattaa tuntea ammatillisessa itsetunnossa kolahduksen. Esimerkiksi Siiri toteaa haastattelussa, että nuori liikunnanopettaja olisi parempi kuin hän. Siiri tuntuu vähättelevän oman kokemuksensa tuomaa ammattitaitoa ja sen tuomaa mahdollisuutta paikata fyysistä opettajuutta. Hänen mielikuvansa hyvästä, tehokkaasta liikunnanopettajasta ei kohtaa hänen minäkuvansa kanssa.

Työssä jaksamisen heikentyessä haastattelemiemme opettajien työssä uudistuminen vähenee ja he palaavat opettamisen tuttuun peruskuvioon, joka on omiaan edelleen vahvistamaan väsymyksen kokemusta. Näillä viidellä naisopettajalla työn tavoitteet ja laatuvaatimukset ovat korkealla, jolloin pienikin notkahdus omassa jaksamisessa alentaa myös työssä saavutettua tasoa ja tunnetta tehokkaasta opetuksesta. He eivät haluaisi kuitenkaan tinkiä tavoitteistaan ovat valmiit uhraamaan vaikka itsensä sen eteen.

Mistä ammentaa yhteisiä eväitä koko opettajakunnalle? Osa haastattelemistamme opettajista kertoi kaipaavansa yhteisiä keskustelutuokioita kahvipöydän ääressä sekä aikaa opettajien väliseen yhteistyöhön. Liisa, Veera ja Siiri ovat huolissaan yhteisen ajan puutteesta, sillä heidän mukaansa keskustelut luovat pohjan yhteistyölle ja yhdessä oppimiselle. Yhteistyön avulla opettajat oppivat tuntemaan toisensa ja toistensa vahvuudet. Vapaamuotoisien kahvihetkien ohessa opettajista voidaan tietoisesti rakentaa yhteen pelaava joukkue, jossa jokaisella pelaajalla on tärkeä paikka pelikentällä. He tietävät mitä tehdä, ja näkevät, kun paikka avautuu nappisyötölle. Hyvä työyhteisö toimii kuin Lumikki ja seitsemän kääpiötä. Koko ryhmä toimii sujuvasti yhdessä, ja sen jäsenet sietävät myös toistensa erilaisuutta. Näin voitaisiin purkaa opettajien yksinäisyyden myyttiä ja sen takana olevaa käsitystä hyväksytystä opettajapersoonasta. Nykyisessä työkuulttuurissa ei enää arvosteta pelkästään yksinpärjääviä jämeriä besserwissereitä, vaan tietotulvassa tarvitaan monenlaisia näkökulmia ja monenlaista osaamista. Liikuntakulttuurikin muuttuu, eikä yhden

opettajan tarvitse enää osata kaikkea. Yhteistyötä tarvitaan niin koulun sisällä kuin koulun ja ympäröivän yhteiskunnankin välillä.

Tutkimuksemme on pohjimmiltaan kannanotto moniarvoisuuden ja suvaitsevaisuuden puolesta. Esiolettamustemme pohjalta väite siitä, että eläkeiän kynnyksellä oleva liikunnanopettaja on naurettava, herätti meidät miettimään koulun ja yhteiskunnan arvoja. Onko vain nuori ja notkea ihminen tänä päivänä arvokas? Määritteleekö liikuntakulttuurin nuoruutta ja pystyvyyttä ihannoiva eetos 65-vuotiaan liikunnanopettajan naurettavaksi vai onko ikääntyvien ihmisten arvostus yleisestikin yhteiskunnassa heikentynyt? Toisaalta pohdiskelimme myös niitä seikkoja, jotka tekevät liikunnanopetuksesta merkityksellistä. Onko hyvää liikunnanopetusta ainoastaan se, että opettaja näyttää voltin ja oppilaat yrittävät tehdä perässä vai onko liikunnanopetuksella kenties joitain pelkkien motoristen taitojen oppimista suurempia tavoitteita?

Gerlander (2001) laajentaa Härkäpään (1997) työkykymallia työhön sitoutumisen osalta. Gerlanderin malli tuki jo haastatteluista havaitsemaamme sitoutumisen merkitystä työssä jaksamiseen. Tässä raportissa kuitenkin ainoastaan sivusimme työhön sitoutumista paneutumatta siihen tarkemmin. Kiinnostavana jatkotutkimuksen aiheena olisikin tarkastella opettajien työhön sitoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ja työhön sitoutumisen asteen vaikutusta työssä jaksamiseen.

Toinen kiinnostava ja tarpeellinen tutkimusaihe olisi kartoittaa miesliikunnanopettajien kokemuksia työssä jaksamisesta. Ilmarinen (1999, 232) väittää, että fyysisissä töissä naisten voimavarat vähentyvät nuorempana kuin miehillä. Myös Kinnunen & Parkatti (1993a) totesivat juuri naisliikunnanopettajien voimien ehtyvän ikääntymisen myötä. Jotta ilmiöstä saataisiin kokonaisempi kuva, olisi syytä kuunnella myös miesopettajien kokemuksia työstään ja omasta kehollisuudestaan. Valmistumassa oleva Salla Pekkarisen ja Anu Voutilaisen pro gradu nuorten naisliikunnanopettajien ponnistusvoimasta opettajuuteen valottaa ilmiötä osaltaan voimavaralähtöisestä näkökulmasta.

Tässä tutkimuksessa pyrimme valottamaan työssä jaksamista kokonaisvaltaisesti. Työmme keskeinen tulos oli se, että löysimme haastateltujen naisliikunnanopettajien

työssä jaksamista määrittäviksi tekijöiksi koulun kulttuurin ja toimintatavat, opettajan suhteen omaan kehoonsa sekä keinot käsitellä stressiään. Nämä kolme osatekijää toivat tutkimukseen tuon usein peräänkuuluttamamme kokonaisvaltaisuuden. Samalla raportti kuitenkin laajeni moneen suuntaan. Jos tutkijanuramme tämän jälkeen vielä joskus jatkuu, pyrimmekin rajaamaan tutkimustehtävää tarkemmin, jotta työn laajuus ei veisi tilaa tulosten syvälliseltä analyysiltä. Eräs tämän pro gradun tärkeistä opetuksista oli kuitenkin osata määritellä omat käytettävissä olevat voimavarat suhteessa saatuun hyötyyn eli opintoviikkoihin. Tulevaa opettajan työtä varten tämä oppi oli meille tärkeää: työnsä voi tehdä aina paremmin ja tarkemmin. Saatu korvaus ja käytettävissä oleva aika sekä omat voimavarat kuitenkin asettavat omat rajansa, ja viisas ja itseään kuunteleva opettaja näkee ne rajat.

Lähteet:

- Ahokallio, T. & Tiilikainen, M. 1994. *Filosofia prima: lyhyt johdatus filosofiaan*. Helsinki: Kirjapaja.
- Alasuutari, P. 1999. *Laadullinen tutkimus*. 3. painos. Tampere: Vastapaino.
- Bourlier, F. & Pacaud, S. 1988. Työ ja vanheneminen. Teoksessa J. Scherrer (toim.) *Työn fysiologia*, 611-630.
- Capel, S. A. 1990. Causes of stress and burnout and changes in burnout in British physical education teachers. In R. Telama., L. Laakso, M. Pieron, I. Ruoppila & V. Vihko (eds.) *Physical education and life-long physical activity. Reports of physical culture and health 73*. Jyväskylä: Gummerus, 272-281.
- Cockburn, A. D. 1996. Primary teachers' knowledge and acquisition of stress relieving strategies. *British Journal of Educational Psychology* 66, 399-410.
- Dunham, J. 1989. Personal, interpersonal and organizational resources for coping with stress in teaching. Teoksessa M. Cole & S. Walker (ed.) *Teaching and stress*. Oxford: Open university press.
- Ehrnrooth, J. 1990. Intuitio ja analyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, 30-41.
- Elo, A-L. 1998. Työn henkisen kuormittavuuden hallinta. Teoksessa T. Aro & E. Matikainen (toim.) *Työkyky hallintaan. Suunnitelmat käytännön toiminnaksi*. Helsinki: Työterveyslaitos, Ilmarinen, 118-125.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 24-42.
- Featherstone, M. & Hepworth, M. 1998. Ageing, the lifecourse and the sociology of embodiment. Teoksessa G. Scamber & P. Higgs (toim.) Modernity, medicine and health. Medical sociology towards 2000. London: Routledge.
- 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.
- Fjelland, R. & Gjendedal, E. 1994. A Theoretical Foundation for Nursing as a Science. Teoksessa *Interpretive Phenomenology: Embodiment, Caring, and Ethics in Health and Illness*. P. Benner (ed.) Sage Publications. Thousand Oaks: CA.
- Gerlander, E-M. 2001. Työuupumuksesta työn iloon – Työyhteisöä kehittämällä ja työntekijän voimavaroja tukien. *Liikunta ja tiede* 5. Erikoisliite, 11-13.
- Gerlander, E., Saarinen, M. & Kalimo, R. 1995. Psykkisen toiminta- ja työkyvyn arviointi. Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, R. Kalimo, J. Ilmarinen & I. Torstila (toim.) *Hyvä työkyky*. Helsinki: Työterveyslaitos, Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen, 123-132.
- Goleman, D. 1998. *Tunneäly työelämässä*. Keuruu: Otava.
- Haikonen, M. 1999. Konflikteista aiheutuva stressi ja siitä selviytyminen opettajan työssä. Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitoksen tutkimuksia 1.
- Heikkinen, H. 1998. Kriisi opettaa. Teoksessa H. Niemi (toim.) *Opettaja modernin murroksessa*. Juva: Atena, 93-109.

- Heikkinen, R.-L. 1994. Vanhenemisen mysteeri. Koettu vanheneminen tutkimuskertomusten valossa. *Gerontologia* 8 (4): 227-236.
- Heinonen, J. 1998. Senioriteetti voimavarana. Teoksessa J. Heinonen (toim.) *Senioriteetti voimavarana*. Tampere: Gaudeamus, 36-50.
- Henry, J. P. & Stephens, P. M. 1977. The social environment and essential hypertension in mice: Possible role of the innervation of the adrenal cortex. *Prog Brain Res* 47: 263-275.
- Hellsten, T. 1996. Ihminen tavattavissa: kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.
- Himberg, L. 1996. Opettaja ja työyhteisö. Juva: WSOY
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. 4. painos. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Härkäpää, K. 1997. Moniulotteinen työkyky. Teoksessa R. Kukkonen, H. Hanhinen, R. Ketola, T. Luopajarvi, L. Novonen & P. Helminen (toim.) *Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi*. Työterveyslaitos. Helsinki: Mictor, 194-209.
- Ilmarinen, J. 1999. Ikääntyvä työntekijä Suomessa ja Euroopan unionissa – tilannekatsaus sekä työkyvyn, työllistyvyyden ja työllisyyden parantaminen. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö sekä Työministeriö. Helsinki: Mictor.

- Ilmarinen, J. 1996. Työ-vapaa-jaksotus ja koko työuran kattava työkyvyn optimointi. Teoksessa Työvuorotteluseminaari. Helsinki: Työministeriö.
- Juuti, P. 1998. Yrityksen johtamis- ja toimintatapa sekä henkilöstön yhteistyökyky. Teoksessa T. Aro & E. Matikainen (toim.) Työkyky hallintaan – suunnitelmat käytännön toiminnaksi. Helsinki: Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen, Työterveyslaitos, 39-48.
- Järvikoski, A. 1994. Vajaakuntoisuudesta elämänhallintaan? Kuntoutuksen viitekehysten ja toimintamallien tarkastelu. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 46.
- Kalimo, R. 1987. Stressi ja sen voittaminen. Juva: WSOY.
- Kalimo, R. & Toppinen, S. 1997. Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kangas, I. & Nikander, P. (toim.) 1999. Naiset ja ikääntyminen. Tampere: Gaudeamus.
- Karasek, R. Theorell, T. 1990. Healthy work. Stress, productivity, and the reconstruction on working life. USA: Basic Books.
- Kari, J. 1990. Opetus- ja kasvatustyö ammattina. Keuruu: Otava.
- Karjalainen, A. 1990. Ammattitaidon myytti opettajayhteisössä. Oulun yliopisto, kasvatustieteellisen tiedekunnan Kajaanin täydennyskoulutusyksikkö.
- Karjalainen, M. 1998. Tunnollinen opettaja väsyy. Työ, terveys, turvallisuus 11/98, 20-23.
- Kenyon, G. 1994. Oman tarinan kertomisen merkityksestä. Gerontologia 8(4): 196-204.
- Kinnunen, U. 1993. Stressi ja sen hallinta. Teoksessa K-L. Kuusinen (toim.) Terveyspsykologia. Juva: WSOY, 64-81.

- Kinnunen, U. & Parkatti T. 1993a. Ikääntyvä opettaja – kuormittuneisuus ja terveys työssä. Helsinki: Työterveyslaitos, Työsuojelurahasto.
- Kinnunen, U. & Parkatti, T. 1993b. Ikääntyvä opettaja – työ, hyvinvointi ja terveys. Helsinki: Työterveyslaitos, Työsuojelurahasto.
- Kiviniemi, K. 2000. Opettajien työtodellisuus haasteena opettajankoulutukselle: Opettajien ja opettajankouluttajien näkemyksiä opettajan työstä, opettajuuden muuttumisesta sekä opettajankoulutuksen kehittämishaasteista. Helsinki: Opetushallitus.
- Korhonen, M-L. 2000. Opettajien vuorotteluvapaakokemuksia – motiivit, käyttö ja vaikutukset. Lisensiaatintutkimus. Tampereen yliopisto.
- Kosonen, U. 1997. Nähdynsi tulemisen kaipuu ja häpeä. Teoksessa E. Jokinen (toim.) Ruumiin siteet. Tekstejä eroista, järjestyksistä ja sukupuolesta. Tampere: Tammer-Paino Oy. 21-42.
- Kukkonen-Harjula, K. 1995. Kohonnut verenpaine. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Vammala: Kustannus Oy Duodecim.
- Kvale, S. 1996. Interviews. An introduction to qualitative research interviewing. London: Sage Publications.
- Lahti, P., Leskinen, J., Leskinen, R., Matikainen, M. & Waris, K. 1990. Työyhteisön terveys. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Laine, T. 1998. Opettajakin on ihminen. Teoksessa H. Niemi (toim.) Opettaja modernin murroksessa. Juva: Atena, 110-119.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen

teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 26-43.

Lammi, P. 1998. Vastuullinen senioriteetti. Teoksessa J. Heinonen (toim.) Senioriteetti voimavarana. Tampere: Gaudeamus, 88-103.

Lazarus, R. & Folkman, S. 1984. Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

Leonard, V.W. 1994. A Heideggerian Phenomenological Perspective on the Concept of Person. Teoksessa P. Benner (ed.) Interpretative Phenomenology: Embodiment, Caring, and Ethics in Health and Illness. Sage Publications. Thousand Oaks: CA.

Louhevaara, V., Ilmarinen, J., Pitkänen, S. & Antikainen, E-L. 1990. Ikääntyvien ja eläkkeelle jääneiden liikunnanopettajien terveys ja toimintakyky. Liikuntakasvatus 2, 16-19.

Matikainen, E. 1998. Työkykyä ylläpitävän toiminnan organisointi ja periaatteet. Teoksessa T. Aro & E. Matikainen (toim.) Työkyky hallintaan. Suunnitelmat käytännön toiminnaksi. Helsinki: Työterveyslaitos, Ilmarinen, 26-32.

Myyrä, J. 1988. Keski-ikä kehitystehtävät. Teoksessa P. Niemelä & J-E. Ruth (toim.) Ihmisen elämänskaari. Helsinki: Otava, 193-206.

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus. 42-59.

Mäkinen, K. 1998. Opetustyön kuormittavuus ja sen seuraamuksia ammatillisessa koulutuksessa. Acta Universitatis Tamperensis 634. Vammala: Tampereen yliopisto.

- Niemi, H. 1996. Itsenäistä ajattelua vai kuuliaista tottelevaisuutta? Opettajan ammatti muutoksessa. Teoksessa S. Ojanen (toim.) Tutkiva opettaja 2. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskuksen oppimateriaaleja 55. Tampere. s. 31-43.
- Niemi, H. 1998. Jos sulla on halu oppia... Teoksessa H. Niemi (toim.) Opettaja modernin murroksessa. Juva: Atena, 39-55.
- Oittinen, R. 1999. Nuorekkuuden ihanteista ja arjesta ennen toista maailmansotaa. Teoksessa I. Kangas & P. Nikander (toim.) Naiset ja ikääntyminen. Tampere: Gaudeamus. 46-84.
- Ojala, T. & Uutela, A. 1993. Rakentava vuorovaikutus. Porvoo: WSOY
- Ojanen, S. 1985. Opettajien työnohjaus kasvattajien tukena. Espoo: Weilin-Göös.
- Ollila, M.-R. 1998. Arkkienkelin vanhuus. Teoksessa J. Heinonen (toim.) Senioriteetti voimavarana. Tampere: Gaudeamus, 139-153.
- Olkinuora, M. 1987. Mielenterveys ja sen häiriöt työelämässä. Teoksessa K. Lindström & R. Kalimo (toim.) Työpsykologia – terveys ja työelämän laatu. Helsinki: Työterveyslaitos, 142-156.
- Parkatti, T. 1994. Uupumus uhkaa ikääntyvää liikunnanopettajaa. Liikunta ja tiede 1, 22-24.
- Peltokallio, L. 2001. Nyt olisi pysähtymisen paikka. Fysioterapian opettajien työhön liittyviä kokemuksia terveysalan ammatillisessa koulutuksessa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Ihmisten johtaminen. Helsinki: Otava.

- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Perttula, J. 1996. Ihmistieteiden tiedonmuodostus ja tutkimusetiikka. Teoksessa A. Palmrooth & I. Nurmi (toim.) Alttiiksi asettumisen etiikka: Laadullisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Jyväskylä Yliopiston julkaisusarja N:o 38. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 83-107.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. 1994. Helsinki: Opetushallitus.
- Polkinghorne, D. 1988. Narrative knowing and the human sciences. Albany: State University of New York Press.
- Punamäki, R-L. & Puhakka, T. 1995. Psykkisten selviytymiskeinojen sisältö ja tehokkuus traumaattisissa oloissa. Teoksessa K. Räikkönen & J-E. Nurmi (toim.) Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi. Helsinki: Suomen psykologinen seura, 118-131.
- Rajala, R. 1988. Teacher stress and coping. Lapin korkeakoulun kasvatustieteellisiä julkaisuja A3.
- Rasku, A. 1993. Ikääntyvä opettaja – voimavarat ja eläkehakuisuus. Helsinki: Työterveyslaitos, Työsuojelurahasto.
- Riley, M.W., Foner, A. & Waring, J. 1988. Sociology of age. Teoksessa N. J. Smelse (toim.) Handbook of sociology. Newbury Park: Sage Publications, 243-290.
- Saarenheimo, M. 1994. Muisti ja kertominen. Gerontologia 8(4), 221-226.
- Saarenheimo, M. 1997. Jos etsit kadonnutta aikaa. Vanhuus ja oman elämän muisteleminen. Tampere: Vastapaino.

- Sahlberg, P. 1998. Opettajana koulun muutoksessa. Juva: WSOY.
- De Saint-Exupery, A. 1995. Pikku prinssi. 18. Painos. Porvoo: WSOY.
- Salo, K. & Kinnunen, U. 1993. Opettajien työstressi. Työn, stressin ja terveyden seurantatutkimus 1983-1991. Jyväskylän yliopiston työelämän tutkimusyksikön julkaisuja 7. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston monistuskeskus.
- Salo, O. & Tuunainen, K. 1996. Da capo –alusta uudelleen. Kliininen psykologia. Espoo: Salutonova.
- Simola, H. 1998. Toiveet, lupaukset ja koulun arki – Opettaja muutoksen puristuksessa. Teoksessa O. Luukkainen (toim.) Tulevaisuuden tekijät. Uuden opettajuuden mahdollisuudet. Juva: WSOY, 89-121.
- Sironen, R. 1992. Koulun aura murenee – mitä tilalle. Teoksessa T. Aittola & E. Sironen (toim.) ”Miksi piiriin?” Thomas Ziehe koulusta, nuorisosta ja itsestäänselvyyksien murenemisestä. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen julkaisuja, 9-12.
- Stenius, Y. 1996. Best in show: toivosta, epätoivosta ja turhuuksien turhuuksista. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Stroot, S. A., Collier, C., England, K. & O’Sullivan, M. 1994. Contextual hoops and hurdles: workplace conditions in secondary physical education. *Journal of Teaching in Physical Education* 13, 342-360.
- Syrjälä, L. 1998. Onko koulun kello myöhässä? Teoksessa H. Niemi (toim.) Opettaja modernin murroksessa. Juva: Atena, 25-38.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen E. & Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Varstala, V. 1996. Opettajan toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunnilla. *Studies In Sport, Physical Education And Health* 45. Jyväskylän yliopisto.
- Vartiovaara, I. 2000. Jaksamisen rajat. Juva: WSOY.
- Viinamäki, T. 1997. Opettajien ja sosiaalityöntekijöiden psyykkinen rasittuneisuus. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.
- Vikström, J. 2001. Yhteiskunnan arvot ikääntyvän ihmisen kannalta. *Gerontologia* 2, 157-162.
- Wilenius, R., Oksala, P., Mehtonen, L. & Juntunen, M. 1982. Johdatus filosofiseen ajatteluun. Jyväskylä: Gummerus.
- Wolcott, H. F. 1990. *Writing up qualitative research*. Newbury Park (Calif.): Sage Publications.

Liite 1: Tutkimuksemme tarinaa...

Tiinan ja Heidn esiymmärrysten esiinmarssi (marraskuu 2001)

Tiina kirjoittaa:

Arto Tiihosen palaute ja laadullisen kurssin aikana syntyneet pohdinnat herättivät minut rinsessa Ruususen unilta huomaamaan, kuinka voimakkaasti omat esiolettamukseni vaikuttavat tutkimuksen tulkintoihin. Minulla on varsin negatiivinen kuva koulutyöstä ja se näkyy tutkimuksessamme, siten että kiinnitän huomiota pääosin liikunnanopettajan työssä esiintyviin epäkohtiin. Onneksi Heidi tasoittaa mustan puhuvaa mielikuvaani... Olen kai tutkimuksemme viikatemies ja Heidi enemmän ”Pyhä Pietari”.

Heidin vastaus:

Pyhä Pietari tässä päivää... Koen epävarmuutta ammatinvalinnastani. Olenko tarpeeksi hyvä, jaksanko kasvattaa, viekö open työ liikaa vapaa-aikaa, onko koko liikunnallaoloajassa ollut mitään järkeä? Millaiseksi ihmiseksi liikunnanopen työ minua muokkaa, onko se identiteettini mukaista työtä? Voinko sitoutua siihen ja kokea sen tärkeäksi työksi?

Kun aloimme tutkia aihettamme, halusin tietää, mitä muut opet työstään ajattelevat. Omat kokemukseni työstä vaikuttivat siihen, mitä kysymyksiä halusin kysyä haastateltavilta. Minä ajattelin työssä ollessani näin, miten toiset kokevat? Haastattelutilanteet olivat ihania. Kokeneet, innostuneet opettajat hehkuttivat työnsä merkitystä, hyviä hetkiä ym. Ja minä koin, että hitsi, jos se on tuollaista ja noihin ongelmiinkin voi suhtautua tuosta näkökulmasta, minäkin pystyn siihen. Olen siis koko ajan ollut hakemassa itselleni vahvistusta ja uskoa oman ammatinvalintani järkevyyteen. Siksi haluan löytää hyviä asioita ja ne tarttuvat mieleeni.

Viikatemies:

Säikähdin itsekkin negatiivista asennettani lukiessani esiolettamustani liikunnanopettajan työstä. Ehkä yritän taistella vastaan jotain salaista demonia, joka pelottaa minua opettajan työssä. Onko se pelkoa ylipäättään työelämään sitoutumisesta ja pakoa aikuisuudesta? En tiedä itsekään. Koen vaikeaksi pukea sanoiksi sisälläni olevaa tunnetta.

Näin haastattelutilanteet eri silmin kuin Heidi. Minulle ne olivat vanhempien opettajien kertomuksia kiemuraisesta koulumaailmasta, joka on aika ajoin ratsastusta aallon harjalla, kunnes taas kokee ”washing machine-efektin”. Ihmissuhdetyö vaikuttaa olevan alituista tuulen suunnan aistimista, jotta tietäisi missä tänään mennään.

Pietari:

Olen pohtinut paljon tunnollisen ja kunnollisen opettajan mallia ja kokenut sen itselleni vaikeaksi. Yhden työvuoden perusteella voin sanoa, että se vuosi kasvatti minua enemmän kuin ehkä mikään sitä ennen. Työstä piti ottaa vastuu, mikä oli myös tosi mukava asia, mutta muutti jotain ajattelutavassani. Paluu opiskelijaelämään sai aikaan jonkinasteisen regression tästä jo saavutetusta aikuisuuden tilasta... Ja taas rimpuillaan samassa tilanteessa, kynnyks lähteä kouluun olemaan aikuinen on aika iso.

Haastattelutilanteissa huomasin ainakin eron oman ja kokeneiden opettajien opettajuuden välillä. Itse noviisina hämmästelín ja ihailin sitä, kuinka opettajat kertoivat oppilaistaan ja heidän kanssaan olemisesta. Minulle on tärkeää vuorovaikutus oppilaiden kanssa, mutta sitä häiritsee vielä huoli siitä, miten itse tilanteissa selviän, miten organisoin, mitä näen oppilaiden suorituksista jne. Odotan opettajan työn muuttuvan tyydyttävämmäksi, kun kasvan ohi tästä vaiheesta ja pääsen olemaan oppilailleni ihminen organisoijan sijasta. Eipä välttämättä näin lyhyellä pärellä ole helppoa sekään... Pitkää pinnaa kasvatellessa t. Pietari

Hei Pietari!

Mielikuvani opettajan työstä on varsin pinnallinen, sillä olenhan pakoillut kaikki Liikunnan aikaiset harjoittelutkin hiihdonopettajan työhön ”tutustuen”. Tuntuu jotenkin naiivilta puhua niin kylmäkiskoisestikin opettajan työtä vastaan, sillä eihän minulla ole vahvoja perusteluja takataskussani. Vain epäluuloa ja kuultuja kauhutarinoita. Päätösharjoitteluvuosi ei mielestäni antanut minulle vielä valmiuksia katsoa opettajuutta silmästä silmään ja kohdata sitä aidosti. Se oli vain ohjaavien opettajien miellyttämistä hyvien arvosanojen takaamiseksi. Hassua kyllä, miten harjoittelun tarkoitus kääntyi niin pääläelleen. Senhän pitäisi olla vakaa ponnistuslauta opettajuuteen. Olin koko vuoden kuin jäällä liukasteleva bambi. Mistään en löytänyt pitävää alustaa.

Halloweenia odotellessa, Viikatemies

Heippa Viikatemies!

Puhut asiaa päättöharjoittelusta ja aikuisuuden pelosta. Minulle kolahti puheestasi yksi pointti. Haluat pitää kiinni siitä huonosta kuvasta, joka sinulla on koulusta, koska pelkää sitoutumista säännölliseen työhön. Arvelet, että työelämään sitoutuminen kaventaa mahdollisuksiasi toimia impulsiivisesti tässä päivässä. Sinulle on aina ollut leimallista omalle harrastuksellesi eläminen. Lumien ja leirien perässä on lähdetty milloin minnekin. Jo Vierumäen opintojen aikana kämpäkaveri otti ja häipyi säännöllisin väliajoin ja jälkepäin kuulin kertomuksia siitä, miten korvaavat opintotehtävät oli laadittu täpötäydessä autossa monojen ja lautojen välisessä puristuksessa. Elämäntapasi ja oman lajisi alakulttuuri korostaakin vapautta ja yksilöllisyyttä, ja sitä olen itse aina sivusta ihailen seurannut.

...olenhan itse ollut aina se tunnollinen ja kiltti tyttö, joka on toiminut opettajan toivomalla tavalla ja jolle koulu ja opiskelu on ollut tärkeimmällä sijalla. Koulussa on kuitenkin mielestäni ollut aina jotain vialla, muistan pohtineeni sitä varsinkin yläasteella aika paljon. Luokkahenki oli sana vain, opettajat tekivät työtään vain saadakseen palkkaa, tasoerot oppilaiden välillä turhauttivat minua... Päätin, etten halua ainakaan opettajaksi. Onnistuin välttelemään opettajuutta Vierumäen ajan, mutta sitten sattuman ohjaamana sain koulusta töitä. Vuoden jälkeen en keksinyt muuta kuin jatkaa putkessa, johon olin päätenyt, ja hain liikunnalle. Tässä sitä ollaan, koko ajan epävarmana. Jos sinä ylläpidät negatiivista kuvaa koulusta, minä taas yritän hakea positiivisia puolia. Välillä itsestäni tuntuu, että se on vain kevyttä pintakiiltoa, jonka alta karu totuus paljastuu... Etsin vielä itseäni ja omaa elämäntapaani, ja minäkin pelkään, että kouluun meno rajoittaa omaa elämääni. Pelkään, että oma elämäntapani rakentuu koulutyön vaatimuksista käsin, ja jossain vaiheessa huomaan kuplan ja siihen loppuu työssäjaksaminen. Positiivisena puolena ajattelen opettajan työn myös tarjoavan kasvun paikkoja, kouluun ei tarvitse mennä valmiina ihmisenä.

Olen yrittänyt vakuutella itselleni, että kun menen kouluun opettajaksi, saan olla juuri se mikä olen, ja ilolla kuulin tämän saman asian haastateltaviltamme. Koulun raskaaseen instituutioon ei tarvitse mukautua, vaan voin olla aktiivinen ja tehdä koulutyöstä itseni näköistä. Taustalla kummittelee kuitenkin pelko siitä että koulun oravanpyörä imaisee nuoren open mukaansa, eikä vastavirtaan uskalla lähteä uimaan, tai se ei kannata, koska

vastustavat voimat ovat liian suuret. Myös hyvän opettajan kriteerit pelottavat. Pystynkö joka tilanteessa perustelemaan näkemykseni koulun johdolle, oppilaiden vanhemmille, muille opettajille...? Jotenkin minusta tuntuu, että opettajan työ on jatkuvaa motivointia: oppilaiden motivointia tunteihin, muiden opettajien motivointia yhteistyöhön... Kaipaen turvallista ja hyväksyvää työilmapiiriä, pelkään joutuvani kilpailuhenkiseen työyhteisöön.

Heippa!

Totta puhut! Tuntuu kuin lukisit minua kuin avointa kirjaa. Sitähän tämä on, pakoa todellisuudesta ja aikuisuuden tuomista velvollisuuksista. Haluaisin siteerata elokuvaa Kuolleiden runoilijoiden seura, jossa keskeinen teema on tartu hetkeen. Elä tässä päivässä, äläkä parempaa tulevaisuutta odotellessa. Tuntuu kuin tutkimuksemme naisliikunnanopettajien työssä jaksamisesta on kuin kurkistus tulevaisuuteemme ja siitä miltä se meistä tuntuu. Koin erittäin mielenkiintoiseksi kuulla viisi erilaista tulevaisuutemme kuvaa. Niihin kurkistaminen on aiheuttanut aikamoisen aivomyrskyn päässäni. Todistelen itselleni, etten halua olla opettaja, mutta toisaalta opettajuus on näiden haastattelujen kautta avautunut minulle uudella tavalla, ehkä realistisempänä kuin aikaisemmin. Olo on jotenkin skitsofreeninenkin, sillä en todellakaan tiedä, mitä tulevaisuudeltani haluan. Pitäisikö vain tarttua hetkeen ja katsoa, mitä tulevaisuudella on minulle tarjota. Ei kai pitäisi sulkea itseltään mahdollisuuksia, vaan katsella ja kurkistella avoimin mielin eri suuntiin. Kuka on kieltänyt tekemästä opettajan työtä ja katsoa sitten, miltäs se minusta tuntuu. Hyvänä esimerkkinä voisi pitää vaikka haastattelemaamme Veera Vaikuttajaa, joka rohkeasti lähti kehittämään itseään uuteen suuntaan, kun huomasi liikunnanopettajan työn puuduttavan häntä.

Pietari kommentoi:

Pidän työorientaatiota työssämme omaltakin kannaltani tärkeänä pointtina. Haluaisin nähdä, miten eri tavoin työhön voi suhtautua, ja mitä siitä seuraa työssä jaksamiselle. Omaan suhtautumiseenihan voin vaikuttaa. Otanko työhön leipäpapin näkökulman vai kasvaako työn merkitys elämää suuremmaksi? Haluaisin tiedostaa eri näkökulmien tuomat sudenkuopat, etten olisi kaulaani myöten työssä tai toisaalta kyllästyisi siihen ensimmäisen vuoden aikana. Kyllä tässä mallioppimisen tietä kuljetaan (☺) näin suoraviivaisesti sanottuna. Pureskelen omia kokemuksiani ja haastateltujen sanomisia

sekaisin ja yritän muodostaa oman käsitykseni open työstä. Siinä sivussa pitäisi tehdä gradu?

Viikatemiehen vastine

Gradutyömme myötä olen ruvennut pohdiskelemaan, mitä työssä jaksaminen minulle merkitsee. Mä toivon ettei työ ota musta niskaotetta ja vieritä vuodesta toiseen. Työssä jaksaminen olisi mulle balanssia, kuten haastateltavammekin sitä sanovat: vapaa-ajan ja työn vuorottelua sopivassa suhteessa. Vaikken tekisi päivääkään liikunnanopettajan töitä uskon, että haastattelemamme naisliikunnanopettajat ovat evästäneet minua, mihin tahansa työhön. Viisaita naisia, joita katson kunnioittaen ylöspäin, sillä suurimmalla osalla heistä oli jopa intohimoinen suhde työhönsä. Haluaisin itse löytää työn, johon asennoituisin yhtä suurella palolla kuin hekin.

Yhdestä suusta lausuttua by Pyhä Pietari ja Viikatemies:

Pro gradun-työn tekoprosessi on ollut meille tutkimusmatka itseemme. Esiymmärryksen, asenteiden ja arvomaailman pohtiminen on avannut luonnollisesti portit oman persoonallisuutemme tutkiskeluun. Koska meitä oli tällä yhteisellä matkalla kaksi, pystyimme peilaamaan oman toimintamme ja asenteidemme vaikutusta toiseen ihmiseen. Yhteisissä keskusteluissamme oli helpompi jäsentää ajatusten kiemurat, ja tunnustella mitä tämän työn tekeminen on todellisuudessa meille opettanut. Tutkimusprosessi valaisi monta sokeaa pistettä itsestämme. Voimme rehellisesti sanoa tuntevamme itsemme ja toisemme syvemmältä kuin ennen.

Työ lisäsi ymmärrystämme liikunnanopettajan työnkuvasta ja maalasi silmiemme eteen viisi erilaista kuvaa liikunnanopettajan työkaaresta. Opimme myös havaitsemaan ja ymmärtämään erilaisia persoonallisia toimintatapoja. Uskon, että tutkimuksemme toimii meille tulevaisuuden työmme ja työssä jaksamisen rakennuspuina. Saimme monta arvokasta käytännönvinkkiä, miten itseään voi säästää, jotta jaksaisi pysyä työelämässä eläkeikään asti (varsinkin, kun eläkeikää kaavaillaan nostettavan)

Alussa tulkintojen tekeminen haastatteluista tuntui tosi vaikealta. Tuli mieleen, että millä perusteella voin tulkita toisen ihmisen sanomisia. Miltä itsestäni tuntuisi, jos omia asioitani puitaisiin samalla tavalla? Tilanteeseen toi helpotusta vakaa päätös ja yhteiset

pelisäännöt siitä, että keskustelumme pysyvät tutkijankammion seinien sisäpuolella ja että haastateltavien anonymiteetti pyritään säilyttämään mahdollisimman hyvin. Mehän olemme hakemassa kuitenkin jotain yleisiä piirteitä opettajan ammatista, vaikkakin yksilöllisillä ominaisuuksilla höystettynä. Ei ole tarkoitus julkaista kenestäkään psykoanalyysia... Ja tutkittavat ovat antaneet ajatuksensa meidän käyttöömme suostuessaan haastatteluun. Helpottava ajatus oli se, että emme etsi kenestäkään mitään ”paha”, vaan olemme hyvällä asialla yhteisen aihealueen puitteissa. On olemassa monenlaisia näkökantoja asiasta, mutta tutkijan pitää ottaa itselleenkin joku kanta. Omalle näkökannalle on siis oikeutus, mutta sitä ei kaikkien lukijoiden tarvitse nielaista sellaisenaan. Jotta lukija voisi vetää omia johtopäätöksiä, meidän näkökantojemme taustat pitäisi tuoda mahdollisimman hyvin esiin.

Liite 2. Haastattelun teemarunko

Taustatiedot ja elämäntilanne

- ikä
- koulutus
- perhesuhteet (lapset, lasten ikä)
- harrastukset
- työn määrä (opetettavat tunnit, suunnitteluun kuluva aika)
- muut opetettavat aineet

Kuvaus itsestä opettajana

- Kuvaile itseäsi opettajana.
- Vahvuutesi?
- Kehitettävät osa-alueet?
- ammatillinen tulevaisuus
- koetko työsi merkitykselliseksi (valitsisitko liik.opettajan työn uudestaan, näetkö itsesi samassa ammatissa eläkeikään asti)

Kuvaus työstä

- kuvaile työtäsi
- työn hyvät puolet (pääasiallisin tyydytyksen lähde työssä?)
- työn huonot puolet
- työn rasittavuus – millaiset tilanteet koet rasittavina
- miten koet työn suunnittelun (ajankäyttö, ideat, yhteistyö toisten opettajien kanssa)
- oman opetustyön tavoitteet
- palaute työstä – koetko saavasi työstä palautetta (haluaisitko saada enemmän palautetta)
- koetko voivasi vaikuttaa työhösi (tuntimäärät, lukujärjestys, määrärahat)
- millaiseksi koet työyhteisön ilmapiiri

Työssä jaksamisen kokeminen

- koetko työsi stressaavana – henkinen / fyysinen kuormittavuus
- mitkä seikat koet työssäsi rasittaviksi
- mistä huomaat, jos työsi on stressaavaa – miten ilmenee
- miten käsittelet stressiä? Miten toimit helpottaaksesi stressiä?
- miten vältät stressiä?

Liikunnanopettajan uran aikana tapahtuneet muutokset

- liikunnanopettajan uran aikana tapahtuneet elämänmuutokset – niiden vaikutukset työhön/ työssä jaksamiseen
- muutokset koulumaailmassa (oppilaat, OPS-uudistus) – niiden vaikutukset työhön
- miten koet muuttuneesi opettajana – noviisiopettajasta konkariin (metodit, oppimiskäsitys, opettajan rooli)

Koettu terveys ja työkyky

- fyysinen/ psyykkinen terveys