



AIKAA ITSELLE

Eväitä musiikkioppilaitoksen opettajan työhön

Riikka Ranta

**Pedagoginen opinnäytetyö
Toukokuu 2007**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) RANTA, Riikka	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	
	Sivumäärä 24	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi AIKAA ITSELLE Eväitä musiikkioppilaitoksen opettajan työhön		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) MIETTINEN, Raija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Työn tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät auttavat opettajaa pitämään huolta tärkeimmästä työkalustaan, omasta persoonastaan niin, että opettaja jaksaa työssään ja kykenee kohtaamaan oppilaansa aidosti ja kokonaisvaltaisesti. Tavoitteena oli myös rohkaista opettajia jatkuvaan kasvuun ja itsensä kehittämiseen.</p> <p>Teoreettisessa viitekehyksessä paneuduttiin opettajan työn haasteisiin vuorovaikutuksen näkökulmasta katsottuna ja itsetuntemuksen vahvistamiseen. Työssä painottui yksilönäkökulma: mitä itse voi tehdä jaksamisensa parantamiseksi. Työhön liittyi myös musiikkioppilaitoksen opettajille suunnattu kysely, jossa kysyttiin opettajien jaksamisen kokemuksista.</p> <p>Työ osoitti, että ajan antaminen itselle ja oman persoonan vahvistaminen olivat positiivisessa yhteydessä oppilaan kanssa käytyyn vuorovaikutukseen. Esille tuli myös opettajien halu tehdä töitä vaikeiksi kokemiensa asioiden eteen.</p> <p>Työn tulosten perusteella jokaista opettajaa tulisi kannustaa vaalimaan niitä elämänsä osa-alueita, joista tuntee saavansa voimavaroja. Jaksaminen on erityisesti koetuksella silloin, kun henkilöstä tuntuu, ettei voi itse vaikuttaa asioihin. Opettajien ääntä ja kokemuksia tulisi siis kuunnella.</p>		
Avainsanat (asiasanat) vuorovaikutus, ihmissuhdetyö, tunteet, tunneäly, itsetuntemus, itsetunto, jaksaminen		
Muut tiedot		

Author(s) RANTA, Riikka	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 24	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title TIME FOR SELF-KNOWLEDGE Resources for music teacher's work		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) MIETTINEN, Raija		
Assigned by		
Abstract <p>The aim of this study was to find the factors which help teachers to use their own personality, their most important tool, in a way that they are able to have a genuine interaction with their students without becoming exhausted. The aim was also to encourage teachers to continually develop themselves in the area of self-knowledge.</p> <p>The main themes of the theoretical part of the study were interaction and self-knowledge. The subject was considered from an individual point of view: what can teachers do themselves to cope with their work without becoming fatigued. The study includes an inquiry of music teachers' experiences in exhaustion and resources.</p> <p>The study proved that the strengthening of the teacher's personality had a positive influence on the interaction of the teacher and the student. It was also proved that teachers were ready to work out the problems and difficulties in their work. They were also ready to ask for help.</p> <p>The outcome was that teachers should be encouraged to cherish the parts of their lives from which they get resources. It was proved that teachers easily become exhausted if they cannot influence on the decisions of their work. Teachers' opinions should be heard.</p>		
Keywords interaction, human relations, emotions, emotional intelligence, self-knowledge, self-esteem, resources		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 MATKALLE LÄHTÖ	2
2 OPETTAJAN TYÖN HAASTEITA.....	3
2.1 Vuorovaikutusta omalla persoonalla	3
2.2 Itsensä kohtaaminen ja kasvaminen	7
3 TUTKIMUSONGELMAT.....	13
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	14
5 TULOKSET	15
5.1 Vuorovaikutusta heikentäviä tekijöitä.....	15
5.2 Itsetuntemus ja työssä jaksaminen	18
6 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET	20
LÄHTEET	23

1 MATKALLE LÄHTÖ

Opettajan työssä keskeistä on hänen oma persoonansa, jonka kehittäminen ja hoitaminen on hänen oikeutensa ja velvollisuutensa. Hoitaessaan tehtäväänsä opettajan on voitava luottaa oikeudenmukaisuuden toteutumiseen omalla kohdallaan. Myös opettajalla on oikeus yksityisyyteen ja huolenpitoon itsestään.

Opettaja kehittää työtään ja arvioi omaa toimintaansa. Opettaja hyväksyy erehtyvyytensä ja on valmis tarkistamaan näkemyksiään.

(Opetusalan ammattijärjestö OAJ 2006)

Pedagogisen opinnäytetyöni johtoajatuksena on yllä lainattu ote opettajan ammattieettisistä ohjeista. Eettiset periaatteet muistuttavat opettajaa pitämään huolta itsestään; opettajalla on oikeus ja velvollisuus kehittää itseään.

Viime syksynä aloittamani opettajan pedagogiset opinnot ovat herätelleet minua pohtimaan ja kyseenalaistamaan omaa toimintaani opettajana. Opintojen myötä olen löytänyt uusia voimavaroja ja kohdannut vaikeiltakin tuntuvia asioita, tiedostanut oman toiminnan taustalla vaikuttavia tekijöitä. Koen, että opinnot ovat liittyneet itsetuntemuksen laajentamiseen. Nämä kokemukseni ovat antaneet alkusysäyksen tähän pedagogiseen opinnäytetyöhön. Koen, että itseni ja työni kehittäminen on jatkuva prosessi. Tämä työ on yksi osa omaa kasvun prosessiani.

Opettaja käyttää työkalunaan omaa persoonaa. Työni tarkoituksena on selvittää, miten tästä arvokkaasta työkalusta voi pitää huolta niin, että opettaja jaksaa työssään ja kykenee kohtaamaan oppilaansa aidosti ja täysipainoisesti. Toivon työni myös rohkaisevan opettajia, ja miksei muitakin, jatkuvaan kasvuun ja itsensä kehittämiseen eli pitämään itsestään huolta. Työni aiheen katon koskevan kaikkia työelämässä olevia jollakin tavalla: työssä jaksamista pohtii varmasti jokainen jossain vaiheessa elämäänsä.

Työn teoreettisessa osassa paneudun opettajan työn haasteisiin vuorovaikutuksen näkökulmasta katsottuna ja itsetuntemuksen vahvistamiseen, opettajana kasvamiseen. Työssäni painottuu yksilönäkökulma: mitä itse voi tehdä jaksamisen parantamiseksi. Työhöni liitin myös kyselyn, jossa opettajia pyydettiin kirjoittamaan omista jaksamisen kokemuksistaan. Koska itse toimin soitonopettajana, suuntasin kyselyn musiikkioppilaitosten opettajille.

2 OPETTAJAN TYÖN HAASTEITA

2.1 Vuorovaikutusta omalla persoonalla

Vuorovaikutus on viestin lähettäjän ja viestin vastaanottajan keskinäistä yhteyttä ja vaikutusta toisiinsa (Repo & Nuutinen 2003, 15). Isokorpi (2006) esittää ihmissuhdeammattilaisen hyvään vuorovaikutukseen kuuluvan välittämisen, ymmärtämisen, ihmisen kunnioittamisen, rehellisyyden sekä vastuun omista ajatuksista, tunteista ja teoista. Lisäksi ihmissuhdetyöntekijä antaa toiselle mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä omaksi itsekseen omassa aikataulussa ja tukee kasvuprosessia kaikissa sen vaiheissa. (Isokorpi 2006, 225 - 226.)

Leinosen (2002) mukaan rakentava vuorovaikutus edellyttää opettajalta oppilaan kohtaamista sekä asiantuntijana että ihmisenä. Opettaja ei ole vain oman alansa suppea asiantuntija, vaan ymmärtää myös avarasti elämää, ihmisiä ja heidän elämäntilanteitaan. Opettajalta vaaditaan herkkää tuntumaa oppilaiden ajattelutapoihin ja kokemusmaailmaan. (Leinonen 2002, 44 - 45.)

Myös Lindqvist (1998) kirjoittaa opettajan tarvitsevan ammatissaan sekä tietopohjaa ja oman alan asiantuntijuutta että omaa persoonaa. Opettajan olisi kyettävä eläytymään oppilaan asemaan hänen elämäntilanteessaan, samaistua tunteiden tasolla oppilaan kokemukseen ja herätettävä persoonansa kautta luottamusta. Lindqvistin (1998) mukaan pelkkään tietoon pohjautuva toiminta jää etäiseksi ja kapeaksi ja tuottaa helposti kaavamaisuutta ja tunneköyhyyttä. Siksi hänen mukaansa opetustyössä on kysymys myös oman persoonan tuo-

misesta mukaan työhön ja sen luovasta ja intuitiivisesta käyttämisestä. (Lindqvist 1998, 16 - 17.)

Heikkinen (1998) painottaa opettajan täysipainoista läsnäoloa opetustilanteessa. Ihmisten kohtaaminen ei ole mahdollista ulkokohtaisesti ammattiroolista käsin, vaan toisena ihmisenä. Hän myös kirjoittaa persoonan ja profession välisen suhteen tasapainottamisen voivan olla vaikeaa. (Heikkinen 1998, 96.) Lindqvistin (1998) mukaan itsestään antaminen niin, ettei kuormita itseään liikaa, edellyttää ensinnäkin itsensä puolustamista, eli on osattava arvioida ja asettaa omat rajansa työn ja yksityiselämän suhteen. Toiseksi on osattava näyttää tunteensa, ajatuksensa, arvonsa ja vakaumuksensa. On tultava näkyväksi. Kolmanneksi on kunnioitettava omia tarpeitaan eli on suostuttava autettavaksi. Lindqvist (1998) kysyykin, miten opettaja voi kunnioittaa oppilaiden tarpeita, jos ei kunnioita myös omia tarpeitaan. (Lindqvist 1998, 21.) ”Kaikkein vahvimmin meistä välittyy toisille se, miten kohtelemme itseämme hyvässä ja pahassa” (Lindqvist, 1998, 17).

Vuorovaikutus ei onnistu ilman tunteita. Toimivan vuorovaikutuksen takaa sopivien tunteiden ilmaiseminen oikeaan aikaan. (Heiskanen & Salonen 1997, 50.) Ihminen kokee tullessa hylätyksi, jos hänen tunteensa ohitetaan (Iso-korpi 2004, 100). Keltikangas-Järvisen (2000, 213) mukaan sosiaalisena olentona eläminen, toiseen ihmiseen sitoutuminen ja vastuun, myös moraalisen vastuun, kantaminen tapahtuu tunteiden avulla.

Tunteet ja järki kulkevat käsi kädessä. Tunteet herättävät ihmisen käyttäytymisen ja määräävät hänen ratkaisunsa. Tunteet toimivat käyttäytymisen motiivina. (Keltikangas-Järvinen 2000, 152.) Asia, joka ei herätä tunteita, on ihmiselle merkityksetön. Mitä tärkeämpi, arvokkaampi ja tavoiteltavampi asia ihmiselle on, sitä voimakkaampina hänen tunteensa heräävät. (Heiskanen & Salonen 1997, 49.)

Anttila (2004) toteaa, että musiikinopiskelun erityisluonteesta johtuen tunteet ovat siinä merkittävässä asemassa. Viitaten Hyryyn (1997), hän kirjoittaa soitonopettajalta vaadittavan laaja-alaista kasvattajan roolia. Soitonopettajan täytyy pystyä välittämään rikkaasti musiikin tunteita ja kokemuksia, tukea oppi-

laan kehittymistä ja pystyä kommunikoimaan oppilaan kanssa luovasti sekä olemaan täysipainoisesti läsnä opetustilanteessa. Anttila (2004) viittaa myös Sinkkoseen (1997), jonka mukaan soitonopettajan ja oppilaan välinen suhde on niin intensiivinen, että se muistuttaa jopa psykoterapiasuhdetta: opettaja ja oppilas tapaavat säännöllisesti tunteiden ja niiden ilmaisemisen parissa. (Anttila 2004, 97 - 98.)

Anttilan (2004) mukaan mielekäs soitonopiskelu on mahdollista, jos oppitunnin tunneilmapiiri on myönteinen, eli opettajan ja oppilaan persoonien on kohdattava inhimillisellä tasolla. Pelkkä tiedon jakaminen ei riitä, vaan opettajan pitää lisäksi pystyä luomaan läheinen ja myönteinen vuorovaikutussuhde oppilaaseen. Toimivaan vuorovaikutusprosessiin tarvitaan myös opettajan myönteisiä tunnekokemuksia ja positiivista suhdetta työhönsä. Opettajan on oltava innostunut työstään. (Anttila 2004, 109 - 110.)

Ihminen tarvitsee mahdollisimman kypsää tunne-elämää eli kykyä käsitellä ja ilmaista tunteitaan niin, ettei joudu tunteidensa takia oman itsensä eikä muiden ihmisten kanssa jatkuvasti vaikeuksiin. Tunteisiin on oikeus, mutta niitä on myös kyettävä hallitsemaan, etteivät ne määrää ihmisen käytöstä ja päätöksiä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 213 - 214.) Tunteiden ja niiden takana olevien tekijöiden erittely, havainnointi ja nimeäminen on tärkeää, jotta ei jumituisi tunteisiinsa. Mikään tunne ei ole yksiselitteisesti hyvä tai paha. Tärkeää on kuitenkin pohtia, millaisista tunteista saamme voimaa, mitkä auttavat eteenpäin ja mitkä vievät voimiamme, ehkäisevät kehitystämme ja tavoitteitamme. (Heiskanen & Salonen 1997, 49 - 51.) Jos ei tunnista omia tunteitaan, ei kykene näkemään näitä tunteita muissakaan, vaan ohittaa ne, mitätöi ne, vähättelee niitä tai kieltää ne (Hellsten 2005, 104).

Hyvä vuorovaikutus onnistuu tunneälytaitojen avulla (Isokorpi 2004, 13). Tunneälyksi sanotaan kykyä tiedostaa omat tunteensa ja hallita niitä (Ojala & Ahonen 2005, 121). Isokorpi (2004, 19) tarkentaa tunneälyn määrittystä lisäämällä tunneälyyn kuuluvaksi kyvyn tunnistaa tunteiden merkityksiä ja kyvyn käyttää tätä tietoa ongelmanratkaisuissa. Tunneäly auttaa ratkaisemaan vaikeita tilanteita, hyödyntämään elämäkokemusta ja näkemään asiat toisten kannalta, eläytymään ja tunteemaan empatiaa. Tunneälyyn liittyvät myös toivo

ja ihmisen kyky nähdä asioissa aina uusia mahdollisuuksia ja näkökulmia. Myös intuitio, herkkyys vaistota erilaisia asioita ja ymmärtää erilaisia näkemyksiä, liittyy tunneälyyn (Ojala & Ahonen 2005, 121, 125 - 126.) Isokorven (2004) mukaan tunteitaan ei voi hallita hyvin, jos niistä ei ole tietoinen. Ja mikäli tunteet eivät ole hallinnassa, sosiaaliset suhteet kärsivät. Tunneälyn perusta on siis tietoisuus omista tunteistaan. (Isokorpi 2004, 19, 22.)

Ojala ja Ahonen (2005) toteavat, että tunneäly kehittyy läpi elämän elämänkokemusten myötä. Täten paljon elämänkokemusta omaavat iäkkäämmät työntekijät ovat arvokasta pääomaa työelämässä. (Ojala & Ahonen 2005, 121.) Isokorven (2006, 9) mukaan tunneäly- ja vuorovaikutustaidot ovat ammatillista osaamista siinä missä käytännölliset taidot ja taitotietetokin. Tunneälytaidot ilmenevät ihmissuhteissa pysyvyytenä ja syvenemisenä, kiintymyksenä, aito-ona lämpönä ja kykynä empatiaan (Isokorpi 2004, 15).

Isokorpi (2006) toteaa, että vuorovaikutustyössä jokainen kohtaaminen on erilainen. Hänen mukaansa on myös jopa todennäköistä, että työssä joskus epäonnistuu, sillä vastassa oleva ihminen voi omalta osaltaan estää yhteistyön. Isokorven (2006) mukaan vuorovaikutustyössä on ollut vaikea tunnustaa, että ammattilainen toimisi väärin. On korostettu virhekielteisyyttä ja virheitä on peitelty ja vaikeita tilanteita vältelty. Virheiden peittely syö kuitenkin energiaa, joka on pois luovuudesta, ilosta ja läheisyydestä. Tällöin ei Isokorven (2006) mukaan myöskään tapahdu ammatissa oppimista. Kehittyminen ammatissa tarkoittaa, että uskaltaa epäonnistua ja tunnustaa virheensä. Oppimista voi tapahtua vasta, kun ihminen on tunnetasolla asti myöntänyt toimineensa väärin. (Isokorpi 2006, 17 - 18.)

Heikkisen (1998) mukaan omalla persoonalla toisten hyväksi työtä tekevän voi olla vaikeaa kohdata ja myöntää oma heikkoutensa vaikeuksien edessä. Auttaja voi tällöin olla korostetusti ammattiroolissaan, piiloutua ammatillisen julkisivun taakse. (Heikkinen 1998, 99.) Vuorovaikutustyöntekijä voi myös piiloutua vaikeiden asioiden edessä leimaamalla asiakkaansa (oppilaansa) hankalaksi tapaukseksi (Isokorpi 2006, 230). Jos ihminen ei kykene olemaan aidosti läsnä omana itsenään, hän muuttuu välinpitämättömäksi, kyyniseksi ja poissa-olevaksi. Tilanteesta kärsivät sekä opettaja itse että hänen ympäristönsä.

(Heikkinen 1998, 99.) Isokorpi (2006) kirjoittaa vuorovaikutustyön olevan haaste myös ammattilaiselle, koska hänen on pystyttävä kohtaamaan sekä oppilaassa että omassa itsessään heräämiä merkityksellisiä ja vaikeitakin tunteita. Vuorovaikutustyön sujumisen kannalta nämä tunteet olisi käsiteltävä, vaikka ne tuntuisivat hankalille. (Isokorpi 2006, 229.) Aito vuorovaikutus ja toisen ihmisen kohtaaminen onnistuu vain siltä, joka kohtaa itsensä (Hellsten 2005, 176).

2.2 Itsensä kohtaaminen ja kasvaminen

Isokorpi (2006) painottaa itsetuntemuksen ja sen jatkuvan tutkimisen kuuluvan ihmissuhde- ja vuorovaikutustyössä ammatillisuuteen. Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen sekä työn rajaamisen oppiminen ovat jaksamisen kannalta tärkeitä. Tietoisuuden lisääminen omasta itsestä alkaa ihmisen omasta sisäisestä tarpeesta muutokseen. Oman aktiivisen mukanaolon lisäksi tarvitaan vuorovaikutuksessa saatuja kokemuksia ja palautteita. Itsetuntemuksen laajentaminen vaikuttaa identiteettiin ja ammatilliseen identiteettiin vahvistavasti. (Isokorpi 2006, 27, 222 - 223.) Kaikki itsemme eteen tehty työ vahvistaa samalla jotakin osaa ammatillisuudestamme (Hänninen 2006, 213).

Isokorpi (2006) kritisoi sitä, että suomalaisessa työkuultuurissa ei tueta ihmisenä kasvua, vaan persoonallisuus pyritään piilottamaan. Isokorven (2006) mukaan itsensä kehittäminen ei ole itsekästä, vaan toimintaa, joka luo yhteistä hyvää. Mitä enemmän ihminen on läsnä itselleen, sitä enemmän hän voi antaa toisille tukea ja rakkautta. (Isokorpi 2006, 229.)

Luukkaisen (2004) mukaan osa opettajan eettisyyttä on oman keskeneräisyyden tunnustaminen ja uudistumisen mahdollisuuden kokeminen. Hän siteeraa Suorantaa (1997) kirjoittaessaan, että kasvattajana omaa toimintaa ja periaatteita on pohdittava ja kyseenalaistettava aina uudelleen. Kasvattaja on siis jatkuvassa muutoksessa ja kasvuprosessissa. (Luukkainen 2004, 276.)

Hellsten (2005, 18) kuvaa inhimillistä kasvua omalle itselleen rehelliseksi tulemiseksi ja omaan keskeneräisyyteensä tutustumiseksi. Ihminen löytää iden-

titeettinsä löytäessään heikkoutensa (Hellsten 2001, 31). Hellsten (2001) puhuu ihmisen sisimmästä ja hänen ulkokuorestaan käsitellessään heikkouden ja vahvuuden teemaa. Hänen mukaansa kulttuurissa, jossa heikkoutta pidetään halveksittavana, tulee helposti tavoitteeksi rakentaa ulkokuori, joka peittää heikkouden. Tällainen heikkouden peittämiseksi rakennettu vahvuus on sairasta vahvuutta. Ulkokuoresta voi tulla jopa niin tärkeä, että ihminen kokee itsekin todellisen identiteettinsä olevan ulkokuoressa, siinä minkä vaikutelman antaa itsestään muille. Kaiken heikkouden kieltämisen hintana on yksinäisyys, koska ihminen ei koskaan koe todellista läheisyyttä kenenkään kanssa. Läheisyys syntyy siellä missä on totuudellisuutta. Ihminen on todellinen ja totta silloin, kun hänen heikkoutensa näkyy. (Hellsten 2001, 26 - 28.)

Hellsten (2001) korostaa ihmisen tarvitsevan pysähtymistä ja aikaa nähdäkseen itsensä sisälle. Muulla tavoin on vaikea tulla tietoiseksi menneisyydessä käsittelemättä jääneistä asioista ja löytää minuutensa. (Hellsten 2001, 171.) Menneisyyden ymmärtäminen auttaa rakentamaan tulevaisuutta viisaammin ja tavoitteellisemmin. Tämän hetkisen elämän monet piirteet jäävät myös helposti epäselviksi ja hajanaisiksi, jos kieltää menneisyyden vaikuttavan nykyisyyteen. (Heiskanen & Salonen 1997, 30.)

Opettaja-lehden artikkelissa Tiina Tikkanen (2007) haastattelee psykologi Tony Dunderfeltiä, joka kertoo itsetuntemuksen kehittämisen hyödyistä. Ihminen toteuttaa usein samoja toimintamalleja automaattisesti, tiedostamatta. Menneisyydessä opittu toimintatapa tai asenne voi pulpahtaa esiin aina samanlaisena epätarkoituksenmukaisena käytöksenä esimerkiksi ristiriitatilanteessa, jos ei tutustu itseensä tarkemmin. Itsetuntemuksen kehittäminen tuo piilevät mallit päivänvaloon ja näin vanha toimintatapa menettää valtaansa. Dunderfeltin mukaan mieltään voi ruokkia haluamansa kasvun suuntaan itsetuntemuksen kehittämisen avulla. Uusi asenne auttaa ongelmatilanteissa, stressissä ja uudenlainen mielen suuntaaminen ahdistuksessa. Dunderfelt esittää, että joskus luovuttaminenkin on hyvä asia. Jos ponnistuksista huolimatta asia ei korjaannu, voi jättää asian silleen ja avautua sille mitä on. Artikkelin mukaan psyyke kannattaa ottaa tosissaan, sillä ajatukset ja tunteet vaikuttavat fyysiseen puoleen. Tunteet kannattaa hyväksyä, mutta on hyvä muistaa, että on myös mahdollisuus ja oikeus muokata niitä. (Tikkanen 2007.)

Kipeiden asioiden käsittely ei ole helppoa, mutta Hellstenin (2001) mukaan ihminen tulee ehjäksi vain kohdatessaan haavoittuvuutensa ja rikkonaisuutensa. Hellsten (2001) toteaaakin, että ehkäpä ihmisten jatkuva kiire on sen välttämistä, ettei tarvitse kohdata sitä mikä tekee kipeää. (Hellsten 2001, 171 - 172.) Isokorpi (2006) kirjoittaa, että kasvuun ja kehitykseen liittyy aina vastustusta. Vastustus ei hänen mukaansa kuitenkaan ole vihollinen, vaan muuttumisen ydin ja lähtökohta. Kasvaminen on luopumista turvallisesta olotilasta, sillä kaikki uusi ja tuntematon herättää ahdistusta ja epävarmuutta. Vastarinnan avulla ihminen käsittelee itselleen henkilökohtaiset uudet asiat. Mahdollisimman totuudellisen itsekuvan rakentaminen ja sen ylläpitäminen merkitsevät suurelta osin vastustuksen voittamista. Keskeistä on oman vastustuksen tunnistaminen ja työstäminen niin, ettei se estä oppimista. (Isokorpi 2006, 39.)

Hellstenin (2001) mukaan pelot ovat kasvamisessa olennaisia. Ihminen pelkää sitä, mitä ei hallitse. Pelot näyttävät siten kasvun suuntaa. (Hellsten 2001, 96.) ”Ellei koskaan uskalla tehdä mitään sellaista mikä pelottaa, vaan aina valitsee sen mikä on samanlaista ja turvallista, ei koskaan joudu vastatusten omien rajojensa kanssa, ja siksi tällainen ihminen ei kasva” (Hellsten 2001, 96).

Lindqvistin (1998) sanojen mukaan elämässä on tärkeää toisaalta kokemus etsimisestä ja liikkeellä olemisesta, pyrkimys johonkin, ja toisaalta suostuminen tiettyihin rajoihin ja tosiasioihin. Nämä kaksi, suostuminen ja pyrkiminen johonkin, ovat sisäisessä yhteydessä toisiinsa. Jos jatkuvasti törmää sisäisiin ja ulkoisiin rajoihinsa, turhautuu. Elämäkokemuksien myötä voi oppia sen, että tiettyihin rajoihin on suostuttava. Näin turhaan yrittämiseen sidotut voimavarat vapautuvat, ja voi taas pyrkiä eteenpäin uusille elämänalueille. (Lindqvist 1998, 19.)

Luukkainen (2004, 317) kirjoittaa opettajan tarvitsevan vahvaa itsetuntoa, jotta jaksaa tehdä intensiivistä ihmissuhdetyötä. Keltikangas-Järvisen (2000) mukaan itsetunto kertoo, onko ihmisen käsitys minästään hyvä vai huono. Hyvän itsetunnon omaava ihminen luottaa itseensä, pitää itsestään havaitsemistaan puutteista ja heikkouksista huolimatta sekä näkee elämänsä ainutlaatuisena ja arvokkaana. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto arvostaa itseään niin, ettei anna toisten tietoisesti loukata itseään, ja kykenee myös arvostamaan toisia ja ot-

tamaan heidät huomioon. Hän myös uskaltaa ottaa vastaan haasteita ja kykenee sietämään pettymyksiä. Itsetunnotaan vahva ei ole riippuvainen toisten hyväksynnästä, vaan uskaltaa olla toimissaan ja ajattelussaan itsenäinen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101 - 105.) Isokorpi (2006, 36) kuvaa itsetuntoa sellaiseksi tuntemukseksi itsestä, että ihminen kokee olevansa kyllin hyvä, arvokas ja kiintymyksen arvoinen.

Itsetunto koostuu erilaisista osa-alueista. *Suoritusitsetuntoon* kuuluu rohkeus ottaa vastaan haasteita sekä luottamus oppimiskykyyn ja vaativien tehtävien suorittamiseen. Ihminen, joka omaa *sosiaalisen suosion tunteen*, luottaa selviävänsä sosiaalisista tilanteista ja tuntee, että muut pitävät hänestä. *Läheisiin ihmisiin kohdistuvan itsetunnon* omaava kokee, että hänellä on läheisiä ja tärkeitä ihmisiä ja että hän itse on ainutkertainen ja korvaamaton läheisimmilleen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 106.)

Keltikangas-Järvinen (2000) kirjoittaa myös *julkisesta* ja *yksityisestä* itsetunnosta. Ihminen näyttää tai kertoo julkisesti vain osan varsinaisesta, yksityisestä, itsetunnostaan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 108.) Mitä laajempi ”salattu alue” on, sitä vaikeampi on tulla toimeen toisten kanssa, koska suuri osa energiasta menee elämän pitämiseen piilossa (Heiskanen & Salonen 1997, 131). Tasapainoisella ihmisellä julkinen ja yksityinen itsetunto ovat melko lähellä toisiaan. Julkisen ja yksityisen itsetunnon välillä on kuitenkin aina jonkinlainen ero, sillä kulttuuri ei anna koskaan ilmaista vapaasti kaikkea, mitä ihmisen mielessä liikkuu. Sallivassa kulttuurissa ero on pieni ja kulttuurissa, jossa rajat ovat tiukat, ero kasvaa. Keltikangas-Järvisen (2000) mukaan ympäristön odotukset ja ihmisen todelliset tuntemukset voivat joskus olla niin suuressa ristiriidassa, ettei ihminen koskaan pääse perille todellisesta itseluottamuksensa määrästä. Kulttuuri-ihanteet voivat myös vaatia ihmistä toimimaan toisin kuin sisimmässään tuntee. Keltikangas-Järvisen (2000) mukaan nykyinen kulttuuri-ihanne vaatii ihmisiltä itsevarmuutta, rohkeutta ja itseluottamusta. Epävarmuutta ei saa näyttää. (Keltikangas-Järvinen 2000, 109 - 110.)

Itsetunto syntyy kahden erilaisen mekanismin kautta. Itsetunto voi olla *hankittua* tai *annettua*. Annettu itsetunto syntyy lapsuuden peruskehityksen turvaamisesta, hyvästä hoidosta ja kehittyy myöhemmin sen varassa miten paljon

ihmisestä pidetään sellaisenaan, omana itsenään. Aikuisenakin itsetuntoon vaikuttaa läpi elämän tunne, että on hyväksytty sellaisena kuin on. Hankittu itsetunto syntyy onnistumisen kokemuksista. Aikuisena itsetuntoaan voi parantaa tietoisella toiminnalla. Asettamalla itselleen sopivan vaatimustason aikuinen voi auttaa itseään saavuttamaan onnistumisia. Suorituskeskeisyydestä pois pyrkiminen ja sellaisten elämän alueiden etsiminen, joissa on hyvä ja vahva, voivat myös vahvistaa itsetuntoa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 122, 133.)

Itsetunto on sidoksissa siihen, miten hyvin ja missä määrin ihminen kykenee saavuttamaan elämässään niitä arvoja, joita hän pitää tärkeimpinä (Vuorinen 1993, 14). Arvot luovat osaltaan sitä pohjaa, jolta kriisitilanteessa voi ponnistaa eteenpäin. Mikäli arvopohjasta nousee vain yksi merkittävä tekijä, se voi heikentää mahdollisuuksia selvitä kriisistä. Usein itsearvostus rakentuu työelämän saavutusten ja suoritusten perusteella. (Heiskanen & Salonen 1997, 42, 59.) Entä jos ihminen menettää työnsä itsestä riippumattomista tekijöistä johtuen? Jääkö hän silloin tyhjän päälle? Hakanen (2004, 222) kysyykin työhyvinvointitutkimuksessaan, olisiko jonkin muun elämänalueen kuin työn mahdollista muodostua kulttuurissamme sellaiseksi, että siinä voisi saavuttaa onnistumisia ja kokea merkityksellisyyttä ja arvostusta.

Keltikangas-Järvisen (2000) mukaan yhteiskunta ei arvosta itsetunnon eri osa-alueita samalla tavoin, vaikka ne ovat psykologisesti samanarvoisia. Suorituskeskeisessä yhteiskunnassa ihmistä arvostetaan ennen kaikkea ulkoisen menestyksen kautta. Tällöin ihminen, jonka vahvuus on esimerkiksi perhe-elämässä, ei saa itsetunnon yhtä myönteistä palautetta kuin suoriutuja. (Keltikangas-Järvinen 2000, 107.) Tutkimusten mukaan naisten itsetunto koostuu useammasta itsetunnon osa-alueesta kuin miesten. Jos nainen epäonnistuu yhdellä elämän alueella, hän voi silti tuntea itsensä tärkeäksi jollain toisella alueella. Miesten itsetunto rakentuu lähinnä suoritusitsetunnosta ja on haavoittuvampi. (Keltikangas-Järvinen 2000, 114.)

Mäkisen (2005) artikkeli Jaarin (2004) itsetuntoa, elämänhallintaa ja arvoja käsittelevästä tutkimuksesta kertoo, että vallalla oleviin arvoihin kuuluvat kovat suorituskeskeiset arvot. Empaattisuutta ja yhteisöllisyyttä ei tueta. Artikkelin

mukaan työn asema ihmisten arvomaailmassa on muuttumassa jossain määrin, koska työltä ei tahdo jäädä aikaa perheelle ja muille tärkeiksi koetuille asioille. Työelämän ja ihmisten arvomaailman välille onkin muodostunut ristiriita, jonka seuraukset näkyvät yhteiskunnassa esimerkiksi uupumisena, mielenterveysongelmina ja lasten ja nuorten pahoinvointina. (Mäkinen 2005.) Arvoristiriitaa kokevat Vuorikosken (2004) mukaan myös opettajat työssään. Hän kirjoittaa tulosvastuullisten markkina-arvojen olevan ristiriidassa opettajan ammattieettisten arvojen kanssa. (Vuorikoski 2004, 170.)

Myös Hakasen (2004) tutkimuksessa puhutaan ihmisten vapaa-ajan ja työelämän vaatimusten välisestä ristiriidasta sekä uupumisesta. Hakasen (2004) mukaan koti ja vapaa-aika ovat useimmille voimavarojen lähteitä. Jos työelämä koetaan liian vaativaksi, muun elämän voimavaroja sijoitetaan työstä selviämiseen. Samalla kuitenkin luovutaan voimavaroja tuottavista asioista ja uupuminen syvenee. (Hakanen 2004, 220.)

Jaarin (2004) tutkimuksessa erittäin tärkeiksi hyvän itsetunnon selittäjiksi nousivat kyvykkyys ja onnistuminen työelämässä. Sukupuolella eikä myöskään iällä ollut yhteyttä itsetunnon vahvuuteen. Sen sijaan koulutuksella oli merkitystä: mitä enemmän henkilöllä oli koulutusta, sitä parempi oli hänen itsetuntonsa. Tutkimuksen mukaan naiset olivat sosiaalisempia ja empaattisempia, mutta työelämässä sukupuolten väliset erot ovat kuitenkin kaventuneet. Yksilökeskeiset, itsensä korostamiseen liittyvät arvot tukivat työhönsä sitoutuneiden ja työkeskeisten ihmisten itsetuntoa. Heikon itsetunnon taustalla olivat heikko elämänhallinta ja kyynisyys. (Jaari 2004, 17 - 18.)

Keltikangas-Järvisen (2000) mukaan itsensä voi oppia tuntemaan tuntemalla juurensa. Ihminen kasvaa omaksi itsekseen yhteydessä muihin ihmisiin. Hän on tietyn yhteisön tai kulttuurin jäsen ja kantaa henkilöhistoriassaan myös kulttuuriperimää. Keltikangas-Järvinen (2000) kirjoittaa, että ihminen, joka ei tunne juuriaan, on muiden johdateltavissa. Hänen minänsä on jatkuvasti uhattu, omalta identiteetiltä putoaa pohja. (Keltikangas-Järvinen 2000, 16, 21.) Heikkisen (1998) mukaan ihminen, joka ei osaa jäsentää itselleen mistä ja miten on tullut siihen missä on, ei ole sananmukaisesti mistään kotoisin. Yhteyden luominen siihen perinteeseen, josta tulee, on hänen mukaansa identi-

teettityössä oleellista. (Heikkinen 1998, 97.) Keltikangas-Järvinen muistuttaa myös, että oman kulttuurin ymmärtäminen ei ole kansainvälistymisen vastakohta, vaan se tuo elämänhallintaa ja turvaa uusien haasteiden edessä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 21.)

Lahti (2003) korostaa, että kasvamisessa, elämän vaikeuksissa ja kriiseissä tarvitsemme toisia ihmisiä. Kaipaamme kuulijoita, joille kertoa tilanteestamme. (Lahti 2003, 190.) ”Kertomalla kulutamme kriisiä” (Lahti 2003, 190). Hellsten (2001) sanoo saman asian seuraavasti: itsensä voi kohdata vain rakkauden turvin. Tarvitaan ulkoista turvaa. Tarvitaan joku, jolle olla heikko. (Hellsten 2001, 161 - 162.)

3 TUTKIMUSONGELMAT

Teoreettisesta viitekehystä käy ilmi kuinka intensiivistä työtä opettajan työ on. Vuorovaikutus oppilaan kanssa edellyttää paitsi oman alan hallintaa ja asiantuntijuutta myös kokonaisvaltaista läsnäoloa omalla persoonalla. Opettajalta vaaditaan opetustilanteessa innostuneisuutta, herkkyyttä, samaistumista, eläytymistä ja välittämistä. Työssäni olen kiinnostunut selvittämään, minkä tekijöiden opettajat kokevat vaikeuttavan tätä herkkää opettajan ja oppilaan välistä yhteistyötä.

Tietoisuus siitä, mitkä tekijät vaikuttavat omaan toimintaan, kuuluu opettajan ammatillisuuteen. Tietoperustassa kerrottiin itsetuntemuksen lisäämisen, omien heikkouksien ja vahvuuksien tunnistamisen, auttavan työssä jaksamisessa. Toisena työni tavoitteena onkin selvittää, minkälaisien itsetuntemukseen liittyvien tekijöiden opettajat kokevat tuovan työhönsä voimavaroja.

Tutkimusongelmat ovat:

- 1) Minkä tekijöiden opettajat kokevat vaikeuttavan opettajan ja oppilaan välistä vuorovaikutusta?

2) Minkälaiset itsetuntemukseen liittyvät tekijät auttavat opettajia työssä jaksamisessa?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni aihe liittyy tiiviisti omaan elämään. Olen kokenut, että viime syksynä aloittamani opettajan pedagogiset opinnot ovat herätelleet pohtimaan, tutkimaan ja kyseenalaistamaan omaa toimintaani opettajana. Koen, että opinnot ovat liittyneet itsetuntemuksen laajentamiseen. Opinnäytetyöni tarkoitus on ollut vahvistaa käsitystä siitä, että pysähtyminen, ajan antaminen itselleen, itsensä kohtaaminen ja toimintansa pohtiminen ovat hyödyllisiä asioita kaikille opettajille. Tarkoitukseni on ollut myös pohtia ja tiedostaa tekijöitä, jotka kuluttavat opettajan voimia ja koettelevat jaksamista niin, että vuorovaikutus oppilaan kanssa vaikeutuu.

Tammikuussa tein työstäni alustavan suunnitelman. Minulle oli alusta asti selvää, että haluan työssäni paneutua opettajan jaksamiseen ja itsetuntemuksen laajentamiseen. Luin lähdekirjallisuutta ja tein muistiinpanoja välillä tiiviimmässä tahdissa ja välillä taukoa pitäen. Lähdekirjallisuutta hankkiessani ja siihen tutustuessani huomasin, että työssä jaksamista voisi käsitellä vaikka miltä kantilta, joten aiheen rajaaminen tarkemmin oli tarpeen. Aiheen lopullisen rajamisen tein vasta toukokuun alussa, kun aloitin opinnäytetyön intensiivisen kirjoittamisen.

Työhöni liittyi opettajien kokemusten kerääminen kyselyn avulla. Kysymykset, joihin pyysin opettajia vastaamaan vapaamuotoisesti olivat seuraavat:

- Minkälaiset asiat/tilanteet ovat laittaneet omat voimavarasi koetukselle työelämässä?
- Minkälaiset keinot/tekijät ovat auttaneet selviytymään vaikeista ajanjaksoista?

Koska itse toimin soitonopettajana, olin kiinnostunut juuri musiikkioppilaitosten opettajien kokemuksista. Lähetin kyselyn kahdelletoista musiikkioppilaitoksen opettajalle ja sain kymmeneltä paluupostia. Vastaajat toimivat opettajina viidessä eri oppilaitoksessa. Kyselyyn vastaajat ovat kaikki entisiä tai nykyisiä kollegojani.

Vastaajista seitsemän kirjoitti kokemuksistaan ja tuntemuksistaan avoimesti ja monipuolisesti. He myös kuvailivat kirjoituksissaan työelämän lisäksi muitakin elämänsä osa-alueita. Kolme vastaajaa kirjoitti kokemuksistaan suppeammin ja heistä kaksi vain työelämään liittyvistä tekijöistä. Katson osaa vastaajista rohkaisseensa sen, että he tiesivät kenelle vastaustaan kirjoittivat. Toisaalta he, jotka vastasivat kyselyyn suppeammin tai jättivät kokonaan vastaamatta, saattoivat kokea tuttuuden kiusallisena.

5 TULOKSET

5.1 Vuorovaikutusta heikentäviä tekijöitä

Työmäärän lisääntymisestä kirjoitettiin kolmessa vastauksessa. Työmäärän koettiin lisääntyvän ajoittain paljonkin muun muassa oppilaitoksen ulkopuolelle suuntautuvien edustustehtävien ja oppilaitoksen järjestämien viikonloppuleirien takia. Oppilaitoksen kehittämistyö mainittiin myös työmäärää lisäävänä tekijänä. Kehittämistyö koettiin turhauttavaksi papereiden pyörittelyksi, josta ei tuntunut olevan käytännön työssä hyötyä. Lisäksi omien vaikutusmahdollisuuksien koettiin olevan vähäisiä. Eräs opettaja koki asioiden olevan liian pitkälle valmisteltuja ennen kuin ne esitettiin opettajille. Tällöin opettajalle tuli tunne, että asiat olivat jo tavallaan valmiiksi päätettyjä eikä niihin enää voinut juuri vaikuttaa. Kehittämistyön ja uudistusten koettiin vievän voimia opetustyöltä. Eräs opettaja kirjoitti: ”Iän myötä voimat eivät lisäännä, joten toivoisin, ettei työmäärä kasvaisi uudistusten myötä liikaa.”

Kaksi opettajaa kirjoitti oppilaiden ongelmien voivan kuluttaa opettajan voimia kohtuuttomasti. Toinen heistä kirjoitti: ”Soitonopettajan pitäisi olla oman ammattinsa lisäksi psykologi, terapeutti ja välillä vanhempikin.” Opettajat kokivat, että oppilaat ovat usein levottomia ja lyhytjänteisiä ja monilla on vakaviakin keskittymisongelmia.

Joskus työssä koettiin kaikkein haastavimmaksi kommunikointi oppilaiden vanhempien kanssa. Kirjoitettiin, että vanhemmat eivät ehkä ole tietoisia soittoharrastuksen luonteesta ja että opettajille esitetään vanhempien taholta mahdottomiltakin tuntuvia vaatimuksia.

Kaksi opettajaa koki joutuvansa hoitamaan sellaisia työtehtäviä, joihin ei ollut saanut koulutusta. Orkesterinjohtamista ja ryhmänhallintaa oli jouduttu opettelemaan itsekseen vuosien myötä. Toinen opettajista koki, ettei työ tuntunut omalta.

Puolessa vastauksista kirjoitettiin esimieheen liittyvistä tekijöistä. Rehtorien vaihdoksien koettiin kuluttavan voimia ja luovan jännitteitä työpaikan ilmapiiriin. Koettiin myös, ettei rehtori ymmärrä tai arvosta opettajien perustyötä. Työpaikalla koettiin olevan johtamisongelmia, joiden kirjoitettiin luoneen jännittyneen ja painostavan tunnelman. Rehtorin ja opettajakunnan välisen epäluottamuksen mainittiin johtaneen jopa pitkään oikeudenkäyntiprosessiin.

Myös opettajakunnan välillä olevien ristiriitojen koettiin vievän voimavaroja. Tätä asiaa käsiteltiin neljässä vastauksessa. Ristiriitoja aiheuttavina tekijöinä mainittiin muun muassa arvostuksen ja kunnioituksen puute toisten työtä kohtaan ja yhteisistä sopimuksista luistaminen. Ristiriitojen koettiin vaikuttavan mielialaan: ”On vaikea olla valoisalla mielellä työpaikalla, jos jonkin kollegan kanssa on sukset ristissä.”

Kolme opettajaa mainitsi kunnan taloudellisten ongelmien heijastuneen työpaikan ilmapiiriin tai suoraan omaan opetustyöhönsä. Opetustuntien lyhentäminen oli tuonut tunnolliselle opettajalle paineita, kun aika ei tuntunut riittävän perusteellisen opetuksen toteuttamiseen. Vastauksissa tuli ilmi myös pelko työn menettämisestä.

Työn painottuminen iltaan koettiin kolmessa vastauksessa epämukavana. Iltatyön mainittiin vaikeuttavan perheellisen arkea ja rajoittavan sosiaalisiin harrastuksiin osallistumista. Eräs opettaja koki iltatyön luontaisille tavoilleen vastaisena: ”Aamuihmisenä joudun olemaan puolella teholla virkeimmän ajan vuorokaudesta jaksakseni opettaa tehokkaasti ja vireästi iltaan asti. Siksi työ säätelee ajankäyttöäni myös päiväaikana.”

Oppilaiden tutkinnot mainittiin paineita lisäävinä tekijöinä kolmessa vastauksessa. Vastauksissa kirjoitettiin tutkintojen aikatauluttamisesta sekä oppilaiden motivaatiosta ja sitoutumisesta opiskeluun. Eräs opettaja kirjoitti: ”Opiston sisällä odotetaan kaikkien oppilaiden suorittavan tutkintonsa määrättyssä ajassa. Kaikkien motivaatio ei riitä moiseen urakkaan ja riittävän suureen harjoittelumäärään. Opettaja on kuin puun ja kuoren välissä.” Lisäksi oman työn tuominen toisten arvioitavaksi koettiin stressaavaksi.

Kaksi opettajaa kirjoitti oman soittotaidon ylläpitämisen vaikuttavan jaksamiseen. Toinen heistä koki ammatti-identiteettinsä äkkiä häviävän, jos ei ollut ehtinyt tai jaksanut pitää soittotaitoaan yllä. Toinen kirjoitti: ”Hetimit huomaa omassa mielialassa, kun omaan musisoimiseen ei ole jäänyt aikaa. Ja on pelottavaa huomata miten nopeasti soittotaito katoaa käsistä, jos sitä ei pidä yllä.”

Työn intensiivisyydestä ja kokonaisvaltaisuudesta kirjoitettiin kolmessa vastauksessa. Työn katsottiin tekevän haasteelliseksi sen vaatima intensiivinen, sataprosenttinen läsnäolo, jatkuva ”tuntosarvet pystyssä” oleminen. Koettiin myös, että innostavana opettajana on vaikea olla, jos oma vointi ei ole paras mahdollinen. Oman mielialan koettiin heijastuvan suoraan työn tuloksiin. Työn kirjoitettiin tulevan myös helposti kotiin. Eräs opettaja kirjoitti: ”Työ vie mennessään, ja työt tulevat myös kotiin mukaan. - - ajatustyö jatkuu pitkälle työpäivän jälkeen. Ja jo kauan ennen työpäivän alkua alkavat työasiat pyöriä mielessä.”

Voimavaroja vievinä asioina vastauksissa mainittiin myös oppilaiden vastahakoisuus uusiin työtapoihin ja lukujärjestysten laatimisen vaikeus oppilaiden koululukujärjestysten vaihtumisen takia. Eräs opettaja kirjoitti kokevansa eri-

laisten työryhmien ja yhteisten projektien vaatiman sosiaalisuuden paineena. Työssä tarvittavan pikkutarkkuuden koki eräs opettaja erityisen vaativaksi, koska pikkutarkkuus ei ollut hänen luonteelleen ominaista. Erään pienellä paikkakunnalla työskentelevän opettajan työmäärää lisäsi se, että opettajan asiantuntijuutta käyttivät myös oppilaitoksen ulkopuoliset ihmiset hyödykseen. Koettiin myös, että opettajan muuhun työhön kuluu enemmän aikaa kuin sille on säädöksissä määritelty. Tällöin työtä oli tehtävä myös vapaa-ajalla.

Opettaja, joka toimi tuntiopettajana, kirjoitti tuntevansa ainaista epävarmuutta töiden jatkumisen suhteen. Lisäksi hän kirjoitti kokeneensa epäoikeudenmukaisuutta joutuessaan opettamaan saman tuntimäärään sisällä enemmän oppilaita kuin kollegansa. Hän myös kaipasi työpaikallaan selkeää opastusta siihen, mitkä asiat kuuluvat tuntiopettajien oikeuksiin ja velvollisuuksiin.

5.2 Itsetuntemus ja työssä jaksaminen

Ystävät ja kollegat mainittiin tärkeinä voiman lähteinä yhdeksässä vastauksessa. Kollegoiden ja ystävien tuki sekä asioiden purkaminen ja käsittely yhdessä toisten kanssa koettiin merkityksellisiksi. Eräs opettaja toteaa: ”- - on helpottavaa tietää, etten ole yksin. Samojen asioiden kanssa painiskelevat myös muut opettajat. Ja selviytymiskeinoja ja käytännön vinkkejä jaetaan avoimesti.”

Opettajat olivat myös käyttäneet ammattiauttajien apua asioiden pohtimisessa. Työterveydenhuolto, terapia tai psykologi avun lähteinä mainittiin kolmessa vastauksessa. ”Toisten apua käyttäen omat rajat ja voimat ovat löytyneet ja se on tuonut vahvuutta ainakin hetkellisesti.” Kahdessa vastauksessa mainittiin halu osallistua työnohjaukseen.

Omia rajojaan oli pohtinut puolet vastaajista. Eräs opettaja oli tiedostanut, että hänen pitäisi oppia pitämään paremmin puolensa, oppia sanomaan asioita ääneen. Toinen opettaja kirjoitti asiasta seuraavasti: ”Vaikka juuri tällä hetkellä työmääräni on liian suuri, olen yrittänyt opetella tuntemaan paremmin itseäni, omia rajojani ja joskus jopa uskaltaa sanoa ei.” Yksi opettaja oli huomannut,

että hänen liian joustava käytöksensä kulutti omia voimavaroja kohtuuttomasti. Hän olikin opetellut tiettyä tiukkuutta asioiden edessä. Opettajat pohtivat myös työn ja oman ajan välistä rajaa: ”Joskus vain tarvitsee vahvistusta oppiakseen pitämään omat rajansa, joihin yli kenelläkään ei ole oikeutta astua. Siis oppia pitämään yksityisyydestään kiinni, ettei ole vain työtä varten.”

Lisäkoulutuksen ja uuden oppimisen merkityksestä omalle itselleen kirjoitettiin neljässä vastuksessa. Lisäkoulutusta pidettiin voimavaroja tuovana asiana, ei rasitteena. Oman innostuneisuuden ylläpidon ammattitaidon päivittämisen avulla koettiin auttavan mahdollisten vastoinkäymisten kestämisessä. Eräs opettaja koki oppineensa kantapään kautta taitoja orkesterinjohtoon ja ryhmänhallinnan tehtävissä, mutta tiedosti tarvitsevansa lisäksi ”oikeaa ammattilaisen antamaa tietoa” kyseisiin työnsä osa-alueisiin.

Yksi opettaja kuvasi monipuolisesti pyrkimystään kehittää opetustaan jatkuvasti. Halu tutkia omaa työtä ja kehittää uusia opetustapoja tulee esille hänen kirjoittaessaan muun muassa seuraavasti: ”Lisäksi teen realistiset tavoitteet opetukseni tavoitteiden suhteen – hieman paremmin kuin edellisellä kerralla, mutta ei työmäärää lisäten vaan opetusta kehittäen.”

Oman musisoimisen merkitystä voimavarana korosti kolme opettajaa. Opettajat ilmaisivat musiikin merkitystä itselleen seuraavasti: ”- -, olen siinä kahdestaan, minä ja musiikkini, se antaa voimaa, musisoimisen iloa ei kukaan voi minulta viedä.” ”Soittaminen antaa paljon, muistuttaa taas musiikin voimasta. Mieli virkistyy, jopa asioiden tärkeysjärjestys joskus selkiytyy.”

Vuorovaikutus oppilaiden kanssa ja oppilaiden edistymisen huomaaminen sekä oppilailta ja heidän vanhemmiltaan saatu palaute mainittiin mielihyvää tuottavia tekijöinä viidessä vastauksessa. Eräs opettaja kuvasi intensiivistä vuorovaikutusta oppilaan kanssa haastavaksi, mutta juuri siksi myös antoisaksi ja ihanaksi.

Opettajat kirjoittivat saavansa onnistumisen elämyksiä ja mielihyvän kokemuksia muiltakin elämän osa-alueilta kuin työstä. Eräs opettaja kirjoitti: ”- - työ on vain yksi osa omaa elämääni, jos välillä koen epäonnistuvani siinä, voin

onnistua muilla elämäni osa-alueilla ja sitä kautta kokea iloa.” Kahdeksassa vastauksessa käsiteltiin työn ulkopuolista elämää jollakin tavalla. Perheen merkityksestä itselleen kirjoitti viisi opettajaa. Liikunta ja ulkoilu mainittiin voimälähteiksi kolmessa vastuksessa. Perheenäidille päivittäinen hetki omaa aikaa olivat olleet aamulenkki ja avantouinti. Eräs opettaja kirjoitti huomaneensa terveellisen ruokavalion vaikuttaneen positiivisesti jaksamiseensa. Unen tärkeydestä kirjoitti kaksi opettajaa. Kirjoja mainitsi lukevansa kolme vastaajaa ja heistä yksi mainitsi lukevansa erityisesti elämänkertoja ja psykologiaa käsitteleviä kirjoja. Eräs opettaja kirjoitti saavansa hyvistä elokuvista virkistystä itselleen. Lomat mainitsi tärkeiksi hengähdystauoiksi kaksi opettajaa. Yksi opettaja kirjoitti, että matkustaminen kauemmaksi auttaa näkemään asiat eri kantilta.

6 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Mitä pitemmälle tuloksia kootessani pääsin, sitä vahvemmin koin, että asettamani tutkimusongelmat nivoutuivat yhteen, olivat sisäisessä yhteydessä toisiinsa: mikäli omalle itselle eli itsetuntemuksen syventämiselle ei jää aikaa, voimavarat helposti hupenevat ja tämä taas vaikuttaa työssä jaksamiseen eli opettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutukseen. Näyttäisi siltä, että kaikenlainen itsensä eteen nähty työ, oman persoonan vahvistaminen, on positiivisessa yhteydessä oppilaan kanssa käytyyn vuorovaikutukseen.

Tutkittavan aineiston pienestä määrästä johtuen tuloksia ei voida yleistää. Tuloksien katson kuitenkin olevan suuntaa antavia vastaajien avoimesta ja rehellisestä asioiden käsittelytavasta johtuen. Luotettavuutta lisää se, että tutkimusaineisto koostuu viiden eri oppilaitoksen opettajista.

Opettajat tuntuivat saavan itsetuntemukseensa vahvistusta monelta erilaiselta elämän osa-alueelta. Tuloksissa mainittiin muun muassa oma musisoiminen, hakeutuminen lisäkoulutukseen, ulkoilu, kirjojen lukeminen ja perhe-elämä. Nämä asiat auttoivat opettajia selkiyttämään asioiden tärkeysjärjestystä, muodostamaan asioihin uusia näkökulmia ja pitämään mielen hyvänä ja virkeänä.

Edellä mainitut itsetuntemusta vahvistavat seikat olivat myös keinoja, jotka auttoivat opettajia antamaan aikaa omalle itselleen, mikä teoriaosuuden mukaan on olennaista itsetuntemuksen rakentumisessa. Hakasen (2004) tutkimuksen mukaan omista voimavaranlähteistä luopuminen työelämän vaatimusten edessä johtaa helposti uupumiseen. Koenkin tärkeänä, että jokaista opettajaa rohkaistaisiin ja kannustettaisiin vaalimaan niitä elämänsä osa-alueita, joista kokee saavansa rakennuspuita ja vahvistusta elämäänsä. Tuloksista ilmeni, että musiikkioppilaitoksen opettajan iltaan painottuva työ rajoittaa jos sinänsä harrastuksia ja vaikeuttaa perhe-elämää, joten toivoisi, etteivät mahdollisuudet hyvinvoinnin ylläpitoon tästä enää kohtuuttomasti kapenisi esimerkiksi varsinaisen työajan ulkopuolisten tehtävien takia.

Tuloksissa ilmeni myös, että opettajat olivat tiedostaneet tarvitsevansa työssään sekä oman alansa asiantuntemusta että oman persoonan intensiivistä läsnäoloa. Lisäkoulutusta tunnuttiin tarvittavan sekä omassa opetusaineessa että vuorovaikutustaidoissa. Myös oppilaiden erilaisten ongelmien edessä koettiin tarvittavan tietoja ja taitoja. Toive saada työnohjausta tuli myös esille. Kaikesta tästä voi mielestäni päätellä, että opettajat haluavat lisätä itsetuntemustaan ja olla aidosti läsnä vuorovaikutustilanteessa oppilaan kanssa. Teoriaosuudessa mainitun Jaarin (2004) tutkimuksen tuloksien mukaan henkilön itsetunto oli sitä parempi mitä enemmän hänellä oli koulutusta. Uskon, että koulutus on itsetuntoa vahvistava tekijä myös opetusmaailmassa. Mitä enemmän työkaluja ja pääomaa opettajalla on käytettävissään, sitä paremmin hän tuntee hallitsevansa työnsä ja sitä enemmän hän saa työstään mielihyvää. Opettajan mielihyvä heijastuu koko oppilaitoksen ilmapiiriin.

Tulosten mukaan opettajat kaipasivat myös vahvistusta itsetunnolleen. Omia rajoja oli etsitty, selkiytetty ja puolustettu. Vaikeita asioita oli pohdittu ystävien, kollegojen ja ammattiauttajien kanssa. Teoriaosuudessa tuli esille kuinka ihmissuhdetyöntekijän voi olla vaikea tunnustaa oma heikkoutensa vaikeuksien edessä. Tämän työn tuloksien mukaan opettajat eivät halunneet piiloutua vaikeiden asioiden edessä, vaan asioita uskallettiin pohtia ja asioiden eteen hallettiin nähdä vaivaa. Toteankin näyttävän siltä, että opettajat kykenevät ja haluavat hakea apua, jos omat keinot eivät ongelmien ratkaisemiseen riitä. Opettajat näyttävät pystyvän tunnustamaan heikkoutensa.

Jos halutaan vaikuttaa siihen, että opettajat jaksavat työssään, heidän ääntään ja kokemuksiaan on kuunneltava. Jokaisen kokemus on henkilölle itselleen tosi, eikä sitä voi mielestäni välinpitämättömästi ohittaa. Jaksaminen on erityisesti koetuksella, jos henkilöstä tuntuu, ettei hänen ole mahdollista vaikuttaa asioihin. Työni on keino, vaikkakin pieni keino, saada opettajien ääni kuuluville. Toisaalta pienikin askel on mielestäni tärkeä, kun on kyse ihmisten hyvinvoinnista.

Tässä työssä on tarkasteltu lähinnä sitä, mitä opettaja voi itse tehdä jaksamisensa eteen. On kuitenkin tärkeä muistaa, että kasvamisessa tarvitaan oman aktiivisen mukanaolon lisäksi myös toisia ihmisiä. Tuloksien mukaan vuorovaikutus koettiin toisaalta voimia tuovana, toisaalta ongelmallisena ja voimia vievänä tekijänä. Mielestäni se, miten vuorovaikutusta voisi edistää työyhteisössä, olisikin tärkeä jatkotutkimuksen aihe.

Tuloksissa esille tullut tuntiopettajan kokema epäoikeudenmukaisuus herätti myös ajatuksen mahdollisesta jatkotutkimuksesta. Se, miten tuntiopettajat kokevat työnsä verrattuna vakituksessa virassa toimiviin, olisi mielestäni kiinnostava aihe tutkimukselle. Entäpä miten sijaisuuksia, pätkätöitä tekevät musiikkioppilaitosten opettajat pärjäävät? Heidänkin äänensä olisi mielestäni hyvä saada kuuluville.

On ollut hienoa olla kasvun matkalla tämän työn parissa. Työ on vahvistanut käsitystäni siitä, että ajan antaminen itselleen, tutustuminen itseensä ja huolenpito omasta itsestään, ovat olennaisia työssä jaksamisessa. Itsetuntemuksen lisääntyminen auttaa näkemään oman elämän ainutlaatuisuuden ja arvokkuuden: omaa elämäänsä haluaa elää täydemmin.

LÄHTEET

Anttila, M. 2004. Musiikkiopistopedagogiikan teoriaa ja käytäntöä. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita n:o 39.

Hakanen, J. 2004. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Helsinki: Työterveyslaitos.

Heikkinen, H. L. T. 1998. Kriisi opettaa. Teoksessa Opettaja modernin murroksessa. Toim. H. Niemi. Juva: WSOY, 93 - 109.

Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. SMS-Julkaisut. Suomen mielenterveysseura.

Hellsten, T. 2001. Saat sen mistä luovut. Elämän paradoksit. Helsinki: Kirjapaja.

Hellsten, T. 2005. Ihminen tavattavissa. Helsinki: Kirjapaja.

Hänninen, S. 2006. Voimaantumisen kehitysohjelma persoonallisen ja ammatillisen identiteetin tukijana. Teoksessa Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Toim. A. Eteläpelto & J. Onnismaa. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja, 191 - 217.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Isokorpi, T. 2006. Napit vastakkain. Ristiriidat, rajat ja ratkaisut. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaari, A. 2004. Itsetunto, elämäntunne ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetunnon taustasta suomalaisilla työkäisillä. Helsingin yliopisto.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.

Lahti, P. 2003. Hyvän mielen mahdollisuudet. Jyväskylä: Gummerus.

Leinonen, M. 2002. Kohtaako opettaja oppilaansa. Historian näkökulmia opettamisen ja opettajuuden kysymyksiin. Teoksessa Opettajuus muutoksessa. Toim. P. Sallila & A. Malinen. Aikuiskasvatuksen 43. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen tutkimusseura, 17 - 48.

Lindqvist, M. 1998. Opettajuus, arvot ja etiikka. Teoksessa Puheenvuoroja opettajan etiikasta. Opetusalan ammattijärjestö OAJ.

Luukkainen, O. 2004. Opettajuus – Ajassa elämistä vai suunnan näyttämistä? Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Mäkinen, M. S. Ottaako työ elämän ohjat? SANA 18.8.2005. Viitattu 19.3.2007. http://www.sana.fi/etusivu/ajassa/ottaako_tyo_elaman_ohjat/.

Opetusalan ammattijärjestö OAJ. 2006. Ammattieettiset periaatteet. Viitattu 7.5.2007. [Http://www.oaj.fi/Resource.phx/sivut/sivut-oaj/ammattietiikka/eettisetpat.htx](http://www.oaj.fi/Resource.phx/sivut/sivut-oaj/ammattietiikka/eettisetpat.htx) .

Otala, L. & Ahonen, G. 2005. Työhyvinvointi tuloksentekijänä. Helsinki: WSOYpro.

Repo, I. & Nuutinen, T. 2003. Viestintätaito. Opas aikuisopiskelun ja työelämän vuorovaikutustilanteisiin. Helsinki: Otava.

Tikkanen, T. 2007. Selätä ahdistus. Opettaja 14 - 15, 2 - 4.

Vuorikoski, M. 2004. Hyvinvointivaltion kasvatit. Teoksessa Opettaja peilissä. Katse ammatilliseen kasvuun. Toim. M. Vuorikoski & T. Törmä. Helsinki: Kansanvalistusseura, 149 - 176.

Vuorinen, I. 1993. Tuhat tapaa opettaa: menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Naantali: Resurssi.