

Mette Juurenheimo

LIKUNNAN MERKITYS TYÖN VOIMAVAROJEN YLLÄPITÄJÄNÄ VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJILLA

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatin tutkielma
Tammikuu 2024

TIIVISTELMÄ

Mette Juurenheimo: Liikunnan merkitys työn voimavarojen ylläpitäjänä varhaiskasvatuksen opettajilla
Kandidaatin tutkielma
Tampereen yliopisto
Varhaiskasvatuksen opettajan tutkinto
Tammikuu 2024

Tässä kandidaatin tutkimuksessa tutkitaan haastattelujen avulla varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia voimavaroista työssä sekä liikunnan merkityksestä niihin. Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää, millainen merkitys liikunnalla on työssä nousseisiin kuormittaviin tekijöihin. Koska liikunnalla on aikaisempien tutkimusten valossa osoitettu olevan monia positiivisia merkityksiä ennaltaehkäisemään työssä koettua kuormitusta, pyrkii tämä tutkimus tuomaan niitä tarkemmin esille.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin haastattelemalla yksilöhaastattelujen muodossa viittä varhaiskasvatuksen opettajaa Tampereen kaupungin eri päiväkotiyksiköistä. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.

Aineiston pohjalta nousi kolme eri teemaa kuvaamaan liikunnan merkitystä voimavaroissa: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kuormittavuus. Tutkimuksessa nousseiden teemojen avulla pystytään hahmottamaan voimavaroista huolehtimisen merkitystä ja sitä, kuinka merkittävässä osassa liikunta niitä on. Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksista koskien liikunnan merkitystä voimavaroille nousee vahvimmin esille liikunnan positiiviset vaikutuksen, niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin kuormittavuuteen.

Haastateltavien vastauksissa tuotiin esille varhaiskasvatuksen opettajaan kohdistuvat odotukset ja paineet, jotka kuluttavat voimavaroja välillä hyvinkin paljon. Tällöin esimerkiksi rauhallinen kävely tai jooga auttavat rauhoittamaan mielen. Vastauksissa nousi esille myös työn jatkuva vuorovaikutus ja hälinä. Tällöin haastateltavat pitivät oleellisena oman ajan merkitystä sekä sosiaalisten suhteiden tärkeyttä, joista molempiin liikunta antaa jotain.

Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että liikunnan merkitys varhaiskasvatuksen opettajan voimavaroissa on merkittävä. Liikunnan monien merkitysten vuoksi liikkumiseen tulisi panostaa niin yksilökohtaisesti kuin työyhteisössäkin. Liikunta tarjoaa vastapainoa työlle ja lisää sekä säilyttää ihmiselle tärkeitä voimavaroja.

Avainsanat: voimavarat, työssä jaksaminen, työhyvinvointi, varhaiskasvatus, varhaiskasvatuksen opettaja, liikunta, fyysiset tekijät, psyykkiset tekijät, sosiaaliset tekijät

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	VOIMAVARAT	5
2.1	Voimavarat käsitteenä	5
2.2	Voimavarat varhaiskasvatuksen opettajan työssä	6
2.2.1	<i>Voimavaroihin vaikuttavia kuormittavia tekijöitä</i>	7
2.2.2	<i>Voimavaroja ylläpitäviä tekijöitä</i>	7
3	LIIKUNTA JA VOIMAVARAT TYÖSSÄ	9
4	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	11
4.1	Tutkimustehtävät/ tutkimusongelmat	11
4.2	Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu	11
4.2.1	<i>Laadullinen tutkimus</i>	11
4.2.2	<i>Teemahaastattelu</i>	12
4.2.3	<i>Aineiston kerääminen ja kohderyhmä</i>	13
4.3	Analyysi ja analyysin kuvaus	14
5	TUTKIMUSTULOKSET	15
5.1	Liikunta ennaltaehkäisemässä fyysistä kuormittavuutta	15
5.2	Liikunnan merkitys mielen voimavaroihin	17
5.3	Liikunta tukemassa sosiaalisia voimavaroja	19
6	TULOSTEN ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET	21
7	POHDINTA	23
7.1	Kohti jaksavaa työntekijää	23
7.2	Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arviointi	23
7.3	Jatkotutkimukset	25
	LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatuksen opettajan työ on vaativaa ja heidän jaksamistansa kuormittavat useat tekijät (Nislin, 2016). Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi työn vaativuustaso, monipuolisuus, useat työtehtävät sekä vanhempien ja yhteiskunnan odotukset. Opettajiin kohdistuvat odotukset ja paine ovatkin merkittäviä työhyvinvointia nakertavia tekijöitä (Lin & Zhangin, 2019). Hakanen (2011) tuo esille, että nämä tekijät ovat usein sellaisia, joihin on hankala vaikuttaa ja usein ne ovatkin itsestä riippumattomia asioita. Tällöin on tärkeää pohtia, miten omaan työssäjaksamiseen ja voimavaroihin pystyy itse vaikuttamaan vapaa-ajalla. Toisin sanoen työn voimavaroihin kannattaa panostaa etenkin silloin, kun työ on kuormittavaa tai työssä kohdataan erinäisiä muutoksia. Tällöin työn voimavarat vähentävät työn kuormitustekijöiden haitallisia vaikutuksia sekä erityisesti vaikuttavat työn imuun. (Hakanen, 2011)

Kandidaatintutkielmani tavoitteena on tutkia, mitkä asiat kuormittavat varhaiskasvatuksen opettajan ammatissa ja, millaisia teemoja näiden kuormittavien voimavaroihin vaikuttavien tekijöiden taustalla ilmenee. Lisäksi haluan tutkia sitä, millainen merkitys liikunnalla on näihin voimavaroihin. Toteutin laadullisen tutkimuksen keräämällä aineistoa viideltä varhaiskasvatuksen opettajalta. Aineistonkeruumenetelmänä käytin haastattelua. Tarkastelin vastauksia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuormittavuuden kautta.

Tutkimus rakentuu johdannon lisäksi kuuden pääluvun mukaan. Teoreettiset taustoitukset ovat luvuissa kaksi ja kolme. Luvussa kaksi tarkastelen voimavaroja työhyvinvoinnin kentällä sekä niitä heikentäviä ja tukevia tekijöitä. Luku kolme sisältää erittelyä ja taustoittamista liikunnan merkityksestä voimavaroissa. Tutkimuksen menetelmälliset ratkaisut on esitetty luvussa neljä ja sitä seuraavassa luvussa tuodaan esiin tutkimuksen tulokset. Luvussa kuusi arvioidaan tuloksia tarkemmin ja tuodaan esille johtopäätöksiä. Lopuksi viimeisessä luvussa pohditaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä sekä muita periaatteita. Lisäksi esille tuodaan jatkotutkimusideoita.

2 VOIMAVARAT

2.1 Voimavarat käsitteenä

Voimavarat ovat sellaisia, jotka antavat voimaa ja energiaa elämään. Voimavarat ovat yksilöllisiä ja ne voivat olla täysin henkilökohtaisia tai esimerkiksi riippuvaisia ulkoisista tekijöistä, kuten ympäristöstä. (Rummukainen, 2022) Henkilökohtaisia voimavaroja voivat olla esimerkiksi itsetunto, hallinnan kokemus omasta elämästä ja arvomaailma. Lisäksi kyky tunteiden käsittelyyn, liikuntaan, palautumiseen sekä toiminnallisuuteen ovat henkilökohtaisia voimavaroja. Vastaavasti ulkoisista tekijöistä riippuvia voimavaroja voi olla ihmissuhteet, työ ja ympäristöstä saatava tuki. (Tays, 2022) Voimavaroista puhuttaessa on tärkeää ymmärtää, että ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus. Ihmisen voimavaroihin vaikuttaa siis kaikki kolme osa- aluetta ja nämä tuleekin tiedostaa, jotta vapaa- ajalla voi keskittyä siihen, että voimavarat säilyvät. (Yliruokanen, 2022)

Tässä tutkimuksessa kuvaan voimavaroja työssä jaksamista edistävinä ja heikentävinä tekijöinä. Voimavarojen merkitystä työntekijälle voidaan selventää esimerkiksi Hobfollin (1989) COR- teorian (Conversation of Resources) avulla. Suomenkielinen käännös teorialle on *Voimavarojen säilyttämisen teoria*. COR- teoriassa yksilö pyrkii säilyttämään, suojelemaan ja lisäämään omia voimavarojaan aktiivisesti. Esimerkiksi stressin syntyyn vaikuttaa se, jos voimavaroja menettää tai jokin uhkaa niitä. (Hobfoll, 1989) Uusien voimavarojen saavuttaminen onkin tärkeää, koska ne mahdollistavat haasteiden kohtaamisen paremmin ja todennäköisyys menettää jo olemassa olevia voimavaroja heikkenee (Hakanen, 2004). Voimavarojen merkitys on siis suuri työssä jaksamisen kannalta.

2.2 Voimavarat varhaiskasvatuksen opettajan työssä

Puhuttaessa käsitteestä *työn voimavarat*, tarkoitetaan työhön liittyvää voimaa ja energiaa, jotka tukevat työhyvinvointia ja työssäjaksamista (Hakanen, 2011). Työn voimavarat ovat fyysisiä, psykologisia, sosiaalisia ja organisaation sisäisiä piirteitä, joiden avulla työntekijä saavuttaa tavoitteensa, selviää työn asettamista haasteista ja kehittää itseään kohtamaan työn vaatimuksia. (Hakanen, 2011) Ne toimivat myös motivaatiotekijänä työnteossa. Hakasen (2009) mukaan työn voimavarojen ja vaativuustekijöiden tulee olla tasapainossa, jotta työ pysyy hyvänä. Voimavaroja työhyvinvoinnin kentällä ovat sellaiset tekijät, jotka auttavat yksilöä ja yhteisöä työn hallinnassa ja muutoksissa. Voimavarat ovat sekä yksilöllisiä, kuten terveys ja osaaminen että työyhteisöön liittyviä voimavaroja, kuten selkeät tavoitteet työssä ja henkilöstön selkeä roolitus. (Pursio, 2010) Henkilökohtaisilla voimavaroilla on suuri merkitys yksilön työhyvinvoinnin kannalta.

Voimavarat auttavat vähentämään työssä koettuja vaatimuksia ja niihin liittyviä erilaisia kuormittavia tekijöitä. Voimavarojen avulla opettaja pystyy kohtaamaan paremmin työn asettamia vaatimuksia, ja ne myös auttavat opettaja kasvatustyössä vaadittujen tavoitteiden saavuttamisessa. Voimavarat tukevat myös työssä koettua imua sekä motivaatiota, ja lisäävät sitä kautta mahdollisuuksia tehdä työtä parhaalla mahdollisella tavalla. (Hakanen 2011, 103–104; Schaufeli & Bakker 2004, 295–296; Hakanen 2004, 255.)

JD- R- eli The Job Demands- Resources- mallin (Schaufeli ja Bakker, 2004, Hakanen, 2004; Hakanen ym., 2008; 2011) mukaisesti henkisesti kuormittavinta on työ, jossa vaatimukset ovat jatkuvasti korkealla ja työntekijän mahdollisuudet vaikuttaa matalalla tasolla. Voidaan siis todeta, että parhaat edellytykset uuden oppimiselle ja motivaation ylläpitämiselle tarjoaa työ, jossa sekä vaatimustaso, että mahdollisuudet vaikuttaa työhön ovat korkealla tasolla (Schaufeli ja Bakker, 2004, Hakanen, 2004; Hakanen ym., 2008; 2011). Ihmisellä tulee siis olla voimavaroja työssä jaksamiseen ja vapaa -ajalla tuleekin huolehtia siitä, että voimavaroja työhön saa kerättyä varastoon. Erilaiset tekijät voivat tukea, mutta toisaalta taas heikentää voimavaroja työssä.

2.2.1 Voimavaroihin vaikuttavia kuormittavia tekijöitä

Työ voi olla vaihtelevasti hyvinkin kuormittavaa riippuen alasta ja siihen liittyvistä vaatimuksista. Ilmarinen (2000) mainitsee, että mikäli tilanne on sellainen, että työ on henkisesti ja fyysisesti kovin vaativaa eikä työyhteisö ole toimiva, työntekijältä vaaditaan huomattavasti enemmän voimavaroja. Jos taas pohditaan työtä, joka ei ole kovin vaativaa, myös voimavaroja vaaditaan vähemmän (Ilmarinen 2000). Työpäivät voivat olla hyvinkin raskaita ja vaativat työntekijältä paljon energiaa sekä jaksamista. Kauko-Vallinin ja Koirasen (2010, 110) mukaan työhyvinvointia heikentäviä tekijöitä voivat ovat erityisesti jatkuva kiireen ja epävarmuuden tunne. Lisäksi työn ja muun elämän yhteensovittamisen vaikeus sekä riittämättömyyden tunne voivat heikentää työhyvinvointia ja sitä kautta voimavaroja (Kauko- Vallin & Koiranen, 2010). Voimavarojen ollessa alhaiset myös suorituskyky heikkenee ja tällöin itsetunto sekä motivaatio työtä kohtaan laskee (Lusa & Valtanen, 2023).

Kuten jo aiemmin mainitsin, JD-R- mallin mukaan työn vaatimustekijät ovat työn fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, jotka vievät voimavaroja ja kuormittavat työntekijää (Schaufeli & Bakker, 2004, Hakanen, 2004; Hakanen ym., 2008). Fyysisesti kuormittavia tekijöitä voi olla varhaiskasvatuksen opettajilla esimerkiksi melu, jalkojen päällä seisominen koko päivän sekä lasten nostaminen. Nämä tekijät kuormittavat huomattavasti kehoa. Psyykkisiä tekijöitä taas voi olla esimerkiksi työvoimapula, vastuu ja odotukset sekä lasten vaihtelevat tunnekuohut. Nämä vaatimukset voivat aiheuttaa stressiä, joka vie taas voimavaroja ja kuormittaa. Sosiaalisia kuormitustekijöitä ovat muun muassa jatkuva vuorovaikutus sekä alan vaatima iloisuus ja pirteys.

2.2.2 Voimavaroja ylläpitäviä tekijöitä

Puhuttaessa taas työn voimavaroja tukevista tekijöistä tarkoitetaan tekijöitä, jotka auttavat työntekijää jaksamaan työssä, vähentämään koettuja vaatimuksia sekä kokemaan motivaation tunnetta ja positiivisuutta työtä kohtaan (Rummukainen, 2022). Myös voimavaroja tukevat tekijät voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin.

Varhaiskasvatuksen opettajan työssä fyysisiä voimavaratekijöitä voivat olla esimerkiksi fyysiset työolot ja vapaa- ajalla harrastettu liikunta. Psyykkisiä taas työn kehitettävyyttä ja hallinnantunne. Sosiaaliset voimavaroja tukevat tekijät taas voivat olla esimerkiksi työkavereiden ja esimiehen tuki sekä toimiva ja turvallinen työyhteisö. Näiden pohjalta muodostuu motivoitunut tila työssä, joka johtaa työn imuun, mistä saadaan taas positiivista latautumista työhön (Demerouti ym., 2001; Hakanen ym., 2020). Voimavarojen ollessa korkealla myös tavoitteet on helpompi saavuttaa. Onnistumisen kokemukset, itsetunto ja motivaatio ovat kaikki voimavaroja, joiden avulla työn kuormittavuus laskee ja työssäjaksaminen paranee.

Kokonaisvaltainen palautuminen työstä levon avulla on myös olennainen osa voimavarojen säilymisessä. Palautuminen työpäivän rasituksista on tärkeää esimerkiksi työssä kuormittumisen välttämiseksi sekä työn imulle. Sonnentag ja hänen tutkimusryhmänsä (Sonnentag ym. 2008) tutkimuksessa työn ja vapaa-ajan erottumainen työpäivän jälkeen oli yhteydessä korkeaan työn imuun ja positiivisiin tunteisiin.

3 LIIKUNTA JA VOIMAVARAT TYÖSSÄ

Liikunnalla on runsaasti positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. Liikunnan harrastaminen auttaa nukkumaan paremmin ja parantaa myös suorituskykyä sekä kognition eri osa-alueita, kuten muistia ja ongelmanratkaisukykyä. Liikunta auttaa myös hallitsemaan stressiä ja vähentää ahdistuneisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022) Liikunnan merkitys korostuu monien sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ennaltaehkäisyssä ja sillä on myös suuri merkitys toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa (Vuori 2011). Nupponen (2011) mainitsee, että säännöllinen liikunnan harrastaminen vähentää masentuneisuutta ja jännittyneisyyttä. Liikunnan ollessa säännöllistä, se kohentaa myös perusmielialaa (Nupponen, 2011).

Liikunnan harrastamisella on useita positiivisia merkityksiä myös työhyvinvoinnin, voimavarojen sekä työssäjaksamisen kannalta. Liikunnan vaikutukset työssäjaksamisessa on monessa tutkimuksessa (esim., Vuori, 2011) todettu olevan merkittävä. Liikunta auttaa palautumaan työn kuormituksesta ja siirtämään ajatuksia pois työasioista sekä rentouttaa niin mieltä kuin kehoakin. Nupponen (2011) mainitsee, että liikunnan avulla pystytään vähentämään päivän aikana kertynyttä kuormitusta sekä luomaan mielihyvää sekä virkistymisen ja rentoutumisen tunteita.

Työssä jaksamisen kannalta on hyvin tärkeää, että työpäivien jälkeen saa vastapainoa päivän tapahtumiin ja pystyy rentoutumaan. Työpäivien jälkeen psyykkinen kuormittavuus on voimakasta, jolloin jo yksi liikuntakerta saattaa vähentää kielteisiä tuntemuksia, kuten ärtymystä ja alakuloisuutta. Myös yhden liikuntakerran on todettu lisäävän myönteisiä tuntemuksia, kuten mielihyvää ja rentoutumista. (Nupponen, 2011)

Rauramo (2004) tuo esille, että ihmisen fyysinen kokonaiskuormitus muodostuu työ- ja vapaa-ajan yhteisvaikutuksena. Jos työ on passiivista ja yksipuolista, on tärkeää vapaa-ajalla liikkua säännöllisesti ja monipuolisesti.

Toisaalta taas, jos työ on raskasta ruumiillista, se vaatii hyvän fyysisen kunnan ja hyvä fyysinen kunto auttaa nauttimaan myös vapaa-ajasta (Heikkinen & Ilmarinen, 2001). Heikkisen ja Ilmarisen (2001) mukaan myös monipuolinen työssäjaksamista tukeva liikunta pitää sisällään kestävyysliikuntaa, lihaskuntoharjoittelua ja erilaista koordinaatioharjoittelua. Lihasten huoltoa ja liikkuvuutta, esimerkiksi venyttelyn avulla, tulisi harjoittaa säännöllisesti (Heikkinen & Ilmarinen, 2001). Tämä on erityisesti varhaiskasvatuksen opettajan ammatissa hyvin tärkeää, sillä päiviin sisältyy paljon nostelemista ja liikkumista.

Rauramo (2004) kertoo, että liikunta parantaa työyhteisön yhteisöllisyyttä sekä lisää tehdyn työn määrää ja laatua. Myös terveydenhuoltokustannukset sekä työtaturmat vähenevät ja sen takia myös sairauspoissaolojen määrä vähenee huomattavasti (Heikkinen & Ilmarinen, 2001). Varhaiskasvatuksessa työntekijöiden tulee olla fyysisesti jaksavia ja joustavia, jotta he pystyvät toimimaan työssä myös vanhempana. Näiden monien työhyvinvointiin olennaisesti liittyvien syiden vuoksi työpaikkaliikunnan merkitys on myös olennainen (Rauramo, 2004). Työpaikan terveysliikunnan tavoitteena on saada työntekijät liikkumaan ja kannustaa säännölliseen liikunnan harrastamiseen sekä lisätä työyhteisön hyvinvointia.

4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

4.1 Tutkimustehtävät/ tutkimusongelmat

Tutkimukseni tehtävänä oli tutkia varhaiskasvatuksen opettajien voimavaroja heikentäviä ja tukevia tekijöitä sekä liikunnan vaikutusta niihin. Erityisesti kiinnostuksen kohteena on se, mikä merkitys liikunnalla on voimavaroihin työssä. Tutkimustehtävää lähestyin kolmen tutkimusongelman kautta:

1. Miten varhaiskasvatuksen opettajan työ kuormittaa?
2. Millaisia teemoja voimavaroihin vaikuttavien kuormittavien tekijöiden taustalla nousee esille?
3. Mikä on liikunnan merkitys voimavaroihin liittyvissä kokemuksissa?

4.2 Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu

4.2.1 Laadullinen tutkimus

Tutkimuksessa oleellista oli tarkastella sitä, miten liikunnan merkitys nousee esille pohtiessa voimavaroihin vaikuttavia tekijöitä. Laadullisessa tutkimuksessa on keskeistä ihmisten käyttäytymisen, toiminnan, näkemysten, kokemusten ja käsitysten selvittäminen ja syvempi ymmärtäminen. Laadullinen tutkimusmenetelmä mahdollistaa myös empiirisluonteisen aineiston perusteellisen analysoimisen mielekkäästi. (Metsämuuronen, 2011) Tässä tutkimuksessa on myös harkittu ja suppea otanta, joka onkin laadulliselle tutkimukselle tyypillistä (Eskola & Suoranta, 1998).

Laadullinen tutkimusmenetelmä avaa ovet myös aineistolähtöiselle analyysille, eli teoriaa voidaan alkaa rakentamaan aineistosta lähtien (Eskola & Suoranta, 1998). Aineistolähtöinen analyysi on tarpeellista, koska tavoitteenamme on selittää ja ymmärtää paremmin tutkittavaa ilmiötä ja sen olemusta (Saaranen-Kauppinen, A ym., 2006; Eskola & Suoranta, 1998).

Laadullinen tutkimus sopii tähän tutkimukseen, koska määrällisissä tutkimuksissa aineistoa käsitellään tilastoiden ja matemaattisesti. Laadullisessa tutkimuksessa otanta on suppeampi, mutta tämän tutkimuksen kannalta olennaisempaa on tunnistaa ilmiön luonne. Laadullisissa tutkimuksissa taas aineistoista saadaan kirjallisia tulkintoja ja pohdintoja, jolloin saamme eri kokemuksia konkreettisesti (Hirsjärvi & Hurme, 2014). Ihmistä tutkivissa tieteissä käytetään tämän vuoksi laadullisia menetelmiä, koska tutkittavat merkitykset ja merkityksiin kietoutuneisuus ilmenevät laatuina, joita ihmisillä, ihmisten toimilla ja kulttuurin ilmiöillä on (Varto, 2005).

4.2.2 Teemahaastattelu

Tutkimusmenetelmänä kandidaatintutkielmassani toimii teemahaastattelu. Teemahaastattelussa ideana on, että haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Se ei edellytä tiettyä kokeellisesti aikaansaatuja kokemusta, vaan lähtee liikkeelle siitä ajatuksesta, että kaikkia yksilön ajatuksia, uskomuksia, tunteita ja kokemuksia voidaan tutkia tällä menetelmällä. Kyseisellä haastattelulla siis korostetaan yksilön elämysmaailmaa ja määritelmiä erilaisista tilanteista. (Hirsjärvi & Hurme, 2022) Teemahaastattelun keskustelunomainen luonne on myös hyvin miellyttävä tapa saada aikaan hyvä ja luonteva keskustelutilanne haastateltavan kanssa.

Teemahaastattelu sopii tutkielmaani, koska tarkoitukseni on selvittää varhaiskasvatuksen opettajien omia kokemuksia ja ajatuksia. Mikäli tutkimuksen tavoitteena on saada ihmiseltä tietoa hänen omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan, haastattelun on todettu olevan tähän tarkastukseen hyvä aineistonkeruumenetelmä (Eskola & Vastamäki, 2018). Teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että haastateltavien tulkinnat asioista ja heidän antamat merkitykset niihin ovat keskeisiä, samoin kuin sen, että nämä merkitykset syntyvät aina vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme, 2022).

Teemahaastattelussa yksittäisten kysymysten sijaan haastattelun etenemisessä keskitytään tiettyihin keskeisiin teemoihin. Tutkija päättää etukäteen haastattelun aihepiirit ja teema- alueet. Tämä myös vapauttaa haastattelua tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Kuitenkin niiden laajuus ja järjestys voivat vaihdella eri haastatteluissa. (Aarnos, 2018) Näin

pystyin myös tässä tutkimuksessa keskittymään tiettyihin teemoihin, jotka ovat voimavarat ja liikunnan merkitykset niihin.

4.2.3 Aineiston kerääminen ja kohderyhmä

Tutkimuksen aineisto kerättiin Tampereen kaupungin kahdesta eri päiväkodista marraskuussa 2023. Teemahaastatteluun sisältyi kuusi haastattelukysymystä, joihin sisältyi lisäksi tarkentavia kysymyksiä. Aineisto kerättiin teemahaastattelua käyttäen viideltä varhaiskasvatuksen opettajalta. Ensimmäiset kaksi kysymystä liittyivät yleisesti varhaiskasvatusten opettajien kokemuksiin työtä kuormittavista ja tukevista tekijöistä. Haastattelun edetessä kysymykset syventyivät enemmän siihen, millainen liikunnan vaikutus on näihin tekijöihin.

1. Mitkä asiat kuormittavat työssäsi?
2. Mitkä asiat tukevat voimavarojasi työssä?
3. Koetko, liikunta vapaa- ajalla antaa voimavaroja työpäiviin?
4. Millainen liikunta tukee juuri sinun voimavarojasi parhaiten, ja kuinka usein sitä harrastat?
5. Oletko huomannut eroa päivinä, jolloin olet liikkunut verrattuna päiviin, jolloin et ole liikkunut edellisenä päivänä?
6. Miten työnantaja tukee liikunnan harrastamista vapaa- ajalla?

Opettajista yksi oli mies ja loput olivat naisia. Valitsin tutkittaviksi viisi opettajaa, koska laadullinen tutkimus keskittyy usein melko pieneen määrään tapauksia. Tämä johtuu siitä, että näin niitä pystytään analysoimaan perusteellisesti ja kattavasti. (Eskola & Suoranta, 1998) Varsinaisia kriteerejä opettajien valintaan ei ollut muita kuin tutkittavien oma suostumus tutkimukseen osallistumiseen, jonka varmistin ensin suullisella tai sähköpostin kautta lähetetyllä viestillä ja haastattelutilanteessa kirjallisella tietosuojalomakkeella. Ennen haastattelua kerroin myös tutkittaville tutkimukseni tavoitteet ja keskeiset teemat.

4.3 Analyysi ja analyysin kuvaus

Analysoin tutkittavaa aineistoa teemoittelun keinoin. Teemoittelussa kyse on aineiston pelkistämisestä siten, että aineistosta etsitään tutkimusongelman kannalta olennaisimmat asiat (Moilanen & Rähä, 2018). Litteroin aineistot ensin kuuntelemalla nauhoituksesta jokaisen opettajan haastattelun ja kirjoitin kaikki esiin nousseet asiat tyhjälle tiedostolle. Tämän jälkeen tiivistin aineistoa etsimällä sieltä, mitkä asiat toistuivat haastatteluissa ja, mitä eroja niissä nousi esille.

Aloitin analyysin kuormittavista tekijöistä siirtyen sitten tukeviin tekijöihin ja näiden pohjalta siihen, miten liikunta niihin vaikutti. Poimin aineistosta erilaisia seikkoja, jotka kokosin taulukkoon. Kokosin taulukkoon kuormittavista ja tukevista tekijöistä molemmista yhden esille nousseen asian. Lisäksi kokosin viimeiseen sarakkeeseen liikunnan merkityksistä näihin tekijöihin nousseet esimerkit. Aineistoa lukiessa huomasin myös, että sekä kuormittavista että tukevista tekijöistä nousseet seikat pystyi jakamaan kolmeen eri teemaan, jotka olivat:

- Fyysinen kuormittavuus
- Psykkinen kuormittavuus
- Sosiaalinen kuormittavuus

Taulukko 1: Esimerkki kuormittavista tekijöistä sekä liikunnan merkityksestä niihin

Voimavarat		
Alateemat	Kuormittava tekijä	Liikunnan merkitys
Fyysinen kuormittavuus	Pienten lasten kanssa työskentely	Hieroja, fysioterapia ja liikkuvuusharjoitukset
Psykkinen kuormittavuus	Opettajan roolin vastuu ja odotukset	Mielenterveyskävelyt
Sosiaalinen kuormittavuus	Jatkuva vuorovaikutus	Harrastukset vapaa- ajalla

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseni tehtävänä oli selvittää, mitkä tekijät kuormittavat varhaiskasvatuksen opettajia ja millaisia teemoja näiden kuormittavien voimavaroihin vaikuttavien tekijöiden taustalla nousee esille. Lisäksi se, millainen merkitys liikunnalla on opettajan voimavaroihin oli yksi tutkimusongelmista. Voimavaroihin vaikuttavien tekijöiden taustalla ilmeni kolme ilmeistä teemaa, jotka olivat *fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kuormittavuus*. Näiden kolmen teeman kautta tuon esille myös liikunnan merkityksen näihin kolmeen kuormittavuuden osa- alueeseen. Esitän tutkimukseni tukena sitaatteja kerätystä aineistosta merkinnällä H, eli haastattelu. Kirjaimen jälkeinen numero on haastattelun järjestysluku aineistossa.

5.1 Liikunta ennaltaehkäisemässä fyysistä kuormittavuutta

Varhaiskasvatuksen opettajan voimavaroja heikentävissä tekijöissä yksi esille nousseista teemoista oli fyysinen kuormittavuus. Haastateltavista opettajista kaikki mainitsivat pienten lasten kanssa työskentelyn huomattavasti fyysisesti kuormittavammaksi kuin vanhempien lasten. Pienten lasten kanssa työskennellessä vaaditaan enemmän nostelua ja kumartumista, jolloin niskahartiaseudun jumit yleistyvät ja kroppa väsyy.

”Ylivoimaisesti eniten voimavaroja vie tällä hetkellä työn fyysisyys, kun työskentelee alle 3- vuotiaiden ryhmässä, niin sen huomaa kropassa päivien jälkeen.” – H1

”Etenkin selkä alkoi särkeä, kun aloitti pienten ryhmässä ja ymmärsin, että asialle täytyy tehdä jotain, jos aion tehdä työtä kuusikymmppiseksi.” -H1

”Alle 2-vuotiaiden ryhmässä on koko ajan kyykyssä, reisiä hapottaa ja selkä sattuu.” -H2

Päivien aikana kertyy myös paljon askeleita. Lasten kanssa leikkiminen, päivittäiset ulkoilut sekä siirtymät tiloista toiseen kerryttävät askelia ja näin jalkojen päällä seisominen on jatkuvaa. Jatkuva kävely ja seisominen kuluttaa voimavaroja ja rasittaa kehoa.

”Tässä työssä tulee järkyttävä määrä askeleita, mikä kuluttaa kroppaa.”- H1

Liikunnan merkitys fyysiseen kuormittavuuteen vaikuttavien tekijöiden taustalla nousi myös olennaiseksi. Pienten lasten kanssa toimiessa omasta kunnosta ja kropasta huolehtiminen on tärkeää sekä niska- hartiaseudun ongelmien ja muiden selkävaivojen huoltaminen nousi merkittävään osaan.

”On huomannut, että kroppa kaipaa liikkuvuusharjoittelua ja fysioterapiassa käyminen on auttanut pienten lasten kanssa työskentelyssä.”- H1

”Avantouinti ja jooga on avannut jumeja, ja ne saavat kehon rauhoittumaan päivän jälkeen.”- H3

Erilaiset fyysistä kuormitusta aiheuttavat tekijät näkyivät oleellisesti voimavaroja kuluttavien tekijöiden taustalla. Fyysiseen kuormittavuuteen vaikutti paljon se, missä ryhmässä työskentelee. Pienten lasten kanssa työskentely koettiin fyysisesti raskaaksi, kun taas isompien lasten kanssa työskentelyä ei koettu niin fyysiseksi. Myös päiväkotiarjen hektisyys näkyi suurissa askelmäärissä ja uupuneessa kropassa. Liikunnan merkitys fyysisen kuormittavuuden ennaltaehkäisyssä on merkittävä ja sen avulla työnteosta tehdään mahdollista.

5.2 Liikunnan merkitys mielen voimavaroihin

Tulokset osoittivat, että varhaiskasvatuksen opettajan työssä voimavaroja vie eniten psyykkinen kuormittavuus. Opettajana toimimisessa näyttäytyi olevan paljon odotuksia ja vastuuta, joka kuormittaa mieltä ja aiheuttaa usein myös stressiä. Lisäksi tuloksista ilmeni se,

”Suunnitelmia joutuu usein miettimään uusiksi, ja opettajan roolissa tulee olla joka päivä skarppina, jotta pystyy tekemään arjen ratkaisut, niin että kaikki ovat tyytyväisiä.”- H1

Kovien paineiden lisäksi työn hektisyys nousi aineistoissa esille. Päivät päiväkodissa ovat kiireisiä ja tilanteet muuttuvat nopeasti, jolloin vaaditaan keskittymistä ja kärsivällisyyttä. Lisäksi kova melutaso on stressaavaa ja vaikuttaa siihen, kuinka hyvin pystyy rauhoittumaan ja toimimaan.

”Tämä hektisyys ja melitaso on raskasta ja ne kuormittavat.”- H5

”Tässä työssä henkinen kuormitus on kovinta, koska meteli ja jatkuva hereillä oleminen on voimia kuluttavaa.”- H2

Myös psyykkisestä kuormittavuudesta puhuessa, liikunnan merkitys nousi esille aineistoissa. Liikunnan ajateltiin auttavan unohtamaan kuluneen työpäivän asiat ja keskittymään johonkin muuhun. Sen avulla pystyy luomaan vastapainoa työpäiville.

”Tärkeintä on saada vastapainoa sille työpäivälle eli erottaa se työ- ja vapaa- aika.”- H1

”Liikunta vapaa- ajalla auttaa nollaamaan pään ja unohtamaan työasiat.”- H2

Haastatteluissa esiin nousi mielenterveyskävelyt, joiden vaikutus koettiin olevan hyvinkin rauhoittava ja stressiä lievittävä. Pienelläkin kävelyllä ja ulkoilulla koettiin olevan selkeä vaikutus omaan mieleen sekä sitä kautta seuraavan päivän toimintakykyyn sekä motivaatioon. Motivaatio omaa työtään kohtaan säilyy paremmin, kun yksilö tuntee olevansa energinen ja olo on levännyt.

”Mielenterveyskävelyt on tärkeitä mielestäni, että jos lähtee sinne ulos haukkaamaan happea omaehtoisesti ilman lapsia, niin se on tärkeää terveydelle”- H2

”Siitä liikunnasta tulee niin hyvä olo itselle pitkäksi aikaa, että hyvä olo kantaa seuraavaankin päivään.”- H4

”Liikunnan jälkeen on todella reipas ja motivoitunut olo.”- H2

Liikunnalla ajateltiin olevan suuri merkitys myös palautumiseen ja sitä kautta unen laatuun. Riittävä palautuminen ja uni auttavat selviytymään seuraavan päivän haasteista ja pitää mielen virkeänä.

”Liikunnan jälkeen uni tulee paremmin, jolloin myös se palautuminen on parempaa ja jaksan seuraavana päivänä paremmin.”- H3

”Opettajana ei ikinä pystyisi aamulla tulemaan töihin nollavaloilla, joten ne yöunet ovat erittäin tärkeitä.”- H1

Psyykkisen kuormittavuuden voidaan sanoa olevan hyvin merkittävässä osassa sitä, millaiseksi omat voimavarat koetaan. Varhaiskasvatuksen opettajalta vaaditaan hyvää keskittymiskykyä, kärsivällisyyttä, ongelmanratkaisutaitoja sekä taitoa hallita erilaisia tilanteita. Opettajalta vaaditaan siis paljon, jolloin on tärkeää huolehtia omasta psyykkisestä terveydestä ja luoda vapaa- ajalle ne keinot, joilla se onnistuu. Haastatteluista ilmeni, että liikunnan merkitys myös psyykkisessä kuormituksessa on merkittävä.

”Työpaikan kautta saadun liikuntaedun ansiosta ostin itselleni kausikortin uimahalliin.”- H2

5.3 Liikunta tukemassa sosiaalisia voimavaroja

Varhaiskasvatuksen opettajan työ on hyvin sosiaalista ja vaatii paljon vuorovaikutusta, niin lasten, muiden työntekijöiden kuin lasten vanhempienkin kanssa. Vuorovaikutus on jokapäiväistä ja se vaatii voimavaroja pysyä positiivisena ja kärsivällisenä. Haastatteluissa nousikin juuri esille työn jatkuva vuorovaikutus ja sen aiheuttama väsymys sekä kuormittavuus esimerkiksi introvertille ihmiselle.

”Jatkuva vuorovaikutus kuormittaa ja aiheuttaa väsymystä.”- H1

”Työpäivän jälkeen haluaa olla hetken täysin hiljaa, koska päivän aikana on puhunut koko ajan.” -H2

”Tällaiselle introvertille etenkin jatkuva sosiaalisuus on välillä tosi raskasta.”- H4

Sosiaalisessa kuormittavuudessa työpaikalla järjestetyn liikunnan koettiin auttavan sosiaalisuudessa työpaikalla sekä kohottavan työyhteisön ryhmähenkeä. Tämä auttaa purkamaan päivän sosiaalisia tilanteita ja mahdollisesti tapahtuneita konflikteja esimerkiksi vanhempien kanssa.

”Työpaikalla järjestetyt liikuntatuokiot parantavat ryhmähenkeä ja sosiaalisuutta sekä luo hyvää henkeä.”- H2

Vapaa- ajalla tapahtuva harrastustoiminta kavereiden kanssa koettiin myös olevan hyvä paikka keventää mieltään puhumalla tai nauramalla. Samalla myös nousi esille niiden kavereiden näkeminen, joita ei ehtisi nähdä muuten töiden ohella, joka osaltaan pitää sosiaalisia suhteita yllä. Lisäksi yhteisten harrastusten koettiin antavan endorfineja seuraavaan päivään.

”Harrastamisen kautta tulee nähtyä kavereita, joita ei muuten ehtisi arjessa näkemään ja heidän kanssaan voi nauraa rankan päivän jälkeen.”

”Jos on käynyt pelaamassa sulkapalloa kavereiden kanssa työpäivän jälkeen, ne endorfiinit säilyvät vielä seuraavaankin päivään.”- H2

Liikunnalla on fyysisen ja psyykkisen kuormittavuuden lisäksi vaikutusta myös sosiaaliseen kuormittavuuteen. Varhaiskasvatuksessa joutuu päivän aikana moniin eri vuorovaikutus tilanteisiin, joka kuormittaa omaa sosiaalista jaksamista ja monesti päivien jälkeen on tärkeää saada omaa aikaa, mutta myös aikaa läheisille ja perheelle. Työpaikan tuki on myös hyvin tärkeää, koska sen avulla saa muilta tukea. Liikunnan avulla pystyy pitämään yllä omia sosiaalisia suhteitaan sekä myös saamaan rennompaa sosiaalisuutta työpäivän jälkeen.

6 TULOSTEN ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tehtävänä oli selvittää, mitkä tekijät kuormittavat varhaiskasvatuksen opettajia ja millaisia teemoja näiden kuormittavien voimavaroihin vaikuttavien tekijöiden taustalla ilmenee. Olennaista oli myös selvittää, millainen merkitys liikunnalla on opettajan voimavaroihin. Tulosten perusteella kuormittavat eli voimavaroja kuluttavat tekijät voitiin jakaa kolmeen teemaan, jotka olivat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kuormittavuus.

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat erilaisten tekijöiden kuormittavan niin psyykkisiä, fyysisiä, kuin sosiaalisiakin voimavaroja. Voimavarojen taustalla piilee ajatus siitä, että ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus ja jokainen tähän kuuluva lokero on tärkeää ottaa huomioon. Nämä osa-alueet eli psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen vaikuttavat kaikki osaltaan voimavaroihin. (Yliruokanen, 2022) Onkin siis olennaista pohtia työn kuormittavuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä näiden kautta.

Kaikissa haastatteluissa nousi esille varhaiskasvatuksen opettajan työn kuormittavuus. Yksi selkeästi kuormittava tekijä oli pienten lasten kanssa työskentely, joka koettiin fyysisesti kuormittavaksi. Lasten nostaminen ja kyykyssä oleminen nousivat sellaisen haastateltavien vastauksissa esille, jotka työskentelivät alle 3- vuotiaiden lasten ryhmässä. Fyysistä kuormitusta lisäsi myös päivän aikana kertyvät askeleet sekä seisominen. Tulosten perusteella voimavaroja kulutti eniten psyykinen kuormittavuus. Varhaiskasvatuksen opettajaan kohdistuvat odotukset ja paineet sekä arjen hektisyys kuormittavat mieltä ja näin ollen myös voimavaroja kuluu. Sosiaalinen kuormittavuus nousi esille vuorovaikutuksen paljoudessa. Etenkin introvertit ihmiset kokevat jatkuvan vuorovaikutuksen voimavaroja kuluttavana tekijänä. Sosiaalinen kuormittavuus oli kuitenkin vähäisempää verrattuna fyysiseen ja psyykkiseen kuormittavuuteen johtuen siitä, että moni alalla työskentelevä nauttii ihmisten kanssa toimimisesta.

Liikunta antaa näistä kolmesta osa- alueesta jokaiseen jotakin. Kuten tutkimustuloksista selvisi, liikunta auttaa keräämään voimavaroja työpäiviin. Sen avulla pystytään kehittämään fyysistä kestävyyttä ja huoltamaan kehoa, luomaan rauhoittumista mielelle sekä antamaan itselle omaa aikaa sosiaalisen päivän jälkeen. Lusa ja Valtanen (2023) tuovat esille, että vapaa-ajan eli työn ulkopuolella tapahtuva liikunta edistävät terveyttä sekä tukee jaksamista. Liikunta ja liikkuminen parantavat yleistä mielialaa ja antavat energiaa (Lusa & Valtanen, 2023). Tämä kerryttää voimavaroja varastoon, jotka kantavat seuraavaan päivään. Lusa ja Valtanen lisäävät, että hikoilua ja hengästymistä aiheuttava kuntosaliharjoitus, kävelylenkki tai vaikkapa jokin miellyttävä askare rauhoittaa stressin käynnistämää tarpeetonta adrenaliinin erityksen pitkittymistä. Lisäksi se kiihdyttää mielihyvähormonien eritystä ja tasapainottaa fyysistä työtä. Fyysinen työ kuormittaakin usein yksipuolisesti tuki- ja liikuntaelimestön rasitusta (Lusa & Valtanen, 2023). Koheneva kunto kehittää myös itseluottamusta ja luo näin onnistumisen kokemuksia. Tämä taas luo uskoa omaan osaamiseen työelämässä.

Liikunnalla on lukuisia positiivisia merkityksiä voimavarojen lisäämisessä ja säilyttämisessä. Voimavaroja ovat kaikki fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kuormittavuutta ennaltaehkäisevät tekijät. Niihin lukeutuu niin fyysinen jaksaminen, kuin usko itseensäkin. Voimavarat ovatkin olennaisia työssäjaksamisessa ja siksi on tärkeää huolehtia niistä.

7 POHDINTA

7.1 Kohti jaksavaa työntekijää

Voimavarat ovat monen tekijän summa. Olennaista voimavarojen säilyttämisessä etenkin työssä on huolehtia siitä, että vapaa- ajalla keskittyy niiden keräämiseen ja luo vastapainon päivän työn mukana tullee kuormitukselle. Hakanen (2011) tuo teoksessaan esille, että on olemassa monia erilaisia keinoja palautua työn aiheuttamasta kuormituksesta ja rasituksesta. Jollekin työpäivän jälkeen rauha ja hiljentyminen ovat tarpeen, ja toiselle taas työn vastapainoksi on tärkeää saada ääneentymistä eli sitä, että voi tavata ystäviään ja vaikkapa riehua pallosalilla (Hakanen, 2011). Irtautuminen työstä tapahtuu vapaa- ajalla, kun yksilö joko tietoisesti sulkee työtä koskevat ajatukset mielestään, tai välillisesti, kun tekee jotain, joka irrottaa ajatukset työstä. Esimerkiksi liikunta voi irrottaa tehokkaasti ajatukset pois työn maailmasta. (Hakanen, 2011)

Tutkimuksessa esiin nousseet teemat ovat merkityksellisiä voimavarojen kannalta. Voimavarojen säilyttäminen on tärkeää työssä jaksamisen kannalta ja siksi onkin tärkeää, että vapaa- ajalla pystyy luomaan työpäivälle vastapainoa. Paikallaan onkin pohtia, miten tämän tutkimuksen teemoihin keskittyen ja kehittäen, voitaisiin tukea opettajien voimavaroja ja työssä jaksamista sekä tuoda liikunnan merkitystä enemmän esille. Tämän avulla tuettaisiin myös alaa opiskelevien myönteistä suhtautumista ja motivaatiota tulevaisuuden työelämään.

7.2 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Tutkimukseni luotettavuutta on perusteltua pohtia etenkin aineistonkeruumenetelmäni näkökulmasta. Hirsjärvi ja Hurme (2008) tuovat esille, että haastattelutilanne ja sen nauhoittaminen saattavat vaikuttaa haastateltavan reaktioihin. Myös Patton (2002) korostaa, että ei voida tietää sitä, onko tutkittava täysin rehellinen vastauksissaan. Haastatteluissa on myös

tyypillisesti tapana antaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia, mikä saattaa heikentää tulosten luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2000). Haastatteluihin liittyy myös monia arkaluonteisia asioita, kuten ikä tai sukupuoli, jolloin se, miten rehellisesti tutkittava kertoo omista ajatuksistaan tai kokemuksistaan, vaihtelee. Tutkimuksessani luontevan keskustelun luomista helpotti kuitenkin se, että kohderyhmä oli valittu siten, että kaikki ovat varhaiskasvatuksen opettajia ja suurimmalla osalla on todennäköisesti kokemusta voimavarojen merkityksestä ja niitä kuluttavista tekijöistä.

Kohderyhmänä tutkimuksessa toimi vain pieni osa varhaiskasvatuksen opettajia. Opettajien voimavaroja tutkiessa tarvittaisiin moninaista näkökulmaa, jotta aiheesta saataisiin mahdollisimman kattava katsaus. Tässä tutkimuksessa oleellisinta oli kuitenkin opettajien kokemukset voimavaroihin vaikuttavista tekijöistä ja siksi olikin tärkeää saada aikaan mukava ja rento vuorovaikutustilanne. Kohderyhmän ollessa laajempi, ei haastateltavia olisi voitu haastatella yhtä perusteellisesti. Pyrin tutkimuksessani myös huomioimaan eettiset periaatteet eri tilanteissa. Tutkimukseni aineisto on kerätty täysin anonymisti, kunnioittaen haastateltavien yksityisyyttä ja yksittäistä henkilöä ei voida identifioida sen pohjalta.

Tutkimuksen aineisto jäi suppeahkoksi, mikä on tyypillistä laadulliselle tutkimukselle. Voidaan kuitenkin pohtia, olisiko suuremmalla aineistolla saatu luotettavampaa tutkimustietoa. Toisaalta jo tällä aineistomäärällä tietyt teemat toistuivat vastauksesta toiseen. Näin uusien informanttien haaliminen ei välttämättä olisi tuonut uutta tietoa eli aineisto oli saturoitunut (Saaranen-Kauppinen ym. 2006). Aineistonkeruutilaisuus oli täysin vapaaehtoinen ja siihen ei ollut pakollista osallistua. Myös vastaaminen oli mahdollista lopettaa kesken, jos henkilö koki sen epämukavaksi. Aineistoa kerätessä tärkeää oli, että tutkittava oli tietoinen siitä, mitä tutkimuksessa tulee tapahtumaan ja, miten tietoja säilytetään sekä käytetään sen jälkeen. Olennaista oli myös, että tutkimukseni tavoitteet tulivat tutkittavalle selväksi heti alusta saakka.

Noudatin tutkimuksessani eettisesti hyvää tutkimustapaa. Hyvä tieteellinen tutkimustapa koostuu menettelytavoista, joiden avulla huolehditaan hyvän tieteellisen käytännön toteutumisesta tieteellisen toiminnan koko teon vaiheen ajan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta). Tutkittavien anonymiteetin turvaaminen ja tutkimuspaikan suojaaminen ovat merkittäviä eettisesti hyvän tutkimuksen osa-

alueita. Haastateltaville on tärkeää selvittää, että heidän antamansa tiedot ovat luottamuksellisia eivätkä heidän henkilöllisyytensä tule julkisuuteen missään tutkimuksen teon vaiheessa (Mäkinen, 2006).

Tutkittavia etsiessä pyysin heiltä ensin suullisesti luvan tutkimukseen, ja tutkimusvaiheessa minulla oli heille täytettäväksi kirjallinen tutkimuslupa. Nauhoitin haastattelut, joten oli tärkeää, että se tuotiin myös tutkimusluvassa esille. Tutkielmani valmistumisen jälkeen sekä äänitallenteet että litteroidut tiedostot tuhottiin. Mäkinen (2006) korostaa, että aineiston tuhoamisella varmistetaan tutkittavien yksityisyyden säilyminen. Käsittelin tutkimuksessani tutkittavia numeroilla, jotta pystyin varmistamaan anonymiteetin. Luottamuksellisuuden varmistamiseksi toin myös tutkittaville esille henkilötietojen salaamisen ja tutkimusmateriaalin hävittämisen tutkimuksen jälkeen (Mäkinen, 2006).

Tutkimuspaikan suojaamisen toteutin niin, että varmistin haastattelupaikan olevan rauhallinen ja tutkittavalle sopiva. Ulkoisten tekijöiden poissulkeminen oli oleellinen osa tutkimuspaikan suojaamista (Hirsjärvi & Hurme, 2008). Hirsjärvi ja Hurme (2008) korostavat kuitenkin myös, että ulkoiset häiriötekijät eivät ole merkittäviä silloin, jos ne eivät suoranaisesti puutu haastattelun kulkuun. Varhaiskasvatuksen yksiköjä, joissa haastateltavani työskentelevät, en tutkimuksessani ole paljastanut, koska ne eivät ole olennaisia tutkimuksen kannalta. Kerroin ainoastaan, mistä kaupungista kyseiset yksiköt ovat.

7.3 Jatkotutkimukset

Tarkastelin tutkimuksessani sitä, millainen merkitys liikunnalla on varhaiskasvatuksen opettajien voimavaroihin. Tämä mahdollisti perusteellisemmän paneutumisen juuri varhaiskasvatuksen opettajien kokemusten tarkasteluun. Heikentäviä ja tukevia voimavaroja voitaisiin kuitenkin tutkia vielä muistakin näkökulmista, sillä voimavaroihin vaikuttaa vielä monet muutkin asiat, ja ne koostuvat erilaisien tekijöiden mukaan myös ihmisestä. Jotta voimavaroja pystyisi tutkimaan kokonaisuutena, on huomioitava myös muut osalliset, varhaiskasvatuksen opettajien lisäksi.

Tutkimuksessani nousi esille kolme erilaista pääteemaa voimavaroihin vaikuttavista tekijöistä. Teemoja olivat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen

kuormittavuus. Koska teemat näkyivät niin vahvasti voimavaroissa varhaiskasvatuksen opettajan työssä sekä sitä kautta myös liikunnan merkityksessä voimavaroihin, voisi olla syytä tutkia vielä laajemmin opettajien kokemia tekijöitä voimavarojen heikentymiselle. Esimerkiksi tutkimuksen laajentaminen monille pienemmille paikkakunnille voisi antaa uutta tutkimustietoa kokemuksista voimavaroista ja liikunnan merkityksestä niihin. Lisäksi voitaisiin lähteä kehittämään laajemmin liikunnan merkitystä etenkin varhaiskasvatuksen parissa, jolloin mahdollisia voimavaroja heikentäviä tekijöitä voitaisiin ennaltaehkäistä.

LÄHTEET

- Aarnos, E. (2018). Kouluun lapsia tutkimaan: Havainnointi, haastattelu ja dokumentointi. Teoksessa R. Valli, & J. Aaltola, (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s.147–160). PS-kustannus.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli, & J. Aaltola, (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 24–46). PS-kustannus.
- Hakanen, J. (2004). Työuupumuksesta työn imuun: työnhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Työ ja ihminen. Tutkimusraportti 27. Helsinki: Työterveyslaitos.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136585/Hakanen_Työuupumuksesta_ty%C3%B6n_imuun.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hakanen, J., Schaufeli, W., & Ahola, K. (2008). The jobs demands resources model: A three year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work and stress*, 22(3), 224–241.
- Hakanen, J. 2011. *Työn imu*. Työterveyslaitos. Tammerprint.
- Hakanen, J., & Kaltiainen, J. (2020). Työn imu- parasta hyvinvointia työssä. Työpoliittinen aikakauskirja. Finnish Labour Review. *Ministry of Economic Affairs and Employment* 20(2), 63. Työterveyslaitos.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162308/TEM_tyopoliittinen_aikakauskirja_2_2020.pdf

Heikkinen, E. & Ilmarinen, J. (2001). Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakykyä. *Duodemic*, 17(6), 653–660.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo92160>

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. *Tutki ja kirjoita*. Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2014). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *The American Psychologist*, 44(3), 513–524.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Ilmarinen, Juhani 2000. Työkäiset ja elämäntyyli. Teoksessa Eino Heikkinen & Jouni Tuomi (toim.) *Suomalainen elämäntyyli*. Tammi.

Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic Books.

Lusa, S. & Valtanen, E. (2023). Liikunnan ja liikkuminen yhteydet terveyteen ja työkykyyn: Liikettä sekä työhön että vapaa- aikaan. Työterveyslaitos.

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikunnan-ja-liikkumisen-yhteydet-terveyteen-ja-tyokykyyn>

Metsämuuronen, J. (2011). Laadullisen tutkimuksen käsikirja. International Methelp Oy.

- Moilanen, P. & Rähä, P. (2018). Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* (5., uudistettu ja täydennetty painos) (s. 46–69). PS- kustannus.
- Patton, M. 2002. *Qualitative research and evaluation methods*. (3. edition). Thousand Oaks (CA): Sage Publications.
- Pursio, H. (2010). *Strategisen työhyvinvoinnin johtamisen käytännön toimintamalli*. Teoksessa Suutarinen, M. & Vesterinen, P. Työhyvinvoinnin johtaminen. Otava.
- Rauramo, P. 2004. Työhyvinvoinnin portaat. Edita.
- Rummukainen, T. (2022). Voimavarat ja varavoimat. Human Energy Oy.
- Saaranen- Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 20.12.2023
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>
- Schaufeli, W. B. & Bakker, A. B. (2004). Job Demands, Job Resources and Their Relationship With Burnout and Engagement: A Multi-Sample Study. *Journal of Organizational Behaviour* 25 (3), 293–315.
- Tampereen yliopistollinen sairaala (2022).
[https://www.tays.fi/fi-FI/Toimipaikat/Tays_Pitkaniemi/OmaToivo/OmaToivo_voimavarat\(109521\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Toimipaikat/Tays_Pitkaniemi/OmaToivo/OmaToivo_voimavarat(109521))
- Varto, J. (1992). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Kirjayhtymä.
https://wiki.aalto.fi/download/attachments/70791584/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf?version=1&modificationDate=1349944103000
- Vuori, I. (2011). *Liikunnan vaikutustapa*. Teoksessa Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Duodecim. 12–19.