

KYSELYLOMAKE: FSD3716 LIIKUNNAN JA URHEILUN AMMATTILAISTEN VUOROVAIKUTUSTYYLIT 2021-2022

QUESTIONNAIRE: FSD3716 INTERACTION STYLES OF SPORT AND EXERCISE PROFESSIONALS 2021-2022

TÄMÄ KYSELYLOMAKE ON OSA YLLÄ MAINITTUA YHTEISKUNTATIEEELLISEEN TIETOARKISTOON ARKISTOITUA TUTKIMUSAINESTOA.

KYSELYLOMAKETTA HYÖDYNTÄVIEN TULEE VIITATA SIIHEN ASIANMUKAISESTI LÄHDEVIIITTEELLÄ.

THIS QUESTIONNAIRE FORMS A PART OF THE ABOVE MENTIONED DATASET, ARCHIVED AT THE FINNISH SOCIAL SCIENCE DATA ARCHIVE.

IF THE QUESTIONNAIRE IS USED OR REFERRED TO IN ANY WAY, THE SOURCE MUST BE ACKNOWLEDGED BY MEANS OF AN APPROPRIATE BIBLIOGRAPHIC CITATION.

DETTA FRÅGEFORMULÄR UTGÖR EN DEL AV DEN OVANNÄMDA DATAMÄNGDEN, ARKIVERAD PÅ FINLANDS SAMHÄLLSVETENSKAPLIGA DATAARKIV.

OM FRÅGEFORMULÄRET ÄR UTNYTTJAT ELLER REFERERAT TILL MÅSTE KÄLLAN ANGES I FORM AV BIBLIOGRAFISK REFERENS.

Aineisto 1

Kiitos, kun olet mukana liikunnan ja urheilun ammattilaisten vuorovaikutustyyliä kartoittavassa kyselytutkimuksessa! Ennen kuin etenet täyttämään kyselyä, luethan tiedotteen tutkimukseen osallistumisesta **täältä**.

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta:

Olen lukenut ja ymmärtänyt tämän tiedotteen, jossa selvitetään tutkimuksen tarkoitus ja toteutustapa. Tiedän, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voin halutessani koska tahansa keskeyttää osallistumiseni ja perua suostumukseni syytä ilmoittamatta. Antamani tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja yleisen tietosuoja-asetuksen sekä tietosuojalain mukaisesti. Tutkimuksen tulokset julkaistaan siten, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu.

Suostun vapaaehtoisesti tähän tutkimukseen ja annan tutkimusryhmälle suostumuksen tiedotteessa esitetyn mukaisesti kerätä, säilyttää ja käyttää tutkimustarkoituksiin minua koskevia tutkimukseen liittyviä tietoja.

KYLLÄ

EI

Opettajat

Päätoiminen ammatti: **[PaatoiminenAmmtti]**

Liikunnan opettaja (alakoulu)

Liikunnanopettaja (yläkoulu)

Liikunnanopettaja (toinen aste)

Liikunnan opettaja (korkea aste)

Tilanteet koulussa -kysely sisältää 15 erilaista opetustilannetta, joita usein kohdataan annettaessa ohjeita luokalle. Jokaista tilannetta kohti esitetään 4 erilaista tapaa, joiden mukaan opettaja voisi toimia. Opetustilanteissa toimimiseen ei ole oikeita tai väriä vastauksia. Sen sijaan sinua pyydetään arvioimaan, missä määrin kuvaus vastaa sitä, kuinka olet aiemmin toiminut vastaavissa tilanteissa. Jos kuvaus vastaa erittäin hyvin aiempaa toimintaasi niin valitse kyseiseen kohtaan lähellä 7 olevaa luku. Jos kuvaus ei lainkaan vastaa aiempaa toimintaasi, valitse kyseiseen kohtaan lähellä 1 oleva luku. Mikäli kuvaus vastaa jossain määrin aiempaa toimintaasi, valitse kyseiseen kohtaan lähellä 4 oleva luku. Käytä alla olevaa seitsenportaista arviointia.

1	2	3	4	5	6	7
Ei vastaa lainkaan toimintaani			Vastaa toimintaani jossain määrin			Vastaa toimintaani erittäin hyvin

Lomakkeessa on 15 luokkatilannetta, joista jokaisessa on esitetty 4 erilaista toimintatapaa, joiden mukaan opettaja voisi kyseisessä tilanteessa toimia. Mikäli jokin lomakkeessa kuvattu tilanne tulee vain harvoin, tai ei lainkaan, vastaan omassa työssäsi, kuvittele kuinka toimitisit kyseisessä tilanteessa. Valitse kunkin vaihtoehdon kohdalta se luku, joka parhaiten kuvastaa omaa toimintatapaasi, vaikka et itse olisikaan kohdannut kyseistä tilannetta.

1. Luokan säännöt

Liittyen luokan sääntöihin. Sinä:

1. Kerrot omat odotuksesi ja kriteerisi sille, miten ollaan yhteistyökykyisiä luokkatovereita. **[SIS1_Str1recoded]**
2. Et erityisesti murehdi sääntöjä ja ohjeistuksia. **[SIS1_Cha1recoded]**
3. Kerrot sääntösi. Kerrot oppilaille, että heidän täytyy noudattaa kaikkia sääntöjä. Kerrot sääntöjen rikkomisen seuraamuksista. **[SIS1_Con1recoded]**
4. Pyydät oppilaita ehdottamaan sääntöjä, jotka auttavat heitä tuntemaan olonsa mukavaksi tunnilla. **[SIS1_As1recoded]**

2. Tuntisuunnitelma

Opetusta valmistellessasi teet tuntisuunnitelman. Tärkeintä sinulle olisi:

1. Selittää, mitkä oppimistavoitteet odostat oppilaiden saavuttavan tunnin loppuun mennessä. **[SIS2_Str2recoded]**
2. Et liiemmin suunnittele tai organisoit. Tunti etenee omalla painollaan. **[SIS2_Cha2recoded]**
3. Tarjota erittäin kiinnostava ja mukaansatempaava tunti. **[SIS2_As2recoded]**
4. Vaatia, että oppilaat suorittavat loppuun kaiken vaaditun työn - ei poikkeuksia, ei tekosyitä. **[SIS2_Con2recoded]**

3. Jakso/lukukausi alkaa

Uusi jakso/lukukausi alkaa. Sinä:

1. Annat selkeän, vaiheittaisen aikataulun ja yleiskatsauksen tulevasta jaksosta/lukukaudesta. **[SIS3_Str3recoded]**
2. Et suunnittele liikaa. Sen sijaan reagoit asioihin sitä mukaa, kun niitä tulee vastaan. **[SIS3_Cha3recoded]**
3. Vaadit painokkaasti, että oppilaiden pitää oppia opetettavat asiat - sinun velvollisuutesi on opettaa, heidän tehtävänsä oppia. **[SIS3_Con3recoded]**
4. Kysyt oppilailta, mitä he haluaisivat tietää opiskeltavasta aiheesta. **[SIS3_As3recoded]**

4. Oppilaiden motivointi

Haluaisit motivoida oppilaita oppitunnin aikana. Päätät:

1. Minimoida tuntisuunnitelman. Annat tapahtumien oppitunnin aikana edetä omaa kulkuaan. **[SIS4_Cha4recoded]**
2. Takoa pöytää ja sanot kovaan ääneen: " Nyt on aika kiinnittää huomiota". **[SIS4_Con4recoded]**
3. Tarjota apua ja ohjeita. **[SIS4_Str4recoded]**
4. Havainnollistaa, mitä henkilökohtaista hyötyä oppimateriaalista on oppilaan jokapäiväisessä elämässä. **[SIS4_As4recoded]**

5. Vetäytyvät oppilaat

Esität oppilaillesi haastavan mutta vastattavissa olevan kysymyksen osallistaaksesi heitä. Kuitenkin, kuten edellisenkin tunnin aikana, vastauksena on pelkkä hiljaisuus, kun yksikään oppilaista vastaa kysymykseen. Sinä:

1. Nimeät oppilaan, jonka velvoitat vastaamaan kysymykseesi. **[SIS5_Con5recoded]**
2. Selvennät ja muotoilet kysymyksen uudelleen niin, että oppilaiden on helpompi vastata siihen. **[SIS5_Str5recoded]**
3. Pyydät oppilaita keskustelemaan kysymyksestä vieruskaverin kanssa, ja pyydät heitä sitten jakamaan vastauksensa koko ryhmälle. **[SIS5_As5recoded]**
4. Huokaat. Kerrot vastauksen itse ja siirryt eteenpäin. **[SIS5_Cha5recoded]**

6. Oppilaat valittavat

Vaikeassa kohdassa oppituntia oppilaat alkavat valittaa. Vastaukseksi sinä:

1. Hyväksyt heidän kielteiset tunteensa. Vakuutat heille, että kuuntelet heitä ja suhtaudut avoimesti heidän ehdotuksiinsa. **[SIS6_As6recoded]**
2. Vaadit heitä keskittymään asiaan. Heidän täytyy oppia asia omaksi parhaakseen. **[SIS6_Con6recoded]**
3. Näytät ja opetat heille hyödyllisen tavan pilkkoa ongelman ja ratkaista sen vaiheittain. **[SIS6_Str6recoded]**
4. Jätät huomioimatta marinan ja valittamisen. Heidän täytyy oppia selvittämään haasteet itsenäisesti. **[SIS6_Cha6recoded]**

7. Normaalista suurempi vaiva

Esittelet tunnilla haastavaa asiaa, joka vaatii oppilailta tavallista enemmän vaivannäköä. Esitellessäsi asiaa sinä:

1. Et ole erityisen huolissasi, koska oppilaiden on itsensä oivallettava, kuinka paljon ponnistella. **[SIS7_Cha7recoded]**
2. Yrität keksiä tapoja tehdä tunti oppilaille kiinnostavammaksi ja miellyttävämmäksi. **[SIS7_As7recoded]**
3. Vaadit tiukasti: "Nyt on kovan työnteon aika". **[SIS7_Con7recoded]**
4. Sanot: "Koska tämä on tavallista vaikeampi tunti, annan tarvittaessa lisäapua ja -tukea". **[SIS7_Str7recoded]**

8. Ahdistusta esiintyy

Tuntitehtävän aikana huomaat, että osa oppilaista vaikuttaa ahdistuneilta. Aistiessasi ahdistuksen sinä:

1. Tuot esiin, että he näyttävät huolestuneilta ja stressaantuneilta. Pyydät heitä kertomaan rauhattomuuden syystä. **[SIS8_As8recoded]**
2. Vaadit heitä käyttäytymään kypsemällä tavalla. **[SIS8_Con8recoded]**
3. Pilkot annetun tehtävän osiin, jotta he kokisivat pystyvänsä suoriutumaan siitä. **[SIS8_Str8recoded]**
4. Et huolestu asiasta – tilanne rauhoittuu itsestään. **[SIS8_Cha8recoded]**

9. Siirtymä uuteen tehtävään

Yksi oppimistehtävä päättyy ja olet siirtymässä uuteen tehtävään. Sinä:

1. Määräät oppilaat pitämään kiirettä ja päättämään aiemman tehtävän. **[SIS9_Con9recoded]**

2. Seuraat, kuinka valmis kukin oppilas on, ja miten hyvin he kykenevät päättämään aiemman tehtävän ja siirtymään uuteen toimintaan. **[SIS9_Str9recoded]**
3. Aloitat uuden toiminnan – ehkä jotkut oppilaista seuraavat perässä. **[SIS9_Cha9recoded]**
4. Olet kärsivällinen ja varmistat, että ne, jotka vielä työskentelevät kovasti, saavat riittävästi aikaa työn loppuunsaattamiseen. **[SIS9_As9recoded]**

10. Oppilaiden huono käytös

Muutamat oppilaat käyttäytyvät tönkeästi ja häiritsevästi. Selvitäksesi tilanteesta sinä:

1. Käsket heidän välittömästi jatkaa tehtäväänsä, muuten he joutuvat vastaamaan seurauksista. **[SIS10_Con10recoded]**
2. Selität, miksi haluat heidän käyttäytyvän asianmukaisesti. Myöhemmin keskustelet heidän kanssaan yksitellen ja kuuntelet tarkasti, miten he näkevät tilanteen. **[SIS10_As10recoded]**
3. Kerrot, mitä tunnilla odotetaan yhteistyöhön ja sosiaalisiin taitoihin liittyen. **[SIS10_Str10recoded]**
4. Annat asian olla. Tilanteen selvittely olisi liian hankalaa. **[SIS10_Cha10recoded]**

11. Itsenäinen työskentely

Oppilaiden on aika harjoitella oppimaansa. Sinä:

1. Kysyt oppilailta, millaisia harjoitustehtäviä he haluaisivat mieluiten työstää. **[SIS11_As11recoded]**
2. Vaadit, että nyt on työskentelyn aika, pitivät he siitä tai eivät. Kerrot, että joskus täytyy oppia tekemään myös asioita, joita ei tahtoisi. **[SIS11_con11recoded]**
3. Et suunnittele liikoja ja seuraat tilanteen kehittymistä. **[SIS11_Cha11recoded]**
4. Selität ratkaisun yhteen ongelmaan askel askeleelta ja ohjeistat sen jälkeen etenemisen seuraaviin tehtäviin. **[SIS11_Str11recoded]**

12. Oppilaat riitelevät

Oppitunnin päättyessä huomaat kahden oppilaan riitelevän ja nimittelevän toisiaan. Toisten oppilaiden poistuessa luokasta pyydät näitä kahta jäämään luokkaan, jotta voit:

1. Ottaa riitelevät oppilaat sivuun: kuvaillet lyhyesti, mitä näit, ja kysyt heidän näkemystään tilanteesta sekä ehdotuksia siitä, mitä tehdä. **[SIS12_As12recoded]**
2. Tehdä luokan säännöt ja odotukset selväksi. Kerrot, mitä avulias käyttäytyminen ja yhteistyön tekeminen tarkoittavat. **[SIS12_Str12recoded]**
3. Et puutu asiaan vaan annat oppilaiden ratkaista asiat keskenään. **[SIS12_Cha12recoded]**
4. Sanoa heille, että heidän tulisi hävetä käytöstään, ja että jatkaessaan he saavat rangaistuksen. **[SIS12_Con12recoded]**

13. Koetulokset

Sait kokeet tarkistettua. Useat oppilaat saivat jälleen heikon arvosanan, vaikka kiinnitit erityistä huomiota koemateriaaliin käsittelyyn edellisellä viikolla. Sinä:

1. Korostat, etteivät koetulokset ole sinusta hyväksyttäviä. Kerrot oppilaille, että omaksi parhaakseen heidän täytyy saada parempia arvosanoja. **[SIS13_Con13recoded]**
2. Autat oppilaita käymään läpi väärät vastaukset, jotta he ymmärtävät, mikä meni pieleen, ja miten he voivat kehittyä. **[SIS13_Str13recoded]**
3. Kuuntelet kärsivällisesti ja ymmärrystä osoittaen, mitä oppilaat kertovat suorituksestaan kokeessa. **[SIS13_As13recoded]**
4. Et käytä aikaa heikosti suoriutuneisiin oppilaisiin. **[SIS13_Cha13recoded]**

14. Tukiopetus

Yksi tai useampi oppilas tarvitsee tukiopetusta, koska ei ole toistuvasti läpäissyt opettamasi aineen oppimissisältöjä. Sinä:

1. Sanot: "Yrittäkää kovemmin. Tehkää se oikein. Ottakaa tämä tosissanne. Muuten tulee ikäviä seurauksia." **[SIS14_Con14recoded]**
2. Selität opetusmateriaalin kohta kohdalta uudelleen, kunnes he hallitsevat sen paremmin. **[SIS14_Str14recoded]**
3. Sanot: "Okei, mistä lähdetään liikkeelle, ehdotuksia?" **[SIS14_As14recoded]**
4. Et puutu asiaan vaan odotat, kunnes he itse pyytävät lisätukea. **[SIS14_Cha14recoded]**

15. Kotitehtävät

Kun annat kotitehtäviä sinä:

1. Teet selväksi, että kotitehtävät pitää tehdä hyvin tai muuten oppilaille koituu ikäviä seurauksia. **[SIS15_Con15recoded]**
2. Kerrot, mitä kotitehtävien huolelliseen tekemiseen kuuluu. Varmistat, että kaikki ymmärtävät, mitä suoriutuminen kotitehtävistä vaatii. **[SIS15_Str15recoded]**
3. Tarjoat useita eri kotitehtävävaihtoehtoja (esim. kolme) ja pyydät oppilaita valitsemaan niistä muutaman (esim. kaksi). **[SIS15_As15recoded]**
4. Annat tehtävänannon puhua puolestaan sen sijaan, että yliselität kaiken. **[SIS15_Cha15recoded]**

Seuraavassa pyydämme sinua arvioimaan neljää eri opetustyyliä, joita opettajat voivat käyttää oppilaidensa kanssa:

TYYLI 1

Opettaja..

- antaa oppilaiden tehdä, mitä he haluavat, koska loppujen lopuksi oppilaiden tulee pystyä ottamaan vastuu omasta käyttäytymisestään.
- luo oppimiselle ilmapiirin, jossa aloitteellisuus riippuu pelkästään oppilaista.
- jää odottamaan, miten tilanne kehittyy, ei juuri suunnittele vaan antaa asioiden edetä omalla painollaan.

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa opettamiseen olisi oppilaittesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 "Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan" - 7 "Erittäin tehokas; toimisi varmasti"]

[Kaos1_Kaos1]

(2) Jos opettaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä oppilaittesi oppimisen ja suoriutumisen kannalta? [1 "Ei mitään hyötyä" - 7 "Paljon hyötyä"] **[Kaos2_tehorecoded]**

(3) Kuvaako tämä opetustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät opettajat toimivat opettajina? [1 "Ei, ei ollenkaan" - 7 "Kyllä, todella paljon"] **[Kaos3_tavalrecoded]**

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa opettamiseen on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä opettajilla? [1 "Erittäin epätyypillinen, harvinainen" - 7 "Erittäin tyypillinen, yleinen"]

[Kaos4_tavalrecoded]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa opettamiseen on? [1 "Erittäin hankala, vaikea toteuttaa" - 7 "Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa"]

[Kaos5_helpporecoded]

(6) Pystyvätkö useimmat opettajat opettamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa opettajilta? [1 "Ei, vaatii liikaa opettajilta" - 2 "Kyllä, useimmat opettajat pystyvät tähän"]

[Kaos6_helpporecoded]

TYYLI 2

Opettaja..

- tukee oppilaiden edistymistä auttamalla tarvittaessa.
- käy läpi tehtävän suorittamiseen vaadittavat kohdat, jotta oppilaat voivat jatkaa tehtävän tekemistä itsenäisesti ja tarvittaessa kysyä kysymyksiä.
- käy virheet rakentavasti läpi yhdessä oppilaiden kanssa, jotta oppilaat käsittävät, miten ja missä he voivat kehittyä.
- kertoo tavoitteet selkeästi ja avoimesti.
- kertoo, mitä oppilaat voivat oppitunnilta odottaa ja seuraa oppilaiden edistymistä, jotta he saavuttavat esitetyt tavoitteet.

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa opettamiseen olisi oppilaittesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 "Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan" - 7 "Erittäin tehokas; toimisi varmasti"]

[Rakenne1_tehorecoded]

(2) Jos opettaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä oppilaittesi oppimisen ja suoriutumisen kannalta? [1 "Ei mitään hyötyä" - 7 "Paljon hyötyä"] **[Rakenne2_tehorecoded]**

(3) Kuvaako tämä opetustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät opettajat toimivat opettajina? [1 "Ei, ei ollenkaan" - 7 "Kyllä, todella paljon"] **[Rakenne3_tavalrecoded]**

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa opettamiseen on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä opettajilla? [1 "Erittäin epätyypillinen, harvinainen" - 7 "Erittäin tyypillinen, yleinen"]
[Rakenne4_tavalrecoded]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa opettamiseen on?[1 "Erittäin hankala, vaikea toteuttaa" - 7 "Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa"]
[Rakenne5_helpporecoded]

(6) Pystyvätkö useimmat opettajat opettamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa opettajilta?["1 Ei, vaatii liikaa opettajilta" - 7 "Kyllä, useimmat opettajat pystyvät tähän"]
[Rakenne6_helpporecoded]

TYYLI 3

Opettaja..

- vaatii oppilailta kuria käyttämällä voimakasta ja käskevää kieltä kertoessaan, mitä oppilaiden tulee tehdä.
- osoittaa oppilaille heidän velvollisuutensa, eikä hyväksy oppilaiden vastustelua. Oppilaita, jotka eivät tottele, hän uhkaa rangaistuksella.
- käyttää hyväkseen valtaa saadakseen oppilaat myöntymään omaan tahtoonsa.
- vaientaa oppilaat pyrkiessään muokkaamaan heidän ajatuksiaan, tunteitaan ja käyttäytymistään enemmän oman mielensä mukaiseksi.

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa opettamiseen olisi oppilaittesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 "Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan" - 7 "Erittäin tehokas; toimisi varmasti"]
[Kontrolli1_tehorecoded]

(2) Jos opettaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä oppilaittesi oppimisen ja suoriutumisen kannalta? [1 "Ei mitään hyötyä" - 7 "Paljon hyötyä"] **[Kontrolli2_tehorecoded]**

(3) Kuvaako tämä opetustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät opettajat toimivat opettajina? [1 "Ei, ei ollenkaan" - 7 "Kyllä, todella paljon"] **[Kontrolli3_tavalrecoded]**

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa opettamiseen on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä opettajilla? [1 "Erittäin epätyypillinen, harvinainen" - 7 "Erittäin tyypillinen, yleinen"]
[Kontrolli4_tavalrecoded]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa opettamiseen on?[1 "Erittäin hankala, vaikea toteuttaa" - 7 "Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa"]
[Kontrolli5_helpporecoded]

(6) Pystyvätkö useimmat opettajat opettamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa opettajilta?["1 Ei, vaatii liikaa opettajilta" - 7 "Kyllä, useimmat opettajat pystyvät tähän"]
[Kontrolli6_helpporecoded]

TYYLI 4

Opettaja..

- tunnistaa oppilaiden henkilökohtaiset mielenkiinnon kohteet vuoropuhelun kautta, jossa hän pyytää oppilailta palautetta ja ehdotuksia.
- pyrkii mahdollisuuksien mukaan tarjoamaan oppilaille mielekkäitä vaihtoehtoja
- ruokkii oppilaan henkilökohtaisia mielenkiinnon kohteita etsimällä keinoja, joilla tehtävistä saa tehtyä mielenkiintoisempia ja miellyttävämpiä.
- hyväksyy oppilaiden negatiiviset tunneilmaisut ja pyrkii ymmärtämään oppilaiden näkökulmia.
- antaa oppilaille aikaa kokeilla ja edetä oppimisessa omaan tahtiinsa.
- selittää ja perustelee asiat oppilaiden kannalta merkityksellisellä tavalla.

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa opettamiseen olisi oppilaittesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 "Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan" - 7 "Erittäin tehokas; toimisi varmasti"]
[Autonomia1_tehorecoded]

(2) Jos opettaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä oppilaittesi oppimisen ja suoriutumisen kannalta? [1 "Ei mitään hyötyä" - 7 "Paljon hyötyä"] **[Autonomia2_tehorecoded]**

(3) Kuvaako tämä opetustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät opettajat toimivat opettajina? [1 "Ei, ei ollenkaan" - 7 "Kyllä, todella paljon"] **[Autonomia3_tavalrecoded]**

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa opettamiseen on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä opettajilla? [1 "Erittäin epätyypillinen, harvinainen" - 7 "Erittäin tyypillinen, yleinen"]
[Autonomia4_tavalrecoded]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa opettamiseen on? [1 "Erittäin hankala, vaikea toteuttaa" - 7 "Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa"]
[Autonomia5_helpporecoded]

(6) Pystyvätkö useimmat opettajat opettamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa opettajilta? [1 "Ei, vaatii liikaa opettajilta" - 7 "Kyllä, useimmat opettajat pystyvät tähän"]
[Autonomia6_helpporecoded]

Seuraavaksi kysymme kokemuksiasi ja näkemyksiäsi liikunnanopettamisesta.

Mikä on mielestäsi oman liikunnanopetuksesi tärkein tavoite? Listaa kolme tärkeintä, tärkeysjärjestyksessä: **[Tavoite_SQ001, Tavoite_SQ002, Tavoite_SQ003]**

1. _____
2. _____
3. _____

Minkä asian koet haastavimpana ollessasi vuorovaikutustilanteessa oppilaan kanssa, joka ei pidä liikunnasta? **[Haastavinta]**
(AVOVASTAUS)

Mitkä asiat koet vahvuuksinasi, kun kyse on oppilaan motivoinnista? Missä olet hyvä?
Listaa kolme vahvuuttasi. **[Vahvuudet_SQ001, Vahvuudet_SQ002, Vahvuudet_SQ003]**
(AVOVASTAUS)

Mitkä asiat koet itsellesi keskeisimmiksi haasteiksi/ kehittämiskohteiksi oppilaan motivoinnissa tai kohtaamisessa? Listaa kolme asiaa, joihin toivoisit muutosta/ tukea. **[Kehityskohteet_SQ001, Kehityskohteet_SQ002, Kehityskohteet_SQ003]**
(AVOVASTAUS)

Kuvaa tyypillinen haastava vuorovaikutustilanne työssäsi, johon kaipaisit keinoja vuorovaikutuskoulutuksesta. (Huom. Kuvaustasi saatetaan käyttää osana koulutusmateriaaleja - mainitse erikseen, jos näin ei saa tehdä.) **[Tilanne]**
(AVOVASTAUS)

Olisitko kiinnostunut osallistumaan motivoivaa vuorovaikutusta käsittelevään koulutukseen..

- a. verkkovälitteisesti pienryhmäkoulutuksena (sisältäen myös itsenäisiä tehtäviä)
[KoulutusVerkko]
Kyllä, jos sen kesto on noin 12 tuntia yhteensä (useammassa osassa)

Kyllä, jos sen kesto on yhteensä alle 3 tuntia
En

- b. kasvokkaisena pienryhmäkoulutuksena (sisältäen myös itsenäisiä tehtäviä)

[KoulutusPienryhma]

Kyllä, jos sen kesto on noin 12 tuntia yhteensä (useammassa osassa)

Kyllä, jos sen kesto on yhteensä alle 3 tuntia

En

Jos osallistuisit motivoivan vuorovaikutuksen koulutukseen, mitä asioita toivoisit motivoivan käsiteltävän? Listaa kolme sinulle tärkeintä asiaa **[KoulutusSisalto_SQ001, KoulutusSisalto_SQ002, KoulutusSisalto_SQ003]**

AVOVASTAUS

Seuraavaksi kysymme muutamia taustaasi liittyviä kysymyksiä

Ikä: **[Ika]**

18 - 19 vuotta

20 - 24 vuotta

25 - 29 vuotta

30 - 34 vuotta

35 - 39 vuotta

40 - 44 vuotta

45 - 49 vuotta

50 - 54 vuotta

55 - 59 vuotta

60 - 64 vuotta

yli 64 vuotta

Sukupuoli: **[Sukupuoli]**

Nainen

Mies

Muu

En halua sanoa

Työsuhde: **[Tyosuhde]**

Kokoaikainen

Osa-aikainen 20h/vko tai yli

Osa-aikainen alle 20h/vko

Kuinka kauan olet toiminut nykyisessä tehtävässäsi, noin vuoden tarkkuudella **[Tyosuhdekesto]**

6 kk - 1 vuosi

2 - 3 vuotta

4 - 5 vuotta

6 - 10 vuotta

11 - 15 vuotta

yli 16 vuotta

Kuinka paljon työkokemusta sinulla on kokonaisuudessaan liikunnanopettajan ammatista **[Tyokokemus]**

6 kk - 1 vuosi

2 - 3 vuotta

4 - 5 vuotta

6 - 10 vuotta

11 - 15 vuotta
yli 16 vuotta

Koulutustausta: merkitse ylin suorittamasi koulutus. **[Koulutus]**

Peruskoulu tai vastaava
Ammatillinen perustutkinto
Lukion oppimäärä/ylioppilastutkinto
Alempi korkeakoulututkinto (yliopisto tai amk)
Ylempi korkeakoulututkinto (yliopisto tai amk)

Viimeisessä osiossa kysytään vielä kokemuksia ja näkemyksiä omaa omasta työstäsi.

Lue seuraavat väittämät huolellisesti ajatellen omaa työtäsi. Mieti miten hyvin ne pitävät paikkansa sinun kohdallasi ja vastaa sitten käyttäen alla olevaa asteikkoa:

1	2	3	4	5	6	7
Ei lainkaan			Jonkin verran			Erittäin hyvin

1. Tunnen itseni suljetuksi ulos ryhmästä, johon haluaisin työssäni kuulua. **[BPNSFS1_Relafrust]**
2. Tunnen, että työkaverit, joista välitän, välittävät myös minusta. **[BPNSFS1_Relafrust]**
3. Suurin osa asioista, joita työssäni teen tuntuu pakollisilta. **[BPNSFS1_AutoFrustr]**
4. Koen, että päätökseni työssä kuvastavat asioita, joita todella haluan. **[BPNSFS1_AutoSat]**
5. Minusta tuntuu siltä, että työkaverit, jotka ovat minulle työpaikalla tärkeitä, käyttäytyvät kylmästi ja etäisesti minua kohtaan. **[BPNSFS1_Relafrust2]**
6. Tunnen työssäni pystyväni asioihin, joita teen. **[BPNSFS1_CompeSat]**
7. Työssäni koen itseni pakotetuksi tekemään monia asioita työssäni, joita en itse valitsisi tehdä. **[BPNSFS2_AutoFrustr2]**
8. Olen pettynyt moniin suorituksiini työssä. **[BPNSFS2_CompeFrustr]**
9. Tunnen pystyväni saavuttamaan tavoitteeni työssäni. **[BPNSFS2_CompeSat2]**
10. Tunnen, että olen työssäni tehnyt niitä asioita, jotka todella kiinnostavat minua. **[BPNSFS2_AutoSat2]**
11. Tunnen itseni epäonnistuneeksi työssä tekemieni virheiden vuoksi. **[BPNSFS2_CompeFrustr2]**
12. Tunnen lämpimiä tunteita niitä ihmisiä kohtaan, joiden kanssa vietän aikaa töissä. **[BPNSFS2_Relafrust2]**

Valmista!

Suuri kiitos vastauksistasi!

Valmentajat

Millä tasolla urheilevia urheilijoita/ urheilijaa pääasiallisesti valmennat? **[ValmennettavienTaso]**

Alkeistaso
Harrastetaso
Kansallinen kilpataso
Kansainvälinen kilpataso

Valmennan pääasiallisesti **[YksiloJoukkuLaji]**

Yksilöurheilijoita/ yksilöurheilijaa

Joukkueurheilijoita

Kysely sisältää kuvauksen 15 eri tilanteesta, joita valmennuksessa usein kohdataan. Jokaisen tilannekuvauksen alapuolella on esitetty 4 eri vaihtoehtoista tapaa sille, kuinka valmentaja voisi tilanteessa toimia. Valmennustilanteissa toimimiseen ei ole oikeita tai väärä vastauksia.

Arvioi, missä määrin kuvaus vastaa sitä, kuinka olet aiemmin toiminut vastaavissa tilanteissa. Jokainen neljästä vaihtoehdoista voi sopia kuvaamaan toimintaasi kilpailuissa, harjoituksissa tai ohjaavassa roolissa.

Jos kuvaus vastaa erittäin hyvin aiempaa toimintaasi niin valitse kyseiseen kohtaan 7 tai sitä lähellä oleva luku. Jos kuvaus ei lainkaan vastaa aiempaa toimintaasi, valitse kyseiseen kohtaan 1 tai sitä lähellä oleva luku. Mikäli kuvaus vastaa jossain määrin aiempaa toimintaasi, valitse kyseiseen kohtaan lukua 4 lähellä oleva luku.

1	2	3	4	5	6	7
Ei vastaan lainkaan toimintaani			Vastaa toimintaani jossain määrin			Vastaa toimintaani erittäin hyvin

Huomio: Tilannekuvauksissa viitataan joko urheilijaan tai urheilijoihin. Voit vapaasti tulkita tämän tarkoittavan yksittäistä tai useampaa urheilijaa, sen mukaan valmennatko yksilö- vai joukkuelajissa. Mikäli jokin lomakkeessa kuvattu tilanne tulee vain harvoin, tai ei lainkaan, vastaan omassa lajissasi, kuvittele kuinka toimitisit kyseisessä tilanteessa. Valitse kunkin vaihtoehdon kohdalta se arvo, joka parhaiten kuvastaa omaa valmennustapaasi, vaikka et itse olisikaan kohdannut kyseistä tilannetta.

Tilanne 1: Urheilija on tyytymätön, koska ei ole tullut valituksi otteluun/kilpailuun

Huomaat urheilijan olevan tyytymätön, koska häntä ei valittu otteluun/kilpailuun. Miten toimit?

1. Et kerro syytä ja annat asian olla.
2. Keskustelet tilanteesta hänen kanssaan tuoden esiin ymmärtäväsi turhautumisen. Kerrot oleellisen syyn valitsematta jättämiselle.
3. Sanot: "Sinun täytyy oppia hyväksymään asia. Tämä on minun päätökseni".
4. Ilmaiset, minkälaisia edistysaskeleita tarvitaan, jotta hän voisi vastaisuudessa tulla valituksi.

Tilanne 2: Urheilija on ahdistunut

Urheilija kärsii kilpailujännityksestä kilpailun/ ottelun alla. Miten toimit?

1. Käyt läpi asiat, jotka hänen täytyy toteuttaa suoriutuakseen hyvin.
2. Et ota asiaa hänen kanssaan esiin. Jännitys häviää ennen kilpailua.
3. Kysyt, onko hänellä paineita ja haluaisiko hän keskustella asiasta.
4. Sanot: " Sinun täytyy oppia käsittelemään paineita. Jos et opi, tulee kilpailu menemään penkin alle."

Tilanne 3: Lämmittely kilpailussa/ ottelussa

Kilpailua/ottelua edeltävä lämmittely etenee seuraavalla tavalla:

1. Et osallistu lämmittelyyn. Urheilijat tuntevat harjoitteet riittävän hyvin harjoituksista.
2. Kerrot urheilijoille, että odotat kaikkien lämmittelevän hyvin ja olevan hereillä.
3. Annat urheilijoiden valita muutamia lämmittelyliikkeitä itse ja annat tilaa yksilöllisille mieltymyksille.
4. Varoitat urheilijoita siitä, että heidän on lämmiteltävä kunnolla, muuten kilpailu/ottelu tulee menemään huonosti.

Tilanne 4: Kilpailun/ottelun tauolla

Kilpailun/ottelun alussa/ensimmäisellä puoliskolla urheilijasi eivät urheilleet odottamallasi tasolla. Tauon aikana...

1. ...Et sano montaa sanaa. He tietävät, mitä heidän tulee tehdä päästäkseen mukaan kilpailuun/otteluun.
2. ...Pidät tiukan puhuttelun: "Nyt on teistä itsestänne kiinni korjata tilanne ja näyttää, mihin kykenette".
3. ...Kysyt heidän mielipidettään ja annat sen jälkeen heille ohjeesi loppua kilpailua/ottelua varten.
4. ...Muistutat heitä harjoitteista, joita teetit heillä ennen kilpailua/ottelua.

Tilanne 5: Kilpailun/ottelun jälkeen

Tärkeän kilpailun lähestyessä sinä ja urheilijasi valmistauduite yhdessä. Vaikka tämä valmistautuminen sujui suunnitellusti, kilpailu ei mennyt odottamallasi tavalla. Toivomasi tulokset eivät toteutuneet lainkaan.

1. Sanot: "Voimme valmistautua miten hyvin tahansa, mutta jos ette tee kuten sanon, kaikki menee lopulta penkin alle".
2. Kysyt urheilijoiltasi, miksi he arvelevat, etteivät asiat sujuneet.
3. Odotat nähdäksesi toimivatko urheilijasi joustavasti ja löytävät itse ratkaisun.
4. Kerrot, mikä sinun mielestäsi meni pieleen ja annat ehdotuksia siitä, kuinka tilanteen toistuminen voitaisiin jatkossa välttää.

Tilanne 6: Harjoitusten alussa

Harjoitukset alkavat. Sinä...

1. ... et suunnittele liikoja. Odotat ja otat tilanteet vastaan sellaisina kuin ne tulevat.
2. ... olet kiinnostunut kuulemaan, mitä tiettyä taitoa urheilijasi haluaisivat harjoitella ja tarjoat tälle mahdollisuuden.

3. ... tuot tiukasti esiin, että urheilijoiden täytyy oppia ne asiat, joita sinä olet harjoituksiin suunnitellut. Harjoitusten vetäminen on sinun vastuullasi, ja heidän vastuullaan on tehdä parhaansa.

4. ...esittelet selkeän ja helposti seurattavan rakenteen ja kerrot harjoitusten tavoitteista.

Tilanne 7: Ylimielinen asenne harjoitusten aikana

Muutama urheilija käyttäytyy välinpitämättömästi erittäin helpon harjoitteen aikana häiriten toisten suoritusta. Miten toimit saadaksesi heidät yrittämään?

1. Kerrot heille, minkälaisia odotuksia sinulla on heidän työntekoaan ja ponnisteluun kohtaan harjoitusten aikana.

2. Selität, miksi harjoite on tärkeä, ja kuinka se edistää heidän kehittymistään.

3. Aloitat uuden harjoitteen siinä toivossa, että heidän asenteensa paranee.

4. Teet selväksi, että olet pettynyt ja kerrot, että hyvät urheilijat tekevät myös asioita, joita heitä ei huvittaisi tehdä.

Tilanne 8. Vaikeuksia uuden tekniikan omaksumisessa

Huolimatta siitä, että olet viime viikkoina jatkuvasti antanut ohjeita, ei yksi urheilijoistasi vielääkään hallitse uutta tekniikkaa. Harjoitusten aikana hän tekee toistuvasti saman teknisen virheen. Sinä...

1. ...teet selväksi, että on jo aika, että hän sisäistää ohjeet, joita olet jo viikkojen ajan selittänyt. Muussa tapauksessa hän ei tule pääsemään pitkälle.

2. ...kysyt, mikä tekniikassa hänen mielestään tuntuu vaikealta.

3. ...lisää ohjeistukseen uuden välivaiheen tarjotaksesi vaihtoehtoisen tavan tekniikan oppimiseen. Selität, että askel askeleelta tekniikka alkaa sujua.

4. ...et käytä enempää aikaa tähän. Asiaan on jo tuhlattu liikaa energiaa.

Tilanne 9. Motivoit urheilijoita näkemään erityistä vaivaa

Pyydät urheilijoitasi suorittamaan vaikean harjoitteen, joka vaatii erityisen paljon ponnistelua. Sinä...

1. ...etsit uudenlaisen ja kiinnostavamman tavan selittää harjoite urheilijoille.

2. ...et keskity liikaa pohtimaan asiaa. On urheilijoista itsestään kiinni, kuinka paljon he päättävät ponnistella.

3. ...käsket: "Leikille ja työnteolle on oma aikansa. Nyt on aika osoittaa, mihin pystytte".

4. ...annat palautetta ja lisäohjeita, jotta urheilijoille on selvää, kuinka suorittaa harjoite hyvin.

Tilanne 10: Urheilija valittaa harjoituksissa

Kesken vaikean tehtävän harjoituksissa urheilija alkaa valittaa. Sinä...

1. ...vakuutat hänelle, että otat mielelläsi vastaan palautetta ja ehdotuksia.
2. ... esität hänelle hyödyllisen tavan ratkaista vaikea tehtävä askel kerrallaan.
- 3 ... et välitä kitinästä ja jatkat kuin mitään ei olisi tapahtunut.
4. ... vaadit, että hän pysyttelee tarkkaavaisena ja keskittyy olennaiseen. Hänen täytyy suorittaa harjoite loppuun omaksi parhaakseen.

Tilanne 11: Uusi kausi alkaa

Uusi kausi on alkamaisillaan. Aiot koota yhteen muutamia ohjeistuksia hyvän yhteistyön edistämiseksi. Sinä...

1. ... annat urheilijoillesi listan noudatettavista säännöistä ja mahdollisista seuraamuksista.
2. ...et vaivaa itseäsi säännöillä ja ohjeilla. Puutut tilanteisiin, kun ongelmia ilmenee.
3. ...selität selkeästi toimintatavat ja odotukset, joita sinulla on hyvää yhteistyötä kohtaan.
4. ...pyydät urheilijoilta ehdotuksia ja ideoita toimintaohjeita varten.

Tilanne 12: Loukkaantuminen ja kuntoutus

Urheilija on loukkaantunut ja kuntoutuksessa, mikä ei kuitenkaan etene sujuvasti. Vaikka oletkin jo rohkaissut häntä jatkamaan, huomaat, ettei hän seuraa riittävän tarkasti kuntoutussuunnitelmaa. Miten toimit?

1. Kerrot hänelle, että loukkaantumisen jälkeinen paluu urheiluun on askeleittain etenevä prosessi ja rohkaiset urheilijaa jatkamaan.

2. Et puutu asiaan. Hänen tulee kokea kuntoutumisen ala- ja ylämät.

3. Vaadit, että kuntoutussuunnitelmaa seurataan kurinalaisesti.

4. Annat urheilijan osallistua kuntoutuksen suunnitteluun.

Tilanne 13: Urheilijoiden välinen riita harjoituskaudella.

Huomaat, että muutaman urheilijasi välille on muodostumassa kitkaa. Sinä...

1. ...et puutu asiaan. Heidän täytyy oppia selvittämään asiat keskenään.

2. ...pyydät kyseessä olevat urheilijat sivuun ja kysyt, millaisena he näkevät tilanteen. Pyydät heitä ehdottamaan mahdollisia ratkaisuja.

3. ...selität, että joukkueen sisäinen yhteistyö on tärkeää ja annat vinkkejä tilanteen ratkaisemiseksi.

4. ...teet selväksi, että on heidän velvollisuutensa käyttäytyä asianmukaisesti. Aivan samoin kuin sinun velvollisuutesi on valmentaa heitä.

Tilanne 14: Heikko suoritus

Urheilija on alisuoriutunut viikkoja. Olet jo keskustellut asiasta hänen kanssaan. Jälleen uuden heikon suorituksen jälkeen sinä...

1. ...korostat, ettei heikkoja suorituksia enää sallita. Kerrot hänelle, että seuraavalla kerralla hänen on suoriuduttava paremmin.

2. ...et haaskaa asiaan enää aikaasi. Hänen täytyy hankkiutua takaisin omalle suoritusastolleen.

3. ...annat hänelle joitain vinkkejä, kuinka parantaa suoritusta, ja sanot luottavasi siihen, että hän edistyy.

4. ...kysyt, millä tavalla urheilija hahmottaa oman suorituksensa ja millä tavoin hän näkee voivansa kehittyä.

Tilanne 15: Myöhästyminen harjoituksista

Urheilija myöhästyy harjoituksista toisen kerran peräkkäin ja käyttäytyy poissaolevasti. Mitä teet?

1. Harjoitusten jälkeen pyydät urheilijan sivuun ja kysyt, vaivaako häntä jokin.

2. Et mainitse mitään asiasta ja keskityt sen sijaan harjoituksiin.

3. Teet kaikkien edessä selväksi, että olet pettynyt häneen, koska on jo toinen kerta, kun hän saapuu myöhässä.

4. Tuot esiin, että saapuminen ajallaan on sinulle tärkeää.

Seuraavassa pyydämme sinua arvioimaan neljää eri valmennustyyliä, joita valmentajat voivat käyttää urheilijoidensa kanssa:

TYYYLI 1

Valmentaja..

- antaa valmennettaviensa tehdä, mitä he haluavat, koska loppujen lopuksi urheilijoiden tulee pystyä ottamaan vastuu omasta harjoittelustaan.
- luo harjoittelulle ilmapiirin, jossa aloitteellisuus riippuu pelkästään urheilijoista.
- jää odottamaan, miten tilanne kehittyy, ei juuri suunnittele vaan antaa asioiden edetä omalla painollaan.

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa valmentamiseen olisi valmennettaviesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 "Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan" - 7 "Erittäin tehokas; toimisi varmasti"]

(2) Jos valmentaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä urheilijoidesi kehittymisen ja suoriutumisen kannalta? [1 "Ei mitään hyötyä" - 7 "Paljon hyötyä"]

(3) Kuvaako tämä valmennustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät valmentajat toimivat valmentajina? [1 “Ei, ei ollenkaan” - 7 “Kyllä, todella paljon”]

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa valmentamiseen on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä valmentajilla? [1 “Erittäin epätyypillinen, harvinainen” - 7 “Erittäin tyypillinen, yleinen”]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa valmentamiseen on?[1 “Erittäin hankala, vaikea toteuttaa” - 7 “Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa”]

(6) Pystyvätkö useimmat valmentajat valmentamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa valmentajilta?“1 Ei, vaatii liikaa valmentajilta” - 2 “Kyllä, useimmat valmentajat pystyvät tähän”]

TYYLI 2

Valmentaja..

- tukee urheilijoiden kehittymistä auttamalla tarvittaessa.
- käy läpi harjoituksen suorittamiseen vaadittavat asiat, jotta urheilijat voivat jatkaa harjoitteen tekemistä itsenäisesti ja tarvittaessa kysyä kysymyksiä.
- käy virheet rakentavasti läpi yhdessä urheilijoiden kanssa, jotta urheilijat käsittävät, miten ja missä he voivat kehittyä.
- kertoo tavoitteet selkeästi ja avoimesti.
- kertoo, mitä urheilijat voivat harjoituksilta odottaa ja seuraa valmennettavien edistymistä, jotta he saavuttavat esitetyt tavoitteet.

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa valmentamiseen olisi valmennettaviesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 “Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan” - 7 “Erittäin tehokas; toimisi varmasti”]

(2) Jos valmentaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä urheilijoidesi kehittymisen ja suoriutumisen kannalta? [1 “Ei mitään hyötyä” - 7 “Paljon hyötyä”]

(3) Kuvaako tämä valmennustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät valmentajat toimivat valmentajina? [1 “Ei, ei ollenkaan” - 7 “Kyllä, todella paljon”]

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa valmentamiseen on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä valmentajilla? [1 “Erittäin epätyypillinen, harvinainen” - 7 “Erittäin tyypillinen, yleinen”]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa valmentamiseen on?[1 “Erittäin hankala, vaikea toteuttaa” - 7 “Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa”]

(6) Pystyvätkö useimmat valmentajat valmentamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa valmentajilta?“1 Ei, vaatii liikaa valmentajilta” - 2 “Kyllä, useimmat valmentajat pystyvät tähän”]

TYYLI 3

Valmentaja..

- vaatii urheilijoilta kuria käyttämällä voimakasta ja käskevää kieltä kertoessaan, mitä valmennettavien tulee tehdä.
- osoittaa urheilijoille heidän velvollisuutensa, eikä hyväksy valmennettavien vastustelua. Urheilijoita, jotka eivät tottele, hän uhkaa rangaistuksella.
- käyttää hyväkseen valtaa saadakseen urheilijat myöntymään omaan tahtoonsa.
- vaientaa urheilijat pyrkiessään muokkamaan heidän ajatuksiaan, tunteitaan ja käyttäytymistään enemmän oman mielensä mukaiseksi.

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa valmentamiseen olisi valmennettaviesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 "Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan" - 7 "Erittäin tehokas; toimisi varmasti"]

(2) Jos valmentaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä urheilijoidesi kehittymisen ja suoriutumisen kannalta? [1 "Ei mitään hyötyä" - 7 "Paljon hyötyä"]

(3) Kuvaako tämä valmennustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät valmentajat toimivat valmentajina? [1 "Ei, ei ollenkaan" - 7 "Kyllä, todella paljon"]

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa valmentamiseen on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä valmentajilla? [1 "Erittäin epätyypillinen, harvinainen" - 7 "Erittäin tyypillinen, yleinen"]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa valmentamiseen on? [1 "Erittäin hankala, vaikea toteuttaa" - 7 "Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa"]

(6) Pystyvätkö useimmat valmentajat valmentamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa valmentajilta? [1 "Ei, vaatii liikaa valmentajilta" - 2 "Kyllä, useimmat valmentajat pystyvät tähän"]

TYYLI 4

Valmentaja..

- tunnistaa urheilijoiden henkilökohtaiset mielenkiinnon kohteet vuoropuhelun kautta, jossa hän pyytää valmennettaviltaan palautetta ja ehdotuksia.
- pyrkii mahdollisuuksien mukaan tarjoamaan urheilijoille mielekkäitä vaihtoehtoja harjoituksissa.
- ruokkii urheilijan henkilökohtaisia mielenkiinnon kohteita etsimällä keinoja, joilla harjoituksista saa tehtyä mielenkiintoisempia ja miellyttävämpiä.
- hyväksyy urheilijoiden negatiiviset tunteilmaisut ja pyrkii ymmärtämään urheilijoiden näkökulmia.
- antaa urheilijoiden edetä omaan tahtiinsa.
- selittää ja perustelee asiat urheilijoiden kannalta merkityksellisellä tavalla.

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa valmentamiseen olisi valmennettaviesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 "Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan" - 7 "Erittäin tehokas; toimisi varmasti"]

(2) Jos valmentaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä urheilijoidesi kehittymisen ja suoriutumisen kannalta? [1 "Ei mitään hyötyä" - 7 "Paljon hyötyä"]

(3) Kuvaako tämä valmennustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät valmentajat toimivat valmentajina? [1 "Ei, ei ollenkaan" - 7 "Kyllä, todella paljon"]

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa valmentamiseen on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä valmentajilla? [1 "Erittäin epätyypillinen, harvinainen" - 7 "Erittäin tyypillinen, yleinen"]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa valmentamiseen on? [1 "Erittäin hankala, vaikea toteuttaa" - 7 "Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa"]

(6) Pystyvätkö useimmat valmentajat valmentamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa valmentajilta? [1 "Ei, vaatii liikaa valmentajilta" - 2 "Kyllä, useimmat valmentajat pystyvät tähän"]

Seuraavaksi kysymme kokemuksiasi ja näkemyksiäsi urheiluvalmennuksesta.

Mikä on mielestäsi oman urheiluvalmennuksesi tärkein tavoite? Listaa kolme tärkeintä, tärkeysjärjestyksessä:

1. _____ **[Tavoite_SQ001]**
2. _____ **[Tavoite_SQ002]**
3. _____ **[Tavoite_SQ003]**

Minkä asian koet haastavimpana ollessasi vuorovaikutustilanteessa haastavan valmennettavan kanssa? **[Haastavinta]**
(AVOVASTAUS)

Mitkä asiat koet vahvuuksinasi, kun kyse on valmennettavan motivoinnista? Missä olet hyvä? Listaa kolme vahvuuttasi. **[Vahvuudet_SQ001, Vahvuudet_SQ002, Vahvuudet_SQ003]**
(AVOVASTAUS)

Mitkä asiat koet itsellesi keskeisimmiksi haasteiksi/ kehittämiskohteiksi valmennettavan motivoinnissa tai kohtaamisessa? Listaa kolme asiaa, joihin toivoisit muutosta/ tukea. **[Kehityskohteet_SQ001, Kehityskohteet_SQ002, Kehityskohteet_SQ003]**
(AVOVASTAUS)

Kuvaa tyypillinen haastava vuorovaikutustilanne työssäsi, johon kaipaisit keinoja vuorovaikutuskoulutuksesta. (Huom. Kuvaustasi saatetaan käyttää osana koulutusmateriaaleja - mainitse erikseen, jos näin ei saa tehdä.) **[Tilanne]**
(AVOVASTAUS)

Olisitko kiinnostunut osallistumaan motivoivaa vuorovaikutusta käsittelevään koulutukseen..

- a. verkkovälitteisesti pienryhmäkoulutuksena (sisältäen myös itsenäisiä tehtäviä)
[KoulutusVerkko]
Kyllä, jos sen kesto on noin 12 tuntia yhteensä (useammassa osassa)
Kyllä, jos sen kesto on yhteensä alle 3 tuntia
En
- b. kasvokkainena pienryhmäkoulutuksena (sisältäen myös itsenäisiä tehtäviä)
[KoulutusPienryhma]
Kyllä, jos sen kesto on noin 12 tuntia yhteensä (useammassa osassa)
Kyllä, jos sen kesto on yhteensä alle 3 tuntia
En

Jos osallistuisit motivoivan vuorovaikutuksen koulutukseen, mitä asioita toivoisit motivoivan käsiteltävän? Listaa kolme sinulle tärkeintä asiaa **[KoulutusSisalto_SQ001, KoulutusSisalto_SQ001, KoulutusSisalto_SQ001]**
AVOVASTAUS

Seuraavaksi kysymme muutamia taustaasi liittyviä kysymyksiä

Ikä: **[Ika]**

- 18 - 19 vuotta
- 20 - 24 vuotta
- 25 - 29 vuotta
- 30 - 34 vuotta
- 35 - 39 vuotta
- 40 - 44 vuotta
- 45 - 49 vuotta

50 - 54 vuotta
55 - 59 vuotta
60 - 64 vuotta
yli 64 vuotta

Sukupuoli: **[Sukupuoli]**

Nainen
Mies
Muu
En halua sanoa

Työsuhde: **[Työsuhde]**

Kokoaikainen
Osa-aikainen 20h/vko tai yli
Osa-aikainen alle 20h/vko

Kuinka kauan olet toiminut nykyisessä tehtävässäsi, noin vuoden tarkkuudella **[Työsuhdekesto]**

6 kk - 1 vuosi
2 - 3 vuotta
4 - 5 vuotta
6 - 10 vuotta
11 - 15 vuotta
yli 16 vuotta

Kuinka paljon työkokemusta sinulla on kokonaisuudessaan valmentajan ammatista **[Työkokemus]**

6 kk - 1 vuosi
2 - 3 vuotta
4 - 5 vuotta
6 - 10 vuotta
11 - 15 vuotta
yli 16 vuotta

Koulutustausta: merkitse ylin suorittamasi koulutus. **[Koulutus]**

Peruskoulu tai vastaava
Ammatillinen perustutkinto
Lukion oppimäärä/ylioppilastutkinto
Alempi korkeakoulututkinto (yliopisto tai amk)
Ylempi korkeakoulututkinto (yliopisto tai amk)

Viimeisessä osiossa kysytään vielä kokemuksia ja näkemyksiä omaa omasta työstäsi.

Lue seuraavat väittämät huolellisesti ajatellen omaa työtäsi. Mieti miten hyvin ne pitävät paikkansa sinun kohdallasi ja vastaa sitten käyttäen alla olevaa asteikkoa:

1	2	3	4	5	6	7
Ei lainkaan			Jonkin verran			Erittäin hyvin

4. Tunnen itseni suljetuksi ulos ryhmästä, johon haluaisin työssäni kuulua.

3. Tunnen, että työkaverit, joista välitän, välittävät myös minusta.
2. Suurin osa asioista, joita työssäni teen tuntuu pakollisilta.
7. Koen, että päätökseni työssä kuvastavat asioita, joita todella haluan.
10. Minusta tuntuu siltä, että työkaverit, jotka ovat minulle työpaikalla tärkeitä, käyttäytyvät kylmästi ja etäisesti minua kohtaan.
11. Tunnen työssäni pystyväni asioihin, joita teen.
8. Työssäni koen itseni pakotetuksi tekemään monia asioita työssäni, joita en itse valitsisi tehdä.
12. Olen pettynyt moniin suorituksiini työssä.
17. Tunnen pystyväni saavuttamaan tavoitteeni työssäni.
19. Tunnen, että olen työssäni tehnyt niitä asioita, jotka todella kiinnostavat minua.
24. Tunnen itseni epäonnistuneeksi työssä tekemieni virheiden vuoksi.
21. Tunnen lämpimiä tunteita niitä ihmisiä kohtaan, joiden kanssa vietän aikaa töissä.

Valmista!

Suuri kiitos vastauksistasi!

Terveydenhuollon Ammatillaiset

Päätoiminen ammatti: **[AmmattiHCP]**

- Fysioterapeutti
- Liikunnanohjaaja
- Terveydenhoitaja

Kyselylomakkeen ensimmäinen osuus sisältää kuvauksen 10 eri tilanteesta, joita asiakkaiden/potilaiden kanssa usein kohdataan. Jokaisen tilannekuvauksen alapuolella on esitetty 4 eri vaihtoehtoista tapaa sille, kuinka voisit tilanteessa toimia. Tilanteissa toimimiselle ei ole oikeita tai väärä vastauksia.

Jokaisessa tilanteessa kuvaamme tapoja, joilla sinä liikunnan edistämisen asiantuntijana voisit toimia. Pohdi kaikkia tilanteita ja vaihtoehtoja tarkkaan. Valitse jokaiseen kohtaan, missä määrin se kuvaa tapaa, jolla olet toiminut viime aikoina vastaavanlaisessa keskusteluissa potilaiden/asiakkaiden kanssa. **Olemme kiinnostuneita siitä, kuinka oikeasti toimit, emme siitä, minkä ajattelet olevan toivottavin vastaustapa.** Mikäli jokin lomakkeessa kuvattu tilanne tulee vain harvoin, tai ei lainkaan, vastaan omassa työssäsi, kuvittele kuinka toimisit kyseisessä tilanteessa. Valitse kunkin vaihtoehdon kohdalta se luku, joka parhaiten kuvastaa omaa toimintatapaasi, vaikka et itse olisikaan kohdannut kyseistä tilannetta.

Jos kuvaus vastaa erittäin hyvin aiempaa toimintaasi niin valitse kyseiseen kohtaan lähellä 7 olevaa luku. Jos kuvaus ei lainkaan vastaa aiempaa toimintaasi, valitse kyseiseen kohtaan lähellä 1 oleva luku. Mikäli kuvaus vastaa jossain määrin aiempaa toimintaasi, valitse kyseiseen kohtaan lähellä 4 oleva luku. Käytä alla olevaa seitseenportaista arviointia.

1	2	3	4	5	6	7
Ei vastaa lainkaan toimintaani			Vastaa toimintaani jossain määrin			Vastaa toimintaani erittäin hyvin

Asiakkaan/potilaan terveydentila tai sairauden hoito tai sen ennaltaehkäisy vaatisi liikunnan lisäämistä. Puhuessani hänen kanssaan minä...

1. ...kuuntelen, miten hän suhtautuu liikunnan lisäämiseen ja autan häntä päättämään itse, mitä hän haluaa tehdä.
2. ... selvennän, millä tavoin lisäpanostus liikuntaan voisi tukea hänen terveyttään.
3. ...painotan, että hänen täytyy lisätä liikuntaa. Hänen ei olisi pitänyt päästää tilannetta tähän pisteeseen.

4. ...en murehdi liikaa. Loppujen lopuksi hänen on itsensä päätettävä, kuinka paljon aikoovat ponnistella.

Potilas/asiakas, jota olen tavannut monia vuosia, vaikuttaa lannistuneelta. Minä...

1. ...kuuntelen, mitä huolia hänellä on ja yritän ymmärtää niitä mahdollisimman hyvin.
2. ...tarjoan hänelle keinoja näistä vaikeammista ajoista selviämiseksi.
3. ...sanon hänelle, että hänen on aika ryhdistäytyä ja laittaa töpinäksi.
4. ...sanon, että myös toiset potilaat/asiakkaat käyvät välillä läpi vaikeita aikoja.

Potilaalle/asiakkaalle on ehdotettu liikuntaan liittyvää terveystavoitetta (esim. polkupyörän käyttö autoilun sijasta kahtena päivänä viikossa). Tiedän, että tavoitteen saavuttaminen on potilaalle/asiakkaalle vaikeaa. Kun tapaan potilaan/asiakkaan uudelleen, minulle on tärkeintä...

1. ...varmistaa, että tavoite on hänelle itselleen tärkeä, ja tarvittaessa auttaa tunnistamaan, mikä tavoitteessa on hänelle merkityksellistä.
2. ... tarjota tarkkaan määritelty saavutettavissa oleva osatavoite, jonka avulla varsinainen tavoite on saavutettavissa välietappien avulla.
3. ...kertoa hänelle, että hänen täytyy ryhdistäytyä.
4. ... olla sekaantumatta asiaan ja antaa hänen aloittaa itse. Loppujen lopuksi, en voi hoitaa asioita hänen puolestaan.

Yleiskunnan kohottaminen edellyttäisi tupakoinnin lopettamista. Potilaalle/asiakkaalle on kerrottu tästä useaan otteeseen. Hän jättää tämän neuvon huomiotta. Minä...

1. ... kysyn häneltä, mitä hyötyjä ja haittoja hän itse näkee tupakoinnin lopettamisessa. Sen jälkeen autan häntä oman päätöksen tekemisessä.
2. ...tarjoan hänelle hänen tarvitsemaansa apua, jotta hän kokisi itsensä kykeneväksi lopettamaan tupakoinnin.
3. ...vaadin häntä noudattamaan annettua ohjetta, mikäli hän haluaa välttää vakavat seuraukset.
4. ...en yritä saada häntä muuttamaan mieltään. Hän on saanut tarvittavan tiedon, on hänen asiansa tehdä valintoja.

Potilas/asiakas vaikuttaa epävarmalta elämäntapamuutosten ylläpidon suhteen. Minä...

1. ...paneudun huoliin tai epäilyksiin, joita hänellä on tällä hetkellä.
2. ...yritän lisätä hänen uskoa omiin kykyihinsä miettimällä yhdessä tilanteita, joissa hän on onnistunut aiemmin.
3. ...kerron hänelle, että kaikki menee hyvin, jos hän vain toimii neuvomallani tavalla.

4. ...en puutu asiaan. Kun aikaa kuluu, potilaat/asiakkaat tulevat varmemmiksi sen suhteen, miten sovittavat muutokset elämäänsä.

Potilas/asiakas päättää jättää liikkumisen yhteisiin ohjaustilanteisiin sen sijaan, että lisäisi liikuntaa myös omaan päivittäiseen arkeensa. Minä...

1. ...kartoitan, millaisena hän näkee oman arkensa ja mahdollisuutensa ja/halukkuutensa lisätä siihen liikuntaa.

2. ...tarjoan opastusta niin, että hän voisi kokea pystyvänsä liikkumaan omatoimisesti.

3. ...teen hänelle selväksi, että itsenäiset potilaat/asiakkaat eivät tarvitse ohjaajaa liikkumiseen.

4. ... en juuri välitä hänen valinnastaan.

Potilaalla/asiakkaalla on oma tapansa huolehtia liikkunnasta. Hän on oppinut kokemuksesta, että hänen tapansa toimii paremmin kuin terveydenhuollon ehdottama tapa. Minä...

1. ...olen kiinnostunut hänen kokemuksistaan ja järjestän aikaa niistä keskusteluun.

2. ...keskustelen hänen kanssaan siitä, mikä keinoissa on ollut toimivaa, ja kysyn haluaisiko hän vielä lisää vinkkejä liikuntaan.

3. ...teen selväksi, etten voi työskennellä potilaan/asiakkaan kanssa, joka ei luota neuvoihini.

4. ...en reagoi. Minulle ei ole väliä, kuinka hän toteuttaa hoito-ohjeitaan, kunhan hän vain toteuttaa niitä.

Minulle on moneen otteeseen tullut sellainen vaikutelma, ettei potilas/asiakas ole rehellinen oman käyttäytymisensä suhteen. Minä...

1. ...keskityn luomaan luottamuksellista suhdetta hänen kanssaan ja osoitan hyväksyntää hänen näkemyksilleen ja tunteilleen.

2....nostan esiin, miksi avoimuus ja luottamus välillämme olisi tärkeää, ja miten sitä voisi parantaa.

3. ...teen selväksi, että olisin pettynyt, jos kävisi ilmi, että hän valehtelee.

4. ...annan asian olla. Joka tapauksessa on hänen omalla vastuullaan olla rehellinen käyttäytymisestään.

Potilas/asiakas noudattaa liikuntasuunnitelmaa hyvin. Hän pysyy hyvässä hoitotasapainossa. Mitä teet?

1. Kerron hänelle, ymmärtäväni ja arvostavani sitä, kuinka paljon työtä hän on tehnyt työtä tapoja muuttaakseen.

2. Selvennän hänelle, miksi samanlainen sitoutuminen omaan terveyteen olisi hänelle tärkeää myös tulevaisuudessa.

3. Varoitan häntä, että hänen terveytensä tulee kärsimään, jos hän ei noudata suunnitelmaa.

4. En sekaannu asiaan. Loppujen lopuksi hän itse tietää, kuinka huolehtia terveydestään.

Ammatillinen mielipiteeni on, että potilas/asiakas tarvitsee liikuntaan liittyviä tavoitteita. Minä..

1. ... pohdin yhdessä hänen kanssaan, mitkä elämäntapamuutokset olisivat hänelle merkityksellisiä, ja asetamme yhdessä tavoitteen sen mukaan.
2. ...esitän yhteenvedon hänen tuottamistaan, itselle mahdollisista tavoitteista, ja autan häntä tekemään itselleen sopivan valinnan.
3. ... määrittelen, mitä tavoitetta hänen tulisi tavoitella. Loppujen lopuksi, minä olen asiantuntija.
4. ...odotan ja annan hänen asettaa omat tavoitteensa.

Seuraavassa pyydämme sinua arvioimaan neljää eri ohjaustyyliä, joita liikunnan edistämisen asiantuntijat voivat käyttää potilaidensa/asiakkaidensa kanssa

TYYLI 1

Asiantuntija..

- odottaa aloitteellisuutta potilaailta/ asiakkaailta ja jää odottamaan, miten tilanne kehittyy.
- välttää oma-aloitteisesti ilmaisemasta tavoitteita, ohjeita tai palautetta potilaalle/ asiakkaalle.
- asettaa vastuun elämäntapamuutoksesta potilaan/asiakkaan omalle vastuulle, koska loppujen lopuksi hänen tulee pystyä ottamaan vastuu omasta käyttäytymisestään.
- ohittaa potilaan/asiakkaan ilmaisemat tunteet ja tarpeet.

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa ohjaukseen olisi potilaattesi/ asiakkaittesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 "Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan" - 7 "Erittäin tehokas; toimisi varmasti"]

(2) Jos ohjaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä potilaattesi/ asiakkaittesi liikunnan edistämiselle? [1 "Ei mitään hyötyä" - 7 "Paljon hyötyä"]

(3) Kuvaako tämä ohjaustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät kollegasi toimivat? [1 "Ei, ei ollenkaan" - 7 "Kyllä, todella paljon"]

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa liikunnanohjaukseen/ liikuntaneuvontaan on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä kollegoilla? [1 "Erittäin epätypillinen, harvinainen" - 7 "Erittäin tyypillinen, yleinen"]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa ohjaamiseen on? [1 "Erittäin hankala, vaikea toteuttaa" - 7 "Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa"]

(6) Pystyvätkö useimmat ammatissasi toimivat ohjaamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa heiltä? [1 "Ei, vaatii liikaa" - 2 "Kyllä, useimmat pystyvät tähän"]

TYYLI 2

Asiantuntija...

- kertoo tavoitteet ja ohjeet selkeästi, jotta potilas/asiakas tietää, mihin elämäntapamuutoksella pyritään.
- seuraa potilaan/asiakkaan elämäntapamuutoksen edistymistä ja tarjoaa apua, rohkaisua ja rakentavaa palautetta.
- sovittaa tavoitteet ja odotukset potilaan/asiakkaan tason mukaan ja antaa tarvittaessa yksityiskohtaisia neuvoja, joilla tavoitteet voi saavuttaa.
- rohkaisee potilasta/asiakasta omaan pohdintaan ja tunnistamaan omia vahvuuksia, sekä etsimään itse mahdollisia ratkaisuja.

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa ohjaukseen olisi potilaittesi/asiakkaittesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 "Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan" - 7 "Erittäin tehokas; toimisi varmasti"]

(2) Jos ohjaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä potilaittesi/asiakkaittesi liikunnan edistämiseksi? [1 "Ei mitään hyötyä" - 7 "Paljon hyötyä"]

(3) Kuvaako tämä ohjaustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät kollegasi toimivat? [1 "Ei, ei ollenkaan" - 7 "Kyllä, todella paljon"]

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa liikunnanohjaukseen/ liikuntaneuvontaan on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä kollegoilla? [1 "Erittäin epätyypillinen, harvinainen" - 7 "Erittäin tyypillinen, yleinen"]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa ohjaamiseen on? [1 "Erittäin hankala, vaikea toteuttaa" - 7 "Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa"]

(6) Pystyvätkö useimmat ammatissasi toimivat ohjaamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa heiltä? [1 "Ei, vaatii liikaa" - 2 "Kyllä, useimmat pystyvät tähän"]

TYYLII 3

Asiantuntija...

- asettaa tavoitteen ja sivuuttaa potilaan/asiakkaan näkökulman.
- käyttää voimakasta ja käskevää kieltä kertoessaan potilaan/asiakkaan velvollisuuksista.
- painostaa potilasta/asiakasta pyrkiessään muokkaamaan hänen toimintaansa, tunteitaan ja ajatuksia enemmän oman mielensä mukaiseksi.
- vaientaa potilaan/asiakkaan ilmaiseman huolen tai vastustuksen.
- ilmaisee pettymystä asiakasta/potilasta kohtaan, mikäli hän ei ole onnistunut tekemään/ylläpitämään muutoksia

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa ohjaukseen olisi potilaittesi/asiakkaittesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 "Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan" - 7 "Erittäin tehokas; toimisi varmasti"]

(2) Jos ohjaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä potilaittesi/asiakkaittesi liikunnan edistämiseksi? [1 "Ei mitään hyötyä" - 7 "Paljon hyötyä"]

(3) Kuvaako tämä ohjaustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät kollegasi toimivat? [1 "Ei, ei ollenkaan" - 7 "Kyllä, todella paljon"]

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa liikunnanohjaukseen/ liikuntaneuvontaan on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä kollegoilla? [1 "Erittäin epätyypillinen, harvinainen" - 7 "Erittäin tyypillinen, yleinen"]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa ohjaamiseen on? [1 "Erittäin hankala, vaikea toteuttaa" - 7 "Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa"]

(6) Pystyvätkö useimmat ammatissasi toimivat ohjaamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa heiltä? [1 "Ei, vaatii liikaa" - 2 "Kyllä, useimmat pystyvät tähän"]

TYYLII 4

Asiantuntija ..

- suhtautuu avoimesti ja joustavasti potilaan/ asiakkaan lähtökohtiin, näkökulmiin ja arvoihin.
- pyrkii ottamaan potilaan/asiakkaan näkökulman ja etenemistahdin oman toiminnan lähtökohdaksi.
- perustelee ehdotetun elämäntapamuutoksen potilaalle/ asiakkaalle merkityksellisellä tavalla ja tarjoaa vaihtoehtoja silloinkin, kun niitä on rajoitetusti.
- hyväksyy ja huomioi potilaan/ asiakkaan esittämät tunneilmaisut.
- käyttää avointa, huomioivaa kieltä.

(1) Kuinka tehokas tämä lähestymistapa ohjaukseen olisi potilaatteesi/ asiakkaatteesi motivoinnin ja osallistamisen kannalta? [1 "Erittäin tehoton; ei toimisi ollenkaan" - 7 "Erittäin tehokas; toimisi varmasti"]

(2) Jos ohjaisit tällä tavoin, paljonko siitä olisi hyötyä potilaatteesi/ asiakkaatteesi liikunnan edistämiseksi? [1 "Ei mitään hyötyä" - 7 "Paljon hyötyä"]

(3) Kuvaako tämä ohjaustilanne sitä, miten muut tuntemasi ja kanssasi työskentelevät kollegasi toimivat? [1 "Ei, ei ollenkaan" - 7 "Kyllä, todella paljon"]

(4) Kuinka tyypillinen tai yleinen tämä lähestymistapa liikunnanohjaukseen/ liikuntaneuvontaan on tuntemillasi ja kanssasi työskentelevillä kollegoilla? [1 "Erittäin epätyypillinen, harvinainen" - 7 "Erittäin tyypillinen, yleinen"]

(5) Kuinka helppo ja yksinkertainen (vs. hankala ja vaikea) tämä lähestymistapa ohjaamiseen on? [1 "Erittäin hankala, vaikea toteuttaa" - 7 "Erittäin helppo, yksinkertainen toteuttaa"]

(6) Pystyvätkö useimmat ammatissasi toimivat ohjaamaan tällä tavoin vai vaatiiko tämä lähestymistapa liikaa heiltä? [1 "Ei, vaatii liikaa" - 2 "Kyllä, useimmat pystyvät tähän"]

Seuraavaksi kysymme kokemuksiasi ja näkemyksiäsi liikunnanohjauksesta/ liikuntaneuvonnasta

Mikä on mielestäsi oman liikuntaneuvontasi/ liikunnanohjauksesi tärkein tavoite? Listaa kolme tärkeintä, tärkeysjärjestyksessä: [Tavoite_SQ001, Tavoite_SQ002, Tavoite_SQ003]

1. _____

2. _____
3. _____

Minkä asian koet haastavimpana ollessasi vuorovaikutustilanteessa vähän liikkuvan potilaan/asiakkaan kanssa? **[Haastavinta]**
(AVOVASTAUS)

Mitkä asiat koet vahvuuksinasi, kun kyse on potilaan/asiakkaan motivoinnista? Missä olet hyvä? Listaa kolme vahvuuttasi. **[Vahvuudet_SQ001, Vahvuudet_SQ002, Vahvuudet_SQ003]**
(AVOVASTAUS)

Mitkä asiat koet itsellesi keskeisimmiksi haasteiksi/ kehittämiskohteiksi potilaan/ asiakkaan, motivoinnissa tai kohtaamisessa? Listaa kolme asiaa, joihin toivoisit muutosta/ tukea. **[Kehityskohteet_SQ001, Kehityskohteet_SQ002, Kehityskohteet_SQ003]**

1. _____
2. _____
3. _____

Kuvaa tyypillinen haastava vuorovaikutustilanne työssäsi, johon kaipaisit keinoja vuorovaikutuskoulutuksesta. (Huom. Kuvaustasi saatetaan käyttää osana koulutusmateriaaleja - mainitse erikseen, jos näin ei saa tehdä.) **[Tilanne]**
(AVOVASTAUS)

Olisitko kiinnostunut osallistumaan motivoivaa vuorovaikutusta käsittelevään koulutukseen..

- a. verkkovälitteisesti pienryhmäkoulutuksena (sisältäen myös itsenäisiä tehtäviä)

[KoulutusVerkko]

Kyllä, jos sen kesto on noin 12 tuntia yhteensä (useammassa osassa)

Kyllä, jos sen kesto on yhteensä alle 3 tuntia

En

- b. kasvokkaisena pienryhmäkoulutuksena (sisältäen myös itsenäisiä tehtäviä)

[KoulutusPienryhma]

Kyllä, jos sen kesto on noin 12 tuntia yhteensä (useammassa osassa)

Kyllä, jos sen kesto on yhteensä alle 3 tuntia

En

Jos osallistuisit motivoivan vuorovaikutuksen koulutukseen, mitä asioita toivoisit käsiteltävän? Listaa kolme sinulle tärkeintä asiaa **[KoulutusSisalto_SQ001, KoulutusSisalto_SQ002, KoulutusSisalto_SQ003]**

AVOVASTAUS

Seuraavaksi kysymme muutamia taustaasi liittyviä kysymyksiä

Ikä: **[Ika]**

18 - 19 vuotta

20 - 24 vuotta

25 - 29 vuotta

30 - 34 vuotta

35 - 39 vuotta

40 - 44 vuotta

45 - 49 vuotta

50 - 54 vuotta

55 - 59 vuotta

60 - 64 vuotta

yli 64 vuotta

Sukupuoli: **[Sukupuoli]**

Nainen

Mies

Muu

En halua sanoa

Työsuhde: **[Työsuhde]**

Kokoaikainen

Osa-aikainen 20h/vko tai yli

Osa-aikainen alle 20h/vko

Kuinka kauan olet toiminut nykyisessä tehtävässäsi, noin vuoden tarkkuudella **[Työsuhdekesto]**

6 kk - 1 vuosi

2 - 3 vuotta

4 - 5 vuotta

6 - 10 vuotta

11 - 15 vuotta

yli 16 vuotta

Kuinka paljon työkokemusta sinulla on kokonaisuudessaan ammatistasi? **[Työkokemus]**

6 kk - 1 vuosi

2 - 3 vuotta

4 - 5 vuotta

6 - 10 vuotta

11 - 15 vuotta

yli 16 vuotta

Koulutustausta: merkitse ylin suorittamasi koulutus. **[Koulutus]**

Peruskoulu tai vastaava

Ammatillinen perustutkinto

Lukion oppimäärä/ylioppilastutkinto

Alempi korkeakoulututkinto (yliopisto tai amk)

Ylempi korkeakoulututkinto (yliopisto tai amk)

Viimeisessä osiossa kysytään vielä kokemuksia ja näkemyksiä omaa omasta työstäsi.

Lue seuraavat väittämät huolellisesti ajatellen omaa työtäsi. Mieti miten hyvin ne pitävät paikkansa sinun kohdallasi ja vastaa sitten käyttäen alla olevaa asteikkoa:

1	2	3	4	5	6	7
Ei lainkaan			Jonkin verran			Erittäin hyvin

Tunnen itseni suljetuksi ulos ryhmästä, johon haluaisin työssäni kuulua.

Tunnen, että työkaverit, joista välitän, välittävät myös minusta.

Suurin osa asioista, joita työssäni teen tuntuu pakollisilta.

Koen, että päätökseni työssä kuvastavat asioita, joita todella haluan.

Minusta tuntuu siltä, että työkaverit, jotka ovat minulle työpaikalla tärkeitä, käyttäytyvät kylmästi ja etäisesti minua kohtaan.

Tunnen työssäni pystyväni asioihin, joita teen.

Työssäni koen itseni pakotetuksi tekemään monia asioita työssäni, joita en itse valitsisi tehdä.

Olen pettynyt moniin suorituksiini työssä.

Tunnen pystyväni saavuttamaan tavoitteeni työssäni.

Tunnen, että olen työssäni tehnyt niitä asioita, jotka todella kiinnostavat minua.

Tunnen itseni epäonnistuneeksi työssä tekemieni virheiden vuoksi.

Tunnen lämpimiä tunteita niitä ihmisiä kohtaan, joiden kanssa vietän aikaa töissä.

Valmista!

Suuri kiitos vastauksistasi!