

Sari Pasanen

”PITÄIS MUTKU EI JAKSAIS”

Teatteri-ilmaisun ohjaajan kokemus työkuormituksesta yhteisöteatteriprojektin prosessissa

Opinnäytetyö

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Toukokuu 2011

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö	Aika Toukokuu 2011	Tekijä Sari Pasanen
Koulutusohjelma Esittävän taiteen koulutusohjelma		
Työn nimi ”Pitäis mutku ei jaksais” – teatteri-ilmaisun ohjaajan kokemus työkuormituksesta yhteisö-teatteriprojektin prosessissa		
Työn ohjaaja Henna Hakkarainen	Sivumäärä 30 s.	
<p>Tässä opinnäytetyössä käsitellään opinnäytetyön tekijän kokemaa työkuormitusta Elämän eväät - projektin prosessissa. Projektissa työstettiin neljältä ikäihmiseltä kerätyistä muistoista audiovisuaalinen teatteriesitys, jossa yhdistettiin videokuva, musiikkia ja perinteistä puheteatteria. Esitys kiersi neljässä Kokkolan ikäihmisten palvelutalossa ja vanhainkodissa.</p> <p>Työn tarkoitus on eritellä ja nimetä kokemuksesta työkuormitusta aiheuttaneita psyykkisiä kuormitustekijöitä, niiden kehittymisen syitä sekä niiden vaikutusta työn tekijään. Työn tavoitteena on kehittää opinnäytetyön tekijän edellytyksiä hallita psyykkisiä kuormitustekijöitä tulevaisuudessa. Opinnäytetyö toteutettiin tapaustutkimuksena, jonka aineisto kerättiin havainnoimalla ja analysoitiin teemoittelemalla. Opinnäytetyön tuloksena sen tekijän valmius psyykkisten kuormitustekijöiden hallintaan on kasvanut.</p>		

Asiasanat kuormitus, psyykkinen kuormitustekijä, psyykkinen kuormittavuus, raskuus, stressi, työkuormitus, uupumus, väsymys

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	Date May 2011	Author Sari Pasanen
Degree programme Performing Arts		
Name of thesis "Should but don't feel like it" – a drama instructor's experience of workload in a community theatre process		
Instructor Henna Hakkarainen		Pages 30 pages
<p>This thesis deals with the researchers' own experiences of workload in the process of creating the Start In Life-theatre performance. In this process, an audiovisual performance with music and traditional theatre was made out of memories told by four elderly persons. The performances were staged in four sheltered housings and rest homes in Kokkola.</p> <p>The purpose of the thesis is to specify the psychological load factors which caused the workload, the reasons why they appeared and how they affected the researcher. The aim of the thesis is to develop the researcher's ability to control the psychological load factors found in the future. The thesis was carried out as a case study research. Its research data were collected by observing, and the data were analyzed by thematizing. The results of the thesis show that the ability of the researcher to control psychological load factors increased.</p>		
Key words exhaustion, load, mental workload, psychological load factor, stress, tiredness, workload		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

JOHDANTO	1
2 TYÖSKENTELEY ELÄMÄN EVÄÄT – PROJEKTISSA	2
2.1 Projektin taustaa	2
2.2 Työtä ohjanneet tavoitteet ja periaatteet	3
2.3 Työvaiheet	4
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TOTEUTUS	8
3.1 Aiheen valinta ja työn tavoite	8
3.2 Tutkimusote	9
3.3 Aineiston kerääminen ja analysointi	9
3.4 Tutkimuksen luotettavuus	10
4 TYÖKUORMITUS JA PSYKKISET KUORMITUSTEKIJÄT	12
4.1 Työkuormituksen kehittyminen	12
4.2 Työkuormituksen ilmeneminen	13
4.3 Psykkiset kuormitustekijät	14
5 ELÄMÄN EVÄÄT-PROJEKTIN PSYKKISET KUORMITUSTEKIJÄT	16
5.1 Puutteellinen työhallinta	16
5.2 Kohtuuton työmäärä ja kiivas työtahti	18
5.3 Työn tavoitteiden joustamattomuus	20
6 TULOKSET JA POHDINTA	24
LÄHTEET	

JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tutkin Elämän eväät – projektin prosessissa kokemaani työkuormitusta. Projekti oli opinnäytetyöni käytännön osa, jonka toteutin syyskuun 2008 ja helmikuun 2009 välisenä aikana. Työstin työryhmäni kanssa neljältä ikäihmiseltä haastatelluista tarinoista audiovisuaalisen monologiesityksen, jossa yhdistettiin perinteistä puheteatteria, videokuvaa ja musiikkia. Tammikuussa 2009 esitys kiersi neljässä Kokkolan ikäihmisten palvelutalossa ja vanhainkodissa. Elämän eväät – projekti oli minulle hyvin raskas ja kuormittava kokemus. Kärsin projektin aikana voimakkaasta väsymyksestä ja elämänpiirini kapeutui työn suorittamiseksi. Motivaationi projektin loppuunsaattamiseen, työn ilo sekä usko omaan ammatilliseen osaamiseen romahtivat.

Työn kokeminen kuormittavaksi kertoo ratkaisemattomasta ristiriidasta työn liiallisten vaatimusten tai muiden epäkohtien ja työntekijän edellytysten ja voimavarojen välillä. Näitä ristiriitaa aiheuttavia tekijöitä kutsutaan kuormitustekijöiksi. Työni tarkoitus on tunnistaa ja eritellä työkuormitukseen johtaneita psyykkisiä kuormitustekijöitä, joilla tarkoitetaan itse työhön ja työn organisointiin liittyviä kuormitustekijöitä. Avaan työssäni työkuormitukseni määrää ja laatua sekä pohdin voimavarojani ja edellytyksiäni, jotka eivät riittäneet kuormitustekijöiden aiheuttamasta ristiriitalanteesta selviytymiseen. Lopuksi pohdin opinnäytetyöni tuottaman tiedon valossa keinojani hallita työkuormitukseeni johtaneita psyykkisiä kuormitustekijöitä tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöni kirjallinen osa on laadullista tutkimusta. Toteutin tutkimukseni tapaututkimuksena, jonka aineiston keräsin havainnoimalla. Havainnointi tarkoittaa tiedon kokoamista tutkittavasta ilmiöstä sitä seuraamalla ja siitä havaintojen tekemällä. Tallensin havaintoni työpäiväkirjaani, jota käytän tutkimukseni aineistona. Analysoin aineiston teemoittelemalla eli muodostamalla aineistosta keskeisiä aihepiirejä. Teemoittelun runkona käytin Työterveyslaitoksen kuormitukset eri osa-alueet kattavaa Tikka-kyselyä.

2 TYÖSKENTELY ELÄMÄN EVÄÄT – PROJEKTISSA

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni käytännön osana toteuttamani Elämän eväät – projektin taustan, työskentelyäni ohjanneet tavoitteet ja periaatteet sekä projektin työvaiheet. Tavoitteeni on antaa kokonaiskuva projektista, johon työkuormituksen kokemukseni sijoittuu. Itse työkuormitusta ja sen ilmenemistä projektissa tarkastelen luvussa 5.

2.1 Projektin taustaa

Tutustuin muistoihin perustuvaan teatteriin kesällä 2008 suorittaessani työharjoittelua Varsinais-Suomen taidetoimikunnalla. Toimin läänintaiteilija Annamari Karjalaisen assistenttina hänen luotsaamassaan muisteludraama – projektissa. Muisteludraamassa yhteisö muistelee omia paikallistarinoitaan ja työstää ne teatteriesitykseksi, joka esitetään muille yhteisön jäsenille. Osallistuin työharjoitteluni aikana kolmeen kyläyhteisön muisteludraamaprojektiin, joista kahdesta tein esiselvitystyötä kyläyhteisöjen paikallishistoriasta Annamarin käyttöön. Ainoastaan varsinaisuomalaisen Kiskon kylän projektissa pääsin työskentelemään kyläyhteisön, heidän muistojensa ja esityksen harjoittamisen parissa. Työharjoitteluni kokemukset muistoihin perustuvan teatterin periaatteista, toimintatavoista ja niiden soveltamisessa käytännössä jäivät vähäisiksi, mutta harjoittelun myötä mielenkiintoni muistoihin perustuvaa teatteria kohtaan heräsi. (Pasanen, oppimispäiväkirja 2008).

Syksyllä 2008 alkoi vuosikurssillani ikäihmisten parissa suoritettava yhteisöteatteri 2 -opintojakso. Draamapedagogiikan professori Anna Østernin mukaan yhteisöteatterilla tarkoitetaan teatteria, jonka yhteisön jäsenet suunnittelevat ja muovaavat itse. Yhteisö voi olla kylän tai kaupunginosan asukkaat, sairaalan henkilökunta, vankila, työttömien ryhmä, vanhainkoti tai nuorisotila (Østern). Opintojakson tarkoituksena oli toteuttaa pienryhmissä tai yksilötöinä yhteisöteatteriprojekteja ikäihmisten parissa. Edelliskesän positiivisten kokemusten jälkeen päätin toteuttaa omana kurssityönäni muistoihin perustuvan teatteriprojektin. Keräisin Kokkolan palveluiloissa ja vanhainkodeissa asuvilta ikäihmisiltä muistoja, jotka työstäisin kyseisiä

laitoksia kiertäväksi teatteriesitykseksi. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Projekti päättyi lopulta myös opinnäytetyökseni. Työharjoitteluni kokemuksen herättämänä aloin pohtia mahdollisuuksiani päästä toteuttamaan muistoihin perustuvia teatteriprojekteja myös työelämässä. Tätä ennen halusin kuitenkin kehittää itseäni muistoihin pohjautuvan teatterin ohjaajana. Uskoin aiheen valinnan opinnäytetyöni aiheeksi palvelevan tätä tavoitetta parhaiten, sillä opinnäytetyön vaatima intensiivinen ja pitkäkestoinen aiheen parissa työskentely antaisi mahdollisuuden kartuttaa kokemuksiani käytännön työstä, tilaisuuden niiden perinpohjaiseen reflektointiin sekä aikaa tutustua aiheesta aikaisemmin kirjoitettuun materiaaliin. Lisäksi aihe tuntui käytännön ja kirjallisen osan puolesta riittävän kiinnostavalta ja motivoivalta aiheelta opinnäytetyöksi. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

2.2 Työtä ohjanneet tavoitteet ja periaatteet

Projektissa toimintaani muistoihin perustuvan teatterin ohjaajana viitoittivat työharjoittelussa oppimani periaatteet muistoihin perustuvan teatterin tekemisestä. En tutustunut projektin aikana aiheesta kirjoitettuun kirjallisuuteen lisätietoa saadakseni: sellainen vaihtoehto ei työn aloittamisen kiireissä tullut mieleeni (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Draamakouluttaja Leonie Hohenthal – Antin, luovan muistelutyön uranuurtaja Suomessa, on kirjoittanut kirjat Muistot näkyviksi – muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä sekä Kutkuttavaa taidetta - taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Kirjoissaan hän käsittelee muistoihin perustuvaa teatteria yhtenä ikäihmisten taidetoiminnan muotona (Hohenthal-Antin, 2006; Hohenthal-Antin, 2009). Näin jälkepäin huomaan omassa projektissani toimineeni tietämättäni useiden Hohenthal - Antinin nimeämien periaatteiden mukaisesti. Esittelen tässä kappaleessa projektin tavoitteeni sekä periaatteeni käyttäen Hohenthal-Antinin ajatuksia oman ajatteluni tukena.

Projektin tavoitteena oli valmistaa esitys, joka toimisi kohderyhmänsä suhteen yhtenä muistelutyön menetelmänä (Pasanen, projektisuunnitelma 2008). Hohenthal – Antinin mukaan muistelutyö on työmenetelmä, joka käyttää muistelua virittäviä toimintamuotoja systemaattisella tavalla. Toimintamuodoissa voidaan käyttää eri-

tyisesti taiteen tarjoamia keinoja. Kun muistot dokumentoidaan taiteeksi, voidaan ne jakaa muille koettaviksi (Hohenthal-Antin, 2010). Tavoitteeni toteutumista seuratakseni päätin toteuttaa itse esitystapahtuman kaksiosaisena: esitystä seuraisi muisteluhetki, jossa katsojille tarjottaisiin tilaisuus esityksen herättämien muistojen kollektiiviseen jakamiseen (Pasanen, projektisuunnitelma 2008).

Uskoin esityksen aidonoloisen toteutuksen ja todentuntuisten tarinoiden olevan voimakkain keino herättää katsojissa muistoja. Muistojen työstämistä esitykseksi viitoittivatkin projektin alusta lähtien pyrkimykseni visuaalisesti autenttiseen toteutukseen sekä tekstin totuudellisuuden säilyttämiseen. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Autenttisella toteutuksella tarkoitan muistoissa esiintyneen maailman visuaalista toteuttamista mahdollisimman ajanmukaisena lavastuksena, puvustuksena ja tarpeistona. Tekstin totuudellisuuden säilyttämisellä puolestaan tarkoitan muistojen käyttöä esityksen materiaalina sellaisenaan; juuri niin miten henkilö on asian kokenut, tuntenut, ajatellut ja ymmärtänyt (Pasanen, työpäiväkirja 2008), sillä muistoihin perustuvan teatterin lähtökohta on tavallisen ihmisen tarina, joka on aina kertomisen arvoinen ja riittävän draamallinen (Hohenthal-Antin 2009, 57). Muistojen tulkitseminen olisi tehnyt niistä minun kirjoittamiani fiktiivisiä tarinoita. Olin valmis muuttamaan saamaani muistelumateriaalia ainoastaan etäännyttäessäni käsikirjoituksen henkilöt ja tapahtumapaikat muistelijoiden kertomasta, jotta heidän anonyymiutensa säilyisi (Pasanen, työpäiväkirja 2009).

2.3 Työvaiheet

Elämän eväät - projektiin sisältyi kuusi työvaihetta: suunnittelu, muistelu-, käsikirjoitus-, esityksen käytännön toteutus-, esityksen harjoittelu- ja esitysvaihe. Projekti käynnistyi syksyllä 2008 suunnitteluvaiheella. Laadin projektisuunnitelma, jossa nimesin ja erittelin produktion työvaiheet, tavoitteen ja aikataulun. Seuraavaksi hankin projektin yhteistyökumppaniksi kokkolalaisen Kuusikummun palvelutalon (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Kuusikumpu on liikuntarajoitteisille ja muistiongelmaisille ikäihmisille tarkoitettu, ympärivuorokautista huolenpitoa tarjoava palveluta-

lo (Kokkolan kaupunki 2009). Palvelutalon vastaavan ohjaajan Miia Okkonen-Mäkelän avustuksella kiersin talon asukkaiden luona esittelemässä projektia ja etsimässä vapaaehtoisia osallistujia. Lopulta projektiin ilmoittautui neljä 70 - 93-vuotiasta ikäihmistä (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Muisteluvaihe tapahtui välillä 15.10 - 2.12.2009. Tarkoitukseni oli toteuttaa kaikkien kanssa kolme muistelukertaa, mutta aikataulujen yhteen sopimattomuuden ja muistelijoiden terveysongelmien vuoksi kaikki tapaamiset eivät toteutuneet. Muisteli-joista kaksi tapasin kolme kertaa, yhden kaksi kertaa ja yhden kerran. Muistelijat saivat itse päättää, missä heidän muistelutuokionsa tapahtuisi. Useimmiten olimme luonnostaan ikäihmisten kotona. Muistelemaan virittyminen ja muistojen jakaminen tapahtui valokuvia katselemalla, muistelijan spontaanin kerronnan kautta, minun etukäteen suunnittelemani tai hetkessä improvisoimieni kysymysten avustamana. Halusin edetä muisteluttamisessa tilanteen ja yksilöllisesti ikäihmisten ehdoilla, joten pidin kaikkia toimintatapoja mahdollisina. Tallensin kaikki muistelut sanelukoneella. (Pasanen, työpäiväkirja 2008.)

Muisteluttamisen muodon vapaudesta huolimatta muisteluvaiheella oli kolmiosainen rakenne. Ensimmäisellä tapaamiskerralla aloitin muisteluttamisen kysymyksellä mikä sinulle on elämässä ollut tärkeää. Tapaamiskerran jälkeen litteroin eli kirjoitin nauhoitetun aineiston puhtaaksi tekstinkäsittelyohjelmalla (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tämä aineiston sanatarkka litteroiminen liittyi tavoitteeseeni tekstin totuudellisuuden säilyttämisestä. Tallensin muistelutuokioiden sisällön tarkasti, jotta pysyisin kerrotussa työstäessäni muistoja käsikirjoitukseksi. Lisäksi litterointi helpotti aineistoon perehtymistä ja sen hallitsemista. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Tiivistin muistelutuokion keskeisen sisällön ajatuskartoiksi. Ajatuskartta- eli mind map muistiinpanotekniikka on kokonaisuuden laatimista, jossa pääkäsitteen ympärille kootaan siihen liittyvien alakäsitteiden verkosto (Ringbom 1994). Toisen muistelukerran aloitin käymällä ajatuskartan yhdessä muistelijan kanssa läpi. Näin palasimme ensimmäisen kerran muistojen maailmaan, ja pystyin syventämään muistelua ensimmäisen muistelukerran aihepiireistä. Toisen muistelukerran jälkeen löysin erään muistelijan muistoista esityksen teeman ”elämän eväät”, joka tarkoitti

lapsena kotoa saatuja oppeja, neuvoja ja elämänviisauksia. Kolmannelle muistelukerralle olin laatinut teemaan liittyviä kysymyksiä, joiden näkökulmasta lähestyimme ensimmäisellä ja toisella muistelukerralla kerrotuja muistoja. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Käsikirjoitusvaiheessa valitsin muistelumateriaalista neljä yksittäistä muistoa, jotka liittyivät elämän eväät - teemaan. Työstin muistot neljäksi monologiksi ja kirjoitin niiden ympärille fiktiivisen kehystarinan. Kehystarina ja esityksen lavastus toteutettiin videokuvan avulla minun esittäessä monologit. Käytännön työn vaihe koostui siis videokuvauksiin ja esityksiin tarvittavan puvustuksen ja rekvisiitan kokoamisesta sekä sopivien kuvauspaikkojen etsimisestä. Koska tavoittelin muistojen autenttista toteutusta, oli visuaalisen toteutuksen ajanmukaisuuteen panostettava. Vaatteet ja rekvisiitan lainasin mm. Kokkolan kaupunginteatterilta. Yhtenä kuvauspaikkana toimi Kokkolan kotiseutumuseo ja toisena kälviäläisen maanomistajan metsä. Kävimme kuvaamassa metsätöiden tekemistä suomenhevosen kanssa, sillä eräs monologiksi työstetty muisto käsitteli isältä puidenkaadon yhteydessä saatua elämänohjetta. (Pasanen, työpäiväkirja 2009).

Harjoitusvaiheelle jäi hyvin vähän aikaa. Harjoittelin monologit yksin ja muutaman tekniikan kanssa toteutetun läpimenon jälkeen alkoi esitysvaihe. Tammikuun 2009 lopulla kiersin Gauffinin kanssa esittämässä Elämän eväät - esitystä neljässä kokkolalaisessa vanhainkodissa ja palvelutalossa. Esityksen kesto oli 25 - 30 minuuttia. Koska esityksen tavoite oli aktivoida katsojia muistelemaan omia muistojaan, tarkoituksenani oli esitysten jälkeen keskustella katsojien kanssa heidän kokemuksistaan. Valitettavasti keskustelutilaisuudet eivät onnistuneet, sillä esitystila, joka oli useimmiten ruokasali, piti yllättäen saadakin nopeasti talon normaaliin käyttöön, joten jouduimme keskittymään esityksen purkuun. Tästä johtuen katsojien kokemusten kyseleminen ja tallentaminen jäi vähäiseksi. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Vastasin yksin projektin suunnittelusta ja -hallinnasta, muisteluvaiheen toteuttamisesta, käsikirjoituksesta, puvustuksen ja tarpeiston hankkimisesta sekä toimin esityksen näyttelijänä ja ohjaajana. Minulla oli projektissa mukana 4 hengen työryhmä, joka tuli mukaan kuvioihin esityksen käytännön toteutuksen

vaiheessa. He vastasivat videokuvauksista sekä kiertuetekniikasta. Videototeutus oli teatteri-ilmaisun ohjaajaopiskelija Matti-Pekka Heikuran sekä medianomi Heikki Rönny'n käsialaa. Teatteri-ilmaisunohjaaja opiskelijat Teemu Kallio-Mannila rakensi esityksen tarvitseman kiertuetekniikan ja Julia Gauffin ajoi tekniikan esityksissä sekä osallistui moniin projektin käytännön järjestelyihin. Videoissa näyttelivät itseni lisäksi teatteri-ilmaisun ohjaajaopiskelija Mika Kiviniemi, Teatteri Iltatähden puheenjohtaja Marjut Andersson, eläkeläinen Jussi Ylispangar sekä tietotekniikkainsinööri Kimmo Ylikarjula. (Pasanen työpäiväkirja 2008).

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TOTEUTUS

Opinnäytetyöni kirjallinen osa on laadullista tutkimusta. Tässä luvussa esittelen tutkimukseni aiheen, tarkoituksen ja tavoitteen. Avaan myös sen toteutusta esittelemällä tutkimusotteeni sekä käyttämäni aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät. Lopuksi pohdin tutkimukseni tuottaman tiedon luotettavuutta ja yleistettävyyttä.

3.1 Aiheen valinta ja työn tavoite

Käsittelen opinnäytetyössäni Elämän eväät – projektissa kokemaani työkuormitusta. Työterveyspsykologi Kirsi Aholan mukaan työkuormitus ilmenee kehon ja tunne-elämän reaktioina sekä havaitsemisen, tiedon käsittelyn, käyttäytymisen ja toiminnan muutoksina (Ahola 2006, 124). Minun työkuormitukseni ilmeni voimakkaana väsymyksenä, elämänpiirini kapeutumisenä, työmotivaation ja työnilon sekä ammatillisen itsetunnon romahtamisena (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Oireeni tiivistyvät opinnäytetyöni nimessä ”Pitäis mutku ei jaksais”; lauseessa, jonka löysin työpäiväkirjani sivun nurkkaan raapustettuna. Lauseen kuvaavuuden vuoksi valitsin sen myös työni nimeksi.

Valtiotieteiden maisteri Kari Koiviston mukaan työn kokeminen kuormittavaksi kertoo ratkaisemattomasta ristiriidasta työntekijän ja työn välillä. Ristiriita esiintyy usein työn liiallisten vaatimusten tai muiden epäkohtien ja työntekijän edellytysten ja voimavarojen välillä (Koivisto 2001, 154). Tutkimusprofessori ja psykologi Raija Kalimo toteaa, että työkuormitus syntyy, kun työntekijän keinot eivät riitä työn ja voimavarojen välisistä ristiriitatilanteista selviytymiseen (Kalimo 1987, 53). Näitä ristiriitaa aiheuttavia tekijöitä kutsutaan kuormitustekijöiksi. Työn psyykkisillä kuormitustekijöillä tarkoitetaan itse työhön ja työn organisointiin liittyviä tekijöitä (Koivisto 2001, 154).

Työni tarkoitus on tunnistaa ja eritellä työkuormitukseen johtaneita psyykkisiä kuormitustekijöitä. Rajaukseni perustuu siihen, että työpäiväkirjastani löytyy eniten mainintoja itse työhön ja sen organisointiin liittyvistä kuormitustekijöistä (Pasanen,

työpäiväkirja 2008). Tarkastelen työssäni myös psyykkisten kuormitustekijöiden aiheuttaman kuormituksen määrää ja laatua sekä pohdin voimavarojani ja edellytyksiäni, jotka eivät riittäneet kuormitustekijöiden aiheuttamasta ristiriitatilanteista selviytymiseen.

Syyni työn aiheen valintaan kirkastuvat Jyväskylän yliopiston yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitoksen opettajan Timo Laineen toteamuksessa; yleensä tietty inhimillisen elämän alue päätyy tutkimuksen kohteeksi siksi, että siihen liittyy ongelmia tai kehittämistarpeita (Laine 2001, 43). Työni Elämän eväät – projektissa rasitti minua fyysisesti ja henkisesti niin paljon, että se kääntyi hyvinvointiani ja terveyttäni vastaan (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Työni tavoite on löytää työkuormituksen kokemuksestani tietoa, jonka huomioon ottamalla pystyn kehittämään omia valmiuksiani hallita työkuormitukseni kehittymistä tulevaisuudessa.

3.2 Tutkimusote

Toteutin tutkimukseni tapaustutkimuksena. Tapaustutkimus sopi tutkimusotteekseni, sillä siinä tutkitaan yksittäistä tapahtumaa, rajattua kokonaisuutta tai yksilöä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Työni keskiössä on oman kokemusmaailmani yksi osa; työkuormitukseeni johtaneet psyykkiset kuormitustekijät. Lisäksi tapaustutkimus valitaan yleensä menetelmäksi, kun halutaan ymmärtää kohdetta syvällisesti ja huomioida siihen liittyvä konteksti: esimerkiksi olosuhteet ja taustat (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Työni tavoite on tiedostaa ja ymmärtää kokemukseeni johtaneita psyykkisiä kuormitustekijöitä. Tämä edellyttää myös projektin prosessin huomioimista.

3.3 Aineiston kerääminen ja analysointi

Tapaustutkimukselle on tyypillistä käyttää monipuolisia ja eri menetelmillä hankittuja tietoja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Käytin aineiston keräämisen menetelmänä ainoastaan havainnointia. Havainnointi eli observointi on aineistonhankintamenetelmä, jossa tutkittavasta ilmiöstä kootaan tietoa sitä seuraamalla

ja siitä havaintoja tekemällä (Lähdesmäki, Hurme, Koskimaa, Mikkola & Himberg 2008). Havainnoimalla kykenin tutkimusotteeni mukaisesti seuraamaan ja kuvailemaan psyykkisiä kuormitustekijöitä, niiden aiheuttaman kuormituksen määrää ja laatua. Lisäksi havainnointi on yksi menetelmä juuri psyykkisten kuormitustekijöiden selvittämiseen (Elo 1982).

Tallensin havaintoni työpäiväkirjaani, jota käytän tutkimusaineistonani. Analysoin aineiston teemoittelemalla. Teemoittelu on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jossa tutkimusaineistosta pyritään hahmottamaan keskeisiä aihepiirejä eli teemoja (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2009). Teemoja voidaan muodostaa teorialähtöisesti, jonkin tietyn viitekehyksen tai teorian mukaisesti ohjautuvasti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Käytin teemoittelun runkona Tikka - kyselyä, joka on Työterveyslaitokselle kehitetty kuormituksen eri osa-alueet kattava arviointimenetelmä. Tikka – kyselyn mukaan psyykkisiä kuormitustekijöitä ovat työn tavoitteiden selkeys, työmäärän ja työtahdin kohtuullisuus sekä mahdollisuus vaikuttaa niihin, oppimisen ja kehittymisen mahdollisuudet, keskeytykset ja häiritsevät esteet työssä, työhön sisältyvä vastuu, kuten vastuu taloudellisista asioista, muiden turvallisuudesta ja terveydestä sekä työstä saatava palaute ja työn arvostus (Jalonen & Kivistö 2006, 51 – 52). Järjestelin aineiston teemojen mukaan kokoamalla aineistosta kunkin kuormitustekijän alle siihen liittyvät havainnot (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka). Jäsentelin lopuksi esiin nostamieni havaintojen suhdetta teemoihin eli kuhunkin kuormitustekijään muodostamalla teemoittelun tuloksista ajatuskarttoja.

3.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tapaustudkimuksen kohdalla on erityisesti pohdittu sen edustavuutta ja tulosten yleistämistä. Tulosten merkitystä ja oikeellisuutta voidaan vahvistaa esittämällä perusteellinen kuvaus aineistosta ja sen analyysistä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tässä luvussa olen pyrkinyt avaamaan tutkimukseni prosessia sekä aineiston hankinnan- ja analysoinninmenetelmiä läpinäkyviksi, jotta tutkimukseni säilyttäisi niiltä osin luotettavuutensa.

Tapaustutkimuksessa pyritään lisäämään ymmärrystä tietystä ilmiöstä pyrkimättä kuitenkaan yleistettävään tietoon (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Näin ollen en tee tutkimuksessani päätelmiä aineiston yleistettävyyden näkökulmasta eikä tutkimukseni tuloksia voida pitää yleistettävän tiedon lähteenä. Tutkimukseni tulokset ovat persoonallinen näkemykseni yhdestä kokemusmaailmani palasesta. Vaikka tutkimukseni tulokset eivät ole yleistettävissä, uskon työlläni kuitenkin olevan muutakin kuin yksityistä merkitystä. Työni on puheenvuoro yleiseen keskusteluun teatteri-ilmaisun ohjaajan työn kuormittavuudesta, tarjoten yhden teatteri-ilmaisun ohjaajan kokemuksen ja näkökulman lisää.

4 TYÖKUORMITUS JA PSYKKISET KUORMITUSTEKIJÄT

Tässä luvussa esittelen työni viitekehysten. Tarkastelen viitekehyksessäni työkuormitusta, sen ilmenemismuotoja sekä psyykkisiä kuormitustekijöitä. Psykologi Kyösti Wariksen mukaan työkuormitus voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista. Lyhytkestoiseksi kuormittuneisuudeksi kutsutaan työpäivän aikana kertynyttä kuormittuneisuutta, josta palaudutaan vapaa-ajan normaalilla levolla. Jos työpäivän aikana alkanut kuormittumisprosessi ei lakkaa päivän päätteeksi, on kyseessä pitkäaikainen kuormittuminen (Waris 2001, 28 - 29). Kokemukseni lukeutuu pitkäaikaiseksi kuormittumiseksi, sillä se ei lakannut päivän päätteeksi vaan kesti useita kuukausia (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Tämän vuoksi rajaan viitekehykseni tarkastelemaan ainoastaan pitkäkestoisen kuormittumisen teoriaa.

4.1 Työkuormituksen kehittyminen

Työn kokeminen kuormittavaksi kertoo ratkaisemattomasta ristiriidasta työntekijän ja työn välillä. Ristiriita esiintyy usein työn liiallisten vaatimusten tai muiden epäkohtien ja työntekijän edellytysten ja voimavarojen välillä (Koivisto 2001, 154). Työkuormitus syntyy, kun työntekijän keinot eivät riitä työn ja voimavarojen välisestä ristiriitatilanteista selviytymiseen (Kalimo 1987, 53). Ristiriitaa aiheuttavia tekijöitä kutsutaan kuormitustekijöiksi. Työn kuormitustekijä voi yleisesti ottaen olla mikä tahansa ruumiillinen, henkinen tai ympäristöön liittyvä piirre (Koivisto 2001, 154).

Pääsääntöisesti kuormitustekijät jaetaan kolmeen ryhmään. Fyysisillä kuormitustekijöillä tarkoitetaan Työturvallisuuskeskuksen kouluttajan Päivi Rauramon mukaan liikuntaelimistöön sekä verenkiertoelimistöön kohdistuvaa kuormitusta. Työn sosiaaliset kuormitustekijät puolestaan liittyvät vuorovaikutustilanteiden häiriöihin, puutteisiin tai heikkoon laatuun (Rauramo 2008, 42). Työn psyykkisillä kuormitustekijöillä tarkoitetaan itse työhön ja työn organisointiin liittyviä tekijöitä (Koivisto 2001, 154).

Kuormitustekijän kokeminen kuormittavaksi riippuu yksilöstä (Työturvallisuuskes-

kus 2010). Työntekijä vastaa kuormitustekijöihin omien voimavarojensa, kykyjensä, tietojensa, taitojensa, käytettävissä olevien työvälineiden sekä saamansa sosiaalisen tuen mukaan ja kuormittumisen laatu ja määrä vaihtelevat riippuen työntekijän yksilöllisistä ominaisuuksista (Waris 2001, 15 - 31). Esimerkiksi vaativatkaan tehtävät eivät aiheuta kuormitusta, jos ihminen tietää kykenevänsä selviytymään noista haasteista (Kalimo 1987, 53).

4.2 Työkuormituksen ilmeneminen

Työterveyspsykologi Kirsi Aholan mukaan työkuormitus ilmenee kehon ja tunne-elämän reaktioina sekä havaitsemisen, tiedon käsittelyn, käyttäytymisen ja toiminnan muutoksina (Ahola 2006, 124). Kielteinen työkuormitus merkitsee stressiä, raskautta ja haitallisina pidettyjä muutoksia minäkuvassa, käyttäytymisessä ja terveydentilassa (Waris 2001, 15 - 29). Oireet ovat seurausta siitä, että ihminen toimii täydellä teholla keskittäen voimavaransa paineista selviytymiseen (Ahola 2006, 124).

Työkuormituksen ilmenemistavat ovat yksilöllisiä. Esimerkiksi työntekijän huomiokyky voi rajoittua, jolloin kokonaistilanteesta havaitaan vain pieni osa. Työntekijä on kiinnostunut harvemmista asioista kuin ennen ja hänen elämänpiirinsä kapeutuu. Joustavuus havaita ja ottaa vastaan uusia vaikutteita ja näkökohtia vähenee ja työntekijän asenteet jäykistyvät (Kalimo 1987, 62). Pitkäkestoinen työkuormitus voi ilmetä myös työperäisinä sairauksina (Ahola 2006, 124). Stressaantuneena ihmisen immunitetti eli biologinen puolustusjärjestelmä heikkenee altistaen hänet juuri hänelle tyypilliselle oireille ja sairauksille ns. heikoimman kohdan periaatteen mukaan. Niinpä toisilla korostuvat puhtaasti fyysiset tai psykosomaattiset vaivat, esim. sydän- ja verisuonisairaudet, mielenterveysongelmat tai erilaiset kivut ja säryt, joille ei ole ruumiillista perustetta (Waris 2001, 29).

Tyypillisimmät pitkäkestoinen työkuormituksen oireet ovat voimakas väsyminen, kyynistyminen ja ammatillisen itsetunnon aleneminen (Waris 2001, 29). Väsymys on kokonaisvaltaista ja jatkuvaa. Se ei liity työn yksittäisiin kuormitushuippuihin ei-

kä se hellitä enää vapaa-ajan normaalilla levolla (Terveyskirjasto 2010). Kynnistyminen tarkoittaa, että työntekijä alkaa epäillä ja kyseenalaistaa työnsä merkityksen. Työn ilo ja kokemus työn mielekkyydestä vähenevät tai kokonaan katoavat. Työntekijä ei enää jaksaa piitata työn tavoitteista tai arvoista. Kyvyt, tiedot ja taidot ruostuvat ja ote työhön herpaantuu, jolloin seurauksena voi olla työn hallinnan tunteen menetys (Koivisto 2001, 187; Waris 2001, 29). Ammatillinen itsetunto koostuu siitä, että kokee pystyvänsä työhönsä (Terveyskirjasto 2010). Sen heikkenemisen merkkejä ovat pelko, ettei suoriudu työstään ja että työasiat eivät muutoinkaan pysy hallinnassa. Ammatillisen itsetunnon heiketessä aikaansaaminen koetaan huonommaksi omaan aiempaan ja muiden suoriutumiseen verrattuna ja pystyvyyden sekä aikaansaamisen kokemukset vähenevät työkuormituksen kehittyessä (Waris 2001, 29).

4.3 Psyykkiset kuormitustekijät

Työn psyykkisillä kuormitustekijöillä tarkoitetaan itse työhön ja työn organisointiin liittyviä tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa haittaa työntekijän terveydelle ja hyvinvoinnille (Koivisto 2001, 154). Psyykkisiä kuormitustekijöitä ovat mm. työmäärä, työtahti ja kiireen kokeminen, keskeytykset ja esteet työssä, työn tavoitteiden selkeys, vastuun kohtuullisuus, työstä saatu palaute ja arvostus (Ahola, 2005).

Työmäärä voi esimerkiksi olla liian suuri tai vastaavasti liian pieni. Yksipuolinen työ, joka sisältää kapea-alaisia, samoina toistuvia tehtäviä, ei anna mahdollisuuksia kykyjen harjoittamiseen, uuden oppimiseen tai vaihteluun ja saattaa aiheuttaa kyllästymistä ja haluttomuutta (Kalimo 1987, 54). Työhön liittyviä kuormitustekijöitä voivat olla myös jatkuva uusien ongelmien kohtaaminen ja ratkominen, monen asian seuraaminen samaan aikaan ja oman työn hallinnan lisäksi koko laajemman prosessin tuntemus ja hallinta (Rauramo 2008, 56). Jatkuvat muutokset ja pitkittynyt epävarmuus työssä voivat pitkään jatkuessaan kuormittaa työntekijää (Työterveyslaitos 2010).

Mitä selvemmin työntekijän tehtävät on määritelty, sitä selvempi on hänen työroolinsa. Tämä on edellytys sille, että työntekijä osaa toimia työpaikan asettamien ta-

voitteiden saavuttamiseksi. Jatkuva tai toistuva epäselvyys omasta roolista, eli epävarmuus työn tavoitteista, on yksi työelämän vakava stressitekijä. Työnkuvan tulisi olla selkeä ja ymmärrettävissä. Jokaisen pitäisi myös olla selvillä siitä, missä rajoissa hänellä on oikeus päättää työtään koskevista asioista (Kalimo 1987, 57).

Vastuu voi olla kuormitustekijä, josta kärsivät erityisesti henkilöt, joiden toimenpiteet vaikuttavat esim. muiden ihmisten oikeuksiin, turvallisuuteen tai taloudellisiin arvoihin. Kohtuullinen määrä vastuuta lisää tyytyväisyyttä (Kalimo 1987, 54). Vastuu muuttuu kuormitustekijäksi silloin, kun vastuullisissa päätöksissä ovat jatkuvasti koetuksella esimerkiksi oma pätevyys, työn jatkuvuus, toisten ihmisten turvallisuus tai taloudelliset arvot tai kun vastuu toisista ihmisistä tai taloudellisista tekijöistä on epäsuhdassa toimintamahdollisuuksien kanssa (Työterveyslaitos 2010; Kalimo 1987, 54). Myös kauaskantoisten päätösten koetaan tavallisesti aiheuttavan stressiä, sillä päätökset sisältävät lähes aina riskin (Kalimo 1987, 54).

5 ELÄMÄN EVÄÄT – PROJEKTIN PSYKKISET KUORMITUSTEKIJÄT

Tässä luvussa tarkastelen työkuormitukseeni johtaneita psyykkisiä kuormitustekijöitä. Tarkastelen myös kuormitustekijöiden aiheuttaman kuormituksen määrää ja laatua sekä pohdin voimavarojani ja edellytyksiäni, jotka eivät riittäneet kuormitustekijöiden aiheuttamasta ristiriitatilanteesta selviytymiseen.

5.1 Puutteellinen työnhallinta

Työkuormitukseni syntyyn eniten ja laajimmin vaikuttanut yksittäinen psyykkinen kuormitustekijä liittyy työnhallintaan, jolla tarkoitetaan työntekijän käsitystä työstään sekä kykyä hallita, organisoida ja suunnitella työn suorittamiseen tarvittavat vaiheet (Waris 2001, 18-19). Työpäiväkirjassani mainitsen usein olevani "eksyksissä" työni suhteen. Minulla oli esimerkiksi hankaluuksia hahmottaa mitä videokuvausten järjestäminen vaatii tai millä tavoin suhteessa muistelijoihin minun tulisi muisteluvaihe aloittaa. Jokainen projektiin liittyvä päätös tuntui hankalalta, sillä en useinkaan osannut hahmottaa mikä ratkaisu olisi ollut paras; tällöin tein vain jonkin ratkaisun. Tuntui, etten toisinaan alkuunkaan tiennyt, mihin suuntaan minun olisi pitänyt projektia viedä (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Waris toteaa, että mitä selkeämpi käsitys ihmisellä on työstään ja sen suorittamiseen tarvittavista eri vaiheista, sen paremmin hän pystyy työnsä tekemään (Waris 2001, 18-19). Työpäiväkirjani huomiot viittaavat siihen, että käsitykseni Elämän eväät – projektin työstäni ja projektin toteuttamiseksi tarvittavista vaiheista eivät olleet selkeät. Hahmottelen puutteellisen työnhallintani syitä sisäisen mallin käsitteen avulla.

Professori Anneli Leppäsen mukaan sisäinen malli on työnhallinnan väline. Se on ikään kuin kartta, jonka avulla työnteon prosessissa kuljetaan kohti valmista työtä. Sisäisten mallien kehittymisen kannalta kriittisiä seikkoja työssä ovat kunkin työtehtävän keskeisten osatekijöiden tunnistaminen, näiden tehtävien edellyttämien ammatillisten valmiuksien tunnistaminen ja luominen sekä

organisaation tiedollisten resurssien organisointia niin, että työtä koskevat eritasoiset tiedot tukisivat todella toisiaan (Leppänen 1987, 46 - 47). Työni sisäiset mallit olivat kahdella tapaa puutteellisia: minulla oli vaikeuksia tunnistaa kunkin työtehtävän keskeiset osatekijät sekä tunnistaa ja luoda näiden tehtävien edellyttämät ammatilliset valmiudet.

Työni sisäiset mallit ontuivat eniten työvaiheiden keskeisten osatekijöiden tunnistamisen kohdalla. Elämän eväät - projektiin sisältyi kuusi työvaihetta: suunnittelu, muistelu-, käsikirjoitus-, esityksen käytännön toteutus-, esityksen harjoittelu- ja esitysvaihe. Laadin projektin alussa projektisuunnitelman, jossa nimesin ja erittelin produktion työvaiheet, mutta en suunnitellut kaikkien työvaiheiden sisältämiä yksityiskohtaisempia osatekijöitä tai konkreettisia työtehtäviä (Pasanen, projektisuunnitelma 2008).

Työskentelyn kannalta toimivan etukäteissuunnitelman puute aiheutti paljon odottamatonta työtä. Esimerkiksi tavoitteeni visuaalisesti autenttisen esityksen toteuttamisesta työllisti minua runsaasti, sillä minun oli etsittävä useita sopivia kuvauspaikkoja, puvustettava itseni lisäksi neljä näyttelijää ajanmukaisin vaatetuksin ja hankittava kasa ajanmukaista rekvisiittaa. En suunnitellut kuvausten esityötä etukäteen ja havahduin sen vaatimaan työmäärään vasta ollessani työn aloittamisen partaalla (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Työvaiheiden yksityiskohtaisten ja konkreettisten suunnitelmien puuttuessa en osannut ennakoida enkä varautua siihen, miten suuritöisiä valitsemani projektin ja esityksen toteuttamistavat lopulta olivatkaan. Sisäisten mallien puutteellisuus johti työmääräni odottamattomaan kasvamiseen, jota tarkastelen tarkemmin alaluvussa 5.2.

Toinen työni sisäisten mallien puutteellisuuteen vaikuttanut tekijä oli kunkin työtehtävän keskeisten osatekijöiden edellyttämien ammatillisten valmiuksien tunnistaminen ja luominen (Leppänen 1987, 46 - 47). Elämän eväät – projekti oli muistoihin perustuvaa teatteria, jonka toteuttaminen vaati kyseisen genren tuntemusta. Takanani oli työharjoittelu Varsinais-Suomen taidetoimikunnalla muisteludraama-projektin assistenttina, jossa olin karkeasti tutustunut muistoihin perustuvan teatterin työvaiheisiin ja periaatteisiin. Muuten en tutustunut aiheesta kirjoitettuun materiaaliin ennen projektia tai sen aikana. Olin projektin alussa varsin

kokematon muistoihin perustuvan teatterin ohjaajana (Pasanen, työpäiväkirja 2009).

Kokemattomuuteni aiheutti ongelmia projektiin liittyvän päätöksenteon kanssa. Ilman toimivia sisäisiä malleja koin muistoihin perustuvan teatterin periaatteita ja toimintatapoja koskevan päätöksenteon vaikeaksi. Minulla ei ollut riittävästi kokemusta ja tietoa toimivien ja oikeiden päätösten tekemiseen, ja päätöksiä oli suunnitteluvaiheessa paljon tehtävänä. Mielessäni vilisi kysymyksiä: mistä aiheesta aloitan muisteluttamisen, millaiset ovat muisteluttamisen tavat, suoritanko yksilö- vai ryhmähaastatteluja, osallistuvatko ikäihmiset prosessiin muuten kuin muistojaan jakamalla, mikä on minun roolini muistojen kirjaajana jne. (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Turvauduin päätöksenteossa enemmän yritykseen ja erehdykseen kuin muistoihin perustuvan teatterin tuntemukseen ja vaihtoehtojen tietoiseen harkintaan. Tämä aiheutti epävarmuutta ja stressiä päätöksen toimivuudesta sekä sai työskentelyni tuntumaan epämääräiseltä (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Työni sisäisten mallien eli työvaiheiden yksityiskohtaisten ja konkreettisten suunnitelmien ja muistoihin perustuvan teatterin ohjaamiseen vaadittavien ammatillisten valmiuksien keskeneräisyys olivat ensimmäisen työkuormitukseeni johtaneen psyykkisen kuormitustekijän, puutteellisen työnhallinnan, takana. Yleisemmin voin todeta, että minulta puuttui työhöni vaadittava ammattitaito. Ammattitaito ymmärretään Hämeen ammattikorkeakoulun lehtorin Tauno Tertsusen mukaan kykynä hallita koko työprosessi ajattelun tasolla ja kykynä toimia oikein vaihtuvissa tilanteissa (Tertsunen 2001).

5.2 Kohtuuton työmäärä ja kiivas työtahti

Yksi työkuormitukseeni kehittymiseen vaikuttanut ristiriita esiintyi projektin vaatiman työmäärän ja työtahdin sekä minun edellytysteni ja voimavarojeni välillä. Projektin työmäärä oli valtava. Vastasin yksin projektin suunnittelusta ja –hallinnasta, muisteluvaiheen toteuttamisesta, käsikirjoituksesta, puvustuksen ja tarpeiston hankkimisesta sekä toimin esityksen näyttelijänä ja ohjaajana. Suuri työmäärä ja

siitä suoriutumisen edellyttämä intensiivinen työtahti vaativat minulta niin paljon, että olin lopulta fyysisesti ja henkisesti voimaton. Väsymykseni määrästä kertoo se, että ensi-illan koittaessa Kuusikummun palvelutalossa esitys oli 5 minuuttia normaalia lyhyempi, sillä olin harjoitusvaiheessa niin uupunut, etten jaksanut opetella tekstiä kunnolla enkä harjoitella esitystä riittävästi. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Voimakas väsymys on tyypillinen pitkäkestoisen, kielteisen työkuormituksen oire (Waris 2001, 29). Väsymykseni kehittyi vähitellen prosessin aikana. Tingin levolle tarkoitettu ajasta: jatkoin usein työskentelyä pitkälle yöhön, sillä tehtävää ja suunniteltavaa oli niin paljon, ettei muulta opiskelultani ja osa-aikatyöltäni jäävä aika riittänyt niiden hoitamiseen. Arkipäivät täyttyivät projektin töistä ja myös useat viikonloput kuuluivat projektin kimpussa. En päässyt palautumaan viikon työstä enkä keräämään uusia voimavaroja kun jo seuraava viikko oli aloitettava. Pidentyneet työpäivät, tauoton työrytmi ja vapaa-ajan puute kasvattivat väsymykseni kokonaisvaltaiseksi ja jatkuvaksi. Se ei enää hellittänyt vapaa-ajan normaalilla levolla hellittänyt (Pasanen, työpäiväkirja 2008), joka on yksi työkuormituksen tyypillisistä oireista (Terveyskirjasto 2010).

Kokonaisvaltainen ja yleistynyt väsymys kertyy pitkään jatkuneesta pinnistelystä tavoitteiden saavuttamiseksi ilman riittäviä toimintaedellytyksiä (Terveyskirjasto 2010). Kohdallani väsymykseni kertoi pyrkimyksestä suoritua kohtuuttoman suu- resta työmäärästä. Työmäärän kasvamiseen kohtuuttomaksi vaikutti kaksi tekijää. Kuten edellisessä alaluvussa totesin, työvaiheiden yksityiskohtaisten ja konkreettisten suunnitelmien puuttuessa en osannut ennakoida enkä varautua siihen, miten suuritöisiä valitsemani projektin ja esityksen toteuttamistavat lopulta olivatkaan. Sisäisten mallien puutteellisuus johti työmääräni odottamattomaan kasvamiseen. Toinen tekijä oli ratkaisuni siitä, miten suoriutuisin työtaakastani. Toteutin mahdollisimman monet työvaiheet yksin, tukeutumatta työryhmääni ennen kuin minun oli ehdoton pakko. Kaikissa työvaiheissa olisin voinut jakaa yksittäisiä työtehtäviä enemmän työryhmälleni ja vähentää omaa työkuormitustani. Näin en kuitenkaan tehnyt vaikka työmäärä ja työtahti kuormittivat minua projektin edetessä yhä voimakkaammin. (Pasanen työpäiväkirja 2008).

Varsinainen psyykkisen ylikuormittumisen aiheuttajani olis siis suuri työmäärä yhdistettynä kykenemättömyyteni delegoida työtehtäviäni työryhmälleni. Syyt kykenemättömyyteeni liittyvät projektin aikaiseen ammatilliseen itsetuntooni. Ammatillinen itsetunto tarkoittaa yksilöllisiä, arvioivia ja emotionaalisesti painottuneita käsityksiä henkilön omasta pätevyydestä työssään. Ammatillinen itsetunto sisältää omat käsitykset työstä, sen asemasta ja merkityksestä sekä yksilön käsitykset omasta osaamisesta ja asiantuntijuudesta (Terveyskirjasto 2010).

Läpi koko projektin tunsin itseni epäpäteväksi ohjaajaksi. Projekti oli muistoihin perustuvaa teatteria, jonka toteuttaminen vaati kyseisen genren periaatteiden, tavoitteen ja työtapojen tuntemusta ja kykyä soveltaa niitä käytäntöön. Minulla oli kuitenkin hyvin vähän käytännön kokemusta muistoihin perustuvan teatterin ohjaamisesta. Kokemattomuuteni johti osaamattomuuteen, jonka vuoksi koin epäuskoa omasta ammatillisesta osaamisestani ja pelkoa kykeneväisyydestäni suoriutua projektista (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Pelko, ettei suoriudu työstään ja että työasiat eivät pysy hallinnassa ovat ammatillisen itsetunnon heikkenemisen merkkejä (Kalimo 1987, 59).

Huono ammatillinen oli esteeni työn delegoinnille. Kun koki itsensä työssään huonoksi, työn delegointi muille tuntui tunnustukselta, että en osaa tehdä työtäni tai en pärjää sen kanssa. Rantanen toteaa, että ihminen haluaa nähdä itsensä mahdollisimman hyvässä valossa. Hänen on uskottava itseensä ja mahdollisuuksiinsa selviytyä työssään ja ammatissaan (Rantanen 2006, 215). Pysin suoriutumaan työstäni yksin, sillä en kyennyt tunnustamaan olevani vaikeuksissa sen kanssa. Tarve uskoa itseeni ja mahdollisuuksiini selviytyä työssäni oli suurempi kuin huomion kiinnittäminen omaan jaksamiseen. Vaatimus itseeni uskomisesta loi epärealistisen kuvan omasta jaksamisesta ja johti kohtuuttoman työmäärän suorittamiseen väsymyksestäni huolimatta (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

5.3 Työn tavoitteiden joustamattomuus

Joustamattomuus työn tavoitteiden suhteen on työkuormituksen kokemukseeni johtaneista psyykkisistä kuormitustekijöistä ainoa, joka kilpistyi yhteen konkreetti-

seen ristiriitatilanteeseen. Projektin tavoitteena oli muistojen totuudellisuus, eli pyrin käyttämään muistoja sellaisinaan esityksen materiaalina (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Tavoitteeni johtui lähtökohdastani, jonka mukaan muistoihin perustuvan teatterin perustana on tavallisen ihmisen tarina, joka on aina kertomisen arvoinen ja riittävän draamallinen (Hohenthal-Antin 2009, 57). Muistojen tulkitseminen olisi tehnyt muistoista minun kirjoittamiani fiktiivisiä tarinoita. Olin valmis muuttamaan saamaani muistelumateriaalia ainoastaan etäännyttäessäni käsikirjoituksen henkilöt ja tapahtumapaikat muistelijoiden kertomasta, jotta muistelijoiden anonymius säilyisi (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Käsikirjoitusvaiheessa havaitsin saamani muistelumateriaalin ongelmallisuuden suhteessa käsikirjoituksen työstämiseen. Olin valinnut esityksen teemaksi käsitteen elämän eväät, joka tarkoitti lapsena ja nuorena kotoa saatuja neuvoja ja elämänohjeita. Kolmannelle muistelukerralle olin laatinut teemaan liittyviä kysymyksiä, joiden näkökulmasta lähestyimme ensimmäisellä ja toisella muistelukerralla kerrotuja muistoja. Näin uskoin saavani kokemuksellista, teeman merkitystä pohdiskelevaa puhetta käsikirjoituksen muistelumateriaaliksi (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Käsikirjoitusvaiheen aluksi havaitsin kolmannella muistelukierroksella saamani materiaalin olevan kaikkea muuta kuin kuvauksia siitä, miten henkilö on asian kokenut, tuntenut, ajatellut ja ymmärtänyt. Materiaali oli enemmän raportinomaisia luetteloita elämässä tehdyistä asioista. Ikäihmiset eivät eritelleet, miltä ohjeen saaminen tuntui, mitä he ohjeesta sen saadessaan ajattelivat tai miten he sen ymmärsivät. Muistojen yhteys teemaan, vanhempien antamiin elämänohjeisiin, tuntui tämän vuoksi olevan paikoitellen hyvin ohut. Muistot tarjosivat monologeille ainoastaan konkreettiset tapahtumat ja roolihenkilöt, eivätkä kokemuksellista puhetta esityksen teemasta. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Painin käsikirjoituksen ja muistelumateriaalin välisen ristiriidan kanssa pitkään. Pyrin sinnikkäästi kirjoittamaan käsikirjoitusta tavoitteeni mukaisesti, vaikka todellinen tilanne muistojen ja käsikirjoituksen suhteesta ei ollut tavoitteen toteutumisen osalta enää realistinen. Käsikirjoituksen työstäminen aiheutti siksi pitkään stressiä ja ahdistusta; ja lopulta projektin etenemisen paineiden alla ja

ratkaisun tarpeessa päätin toimia totuudellisuuden tavoitteen vastaisesti. Koska muistomateriaali ei tarjonnut käsikirjoitukselle riittävän kokemuksellista materiaalia, lisäsin itse monologeihin asiat, jotka niistä mielestäni puuttuivat. Ratkaisin ristiriitailanteen lopulta tulkitsemalla muistoja, yritettyäni pitkään työstää niitä tavoitteen mukaiseksi käsikirjoitukseksi. samoin valintani tilanteen ratkaisemiseksi. Koin itseni epäammattimaiseksi, sillä en ollut kyennyt hoitamaan ristiriitaa muuten kuin hylkäämällä projektini tavoitteen ja lähtökohdat. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Projektin aikana koettuna suhtauduin valintaani äärimmäisen raskaasti. Työpäiväkirjassani on merkintöjä siitä, miten muistoja tulkitessani koen toimivani väärin muistoja ja muistelijoina kohtaan. Koin itseni epäammattimaiseksi, sillä en ollut kyennyt hoitamaan ristiriitaa muuten kuin hylkäämällä projektini tavoitteen ja lähtökohdat. Valintani aiheutti minulle stressiä, ahdistusta ja syyllisyyttä. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Nyt, kirjoitettuna ja ajallisen etäisyyden haalistamana, koko ristiriita ja sen aiheuttamat tunteet minussa tuntuvat epärealistisiksi suurennelluilta ja turhilta. Toimintani ja tavoitteiden välinen ristiriita ei ollut ylitsepääsemätön; ratkaisu olisi esimerkiksi ollut niinkin helppo, että olisin selventänyt muistelijoina toimineille ikäihmisille tilanteeni käsikirjoituksen kanssa, lukenut heille kirjoittamani monologit ja varmistanut, että tuottamani teksti sopii heille. Ratkaisut ristiriitaan olivat siis varsin yksinkertaiset, mutta en kyennyt projektin aikana niitä havaitsemaan. Kykenemättömyyteni hahmottaa muita ratkaisuja johtui joustamattomuudestani työn tavoitteiden suhteen.

Työn tavoitteiden joustamattomuus liittyi käsikirjoitusvaiheeseen mennessä kehittyneeseen työkuormituksen tilaani. Käsikirjoitusvaiheessa työmotivaationi koko projektin suorittamiseen oli kadonnut. Projektin toteuttaminen tuntui pakkopuljalta, josta en nauttinut ja jonka mielekkyys oli hävinnyt. Olin myös hyvin väsynyt, sillä työmääräni oli suuri ja työtahti tiukka. Usko ammatilliseen itseeni ja kykeneväisyyteeni suoriutua työstäni oli romahtanut. Olin niin työkuormitukseni nurkkaan ajama, että havaintokykyäni alkoi rajoittua (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Havaintokentän kapeutuminen on yksi työkuormituksen ilmenemismuoto. Tällöin työntekijä kykenee havaitsemaan kokonaistilanteesta vain pienen osan (Kalimo

1987, 62). Etsiessäni ratkaisua muistojen ja käsikirjoituksen ristiriitatilanteeseen kykenin näkemään ainoastaan yhden vaihtoehdon: muistojen tulkitsemisen (Pasanen,työpäiväkirja 2008).

6 TULOKSET JA POHDINTA

Tässä luvussa esittelen aluksi tiivistetysti työni tavoitteet, menetelmät ja tulokset ja arvioin työtäni sekä sen onnistumista. Pohdin myös työni esiin nostaman tiedon valossa niitä menetelmiä, joiden avulla kykenen hallitsemaan työkuormitukseeni johtaneita psyykkisiä kuormitustekijöitä jatkossa.

Käsittelin opinnäytetyöni kirjallisessa osassa Elämän eväät – projektissa kokemaani työkuormitusta. Työni tarkoitus oli tunnistaa ja eritellä työkuormitukseen johtaneita psyykkisiä kuormitustekijöitä sekä tarkastella niiden aiheuttaman kuormituksen määrää ja laatua sekä pohtia voimavarojani ja edellytyksiäni, jotka eivät riittäneet kuormitustekijöiden aiheuttamasta ristiriitatilanteesta selviytymiseen. Syynti työn aiheen valintaan kirkastuvat Laineen toteamuksessa; yleensä tietty ihmillisen elämän alue päättyy tutkimuksen kohteeksi siksi, että siihen liittyy ongelmia tai kehittämistarpeita (Laine 2001, 43). Työni tavoite on kehittää valmiuksiani hallita työkuormitukseeni johtaneita psyykkisiä kuormitustekijöitä tulevaisuudessa.

Keräsin tutkimukseni aineiston havainnoimalla eli kokoamalla tietoa tutkittavasta ilmiöstä sitä seuraamalla ja siitä havaintojen tekemällä (Lähdesmäki ym. 2008). Psyykkisten kuormitustekijöiden selvittämisen menetelmänä käytetään usein juuri havainnoimista (Elo 1982). Tallensin havaintoni työpäiväkirjaani, jonka analysoin teemoittelemalla. Teemoittelun runkona käytin Tikka – kyselyä eli Työterveyslaitokselle kehitettyä kuormituksen eri osa-alueet kattavaa arviointimenetelmää (Jalonen & Kivistö 2006, 51 – 52). Tikka-kyselyn tarkan psyykkisten kuormitustekijöiden listan avulla pystyin teemoittelemaan aineiston yksityiskohtaisesti. Mielestäni valitsemani aineiston hankinta- ja analysointimenetelmät olivat työlleni perustellut ja tarkoituksenmukaiset.

Tutkimukseni tuloksena Elämän eväät – projektissa kokemaani työkuormituksen taustalla piileviä psyykkisiä kuormitustekijöitä olivat puutteellinen työnhallinta, suuri työmäärä ja kiivas työtahti sekä työn tavoitteiden joustamattomuus. Kuormitukseni ilmeni voimakkaana väsymyksenä, elämänpiirini kapeutumisenä, työmotivaation ja työn ilon sekä ammatillisen itsetunnon romahtamisena. (Pasanen, työpäiväkirja

2008).

Työkuormitukseni syntyyn eniten vaikuttanut psyykkinen kuormitustekijä liittyy työnhallintaan, jolla tarkoitetaan työntekijän käsitystä työstään sekä kykyä hallita, organisoida ja suunnitella työn suorittamiseen tarvittavat vaiheet (Waris 2001, 18-19). Työnhallinnan väline on sisäinen malli, joka on ikään kuin kartta, jonka avulla työnteon prosessissa kuljetaan kohti valmista työtä. Sisäisten mallien kehittymisen kannalta kriittisiä seikkoja työssä ovat kunkin työtehtävän keskeisten osatekijöiden tunnistaminen, näiden tehtävien edellyttämien ammatillisten valmiuksien tunnistaminen ja luominen sekä organisaation tiedollisten resurssien organisointia niin, että työtä koskevat eritasoiset tiedot tukisivat todella toisiaan (Leppänen 1987, 46 - 47). Työni sisäiset mallit olivat kahdella tapaa puutteellisia. Minulla oli vaikeuksia tunnistaa kunkin työtehtävän keskeiset osatekijät sekä tunnistaa ja luoda näiden tehtävien edellyttämät ammatilliset valmiudet (Leppänen 1987, 46 - 47).

Vaikeus tunnistaa työvaiheiden keskeiset osatekijät aiheutti työmäärän kasvua, sillä työvaiheiden yksityiskohtaisten ja konkreettisten suunnitelmien puuttuessa en osannut ennakoida enkä varautua siihen, miten suuritöisiä valitsemani projektin ja esityksen toteuttamistavat lopulta olivat. Muistoihin perustuvan teatterin ohjaajan ammatillisten valmiuksien puuttuminen puolestaan merkitsi päätöksenteon hankaloitumista. Muistoihin perustuvan teatterin periaatteet, toimintatavat ja niiden soveltaminen käytännössä olivat minulle melko tuntemattomia. Näihin liittyvien kysymysten edessä en kyennyt hahmottamaan, mikä olisi oikea ratkaisu. Useat päätökseni syntyivätkin paineen alla ja pakon edessä, eivät muistoihin perustuvan teatterin tuntemuksen ja tietoisien harkinnan ja lopputuloksena.

Jatkossa puutteellisen työnhallinnan kehittäminen työskentelyäni edesauttavaksi tekijäksi edellyttää työn sisäisten mallien kehittämistä: keskeisten osatekijöiden tunnistamista sekä työn eri osatehtävien edellyttämien ammatillisten valmiuksien tunnistamista ja luomista (Leppänen 1987, 46 - 47). Kohdallani tämä tarkoittaa työn kokonaisuuden ja työvaiheiden yksityiskohtaista suunnittelua, valitsemieni toteutustapojen kriittistä tarkastelua sekä riittävää perehtymistä valittuun genreen ennen työn aloittamista. Vaikka koulukseni on tutustuttanut minua moniin teatterin

genrelajeihin, työtapoihin ja tekniikoihin, en vielä näin alkuvaiheessa työuraani voi jättää toimintaani ohjaajana ainoastaan koulussa oppimani varaan. Ohje tuntuu itsestään selvyydeltä, mutta käytännössä olen havainnut usein uuden projektin aloittamisen innossa ja kiireessä tämän vaiheen jäävän itseltäni helposti huomiotta.

Sisäisten mallien puuttellisuuden vuoksi koin myös projektiin liittyvän päätöksenteon hankalaksi. Turvauduin päätöksenteossa enemmän yritykseen ja erehdykseen kuin muistoihin perustuvan teatterin tuntemukseen ja vaihtoehtojen tietoiseen harkintaan. Tämä aiheutti epävarmuutta ja stressiä päätöksen toimivuudesta sekä sai työskentelyni tuntumaan epämääräiseltä, sillä minusta tuntui etteivät päätökseni ja samalla työni olleet varmallalla pohjalla (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Apu päätöksenteosta johtuneeseen kuoriturkukseen on työn kattavien sisäisten mallien kehittäminen, joka mahdollistaa valikoivan tarkkaavaisuuden ja vähentää näin käsiteltävää tietomäärää ja kuormittumista, helpottaa oikeiden päätösten tekemistä sekä vähentää epävarmuutta. Toimivan sisäisen mallin varassa oikeat päätökset syntyvät vähemmällä kuormituksella kuin yrityksen ja erehdyksen menetelmällä, johon päätöksentekoni projektin aikana perustui (Leppänen 1987, 47).

Projektin suuri työmäärä ja tiukka työtahti olivat toinen kuormitustani edesauttanut tekijä. Työmääräni oli alusta lähtien valtava, mutta työmäärän kasvamiseen kohutuuttomaksi vaikutti kaksi tekijää. Työvaiheiden yksityiskohtaisten ja konkreettisten etukäteissuunnitelmien puuttuessa en osannut ennakoida enkä varautua siihen, miten suuritöisiä valitsemani projektin ja esityksen toteuttamistavat lopulta olivat. Sisäisten mallien puute johti työmääräni odottamattomaan kasvamiseen. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Toinen tekijä oli ratkaisuni, miten suoriutuisin työtaakastani. Toteutin mahdollisimman monet työvaiheet yksin ja tukeuduin työryhmääni vasta kun minun oli ehdoton pakko, vaikka työmäärä ja työtahti kuormittivat minua projektin edetessä yhä voimakkaammin. Kuormitustekijän kehittymiseen vaikuttivat siis suuri työmäärä ja tiukka työtahti yhdistettynä kykenemättömyyteni delegoida työtehtäviäni edelleen työryhmälleni (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Syyt kykenemättömyyteeni jakaa työtehtäviäni liittyivät projektin aikaiseen ammatilliseen itsetuntooni. Kokemattomuuteni muistoihin perustuvan teatterin ohjaajana aiheutti minussa pelkoa omasta ammatillisesta osaamisestani ja epäuskoa kykeneväisyydestäni suoriutua projektista. Tunsin itseni huonoksi työssäni, jonka vuoksi työn delegointi muille tuntui siltä kuin tunnustaisin, että en osaa tehdä työtäni tai en pärjää sen kanssa. Siksi pyrin suoriutumaan työstäni sekä ratkaisemaan eteeni tulevat ongelmat yksin. Härkäpäinen tavoitteeni loi minulle epärealistisen kuvan omasta jaksamisesta, jonka vuoksi vein työni loppuun väsymysoireistani välittämättä (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Kuormitustekijän hallitsemiseksi jatkossa minun tulisi kiinnittää huomiota työmäärän jatkuvaan seuraamiseen, jotta se ei paisu hallitsemattomaksi. Uskon myös työn sisällön tarkemman tiedostamisen ja työn paremman organisoimisen, toisin sanoen työn sisäisten mallien tietoisesta kehittämisen, edesauttavan työmäärän hallitsemista. Sosiaalipsykologian dosentti Jari Hakanen ehdottaa työmäärän hallitsemisen välineiksi esimerkiksi vastuiden kirjaamista, erilaisten tärkeysasteiden määrittämistä, vähemmän olennaisten asioiden karsimista, työvaiheita säästävien tekotapojen kehittämistä, kirjallisen suunnitelman tekemistä ja toimivien rutiinien luomista (Hakanen 2001, 32-34).

Huonon ammatillisen itsetuntoni aiheuttama kyvyttömyyteni delegoida työtehtäviäni on puolestaan tekijä, jonka hallitsemiseksi on näe yhtä suoraviivaisia ratkaisuja. Minulla on taipumusta olla yli-itsekriittinen ja nähdä itseni huonommassa valossa kuin mitä todellisuudessa olen. Piirteeni muuttaminen tuskin on mahdollista, mutta uskon sen tiedostamisen tuovan tarpeellisen avun: syntyville huonouden tunteille en välttämättä voi mitään, mutta tiedän olla ottamatta niitä liian vakavasti.

Työkuormitukseeni johtanut kolmas kuormitustekijä oli joustamattomuuteni työn tavoitteiden suhteen. Projektin yksi tavoite oli säilyttää muistojen totuudellisuus käsikirjoituksessa eli pyrin käyttämään muistoja esityksen materiaalina ilman niiden tulkintaa. Toisaalta etsin monologiin materiaaliksi muistoja, joissa ikäihmisten kokemukset, ajatukset ja tunteet elämänohjeen saamisesta olisivat läsnä. Käsikir-

joitusvaiheessa havaitsin saamani muistelumateriaalin olevan raportinomaista luettelo elämässä tehdyistä asioista, joiden pohdiskeleva ote teemaan, vanhempien antamiin elämänohjeisiin, oli vähäinen. Muistot tarjosivat monologeille ainoastaan konkreettiset tapahtumat ja roolihenkilöt; eivät kaipaamaani kokemuksellista puhetta esityksen teemasta, jota tarvitsin työstääkseni muistoista monologeja (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Ratkaisin ristiriitatilanteen lopulta tulkitsemalla muistoja, yritettyäni pitkään työstää niitä tavoitteen mukaiseksi käsikirjoitukseksi, vaikka todellinen tilanne muistojen ja käsikirjoituksen suhteesta ei ollut tavoitteen toteutumisen osalta enää realistinen. Käsikirjoituksen työstäminen aiheutti siksi pitkään stressiä ja ahdistusta; samoin valintani tilanteen ratkaisemiseksi. Koin itseni epäammattimaiseksi, sillä en ollut kyennyt hoitamaan ristiriitaa muuten kuin hylkäämällä projektini tavoitteen ja lähtökohdat. (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Muistoja kunnioittava ja käsikirjoituksen tarpeita palveleva ratkaisu olisi ollut luvan kysyminen tulkitsemiseen ikäihmisiltä. En kuitenkaan aluksi kyennyt joustamaan tavoitteistani totuudellisuuden suhteen ja enkä lopuksi näkemään tilanteeseen muuta ratkaisua kuin muistojen tulkitsemisen. Joustamattomuus työn tavoitteissa johtui käsikirjoitusvaiheeseen mennessä kehittyneestä työkuormituksestani. Olin niin työkuormitukseni uuvuttama, että havaintokykyni alkoi rajoittua (Pasanen, työpäiväkirja 2008). Havaintokentän kapeutuminen on yksi työkuormituksen ilmenemismuoto, jolloin työntekijä kykenee havaitsemaan kokonaistilanteesta vain pienen osan (Kalimo 1987, 62). Etsiessäni ratkaisua muistojen ja käsikirjoituksen ristiriitatilanteeseen kykenin näkemään ainoastaan yhden vaihtoehdon: muistojen tulkitsemisen (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Kolmannen kuormitustekijän kohdalla sen hallintakeinojen löytäminen on hankalampaa. Kuormitustekijän syntymiseen vaikutti voimakkaaksi kehittynyt työkuormitukseni, joten tällä perusteella keinoni hallita kuormitustekijää olisivat työkuormituksen kehittymisen välttäminen. Vastaus on turhan ilmiselvä eikä hyödytä kyseisen kuormitustekijän hallintakeinojen etsimisessä. Kuormitustekijän kohdalla onkin hedelmällisempää pohtia yleisesti suhdettani tavoitteelliseen toimintaan, sillä kuormitustekijän kehittymiseen vaikutti osaltaan minulle ominainen

piirre työskennellä jääräpäisesti kerran asetetun tavoitteen saavuttamiseksi.

Usein, kuten Elämän eväät – projektissa tapahtui, määrätietoisien tavoitesuuntautunut toimintani rajoittaa kykyäni muutoksiin. Minulle tyypillistä on määritellä toiminnalleni kirkas tavoite, johon pyrkiminen kuitenkin sokaisee minut ympäröivältä tilanteelta. Tilanteessa, jossa asiat muuttuvat usein ja työtä on enemmän kuin ehtii tekemään, on olennaista tilannekohtainen, nopeasti palautetta hyödyntävä reagointi vakaan, kerran päätetyn toimintalinjan sitkeän toteuttamisen sijaan (Hakanen 2001, 35-36). Tämä pitää mielestäni erityisesti paikkansa teatterin tekemisessä, jota voisi yleisesti kuvata jatkuvasti muuttuvaksi ja liikkeellä olevaksi toiminnaksi. Tietoinen tilannetajun ylläpitäminen ja rennompisuhtautuminen työn tavoitteiden saavuttamiseen ovat asioita, joihin minun on tarpeellista jatkossa kiinnittää huomiota.

Olen opinnäytetyössäni lähestynyt Elämän eväät – projektia varsin negatiivisesta näkökulmasta. Uskon, että työhöni tutustuville työni voi näyttäytyä jopa ylinegatiivisena ja –itsekkriittisenä. Rantanen kuitenkin toteaa, että voimakas työkuormitus voi muuttaa työntekijän kokemusta työstään ja siihen liittyvistä tekijöistä. Työkuormituksen tuottama emotionaalinen väsymys, kyynistyminen ja itsetunnon heikkeneminen voivat kasvattaa työhön liittyvien pelkojen voimaa ja saavat työntekijän näkemään asiat negatiivisemmassa valossa kuin miltä tapahtumat ehkä näyttäytyvät kanssatovereille (Rantanen 2006, 49). Työkuormitukseni oli niin voimakas kokemus, että se leimasi kokemustani koko projektista ja on ensimmäinen asia, joka työtäni muistellessa nousee mieleeni. Toki koin projektissa tuki ilon aiheita, onnistumisen kokemuksia ja tyytyväisyyttä työni jälkeen (Pasanen, työpäiväkirja 2008).

Voimakkuutensa vuoksi työkuormitukseni oli välttämätöntä käsitellä ja olen tyytyväinen, että valitsin sen opinnäytetyöni aiheeksi. En tahdo työelämässä joutua uudestaan kokemaan vastaavaa tai ainakin toivon, että edellytykseni työkuormituksen hallinnalle ovat paremmat, kuin mitä ne olivat Elämän eväät – projektin yhteydessä. Viimeksi mainitusta en opinnäytetyöni toteuttamisen jälkeen kannan huolta. Opinnäytetyöni ansiosta tietouteni työkuormitukseeni johtaneista psyykkisistä kuormitustekijöistä, niiden syntymekanismeista sekä hallintakeinoista on kasvanut.

Laine toteaa, että tutkimus on onnistunut, jos se auttaa meitä näkemään ilmiön aikaisempaa selkeämmin ja monipuolisemmin ja jos ymmärrämme asiaa nyt paremmin kuin tutkimuksen alussa (Laine 2001, 42). Koen opinnäytetyöni onnistuneen tavoitteessaan.

LÄHTEET

Ahola, K. 2006. Työterveyspsykologia. Helsinki: Työterveyslaitos.

Elo, A-L. 1982. Psykkisten kuormitustekijöiden arviointi työssä. Helsinki: Työterveyslaitos

Hakanen, J. 2001. Voiman lähteet – työn voimavarojen ABC. Helsinki: Työterveyslaitos.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta - taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, L. 2010. Taidetta ja nostalgia - muistelutyön luovat menetelmät vanhustyössä. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.leoniehohenthal.com/index.php?valinta=Muistelutyö>. Luettu 20.4.2011.

Kalimo, R. 1987. Stressi ja psyykinen kuormitus työelämässä. Teoksessa Työpsykologia – terveys ja työelämän laatu. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2009. Aineistolähtöinen tutkimus. Opinnäytetyöpakki. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiLuotettavuus.aspx>. Luettu 22.12.2010.

Koivisto, K. 2001. Tunnista ja torju työuupumus. Helsinki: Yrityskirjat Oy.

Kokkolan kaupunki. 2009. Kuusikummun palvelutalon esittely. Www-dokumentti. Saatavissa: https://www.kokkola.fi/vanhusten_palvelut/palveluasuminen/kunnalliset_palvelutalot/kuusikummun_palvelutalo/fi_FI/kuusikummun_palvelutalo/?u4.highlight=kuusikummun%20palvelutalo. Luettu 14.4.2009.

Korpinen, E. 1996. Kuka, mikä ja minkä arvoinen olen? Minäkuva ja arviointi. Teoksessa Anu Räisänen & Tarja Frisk 'Silta uuteen opiskelija-arviointiin. Arviointia opiskelija-arvioinnista'. Opetushallitus/Arviointia 6, 69-82.

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J.Aaltola-R.Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 - näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L., Himberg, T. 2008. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://webapps.jyu.fi/koppa/avoimet/hum/menetelmäpolkuja/menetelmäpolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe>. Luettu 20.4.2009.

Pasanen, Sari. 2008. Työharjoittelun oppimispäiväkirja.

Pasanen, Sari. 2008. Elämän eväät - projektin projektisuunnitelma.

Pasanen, Sari, 2008. Elämän eväät – työpäiväkirja.

Ringom, B. 1993. Opi oppimaan. Tuloksellisen aivotyön ja opiskelun opas. Helsinki: Opintotoiminnan keskusliitto OK ry.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere, Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmäopetus>. Luettu: 9.4.2009.

Østern, A-L. Draamapedagogiikan genret pohjoismaisten opetussuunnitelmien valossa. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.jyu.fi/tdk/kastdk/okl/draama/genret.html>. Luettu 13.3.2011.

Terstunen, Tauno. 2001. Ammattitaidon määrittäminen näyttötutkinnoissa. Hämeenlinna, ammatillinen opettajakorkeakoulu. Www -dokumentti. Saatavissa:
<http://openetti.aokk.hamk.fi/ntm2001/ammattitaito.htm>. Luettu: 18.12.2010.

Terveyskirjasto. 2010. Työuupumus. Www-dokumentti. Saatavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681&p_haku=ty%F6. Luettu 18.1.2011.

Työterveyslaitos. 2010. Työkuormituksen hallinta. Www-dokumentti. Saatavissa:
http://www.ttl.fi/fi/terveys_ ja_tyokyky/tyokuormituksen_hallinta/sivut/default.aspx. Luettu 15.1.2010.

Työturvallisuuskeskus. Psykososiaalinen työkuormitus. Www-dokumentti. Saatavissa:
http://www.tyoturva.fi/tyosuojelu_tyopaikalla/psykososiaalinen_tyokuormitus. Luettu: 5.1.2011.

Waris, K. 2001. Näköaloja työelämään – kuormittuminen voimavaraksi. Helsinki: Työterveyslaitos.