

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Viittomakielen tulkin työn kuormittavuus

Työssä jaksamisen ylläpito

Jenni Lähdemäki

Viittomakielen tulkin koulutusohjelma (240 op)

05/2011

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Jenni Lähdemäki	Sivumäärä 25 ja 1 liitesivua
Työn nimi Viittomakielen tulkin työn kuormittavuus – Työssä jaksamisen ylläpito	
Ohjaava(t) opettaja(t) Zita Kóbor-Laitinen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Tiina Mattila, Viittomakielen tulkki (amk)	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoite oli kartoittaa ja tutkia viittomakielen tulkin työhön liittyvää kuormittavuutta. Oli ennestään selvää, että viittomakielen tulkki kuormittuu työssään fyysisesti, mutta mikä on työssä psyykkisen kuormittavuuden osuus. Opinnäytetyö keskittyy viittomakielen tulkkien työn psyykkisen kuormituksen riskitekijöihin, sen tunnistamiseen ja uupumisen ennaltaehkäisyyn.</p> <p>Opinnäytetyön ajankohtaisuus ja tarpeellisuus varmistettiin kyselykaavakkeella viittomakielen tulkeille. Kyselyyn vastasi 29 viittomakielen tulkkia joiden vastaukset tukivat käsitystäni viittomakielen tulkintyöstä ja sen kuormittavuudesta. Kyselyn tulosten perusteella oli selvää, että viittomakielen tulkit tarvitsevat lisätietoa miten he voivat vaalia työssään psyykkistä hyvinvointiaan.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin tilaustyönä yksityisyrittäjä Tiina Mattilalle. Viittomakielen tulkkina Tiina Mattilaa kiinnosti työuupumuksen riskitekijät ja ennaltaehkäisy oman yrityksensäkin hyvinvoinnin ja toimivuuden kannalta.</p>	
Asiasanat viittomakieli, tulkkaus, työn kuormittavuus, psyykkinen kuormittavuus, jaksaminen	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Jenni Lähdemäki	Number of Pages 25
Title The pressure of work of a sign language interpreter - How to maintain wellbeing at work	
Supervisor(s) Zita Kóbor-Laitinen	
Subscriber and/or Mentor Tiina Mattila	
Abstract <p>The object of this thesis was to map and research the pressure of work of a sign language interpreter. It was already known how the signlanguage interpreter strains physically, but it is not known what are the mental strains of the interpretation work. The thesis focuses on the risk factors, identification and prevention of the mental pressure of work.</p> <p>There was a questionnaire to signlanguage interpreters to make sure that the topic is current and needed 29 sign language interpretators answered to the questionnaire, whose responses supported my view of sign language interpretation work and its effects of wellbeing to the work. Based on the results of the questionnaire it was obvious that sign language interpretators need more information on how to take care of their mental wellbeing.</p> <p>The thesis was realised as a custom work to private entrepreneur Tiina Mattila. As a signlanguage interpreter Tiina Mattila was interested in the risk factors and the prevention of work exhaustion also because of her own company's wellbeing and functions.</p>	
Keywords sign language, interpretation, the pressure of work, mental strain	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	6
3 IHMISEN TYÖKYKY	7
3.1 Psyykkinen työkyky	8
3.2 Työssä jaksaminen ja uupumus	9
3.2.1 Uupumisen merkit	9
3.2.2 Uupunut työntekijä	11
4 VIITTOMAKIELEN TULKKI AMMATTINA	11
4.1 Työvälineenä oma keho ja mieli	12
4.2 Reaktiokyky ja paineensietokyky	13
4.3 Läsnä ihmisenä	13
5 TULKIN TYÖKYVYN YLLÄPITO	15
5.1 Kuormittavat riskit ja niiden tunnistaminen	15
5.2 Fyysinen jaksaminen	17
5.3 Työnantajan merkitys jaksamisessa	18
5.4 Työnohjaus	18
6 TUTKIMUS TULKKIEN TYÖSSÄJAKSAMISESTA	19
6.1 Yhteenveto kyselyistä ja tulkkien vastausten tuloksista	19
6.2 Huojentavaa vai huolestuttavaa	21
7 POHDINTA	22
LIITEET	27
Liite 1: Kyselylomake	

1 JOHDANTO

Työntekijöiden työkyky ja työssä jaksaminen ovat olleet mielenkiinnon kohteita 90 – luvun laman jälkeisessä Suomessa. Työntekijöiden työtahti ja tuloshakuisuus ovat korostuneet. Paineet ja stressi lisääntyvät, ja tulosvaatimukset kasvavat. Jokainen pyrkii ylittämään itsensä säilyttääkseen työpaikkansa. Lopulta työntekijöiden pitkäkestoinen ylikuormitus saattaa muuttua burn outiksi.

Halusin opinnäytetyössäni kiinnittää huomiota viittomakielen tulkkien työn kuormittavuuteen ja työssäjaksamiseen. Miten jaksavat viittomakielen tulkit omalla alallaan? Työuupumus on ollut lähes 2000-luvun trendisana. Viittomakielen tulkkiopiskelijana ja mielenterveyden hoitajana, halusin suhteuttaa *työssä jaksamisen* käsitettä viittomakielen tulkin työhön. Tulkin työssä kuitenkin kuormittuvat niin fyysinen, kuin psyykinenkin puoli. Halusin opinnäytetyössäni selvittää viittomakielen tulkin ammatin kuormittavimmat tekijät ja kirjoittaa informoivan tietopakettin viittomakielen tulkeille miten tunnistaa uupumisen merkkejä tai riskitekijöitä.

Jokainen tietää kliseet, syö hyvin, liiku ja nuku riittävästi. (Siimes 2010). Se ei kuitenkaan aina riitä, jos omia voimavarojaan ja tunne-elämäänsä ei osaa hyödyntää. Usein voidaan huonosti tietämättä miksi. Tulkin työssä tärkeitä voimavaroja ovat muun muassa hyvä itse-tuntemus ja hyvä paineensietokyky.

Kartoitin kyselyjen kautta tulkkien kokemuksia työnsä kuormittavuudesta. Minkälaisia asioita he kokevat työssään mahdollisesti raskaaksi? Mikä erityisesti tekee työn mielekkääksi? Miten he huoltavat itseään ylläpitääkseen hyvän työkyvyn?

Työn tilaajana toimi toiminimellä työskentelevä viittomakielen tulkki Tiina Mattila. Häntä kiinnosti henkilökohtaisesti työnsä psyykkisen kuormittavuuden ennaltaehkäisy ja uupumisen merkkien tunnistaminen. Hän suunnittelee tulevaisuudessaan mahdollisesti palkkaavansa itselleen työntekijöitä, joiden työssäjaksamisesta hän on myös luonnollisesti kiinnostunut. Hyvinvoiva ja energinen tulkki on eduksi koko ammattikunnalleen.

2 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Vuosien varrella olen törmännyt enemmän ja vähemmän väsyneisiin tulkkeihin. Jäin usein pohtimaan, oliko kyseessä vain normaali hetkittäinen työväsymys vai kuormittaako tulkin työ erityisen paljon. Kyselyllä lähdin selvittämään, mikä viittomakielen tulkkeja työssään kuormittaa ja miten he jaksavat omalla alallaan? Mikä tekee työstä mielekästä ja miten he ylläpitävät työkykyään? Tarkoitukseni oli selvittää etenkin psyykkisen kuormittavuuden määrä suhteessa fyysiseen kuormittavuuteen

Valitsin tutkimusmenetelmäksi kirjallisen kyselylomakkeen. Halusin saada näyttöä tulkkien omakohtaisista kokemuksista työnsä kuormittavuudesta laatimani lomakkeen avulla. Tietokoneella täytettävä lomake oli mielestäni paras vaihtoehto, koska halusin tulkkien voivan valita itselleen parhaimman ajankohdan vastata kysymyksiini. Kyselylomakkeen täyttäminen tuli mielestäni olla tulkin mahdollisimman henkilökohtainen pohdinta omasta työstään johon ei vaikuta aikataulut tai esimerkiksi mahdollisesti läsnä oleva haastattelija, jos kyseessä olisi ollut suullinen haastattelu. Kyselyllä sain vahvistusta ajatukselleni opinnäytetyöni aiheen tarpeellisuudesta. Kyselyn jälkeen oli selvää, ettei viittomakielen tulkeilla ollut esimerkiksi aina selkeää tietoa uupumisen merkeistä ja riskeistä.

Pyrin saamaan kyselylomakkeesta mahdollisimman pelkistetyn ja helposti täytettävän.(LIITE1) Mitä nopeammin ja helpommin tulkki täyttäisi kyselyn, sitä pienempi olisi kynnyks siihen vastata. Toiveenani oli saada mahdollisimman moni viittomakielen tulkki vastaamaan. Kyselyn toteutuksessa käytin Internetissä käytettävää ilmaista kyselylomakepohjaa ja vastausten keräysohjelmaa. Lomakkeesta muokkasin selkeän kyselyn jolla halusin saada vastauksia etenkin tulkkien työn kuormittavuuden laadusta. Kysely oli täysin anonyymisti täytettävissä. Lähetin sivuston linkin tutuille tulkeille ja kerroin heille opinnäytetyöni suunnitelmasta. Käytin apunani myös Suomen viittomakielentulkit ry:n postituslistaa, jonka avulla kyselylomakkeeni tavoitti tulkkeja myös eripuolelta Suomea. Tietokoneen teknisten ongelmien vuoksi en saanut kyselylomaketta niin yleiseen jakoon kuin olisin toivonut. Tämän vuoksi myös lomakkeen jakelu ja vastausaika jäi suunniteltua lyhyemmäksi

Kyselylomakkeeseen laadin vain seitsemän kysymystä, jotta kyselyyn vastaaminen olisi mahdollisimman nopeaa ja vaivatonta. Kysymyksistä kolme olivat monivalintakysymyksiä joiden rastittamiseen tulkeilla ei kuluisi paljon aikaa. Lisäksi neljännessä monivalintakysy-

myksessä oli lisätarkennus osio, johon vastaajat tarkensivat vastaustaan kirjallisesti. Kolme kysymystä toteutin avoimena kysymyksenä, koska en halunnut tarjota vastaajille valmiita vastausvaihtoehtoja. Halusin saada selville tulkkien omat henkilökohtaiset ja heille ensimmäiseksi mieleen tulleet kokemukset työnsä kuormittavuudesta ja työssä jaksamisesta.

Lomakkeen lisäksi haastattelin henkilökohtaisesti kymmentä viittomakielentulkkiä, koska kirjalliseen kyselyyni vastasi odotettua vähemmän tulkkeja. Halusin saada vastausmateriaalia enemmän jotta otanta viittomakielen tulkkien kokemuksista olisi suurempi. Haastatteluun valitsin opiskeluajoilta minulle tutuksi tulleita tulkkeja ympäri Suomen. Valitsin heidän joukostaan ne tulkit joiden kanssa olen vapaa-ajallanikin tekemisissä. Haastattelu ei ollut ns. virallinen vaan lähinnä kahden tuttavan välinen keskustelu jossa kävimme läpi samat asiat, joita lomakkeessa kysyin. Halusin välttää haastattelun omaista virallista tilannetta missä helposti pohditaan liikaa niin sanotusti sopivia vastauksia. Haastattelun aikana en kirjoittanut varsinaisia muistiinpanoja, mutta tapaamisen jälkeen kirjasin muistiin käymämme keskustelun sisällön. Osan haastatteluista hoidin tapaamalla tulkin kasvotusten ja osan maantieteellisten matkojen vuoksi puhelimitse. Suullisesti haastatellut eivät luonnollisesti vastanneet kirjalliseen kyselyyn. Heidän vastaukset syötin internetissä käyttämäni vastausten keräysohjelmaan minkä avulla sain analysoitua vastausten yhteneväisyydet ja eroavaisuudet.

Lomakkeita täytettiin yhteensä 19 kappaletta ja suullisen haastattelun pohjalta sain vastauksia kymmeneltä tulkilta. Tulokset olivat hyvin yhtenäisiä. On selvää, että viittomakielen tulkin työ vaatii sekä fyysisiä, että psyykkisiä voimavaroja myös ammattia harjoittavien mielestä. Työni merkityksen kannalta tärkein tulos oli, ettei tulkeilla ole aina riittävästi tietoa uupumisesta ja sen oireista. Tulkit tarvitsevat tietoa työssä jaksamisensa tueksi miten tunnistaa työuupumisen oireita. Tutkimustuloksia esittelen tarkemmin kappaleessa kuusi.

3 IHMISEN TYÖKYKY

Yleisesti työkyvyn ylläpitämisellä ymmärretään ja tarkoitetaan ihmisen työssäoloajan maksimoimista eläkeikään asti. Työkyvyn ylläpidolla pyritään saavuttamaan tehokas ja pitkäaikainen työntekijä, kiinnittäen huomiota myös työn mielekkyyteen työntekijän näkö-

kulmasta. (Työterveyslaitos 2011.) Opinnäytetyössäni keskityn työkykyyn mielekkäänä yleisenä työssä jaksamisena iästä riippumatta.

Työkyky koostuu neljästä osa-alueesta; työntekijän terveydestä, ammatillisesta osaamisesta, motivaatiosta ja itse työstä. Työkyvyn perustana ovat työntekijän hyvä terveys ja toimintakyky. Yleisen toimintakyvyn, eli työssä jaksamisen, ylläpitäjinä toimivat hyvä fyysinen toimintakyky, psyykinen toimintakyky sekä sosiaalinen toimintakyky. Ammatillinen osaaminen ja omat asenteet työhön parantavat työkykyä ja mielekkyyttä toimia ammatissaan. Työn vastatessa työntekijän odotuksia luoden riittäviä haasteita sekä onnistumisia, lisää työkykyyn tehokkuutta ja motivaatiota toimia parhaansa mukaan. (Työterveyslaitos 2011.)

Työ on ihmisen elämässä merkittävä tekijä niin ajankäytön kannalta, elämänsisältönä kuin minäkuvan määrittäjänä. Työ ja työssä pärjääminen vaikuttavat elämiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin pitkälti vapaa-ajallakin. Työ merkitsee ihmiselle usein toimeentuloa ja turvallisuutta, elämän rytmittämistä, yhteisöön kuulumista, itsetunnon ylläpitämistä, itsensä toteuttamista, elämän sisällön ja oman aseman ylläpitämistä. (Pakarinen & Roti 1991. 136.)

3.1 Psyykinen työkyky

Psyykkisen työkyky koostuu työn vaatimusten ja työntekijän psyykkisten voimavarojen ja taitojen välisestä suhteesta (Heiska 2010, 21). Ihminen väsy psyykkisesti, jos henkisiä voimavaroja on käytetty liikaa ja enemmän kuin niitä on. Väsyminen on moninaista ja vaikuttaa työn laatuun ja määrään. Ihminen väsy vaikka työ olisi hänelle tärkeää ja mielekästä. (Koivisto 2001, 188.)

Psyykkisen työkyvyn ylläpitäjänä toimii hyvä itsetuntemus. Usein psyykkiseen hyvinvointiin ei kiinnitetä huomiota ennen kuin ihminen voi henkisesti huonosti ja työkyky kärsii. Hyvän itsetuntemuksen kautta ihminen voi ennalta ehkäistä uupumusta ja vahvistaa työssä jaksamistaan. Ihmisen kohdatessa muutoksia, niin työelämässä kuin vapaa-ajallaan, on tärkeä tietää valmiiksi omat tavoitteensa ja motivaationsa toimia tilanteen hyväksi. Muutoksia on helpompi kohdata, jos omat tavoitteet, toiveet ja päämäärät ovat jo selvillä. Paineen alaisena itseensä tutustuminenkin tuntuu stressitekijältä. (Leskinen & Hult 2010, 31–33.)

3.2 Työssä jaksaminen ja uupumus

Työssä jaksaminen kärsii ja työuupumusriski kasvaa, jos ihmisen voimavaroja käytetään pitkäaikaisesti liikaa tai ei ollenkaan. Uupumus työelämässä johtuu usein määrällisestä ylikuormituksesta, kuten asiakasmääristä tai aikataulupaineista. Lisäksi laadullinen ylikuormitus, kuten liian vaativat työtehtävät tai liiallinen informaatiotulva, aiheuttavat jatkuvana heikentyneitä työssä jaksamista ja alkavaa uupumusta. (Moilanen & Varis 2001,14–16.) Toisinaan pitkään kehittynyt työuupumus voi muuttua tunnistettavaksi ongelmaksi vasta, jos työn ylikuormituksen lisäksi tapahtuu vapaa-ajalla jokin kielteinen elämänmuutos tai kriisi, esimerkiksi parisuhteen päättyminen tai äkillinen taloudellinen kriisi. (Työterveyslaitos 2009, 79).

Ihminen suoriutuu vaativista ja haasteellisistakin työtehtävistä hyvin, jos työ on sopivassa määrin kuormittavaa ja antoisaa. Näin ollen on tärkeä tuntea omat voimavaransa ja kokea työssä hallinnan tunnetta. Hallinnan tunnetta lisää mikäli työ on jossain määrin itsenäistä, ja se mahdollistaa tarvittavat lisäkoulutukset sekä toimivan palautejärjestelmän. Työnsä hallitseva työntekijä pystyy selviämään ongelmatilanteista, sekä suorittamaan työnsä toivotulla tavalla, voiden samalla itse hyvin. Työntekijän oppimiskokemuksia, motivaatiota sekä henkistä hyvinvointia lisää haasteiden ratkaiseminen ja niistä suoriutuminen. Ihmisellä on luontainen tarve voida vaikuttaa ja olla merkittävä. Tällöin työssä korostuu, työssä jaksamisen kannalta, itsemääräämismahdollisuus ja työstä saatu palaute. (Moilanen & Varis 2001,14–16.)

Uupumus ei yksistään ole varsinainen sairaus, mutta siitä toipuminen saattaa vaatia pitkänkin ajanjakson. Pitkäaikaisen uupumuksen riskinä on sairastua mm. masennukseen, unihäiriöihin, stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin ja päihdehäiriöihin. (Terveyskirjasto 2011.)

3.2.1 Uupumisen merkit

Uupumisen merkinä on lähes aina kolme erityispiirrettä: voimakas väsyminen, lisääntynyt kyynisyys ja heikentynyt ammatillinen itsetunto. Myös erilaiset stressin oireet ovat mahdollisia esimerkiksi kireys, mielialamuutokset, unihäiriöt, oman terveyden laiminlyönti ja motivaation puute. (Terveyskirjasto 2011.) Jokaisen ihmisen elämään kuuluu ajanjaksoja jolloin

ihminen kokee eriasteista stressiä. Itävaltalais-kanadalainen Hans Selye loi stressikäsitteen jo 1930-luvulla. Selye jakoi stressin kolmeen vaiheeseen: hälytysreaktioon, elimistön sopeutumisyrikykseen ja uupumiseen. Hans Selyen mukaan uupuminen johtuu elimistön pitkäaikaisesta kuormittumisesta minkä vuoksi ihmisen voimavarat eivät riitä enää elimistön toimintatasapainotilan säilyttämiseen. Stressin ollessa uupumisen tasolla pitkään ehtyvät elimistön voimavarat ja muun muassa kehon puolustuskyky infektioita vastaan heikkenee. (Lyytinen & Himberg, 2000, 111-112).

Uupuneen ihmisen väsymys on normaalista hetkellistä väsymystä voimakkaampaa. Väsymys on kerääntynyt pitkäaikaisesta pinnistelystä saavuttaakseen tavoitteita heikoilla toimintaedellytyksillä. Väsymys ei mene ohi lepäämällä tai vapaapäivien aikana. Uupuneen väsymys ei liity työn yksittäisiin kuormitushuippuihin vaan kokonaisvaltaisempaan kuormitukseen. (Terveyskirjasto 2011.)

Usein kyynisyys vahvistuu uupuneella. Ihminen alkaa kyseenalaistaa työnsä merkitystä ja työnilo, tai jopa elämänilo, katoaa. Huonommuuden tunne ja suorittamisen pelko lisääntyy ammatillisen itsetunnon heikkenemisen myötä. Itsensä kriittinen vertailu lisääntyy suhteessa toisiin ihmisiin. Epäonnistumisen pelko lisää turhautumista aiheuttaen jopa ahdistavaa yksinäisyyden tunnetta. (Introspekt 2011.)

Tyypillisiä stressin ja uupumisen oireita:

- väsymys
- jännitys
- huolestuneisuus
- ärtyneisyys
- pelko
- keskittymisvaikeudet
- unohtelu
- lihasjännitykset/särky
- huimaus
- pahoinvointi
- vatsavaivat
- silmäsärky
- unihäiriö

3.2.2 Uupunut työntekijä

Vaikka monet kokevat olevansa tehokkaimmillaan pienen paineen ja kiireen alla, ovat pitkittynyt paine ja kiire huono motivaatio tehokkuuden saavuttamiselle. Uupuneen työntekijän itsetunto on usein sidoksissa työn tuloksiin ja ammatillisiin saavutuksiin. (Koivisto 2001.) Yleisesti voidaan sanoa, että uupumisherkkiä ihmisiä ovat huonon itsetunnon omaavat työntekijät joilla on korostunut velvollisuuden tunto. Tosin jatkuva stressi ja liiallinen paine uuvuttavat vahvankin itsetunnon omaavan työntekijän, jos työntekijä ei osaa ajoissa kuunnella itseään ja vointiaan.

Uupunut työntekijä muuttuu jopa itsekkääksi. Elämä pyörii työn ja tulosten parissa johon apua ei kaivata. Kiire ja työtahti lisääntyvät entisestään millä ihminen pyrkii peittämään itseltään ja muilta ahdistuneisuuttaan ja pelkoaan huonommuudesta. Realistinen käsitys omista voimista ja työn vaatimuksista on hämärtynyt. Uupunut työntekijä ei enää vastaanota hyvää palautetta vaan negatiivinen minäkuva imee ympäristöstään kaiken kielteisen jolla hän pystyy todistamaan oman huonoutensa itselleen. Työnilo katoaa ja kynninen asenne itseään ja työtä kohtaan lisääntyvät. Lopulta uupuneen väsymys heikentää toimintakykyä niin, että työntekijä ei enää välitä tavoitteidensa saavuttamisesta tai omista arvoistaan. Näin ollen työntekijä menettää loputkin hallinnan tunteestaan ja tilanne vakavoituu jopa masennuksen kautta työkyvyttömyydeksi. (Koivisto 2001.)

4 VIITTOMAKIELEN TULKKI AMMATTINA

Viittomakielen tulkki työskentelee muun muassa kuurojen, kuuroutuneiden, kuurosokeiden ja huonokuuloisten kanssa. Viittomakielen tulkki tulkaa puhuttua kieltä viitotulle kielelle ja päinvastoin. (Hynynen, Pyörre & Roslöf 2003, 60). Kielen ja informaation lisäksi tulkki toimii kahden kulttuurin asiantuntijana, mikä takaa kielellisen tasa-arvon kaikille osapuolille. (Mikkonen 2000, 7).

Viittomakielen tulkki voi toimia työssään asioimistulkkina erilaisissa elämään kuuluvissa tilanteissa tai opiskelutulkkina eriasteisissa asiakkaan opinnoissa. Lisäksi tulkki voi työnään opettaa viittomia niitä tarvitseville ja niistä kiinnostuneille tai vaikkapa keskittyä materiaalien kääntämiseen suomenkielestä viittomakielelle tai toisinpäin. Usein tulkin työ koos-

tuukin ammatin monista osa-alueista, eikä vain yhdestä työskentelymuodosta. Tulkin työskennellessä vain yhdellä osa-alueella tai kaikissa ammatin osa-alueissa, ovat työhön kuuluva ammattitaito ja vaativuus yhtä korkealla.

Viittomakielen tulkkeja on koulutettu erilaisin kurssein Suomessa vuodesta 1979 lähtien. Tulkkien vähäisen määrän vuoksi alkoi koulutuksen järjestäminen lisääntyä. Vuodesta 2000 lähtien on viittomakielen tulkikoulutusta järjestetty Turussa Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja Kuopiossa Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. Vuonna 2001 alkoi tulkikoulutus myös Helsingissä Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. (Salmi & Laakso, 2005, 280–284.)

Opiskelutulkkauksessa tulkkia voidaan käyttää kuuron henkilön eriasteisissa opinnoissa. Tulkin läsnäolo takaa kuurolle opiskelijalla samat mahdollisuudet mitä kuulevilla opiskelijoilla on. Opiskelutulkki toimii kielen välittäjänä oppilaiden sekä opettajien välillä. Opiskelutulkki on paikalla opintoihin liittyvissä muissakin tapahtumissa, kuten esimerkiksi harjoituksissa, koulun juhlissa ja luokkaretkillä. (Hynynen ym. 2003, 114–116.) Opiskelutulkkauksista toteutetaan usein myös paritulkkauksena, jolloin yksittäisen tulkin kuormitus vähenee.

Asioimistulkilla työtoimenkuva ja asiakaskunta voi vaihdella suuresti. Asioimistulkki on asiakkaan käytettävissä tämän tarvitsemissa eri elämän tilanteissa. Asiakkaan ikä, elämäntilanne ja sen hetkinen tulkkauksien tilanne voivat olla mitä tahansa syntymästä hautajaisiin. Asioimistulkin asiakkaana on usein myös tilanteiden kuuleva osapuoli. (Hynynen ym. 2003, 126–130.)

4.1 Työvälineenä oma keho ja mieli

Viittomakieli perustuu kasvojen, käsien ja vartalon käyttöön viestintätarkoituksessa (Malm 2000, 9). Viittomakielen tulkki käyttää työssään paljon fyysistä liikettä. Erityisesti tulkin niska-hartiaseutu joutuvat koetukselle. Tulkin tulee hallita, kehittää ja huoltaa omaa kehoaan toisena tärkeänä työvälineenään.

Tulkin julkisesti näkyvä työväline on koko fyysinen olemus ja liike, mutta tulkin työ vaatii paljon muutakin. Tulkin toinen tärkeä työväline on muisti ja mieli. Tulkilla tulisi olla hyvä muisti, yleissivistys, kielten omaksumiskyky, tilannetaju, esiintymistaito, sosiaaliset kans-

sakäymistaidot, yhteistyökyky (Hynynen ym. 2003, 70.) ja ennen kaikkea hyvä itsetuntemus. Tulkin työ on enimmäkseen itsenäistä ja joskus ehkä yksinäistäkin työtä. Tulkin tulee kyetä itsenäiseen työskentelyyn ja nopeaankin päätöksen tekoon, niin ennakkovalmisteluissaan kuin tulkkausensa toteuttamisessaan.

4.2 Reaktiokyky ja paineensietokyky

Tulkin työstä tekee erityisen haastavaa työn vaihtelevuus ja tilanteiden nopea muuttuminen. Tulkin tulee kyetä nopeisiin päätöksiin ja ratkaisuihin, sekä sietää stressiä ja hallita aikaansa, joilla tulkki luo onnistuneen tulkkauksen. Paikalle saapuessaan tulkin tulee nopeasti löytää itselleen sopiva tulkkauspaikka. Paikan tulisi palvella viittomakielisen asiakkaan hyvää näkyvyyttä, kuulevan asiakkaan kuuluvuutta, sekä tulkin omaa ergonomiaa. Tätä ennen tulkki on mahdollisesti jo tunnustellut viittomakielisen asiakkaan tapaa viittoa ja tilanteen tunnelmaa. Luonnollisesti ennen tulkkaustilannetta, on tulkki pyrkinyt etukäteen valmistautumaan tulkkausaiheeseen ja siihen liittyvään sanastoon, hallitakseen tilanteen sujuvaa kulkua kielellisesti. Tämä ei kuitenkaan ole aina mahdollista, jos tulkki ei saa etukäteen tarkkoja tietoja tulevasta tulkkaustilanteesta. Tästäkin syystä tulkin laaja yleissivistys ja pohjatieto ovat tärkeitä. (mt., 2003.) Tulkin hyvä tilannetaju ja kyky nähdä nopeasti tilanteeseen vaikuttavat seikat ovat merkittäviä etuja tulkin työskentelylle. Tulkin ottaessa vastaan uutta informaatiota tilanteesta hän jo samalla prosessoi sitä aiemmin opittuihin tietoihin ja taitoihin. Tulkki kohtaa työssään myös paljon täysin uusia ja yllättäviäkin tilanteita jolloin hänen on ammattimaisesti osattava soveltaa tietotaitoaan kaikkien osapuolten etujen mukaisesti.

4.3 Läsnä ihmisenä

Vaikka tulkin tulisi olla mahdollisimman huomaamaton ja taustalla pysyttelevä neutraali ihminen, on tulkki läsnä omana persoonanaan ja ihmisenä. Tulkki on joka tapauksessa visuaalisesti näkyvä henkilö johon monen ulkopuolisenkin huomio kiinnittyy. (Roslöf, Raija, 2001,5.)

Tulkki näkee työssään monia elämän tilanteita joista osa voivat olla suuriakin tunteita herättäviä. Tulkki ei kuitenkaan työssään näytä omia tunnekokemuksiaan, vaan ammatillai-

sena tulkkaa tilanteen neutraalisti. Toisinaan tilanne voi sotia tulkin omaa elämäkatsomusta vastaan ja aiheuttaa jopa ahdistusta ja vihan tunnetta. Tällöinkään tulkin ilmeissä ja olemuksessa ei saa näkyä tulkin henkilökohtaiset tunnelmat. Kokemustensa perusteella tulkki voi myöhemmin kieltäytyä ottamasta vastaan tulkkaustilaisuutta jonka kokee epämiellyttäväksi itselleen. (Maisala Nina, 2005.)

Viittomakielen tulkin työ on asiakaspalvelua ja tulkilla tulee olla hyvät ihmissuhdetaidot ja riittävä itsetunto. Tulkki on haluamattaan aina näkyvillä ja katseiden kohteena. Tulkin tulee sietää itseensä kohdistuneita katseita, kommentteja ja jopa ulkonäkövaatimuksia. (Hynynen ym. 2003,157–159.) Hyvä ja terve itsetunto on tulkin työssä tärkeä. Tulkin ollessa esillä hän voi itsevarmana tehdä työnsä ilman, että miettii miltä näyttää tai arvostellaanko häntä negatiivisesti tai ajatellen jopa olevansa liian huono tai ruma tulkiksi juuri siihen tilaisuuteen. Itsevarma tulkki tietää olevansa ammatillisesti pätevä ja tekevänsä työnsä parhaansa mukaan, vaikka joku muu olisikin joskus erimieltä. Viittomakielen tulkki ei saa lannistua arvostelusta tai huomautuksista. Hän ottaa kritiikit kehittymisensä haasteeksi ja mielipiteiden rikkaudeksi. (Roslöf, Raija, 2001,5-6.)

Tulkin työssä suurena vahvuutena on hyvä itsetuntemus. Tulkin tietäessä omat heikkoutensa ja vahvuutensa, hän pystyy valikoimaan itselleen sopivimmat työtilanteet. Henkilökohtaisen elämäkatsomuksen ja arvomaailman tiedostaminen luo voimavaran arjen kiireeseen. Ihmisen tuntiessa itsensä ja tapansa reagoida, hän oppii elämään helpommin tasapainossa kiireen ja stressinkin keskellä. Omien tunteiden tutkiminen ja niiden aiheuttajien selvittäminen luo itsevarmuutta myös työhön. Ihmisen osatessa ennakoida mahdolliset tunnekuohut hän oppii käsittelemään ne sopivassa tilanteessa. Esimerkiksi. Tulkin työtilanteen jälkeen tai jopa ennen ennalta tiedettyä tunteita herättävää tulkkaustilannetta. Tällöin tulkki ei ylläty kesken tulkkauksensa pinnalle nousevista tunteista, vaan hän osaa ne ennakoida. (Maisala, Nina 2005.) Mitä parempi ihmisen itseluottamus ja itsearvostus on, sitä paremmat keinot hänellä on välttää ja käsitellä sisäiset kriisin alut ja toimia tasapainoisena ihmisenä. (Saarelainen, Stengård, Vuori-Kemilä 2001,17).

5 TULKIN TYÖKYVYYN YLLÄPITO

Viittomakielen tulkin työssä ammattirooliin kuuluu monia ominaisuuksia. Värikkään ja vahvan persoonan omaava tulkki joutuu hillitsemään luonteenpiirteitään ja pysyttelemään tarkkojen raamien sisällä. Tulkin ammatissa on tärkeää oppia erottelemaan työroolin minä ja vapaa-ajan minä. Viittomakielen tulkin elämään kuuluu usein myös viittomakielisiä ystäviä ja tuttavita. Tulkki voi ystävälleen kertoa mielipiteitään ja elämänohjeita, mutta asiakastilanteessa hänen on pysyttävä työroolissaan ja olla ottamatta kantaa asioihin, vaikka asiakas sitä toivoisi. (Kangas, Jertta 2011.) Tulkin roolit ovat ristiriidassa ihmisen normaalin inhimillisen persoonan kanssa.

Viittomakielen tulkilla on usein työnsä sisälläkin erilaisia rooleja. Esimerkiksi viittomia opettaessa tulkki toimii opettajan roolissa, materiaalien kääntämisessä tulkki toimii kielen kääntäjän roolissa, sekä usein lähes joka tilanteessa tiedottajan roolissa, kertoessaan kahden kielen kulttuurieroista. Jokaisella ihmisellä on useita rooleja elämässään, äidin rooli, työrooli, puolison rooli, ystävän rooli, jne. Moniroolisuus voi olla ihmiselle sekä voimavarojen lähde tai ristiriitojen lähde. Eri roolit voivat tukea ja täydentää toisiaan sekä lisätä monipuolisuutta arkeen, kokemuksiin ja näkemyksiin elämästä ja itsestä. Omien roolien tiedostaminen ja tunnistaminen lisää itsetuntoa ja vahvistaa itsetuntemusta. (Työterveyslaitos 2009, 76.)

5.1 Kuormittavat riskit ja niiden tunnistaminen

Uupuminen on tyypillisintä ihmissuhdetyötä tekeville kuten sairaanhoidon, ja sosiaali- ja opetusalailla työskenteleville. (Lyytinen & Himberg 2000. 116; Nevalainen 2007. 153). Tässä kohtaa mielestäni viittomakielen tulkin ammatti nivoutuu hyvin joukkoon. Kuten Lyytinen ja Himberg (2000. 116) toteavat: Suurin riski on erityisesti niillä tunnollisilla työntekijöillä joiden vaatimustaso oman työnsä suhteen on korkea. Viittomakielen tulkki antaa työsäänsä usein kaikkensa onnistuakseen tehtävässään. Ihmissuhdetyössä saa liian harvoin kiitosta muilta ihmisiltä ja konkreettiset tulokset ovat vaikeasti arvioitavissa. Tunnollinen työntekijä ei aina huomaa alentaa vaatimustasoaan vaan yrittää työskennellä entistä paremmin saavuttaakseen tavoitteensa. (Lyytinen ym. 2000. 116).

Viittomakielen tulkin työssä esiintyvät kaikki kuormittavat riskitekijät jotka yleisimmin aiheuttavat työssä uupumista. Kuormittavia riskejä ovat: vastuu, nopea reagointi, nopeat päätöksenteot, tunneherkkyys, ristiriidat, riskinotto, hallitsemattomat muutokset, vihan tai kauteuden tai arvostelun kohteena oleminen, oppimisvaatimukset, muistin rasittaminen, jatkuva tarkkailu, ihmisten kohtaaminen, yksintyöskentely, kilpailutilanne ja fyysinen väsyminen. (Koivisto 2001, 188).

Tulkin ollessa tulkkaustilanteissa mahdollisimman neutraalina ja ”tunteettomana” kielen välittäjänä, saattaa tulkki joutua kamppailemaan suurien tunteiden kanssa. Tunteet pitää tukahduttaa, mikä ei pidemmän päälle ole ihmiselle hyväksi. Tulkin tulisi vaikean tulkkaustilanteen jälkeen päästä purkamaan tunteitaan joko työnohjaajalle tai kollegalle. Tämä tunteiden sisällä pitäminen jää helposti päälle myös vapaa-ajalla jolloin ahdistuneisuuden riski kasvaa.

Tulkin työskennellessä aina ”taka-alalla” mahdollisimman huomaamattomasti, voi jäädä tämäkin rooli helposti vapaa-ajalla päälle. On tärkeää muistaa, että myös tulkilla on omia ajatuksia, asenteita ja mielipiteitä joita hän saa, ja voi, tuoda julki työn ulkopuolella.

Tulkin työskennellessä itsenäisesti yrittäjänä on hän yksin vastuussa ajankäytöstään. Usein, etenkin tulkin ensimmäisinä työvuosina, tulkki työstään innoissaan vastaanottaa työkeikkoja mahdollisimman paljon. Viikot kuluvat kiireellä tulkkaustilanteesta toiseen. Alkuvuosien intoa kannattaa hieman säästellä. Tällöin motivaatio ja työn mielekkyys säilyy pidempään. Innokkaimmankin tulkin on syytä miettiä, mikä hänen elämässään on tärkeintä ja mitä muuta elämään kuuluu kuin työ. Vaikka työ olisi mielekästä ja yksi intohimoista, pitäisi elämää tasapainottaa myös vapaa-ajalla ja siihen kuuluvilla intohimoilla. Jokaisen tulkin tulisi toisinaan pysähtyä ja miettiä hallitseeko hän kalenteriaan vai kalenteri hänen elämäänsä.

Viittomakielen tulkin työ vaatii paljon yleissivistystä ja taustatietoja monista eri asioista ja ammattialoista. Tulkin sanavarastoa ja yleistietoa pitää päivittää säännöllisesti. Tulkille on etua tiedoista monilta eri aloilta ja ajankohtaisista asioista. Tulkin hallitessa aihe omalla äidinkielellään on hänen helpompi sisäistää tulkattava informaatio. Tulkin on hyödyllistä kouluttaa itseään ammatillisesti sekä ylläpitää yleissivistävää tasoaan säännöllisesti. Tämä lisää tulkin itsetuntoa ja varmuutta toimia ammatillisesti haastavissa tulkkaustilanteissa. Yleinen mielenkiinto ja uteliaisuus uusiin asioihin on tulkille hyödyllinen voimavara.

5.2 Fyysinen jaksaminen

Niskan, hartioiden ja selän lihaskivut ovat yleisiä kaikilla ihmisillä. Kivun syinä ovat usein toistuvat lihasjännitykset ja liikeradat, huono ergonomia, heikko lihaskunto, sekä lihasten omatoimisen huollon puute. (Virtanen 2004, 67). Etenkin viittomakielen tulkin niska-hartiaseutu joutuu koetukselle. Tulkin tulisi muistaa huolehtia itsestään niin töissä kuin vapaa-ajallaan. Työjalkineet, istumis- ja seisomisasento, hartioiden rentous ja viittomiskäsiala ovat seikkoja joihin tulkin tulisi etenkin työssään kiinnittää huomiota. Kipeytynyt lihas tai pitkittynyt lihasjännitys vaikuttaa kokonaisvaltaisesti tulkin työkykyyn ja saattaa pahimmillaan muuttua krooniseksi ongelmaksi.

On tärkeä huomioida, että psyykinen hyvinvointi kulkee yhdessä fyysisen voinnin kanssa. Ne tukevat toinen toisiaan, sekä heikentävät toinen toisiaan. On kyse ihmisen psykofyysisestä kokonaisuudesta jossa on kaksi puolta, psyykinen vointi ja fyysinen vointi. (Dunderfelt 1992. 102). Jos mieli on heikko, ei se jaksaa fyysisiä suorituksia. Samoin, jos fysiikka on heikko, vaikuttaa se mielialaan. Ihmisen ollessa moninainen kokonaisuus on syytä muistaa, että pitkäaikainen stressi aiheuttaa myös fyysisiä lihasjännityksiä. Tulkin huolehtiessa fyysisestä kunnosta ja lihasten huollosta säännöllisesti voi hän silti kärsiä särystä ja kivusta lihaksissa. Tulkin ollessa hermostunut tai jännittynyt tulkatessaan, hänen lihaksensa työskentelevät epäsuotuisissa olosuhteissa. Paineen ja stressin alla unohtaa helposti keskittyä omaan työasentoon tai tasapuoliseen lihasten käyttöön. Taukojen aikana tulkin on tärkeää hieman venytellä ja hengitellä. Rento mieli ja rento kroppa, ovat tulkin parhaat työvälineet.

Hyvää fyysistä kuntoa ei turhaan painoteta. Ihmisen ollessa fyysisesti hyvässä kunnossa hän jaksaa vastaan ottaa paremmin myös psyykkistä kuormitusta. Lisäksi liikunnan tuoma mielihyvä ja onnistumisen tunne tasapainottavat arjen kiireen ja stressin paineita. Työasiat jäävät usein liikuntasuorituksen ajaksi pois mielestä, jolloin ihmisen aivot saavat vaihtelua ja lepoa jatkuvalta työstressiltä. (Roslöf 2001,13.) Kehon miellyttävä fyysinen rasitus vapaa-ajalla on ihmisen psyykinen lepoaika.

5.3 Työnantajan merkitys jaksamisessa

Työnantajalla ja työyhteisöllä on myös merkitys työntekijän jaksamiseen, niin ennaltaehkäisyssä kuin kuormituksen purkamisessa. Työnantaja antaa työvälineet hyvän ilmapiirin ja työssä jaksamisen luomiseen. Työnantajan tulisi luoda työyhteisölle avoin ja hyväksyvä ilmapiiri sekä olla kiinnostunut työntekijöidensä voinnista. Hyvin voiva työntekijä on luonnollisesti työnantajankin etu. Työuupumus ei saisi olla tabu vaan tiedostettu vaara, mitä vastaan työyhteisössä ollaan valmiita taistelemaan niin yhdessä kuin yksilötasolla.

Työyhteisö ja kollegat ovat parhaimmillaan merkittävä tuki ja turva yksittäiselle työntekijälle. Työhön liittyvää ongelmatilannetta ymmärtää parhaiten samaa työtä tekevä henkilö. Työntekijät voivat yhdessä purkaa päivän ongelmakohtia ja tunteitaan, kuitenkin kunnioittaen töidensä vaativaa vaitiolovelvollisuutta. (Kangas 2011.)

5.4 Työnohjaus

Työnohjaus on tärkeä tekijä työssä jaksamisen kannalta. Etenkin, jos työntekijä ei koe voivansa puhua riittävästi työyhteisönsä kanssa tai vaitiolovelvollisuus estää pohtimasta asioita liian yksityiskohtaisesti. Työnohjauksessa työntekijä tutkii ja arvioi omaa työtään yhdessä koulutetun työnohjaajan kanssa. Työnohjaajalla on vaitiolovelvollisuus, eikä hän voi työntekijän asioista puhua edes tämän työnantajan kanssa. Työntekijä voi pohtia työnohjauksessa työhön, työyhteisöön, työrooliin, kokemuksiinsa ja tunteisiinsa liittyviä kysymyksiä. Työnohjaaja ei anna vastauksia tai kerro mielipiteitään työntekijälle. Hän tulkitsee työntekijän suhdetta työhönsä yhdessä työntekijän kanssa esittäen tarkentavia kysymyksiä ja pohdintoja. Työnohjaaja tarjoaa erilaisia näkemyksiä ja ajatusmalleja joiden avulla työntekijä pystyy lähestymään mahdollista ongelmakohtaansa toisin. (Suomen työnohjaajat ry 2011.)

Työnohjaus voi olla suunnattu yksilölle, erinäiselle ryhmälle tai koko työyhteisölle. Ryhmien jäsenet voivat olla saman alan työntekijöitä eri työpaikoiltakin. Ennen työnohjausta sovietaan ryhmän kokoonpano ja toivotut tavoitteet. Työnohjaus ei ole kertaluonteinen tapaaminen, vaan sen tulisi kestää vähintään vuoden, jos työntekijä haluaa kehittää toimintatapaansa ammatillisesti. Työnohjaustapaamiset ovat usein tunnin mittaisia ja yhteensä 15–20 kertaa parin viikon välein. Usein työnantaja mahdollistaa valitsemansa työnohjauksen il-

maiseksi työntekijöilleen, mutta työntekijä voi myös itse valita oman työnohjaajan maksamalla itse siitä aiheutuneet kulut. (Suomen työnohjaajat ry 2011.)

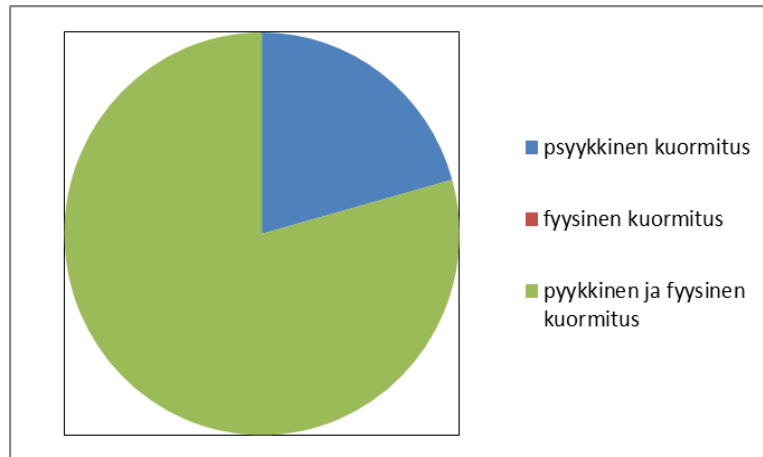
6 TUTKIMUS TULKKIEN TYÖSSÄJAKSAMISESTA

Kyselylomakkeeni kysymykset ja tulkkien vastaukset ovat koottu samaan kappaleeseen. Tällä tavalla on helpompi nähdä kyselyn kokonaisuus, kun kyselylomakkeen sisältö on esitelty yksittäisten kysymysten ja niiden vastausten yhdistelmänä.

6.1 Yhteenveto kyselyistä ja tulkkien vastausten tuloksista

Vastanneista 9/29 (31%) olivat työskennelleet alalla 2-4 vuotta ja 6/29 (20,7%) olivat työskennelleet alalla 6-10 vuotta. Vastauksia antaneiden joukossa oli alalla aloittaneita ja yli kymmenen vuotta työskennelleitä tulkkeja. Vastauksissa ei ollut suuria eroja tai näkyvää vaikutusta siitä miten kauan tulkki oli toiminut työssään.

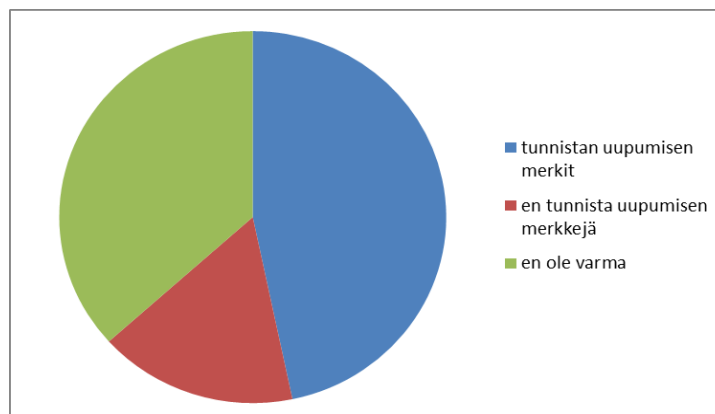
Kokemukset työn kuormittavuudesta olivat lähestulkoon samat työvuosista riippumatta. Vastanneista 23/29 (82,1%) kokivat viittomakielentulkin työn yhtä raskaaksi psyykkisesti mitä fyysisestikin. Yksikään vastanneista ei kokenut työtään raskaaksi pelkästään fyysisesti. Vastanneista 6/29 (21,4%) koki työn ainoastaan psyykkisesti kuormittavaksi. (Kuvio 1) Jokaisen kertoessa fyysisistä oireistaan tuli esille aina niska-hartiaseudun, pään ja selän särky ja jomotustilat. Useimmat tunnistivat sen johtuvan huonosta työasennosta, jännityksestä sekä pitkistä automatkoista. Psyykkisen kuormituksen oireita ja aiheuttajia vastanneiden mukaan olivat: väsymys, ärtymys, jännittäminen, työtilanteen kertaaminen etukäteen ja jälkikäteen, tunnepitoiset tulkkaustilanteet, vaativat asiakkaat, ristiriidat ja epäselvyydet työyhteisön kesken, pitkät työpäivät, kiire ja itsetunnon väliaikainen heikkeneminen.



Kuvio 1. Työn kuormittavuuden laatu

Kaavakkeen kysymyksessä numero kolme kysyin minkälaiset asiat viittomakielentulkit kokevat työssään raskaimmiksi. Vastaukset olivat yhtenäisiä vastanneiden luettelemien psyykkisesti kuormittavien tekijöiden kanssa. Suurin osa vastanneista koki työssään raskaimmaksi tekijäksi yksin työskentelemisen ja asiakkaiden vaikeiden sekä henkilökohtaisten elämän tilanteiden näkemisen. Toinen esille nouseva tulkintyön kuormittaja oli vaativat asiakkaat ja tulkin epävarmuus itsestään ja taidoistaan. Myös työn intensiivisyys ja suuri vaihtelevuus kuormittivat useamman vastanneen viittomakielentulkin työtä.

Kysymyksessä numero neljä kartoitin tulkkien tietoa työuupumisen tunnistamisesta. Vastanneista 14/29 (48,3%) sanoi tunnistavansa uupumisen merkit. Vastanneista 17, 2 % ei tunnistanut uupumisen merkkejä. Sen sijaan 11/29 (37,9%) vastanneista ei ollut täysin varmoja, että tunnistavatko he työuupumisen merkkejä. (kaavio 2)



Kaavio 2. Työuupumisen tunnistaminen.

Kysymyksissä numero viisi ja kuusi kysyin miten viittomakielentulkit ylläpitävät työssä jaksamistaan ja mikä heitä auttaa jaksamaan työssään. Kysymykset olivat hyvin samantapai-

sia ja moni vastanneista olikin ymmärtänyt kysymykset samanlaisina. Kysymyksissä kuitenkin hain eri asioita vaikkakin samasta aiheesta oli kyse. Kysymyksessä viisi halusin kuulla konkreettisia asioita joilla tulkit ylläpitävät työkykyään ja kysymyksessä kuusi toivoin kuulevani heidän voimavaroistaan joiden avulla tulkit jaksavat paremmin. Osa vastanneista oli ymmärtänyt kysymysteni hienoisen eron.

Vastanneiden tulkkien perusteella oli hieno huomata, että tulkit olivat tietoisia vapaa-ajan ja harrastusten tärkeydestä työn vastapainona. Lisäksi sosiaalinen elämä ystävien ja perheen kesken toimi useimpien kannattelevana voimavarana. Puhumisen tärkeys korostui monessa vastauksessa, työkaverit ja työnohjaaja olivat tärkeissä rooleissa työssä jaksamisen kannalta. Terve itsekkyyys taukojen ja vapaapäivien pitämisessä olivat mielestäni vastauksien tärkeimmät huomiot. Sekä ennen kaikkea vastanneiden selkeä huomio siitä, että työ on kaikkine kuormituksineen yhä mielekästä ja antoisaa. Onnistumisen kokemukset, itsensä kehittäminen, työn vaihtelevuus ja sopiva haasteellisuus olivat viittomakielen tulkin työn yleisimmät mielekkyyttä lisäävät tekijät.

Kysymyksessä seitsemän kysyin kokevatko tulkit työnohjouksen mahdollisuudet riittäviksi. Vastanneista 9/29 (31%) vastasivat kyllä, 9/29 (31%) vastasivat ei ja 12/29 (41,4%) eivät osanneet sanoa. Kysymyksen perusteella ei voida päätellä moniko käyttää työnohjausta työssään tai monelleko se on helposti saatavilla. Kysymyksen voi tulkita eri tavoilla jolloin vastauksen lopullinen merkitys jää hieman avoimeksi. Onko tulkin ongelmana työnohjouksen saatavuus vai sen laatu. Lisäksi vastausten prosentuaalista tarkkuutta kysymyksessä heikensi mahdollisuus valita kaksi vastausvaihtoehtoa, mikä johtui teknisistä ongelmista. Muutama vastanneista olivat vastanneet molempiin kohtiin, *kyllä* ja *en osaa sanoa*

6.2 Huojentavaa vai huolestuttavaa

Kyselyn perusteella hälyttävintä on, että kaikki tulkit eivät tunnista työuupumisen merkkejä. Oman jaksamisensa kannalta on tärkeä tuntea itsensä ja tapansa reagoida jolloin osaa myös tarvittaessa keventää työtahtiaan ajoissa. Toinen huolenaihe voisi olla työnohjaus. Eikö sitä ole tarjolla vai eikö sitä osata hyödyntää tai jopa vaatia oman työssäjaksamisen tueksi?

Lähes kaikki vastanneista painottivat vapaa-ajan merkitystä jaksamisessaan. Tässä kohdalla tulee esille jälleen fraasi ”syö hyvin, liiku ja nuku riittävästi”. Tätä kansan viisautta voi-

daan pitää jaksamisen aakkosina, mutta se vaatii vielä loppu fraasin, ”Tutustu, hyväksy ja kuuntele itseäsi.” Kaikkien tulisi tunnustella ja pohtia joskus omaa persoonallisuuttaan. Jokaisella on luonteenpiirteitä ja puolia joita voi tiedostaen käyttää työssään myös voimavarana. On myös voimavara osata säästää itseään esimerkiksi psyykkisesti raskaalta tilanteelta kun tuntee ja tiedostaa persoonallisuutensa. Vahvuutta tuo tulkin hyvä itsetuntemus.

Kyselykaavakkeen tarkoitus ei ollut tuoda esille ainoastaan viittomakielen tulkin työn negatiivisia puolia. On tärkeä muistaa, että jokainen työ kuormittaa toisinaan enemmän ja toisinaan vähemmän. Toisen työntekijän pahin psyykinen kuormittaja voi olla toisen paras työmotivaation tuoja. Osa kokee itsenäisen työn raskaaksi ja osa vapaudeksi toteuttaa itseään. Vaikka työn jaksamista kuormittavat tekijät ovat myös työn mielekkyyttä lisääviä tekijöitä, on tärkeä löytää niiden välinen tasapaino.

7 POHDINTA

Tehdessäni tutkimusta viittomakielen tulkkien työn kuormittavuuden laadusta käsitykseni työn moninaisesta haasteellisuudesta vahvistui. Vaikka työ oli vastanneiden mukaan toisinaan fyysisesti kuormittavaa tuli selkeästi ilmi, että psyykinen kuormitus vaatii tulkeilta myös osansa. Hartioiden särkyyn löytyy helposti niin sanottu itsehoito hieromalla ja venyttelemällä, mutta psyykkiseen ”särkyyn” ei aina osata kiinnittää huomiota ajoissa.

Tutkimustulosteni perusteella voisi todeta, että viittomakielen tulkin työ on vähintään yhtä raskasta psyykkisesti kuin fyysisestikin. Tulkkien yleisimpään psyykkiseen kuormitukseen, yksintyöskentelyyn, on mielestäni suhteellisen helposti saatavilla lievitys ja ennaltaehkäisy. Paritulkkiaus alalla on enenemissä määrin yleistymässä. Työnantajien tulisi kyetä näkemään tulkkien hyvän työssä jaksamisen tärkeys ja pitkäaikaiset vaikutukset. Tietysti asiaan vaikuttaa työnantajan taloudellinen tilanne, mutta pidemmän päälle lienee kannattavampaa työllistää esimerkiksi kahta tulkkia samassa työtilaisuudessa, kuin maksaa pitkiä sairauslomakorvauksia ja työllistää uusia sijaisia.

Tutkimustulosteni mukaan työn kuormittavista tekijöistä huolimatta, ovat tulkit tyytyväisiä valitsemaansa ammattiin. Tulkit näkivät kuormittavat tekijät haasteiksi ja myös työn hyviksi puoliksi. Työn suurin mielekkyys olikin työn tuomat haasteet ja monipuoliset kokemukset.

Niiden ansiosta työ pitää tulkin valppaana ja työrutiinit miellyttävän vaihtelevina. Siinä missä asiakkaat voivat olla vaativia, ovat he myös kannustavia ja työn mielekkyyttä lisääviä tekijöitä. Toiselle esimerkiksi automatkat voivat olla puuduttavia ja toiselle hengähdys hetkiä työn keskellä. Tulkkien kokemukset ovat henkilökohtaisesti erilaisia ja eritasoisia. Kuitenkin kaikkia yhdistää halu tehdä juuri viittomakielentulkin työtä.

Tuloksieni pohjalta voi todeta, että ainakin tutkimukseeni osallistuneet tulkit jaksavat ja voivat alallaan hyvin, kunhan kiinnittävät huomiota omaan jaksamiseensa. Vastanneista suurin osa tiedosti vapaa-ajan ja liikunnan merkityksen työssä jaksamisen ylläpitävinä tekijöinä. Moni kertoikin harrastavansa erilaisia liikuntamuotoja vapaa-ajallaan. Kuitenkin kävi ilmi, ettei tulkeilla ollut varmuutta miten työuupumus voi oireilla ja ilmetä. Näin ollen opinäytetyöni sai mielestäni lisäarvoa ammatillisen hyvinvoinnin kehittämisessä. Jokaisen tulkin tulisi tunnistaa voimavarojensa käyttövarat ja hälytysmerkit niiden ehtymisestä. Työni antaa ideoita jatkotutkimuksille joissa voisi vertailla esimerkiksi toiminimellä työskentelevien ja tulkkifirmojen alaisina työskentelevien viittomakielen tulkkien työn kuormittavuuden eroja. Tai miten tulkkipalveluiden valtiollistaminen vaikutti alalla pidempään työskennelleiden tulkkien työssä jaksamiseen. Myös maantieteellisten erojen vaikutus tulkin työssä jaksamiseen olisi mielestäni mielenkiintoinen tutkimusaihe.

Tuloksienikin perusteella näkisin tärkeäni tulkkien kiinnittää enemmän huomiota itseensä. Jokaisen tulisi kuunnella ja tarkkailla omaa jaksamistaan. Hyvä itsetuntemus ilmoittaa ajoissa hälyttävät uupumisen merkit. Tulkin työssä mielestäni ei voi korostaa liikaa terveen itsetunnon merkitystä. Tulkin pitää kyetä vastaanottamaan monenlaista palautetta ja tunnepitoista mielipidettä. Terve itsetuntoinen tulkki myöntää ja antaa anteeksi itselleen ammatilliset heikkoutensa, mutta näkee ne myös haasteena kehittää itseään. Tasapainoinen työntekijä näkee työnsä merkityksen ja arvostaa itseään, vaikka aina ei sujuisikaan toivottulla tavalla ja palaute olisi vähemmän mieltä ylentävää. Työn ei tule määritellä kenenkään minuutta. Luvussa neljä kirjoitin ihmisen moniroolisuuden merkityksestä elämässä. Olen kuitenkin samaa mieltä psykologi Vesa Nevalaisen (2007.152) kanssa, että jaksamisen kannalta on parasta, että ihminen kokee voivansa olla oma itsensä niin vapaa-ajalla kuin töissäkin - rooleista huolimatta!

Jokaiseen työhön kuuluu ajoittain stressaavia ajanjaksoja jolloin voimat ovat koetuksella. Toisilla paineen sietokyky on parempi, jolloin he eivät reagoi stressiin niin voimakkaasti kuin toiset. (Lyytinen & Himberg 2000.114). Työn luoma hetkittäinen väsymys on useimmi-

ten vielä normaalia. Kuten myös viittomakielen tulkeilla. Tutkimustuloksissani korostui puhumisen tärkeys. Tuntemuksista pitää uskaltaa puhua ajoissa. Kenenkään ei tule kärsiä hiljaa itsekseen. Työnohjauksen merkitys on suuri työssäjaksamisen kannalta ja sen tulisi olla jokaisen etuoikeus. Työnohjaus pitäisi olla jokaisella tulkilla helposti saatavilla.

Mielestäni opinnäytetyöni aihe on tärkeä ja aina ajankohtainen. Opinnäytetyöni antaa lukijalle aihetta pohtia ja miettiä omaa suhdetta työhönsä ja siinä jaksamiseen. Tutkimusmenetelmänä kyselylomake oli paras vaihtoehto. Kysymykset olivat henkilökohtaisia ja uskon jokaisen haluavan vastata sellaisiin yksin ja valitsemanaan hetkenä. Tutkimuksessani olisi voinut suunnitella ajankäyttöä huolellisemmin, jotta otanta tulkkien kokemuksista olisi ollut laajempi. Vastanneiden määrä, 29, oli pintaraapaisu tulkkien todellisesta määrästä, mutta toisaalta uskon, että tulokseni antavat suuntaa alan todellisuuteen. Olisin voinut ajankäytössäni hyödyntää vielä tehokkaammin opinnäytetyöni kyselylomakkeen mainontaa. Kyselylomakkeiden lähettäminen henkilökohtaisesti suoraan tulkkifirmoille olisi voinut taata laajemman vastaajamäärän. Lisäksi tarkentaisin kyselylomakkeeni kysymysten muotoilua saaden siitä selkeämmän ja ehkä vielä rajatumman työn psyykkisiin kuormituksiin. Tulosten analysoinnin kannalta pelkät monivalintakysymykset olisivat luoneet selkeämmät prosentuaaliset vastaukset. Tehdessäni kyselylomaketta pohdin tätä pitkään. Halusin kuitenkin antaa vastaajille vapauden sanavalinnoissa ja näin ollen itse käyttää hieman enemmän aikaa vastausten vertailuun.

Työn rooli ihmisen elämässä on niin suuri ja kokonaisvaltainen, että jokaisen tulisi kiinnittää erityistä huomiota sen mielekkyyteen ja siinä jaksamiseen, eikä antaa työn uuvuttaa itseään eikä mitään osaa elämästä. Kuten kirjailija Matti Kurjensaari on viisaasti todennut: ”Onnellisuuden perimmäinen mitta on suhde omaan työhönsä.” (Nevalainen 2007).

LÄHTEET

- Dunderfelt Tony 1992. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY
- Heiska, Juhani 2010. Ennakoiva mielenterveystyö – kirja meille kaikille. Tampere: Mediapinta.
- Hynynen, Heidi, Pyörre, Susanna & Roslöf, Raija 2003. Elämä käsillä. Viittomakielentulkin ammattikuva. Helsinki: Diak
- Introspekt 2011. Internet-sivut. Viitattu 8.3.2011 <http://www.introspekt.fi/artikkelit/tunnista-ajoissa-stressi-ja-uupuminen/>
- Kangas, Jertta 2011. Viittomakielien tulkki. Tulkki viittomakielisessä yhteisössä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luentomuistiinpanot.
- Koivisto, Kari 2001. Tunnista ja torju työuupumus. Lahti: VK-kustannus Oy
- Leskinen, Tomi & Hult, Hanna-Maria 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoit toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Helsinki: Tammi.
- Lyytinen, Heikki & Himberg, Lea 2000. Psykologia 4. Ihmisen toiminnan neuropsykologia. Porvoo: WSOY
- Maisala, Nina 2005. Viittomakielien tulkki. Kulttuuritulkkaukset. Turun Diakonia-ammattikorkeakoulu. Luentomuistiinpanot. Kevät 2005
- Malm, Anja & Östman Jan-Ola 2000. Viittomakieliset ja heidän kielensä. Teoksessa Anja Malm (toim.) Viittomakieliset Suomessa. Helsinki: Finn Lectura, 9-32.
- Mikkonen, Pirkko 2000. Viittomakielentulkki kuoron lapsen vuorovaikutustilanteissa. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatuksen yksikkö. Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma.
- Moilanen, Liisa & Varis, Laura 2001. Omat tavoitteet työvireen tukena. Työterveyslaitos. Helsinki: Työterveyslaitos julkaisumyynti.
- Nevalainen, Vesa 2007. Ihminen ja työ. Työelämässä voi selvitä hengissä. Helsinki: Edita Publishing Oy
- Pakarinen, Terttu, Roti, Rauni 1991. Keskiasteen psykologia 2. Kehityspsykologian perusteet. Vaasa: Kirjayhtymä
- Roslöf, Raija 2001. Viittomakielentulkin ammatillisuus ihmissuhteissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Turun yksikkö. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö.
- Saarelainen, Ritva, Stengård, Eija, Vuori-Kemilä, Anne 2001. Mielenterveys. Mielenterveys elämänhallintana ja itsesäätelyä. Teoksessa Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Porvoo: WSOY
- Salmi, Eeva & Laakso, Mikko 2005. Maahan lämpimään. Suomen viittomakielisten historia. Helsinki: Kuurojen Liitto ry.
- Siimes, Kari 2010. Hoida mielialaasi. Mielialamittari. Kuopio: Kopijyvä

Suomen työnohjaajat ry 2011. Internet-sivut. Viitattu 31.3.2011
<http://www.suomentyonohjaajat.fi/tyonohjaus/>

Terveyskirjasto 2011. Internet-sivut. Viitattu 7.3.2011
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681

Työterveyslaitos 2011. Internet-sivut. Viitattu 10.1.2011
http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx

Työterveyslaitos 2009. Voiman lähteet. 6.painos. Helsinki: TTL-kirjakauppa

Virtanen, Timo 2004. Jumittaako? Työhyvinvoinnin lihashuolto-opas. Loppi: FairPlay-paimen

LIITEET

Liite1: Kyselylomake

Viittomakielentulkin työssäjaksaminen

[Poistu tutkimuksesta](#)

1. Miten kauan olet työskennellyt viittomakielentulkkina?

alle 2 vuotta

2-4 vuotta

4-6 vuotta

6-10 vuotta

yli 10 vuotta

2. Kuormittaako työsi sinua

Psyykkisesti

Fyysisesti

Psyykkisesti ja fyysisesti

Miten tämä ilmenee?

3. Minkä koet viittomakielen tulkintyössä raskaimmaksi?

4. Tunnistatko työuupumisen merkit?

Kyllä

En

Ehkä

5. Miten vahvistat/ylläpidät omaa työkykyäsi ja jaksamistasi?

6. Mikä auttaa jaksamaan työssäsi?

7. Koetko työnohjauksen mahdollisuudet riittäviksi?

Kyllä

En

En osaa sanoa

