



”Sydän kylmänä ja pää kuumana”

Tv-tuottajien kokemuksia palautumisesta ja levosta

Jonna Ahvonen

Jenita Laine

OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2020

Media-alan tutkinto-ohjelma
Tuotanto ja leikkaus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Media-alan tutkinto-ohjelma
Tuotanto ja leikkaus

AHVONEN JONNA & LAINE JENITA:
"Sydän kylmänä ja pää kuumana"
Tv-tuottajien kokemuksia palautumisesta ja levosta

Opinnäytetyö 63 sivua, joista liitteitä 1 sivu
Joulukuu 2020

Opinnäytetyössä tarkasteltiin tv-tuottajien kokemuksia palautumisesta ja levosta. Tarkoituksena oli selvittää, kuinka tv-tuottajat kokevat palautuvansa omasta työstään, ja mitä toimia he konkreettisesti tekevät sen eteen. Tutkimuksessa selvitettiin myös, millainen merkitys aktiivisella ja passiivisella levolla on haastateltujen vapaa-ajalla. Opinnäytetyön tavoite oli tuoda ilmi erilaisia palautumiskeinoja.

Opinnäytetyön alussa perehdyttiin palautumisen, levon, unen ja työuupumuksen teorioihin. Tietoja kerättiin muun muassa kirjoista, artikkeleista, radio-ohjelmista sekä internet- ja asiantuntijasivuilta. Tutkimusaineisto koostui kootun teoriapohjan lisäksi viiden televisioalalla työskentelevän tv-tuottajan teemahaastatteluilta, jotka käsiteltiin tutkimuksessa anonyymeina. Teemahaastattelut toteutettiin teoreettisen aineiston aiheiden pohjalta. Haastatteluaineistossa verrattiin keskenään eri tv-tuottajien kokemuksia. Tavoitteena oli selvittää tv-tuottajien kokemusten yhtäläisyydet ja eroavaisuudet niin työssä kuin vapaa-ajalla, sekä miten eri elämäntilanteet vaikuttavat työhön.

Haastattelujen pohjalta selvisi, että tv-tuottajat hyväksyvät kuvausjaksoon kohdistuvan työkuormituksen, sillä he ymmärtävät sen olevan vain hetkellistä ja si-doksissa tuotannon vaiheisiin. Tuottajat ovat tietoisia, ettei palautumiselle ja le- volle jää aikaa tuotannon ollessa kuvausvaiheessa. Siirryttäessä jälkituotantovai- heeseen, tuottajat pyrkivät huomioimaan itsensä ja oman palautumisen tar- peensa. Teemahaastatteluissa nousi esille, että työn laatu kärsii liian monesta samanaikaisesta tuotannosta. Tästä syystä optimitilanne olisi yksi tai kaksi tuo- tantoa kerrallaan. Palautumisen ja työssäjaksamisen mahdollistamiseksi keskus- telua tuottajien ja heidän työnantajiansa välillä olisi hyödyllistä lisätä.

Asiasanat: palautuminen, lepo, uni, työuupumus, tv-tuottaja

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts - Film and Television
Producing and editing

AHVONEN JONNA & LAINE JENITA:
"Cold-hearted and Hot-headed"
The Experience of TV Producers Recovery and Rest

Bachelor's thesis 63 pages, appendices 1 page
December 2020

This thesis examines the experiences of TV producers' recovery and rest. The intention of this thesis was to research how TV producers experience recovery from their workload and the actions that are taken to recover appropriately. The study also examines the role of active and passive rest during the leisure time of the TV producers interviewed. The aim of the thesis was to disclose various ways of recovery.

The first part of the thesis examines the theories of recovery, rest, sleep, and burnout were introduced. Information was gathered from books, articles, radio shows, websites, and expert sites, among others. In addition to the collected theoretical basis, the research material consisted of thematic interviews with five TV producers working in the television industry, and which were treated anonymously in the study. These interviews were based on the subjects studied in the theories. The interview material compares the experiences of TV producers to one and another. The aim was to find out the similarities and the differences in the experiences between TV producers, both at leisure time and work, and also how different life situations affect work.

Based on interviews, a conclusion could be made that the TV producers accept the workload during filming, as they understand it to be temporary and tied with the ongoing phase of production. The producers are aware of the fact that then there is very little time for recovery and rest. During the post-production phase, the producers try to take care of themselves and their own needs regarding rest and recovery. In the themed interviews, it arose that having three simultaneous productions would be too much, and the quality of work would suffer as a consequence. Due to that factor, the ideal situation would be to have one or two productions simultaneously. To enable recovery and coping at work, it would be beneficial to increase the discussion between the producers and their employers.

Key words: recovery, rest, sleep, burnout, TV producer

SISÄLLYS

JOHDANTO	6
1 TUTKIMUSMENETELMÄT	8
1.1 Teemahaastattelu	8
1.2 Tutkimuksen lähtökohdat	9
2 KESKEISET KÄSITTEET	10
2.1 Tv-tuottaja	10
2.2 Tv-tuotannon vaiheet	11
2.2.1 Esituotantovaihe ja tv-tuottajan rooli.....	11
2.2.2 Kuvausvaihe ja tv-tuottajan rooli.....	11
2.2.3 Jälkituotantovaihe ja tv-tuottajan rooli.....	12
2.3 Työkuormittuneisuus	13
2.4 Kokemus sanana ja tutkimuksessa	13
3 PALAUTUMINEN.....	15
3.1 Palautumisen teoria	15
3.1.1 Fysiologinen palautuminen	16
3.1.2 Psykologinen palautuminen.....	16
3.2 Työstä palautuminen työpaikalla	18
3.3 Työstä palautuminen vapaa-ajalla.....	19
4 LEPO JA UNI	22
4.1 Lepo	22
4.1.1 Aktiivinen lepo	22
4.1.2 Passiivinen lepo.....	23
4.2 Uni.....	24
4.2.1 Unen vaiheet	24
4.2.2 Unen tarve ja vireystila	25
5 TYÖUUPUMUS	27
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	29
7 HAASTATTELUIDEN TULOKSET.....	31
7.1 Palautuminen	32
7.1.1 Palautuminen työpäivänä	33
7.1.2 Palautuminen vapaa-ajalla	36
7.2 Lepo	39
7.2.1 Aktiivinen lepo	39
7.2.2 Passiivinen lepo.....	40
7.3 Uni.....	41
7.4 Työuupumus	44

7.4.1 Työuupumuksen oireet	44
7.4.2 Kuormitustekijät	45
7.4.3 Haastateltavien keinoja selviytyä työuupumuksesta	46
7.5 Yhteenveto	48
8 PALAUTUMISKEINOJA TV-TUOTTAJAN NÄKÖKULMASTA	50
9 TYÖUUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISY	53
9.1 Tuotantoyhtiö	53
9.2 Esihenkilö	54
9.3 Työntekijä	55
10 POHDINTA	57
LÄHTEET	60
LIITTEET	63
Liite 1. Haastattelun runko	63

JOHDANTO

Media-alalla moni tuottaja on kokenut työuupumuksen ja oppinut vasta kantapään kautta palautumisen ja levon merkityksen. Tämä havainto toimi alkusysäyksenä opinnäytetyöllemme, kun mietimme, olisiko mahdollista oppia palautumisen ja levon tärkeys ennen kuin polttaa itsensä loppuun työelämässä. Aihevalinnalla tahdomme herättää keskustelua tv-tuottajien hyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta, sekä siitä miten työkuultuuria voitaisiin muuttaa, jotta kuormitus pienenesi. Viime vuosina on puhuttu paljon kuormittavuustekijöistä, mutta niiden ennaltaehkäisyä palautumisen ja levon kautta ei ole juurikaan nostettu esille. Media-ala on tunnettu projektimaisuudesta, pitkistä työpäivistä ja intohimosta työtä kohtaan. Voi olla haastavaa muistaa oman palautumisen ja jaksamisen tärkeys tehdessään työtä intohimoisesti. Tämän vuoksi media-alalla esiintyy työuupumusta, sillä työntekijät eivät aina muista huolehtia itsestään työn ohella.

Pohtiessamme opinnäytetyön aiheita tahoillamme, olimme molemmat ajatelleet opinnäytetyön aiheen keskittyvän tuottajien hyvinvointiin. Jaoimme yhteisen kiinnostuksen hyvinvointia ja tuottamista kohtaan, minkä myötä päätimme yhdistää voimamme ja lähteä tutkimaan aihetta yhteistuumin. Aiheen rajaus tuntui alkuun hankalalta, mutta selkeää oli, että se liittyy kuormituksen kokemiseen ja ennaltaehkäisyyn. Olemme perehtyneet aihetta rajatessa Saara-Lotta Hynysen (2017) tekemään opinnäytetyöhön ”Televisiotuottajien työn kuormittavuustekijät”. Hänen tekemä työ selvensi meille etukäteen tv-tuottajien kuormittavuustekijöitä, ja tätä kautta pystyimme pohtimaan tarkemmin aihettamme ja teemojamme. Pitkän pohdinnan jälkeen aiheeksemme rajautui palautuminen ja lepo tv-tuottajien kokemuksiin pohjautuen. Aiheesta ei löydy teoreettisesta faktatietoa, minkä vuoksi päätimme haastatella tv-tuottajia saadaksemme mahdollisimman realistisia ja omakohtaisia tuloksia.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on, miten tv-tuottajat kokevat palautuvansa omasta työstään ja mitä he tekevät palautumisensa edistämiseksi. Tarkoituksena on myös tutkia, miten tuottajat saavat aktiivista ja passiivista lepoa. Tämän laadullisen opinnäytetyön tavoitteena on tuoda ilmi tehokkaita palautumiskeinoja,

joita tv-tuottajat tällä hetkellä hyödyntävät työssään työuupumuksen ennaltaehkäisemiseksi. Nämä esille tulleet palautumiskeinot voivat edesauttaa sekä nykyisiä että tulevia tuottajia ja heidän työnantajiaan.

Alussa käsitelimme aihetta teoreettisista lähtökohdista paneutuen niihin asioihin, joita käsitelimme haastateltavien kanssa. Aiheenamme olivat palautuminen, lepo, uni ja työuupumus. Haastattelut toteutettiin koronatilanteen vuoksi videota-paamispalvelu Zoomissa. Kerätty haastatteluaineisto analysoitiin aiheittain ja vertailtiin toisiinsa. Opinnäytetyön lopussa kokosimme tuottajilta saadut palautumiskeinot yhteen sekä kerroimme, mitä tuottajat toivoisivat, että työpaikalla voitaisiin tehdä toisin, jotta työuupumusta pystyttäisiin ennaltaehkäisemään.

Tutkimuksemme tavoitteena oli tuottaa sisältöä, josta on hyötyä sekä nykyisille että tuleville tuottajille, sekä heidän esimiehilleen ja työnantajilleen. Mitä aiemmin keskitytään palautumisen ja levon merkitykseen sekä huomioidaan työn kuormitus, sitä paremmin tv-tuottaja jaksaa työssään ja tällöin esimies saa työntekijältään täyden panostuksen työhön.

1 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimusmenetelmänä hyödynnämme teemahaastattelua. Lomakehaastattelua käyttäessä emme saisi tv-tuottajien kokemuksia ja ääntä kuuluviin. Avoin keskustelu ei puolestaan kohdistuisi riittävästi aiheeseemme. Tämän vuoksi päädyimme hyödyntämään tutkimuksessa teemahaastattelua, sillä teemahaastattelu tarjoaa tutkimuksemme kannalta paremmat mahdollisuudet aiheen tutkimiseen.

1.1 Teemahaastattelu

Toteutamme opinnäytetyössämme teemahaastattelun, jota kutsutaan myös nimellä puolistrukturoitu haastattelu. Puolistrukturoidulla tarkoitetaan strukturoidun ja lomakehaastattelun välimuotoa. Strukturoitu tarkoittaa puolestaan haastattelua, jossa edellinen kysymys saa aikaan seuraavaan kysymyksen. Lomakehaastattelu on etukäteen tehty lomake, jossa kysymysten ja väitteiden muoto sekä esittämistapa ovat täysin ennalta määrätty. Lomakehaastattelussa oletetaan, että kysymysten merkitys on sama jokaiselle haastateltavalle. (Hirsijärvi & Hurme 2014, 44–47.) Puolistrukturoitu haastattelu, jota käytämme opinnäytetyössämme, on siis näiden kahden haastattelutavan välimuoto.

Teemahaastattelun ideana on kohdentaa haastattelu tiettyihin teemoihin, joista käydään keskustelua haastateltavan kanssa. Teemat haastatteluissa ovat samoja, mutta teemojen laajuus ja järjestys vaihtelevat haastatteluiden välillä. Haastattelun tavoitteena ei ole saada yhteistä kokeellista kokemusta, vaan oletuksena on, että kaikkien tutkittavien kokemuksia, ajatuksia ja tunteita voidaan tutkia tällä haastattelukeinolla. Teemahaastattelulle keskeistä on tuoda tutkittavien ääni kuuluviin ja edetä haastattelussa teemojen kautta, ei yksityiskohtaisten kysymysten. (Hirsijärvi & Hurme 2014, 47–48.) Teemahaastattelu on enemmän keskustelu kuin haastattelu, mutta se toteutetaan tutkijan aloitteesta ja hänen ehtoillaan (Eskola & Vastamäki 2010, 26).

Teemahaastattelun haastattelurunkoa tehtäessä ei tehdä kysymysluetteloa vaan teema-alueuuttelo. Teema-alueita tarkennetaan kysymyksillä haastattelutilanteessa. Tutkija sekä tutkittava toimivat tarkentajina haastattelun aikana. Tutkija

voi paneutua keskustelussa niin pitkälle kuin tutkimuksen intressit vaativat sekä tutkittavan edellytykset ja mielenkiinto sallivat. (Hirsijärvi & Hurme 2014, 66–67.)

1.2 Tutkimuksen lähtökohdat

Tutkimuksemme lähtökohtana on selvittää, miten merkitykselliseksi tv-tuottajat kokevat oman palautumisen sekä levon. Tahdomme saada selville, mitä palautuminen ja lepo heille merkitsevät, ja miten alalla vuosien ajan työskentelevien kokemukset palautumisesta eroavat vasta-alkavan tuottajan kokemuksiin nähden. Tutkimuksen aikana on tarkoitus saada tietoon myös tuottajien toimivaksi havaittuja palautumiskeinoja.

Tv-alalla työpäivien pituudet voivat vaihdella paljon ja ne saattavat venyä pitkiksi, mikä aiheuttaa helposti kuormittumista. Pitkät työpäivät tai henkisesti raskas työrupeama tuottaa kuormitusta ihmisen arkeen. Kuormituksesta seuraa heikentynyt tai estynyt palautuminen. Liian pitkään kuormitusta kokenut ihminen voi lopulta kärsiä muun muassa työuupumuksesta. Tästä syystä palautuminen ja lepo ovat tärkeitä ennaltaehkäisykeinoja, jotta liikaa kuormitusta ei ehdi syntyä. Usein omaa palautumista ja levon merkitystä pohditaan vasta siinä vaiheessa, kun ihminen kuormittuu työstä jo liikaa ja tarvitsee ammattiapua selviytyäkseen työuupumuksesta.

2 KESKEISET KÄSITTEET

Tämä kappale pitää sisällään tv-tuottajan työn keskeiset käsitteet tuotantovaiheittain. Avaamme tv-tuottajan työnkuvaa sekä hänen roolejaan eri tuotannon vaiheissa. Tulemme käsittelemään tässä kappaleessa myös työkuormittuneisuutta, sillä se on olennainen käsite eri teemoissa. Opinnäytetyön keskittyessä tv-tuottajien omakohtaisiin kokemuksiin, koimme tärkeäksi avata myös sanan ”kokemus” merkitystä.

2.1 Tv-tuottaja

Tuottajat ovat riskinottajia, jotka tarttuvat ideaan, juoksevat sen mukana ja vakuuttavat muut seuraamaan sitä (Kindem 2013, 2)¹.

Tuottajat voivat työskennellä vakituksessa työsuhhteessa, määräaikaaisesti tai freelancerina. Tyypillisimmät työnantajat tuottajalle ovat televisiotuotantoyhtiö ja tv-kanavat. Tuottajan tulee vastata tuotannon suunnittelusta sekä haluttuun lopputulokseen pääsemisestä aikataulun mukaisesti. Tarvittavien resurssien kuten henkilöstön, tekniikan ja rahoituksen hankinta kuuluvat tuottajan työtehtäviin. Hän toimii myös esimiehenä tuotannossa työskenteleville ammattilaisille. Tuottajan työtehtävät voivat vaihdella työpaikan, projektin sekä tiimin koon mukaan. (Ammattinetti: Tv-tuottaja n.d.)

Työ edellyttää johtamistaitoa, organisointikykyä, suunnitteluosaamista sekä luovuutta. Työtehtävät sisältävät suuren vastuun, minkä vuoksi tuottajalta täytyy löytyä myös stressinsietokykyä. Neuvottelu-, yhteistyö- sekä vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä asemassa tuottajan ammatissa. (Ammattinetti: Tv-tuottaja n.d.) Tuottajan kykyjen tulee olla laajat luovuudesta teknologiaan, idean löytymisestä lopputulokseen ja rahoituksen hankkimisesta markkinointiin. Taitava tuottaja tiedostaa tuotannon elementit ja on valmis oppimaan jatkuvasti uutta. (Kellison, Morrow & Morrow 2013, 2, 16.)

¹ “Producers are risk takers, who seize an idea, run with it, and convince others to follow them” (Kindem 2013, 2).

2.2 Tv-tuotannon vaiheet

Tv-tuotantovaiheet koostuvat pääasiallisesti kolmesta vaiheesta; esituotannosta, kuvausvaiheesta ja jälkituotannosta. Esituotannossa suunnitellaan tv-ohjelma sekä määritellään ohjelman sisältö, muoto, levitys ja toteutus. Kuvausvaihe on tuotannon näkyvin vaihe, jolloin itse ohjelma taltioidaan. Kuvauksia seuraa jälkituotantovaihe, joka pitää sisällään kuvatun materiaalin käsittelyn.

2.2.1 Esituotantovaihe ja tv-tuottajan rooli

Esituotannossa valmistellaan kuvaus- ja jälkituotantovaihe yksityiskohtaisesti, jotta pystytään muun muassa minimoimaan mahdolliset ongelmatilanteet. Ensimmäinen tuotantovaihe pitää sisällään työntekijöiden palkkaamisen, käsikirjoituksen saattamisen viimeiseen muotoon sekä rahoituksen hankkimisen yhteistyökumppaneiden kautta. Mahdollisuudet monipuolisiin yhteistöihin ovat kattavammat, jos ne voidaan aloittaa mahdollisimman aikaisin tuotannon käynnistyttyä (Mujo & Ahven-Posio n.d., 5). Esituotannossa suunnitellaan ohjelman aikataulu, etsitään kuvauslokaatiot, hankitaan tarvittava kalusto ja budjetoidaan koko tuotanto.

Tuottajan tehtäviin esituotannossa kuuluu kokonaistuotantoaikataulun laatiminen, pätevän työryhmän hankkiminen sekä rahoituksen järjestäminen. Lopputuloksen tulee olla paras mahdollinen ja vastata sitä, mitä rahoittajille on luvattu. Vastuu tästä kaikesta on tuottajalla. Työ pitää sisällään paljon vastuuta, sillä tuottajan täytyy tehdä lopulliset päätökset koskien eteen tulevia ongelmatilanteita. (Teatteri- ja mediatyöntekijöiden liitto: Elokuva-alan ammattien määritelmiä 2017.)

2.2.2 Kuvausvaihe ja tv-tuottajan rooli

Esituotannon jälkeen päästään varsinaisen tuotannon pariin eli kuvausvaiheeseen, jolloin kuvataan tv-ohjelmaan tarvittava materiaali. Kuvaus on tuotannon vaiheista yleensä lyhytkestoisin, mutta budjetiltaan suurin. Työryhmän koko kas-

vaa huomattavasti kuvausvaiheessa (Bertling, Rantala & Saksala 2007, 16). Kuvauksissa tuodaan toteen esituotantovaiheessa tehdyt suunnitelmat. Kuvausvaiheessa töissä on kymmeniä eri alojen ammattilaisia kuten taiteellisesta johdosta vastaava ohjaaja ja tuotannollisesta johdosta vastaavat tuottaja ja tuotantopäällikkö (Elokuvantaju: Kuvaukset n.d.). Muita työntekijöitä ovat muun muassa näyttelijät, kuvaajat, äänittäjät ja catering-henkilökunta.

Työryhmän toiminnallinen esimies on tuottaja. Tuottajan tulee olla tavoitettavissa, sillä yllättäviä ongelmatilanteita tulee aina, esimerkiksi työntekijä sairastuu, sää ei mahdollista kuvaamista tai laitteet rikkoutuvat. Hän on vastuussa muutosten suunnittelusta ja päätöksenteosta. (Bertling, Rantala & Saksala 2007, 16.) Tuottaja huolehtii, että aikataulussa pysytään suunnitelman mukaisesti ja tuotanto vastaa sitä, mitä on luvattu esimerkiksi kanavalle ja yhteistyökumppaneille.

2.2.3 Jälkituotantovaihe ja tv-tuottajan rooli

Viimeinen tuotantovaihe on jälkituotanto. Jälkituotanto voi alkaa kuvausvaiheen ollessa vielä käynnissä. Silloin pystytään aloittamaan jo kuvatun materiaalin jälkityöstäminen. Jälkituotantovaihe pitää sisällään kaiken sen käsittelyn, mitä kuvatulle materiaalille tehdään kuvausten jälkeen (Remunen 2011, 11). Näitä ovat esimerkiksi kuvan ja äänen leikkaaminen, efektien lisääminen, äänen jälkityöt sekä värimäärittely (Elokuvantaju: Jälkituotanto n.d.). Lopullisen muotonsa tv-ohjelma saa jälkituotantovaiheessa (Haatainen 2010, 25). Ohjelman markkinointi, julkaisu ja jakelu kuuluvat jälkituotantoon. Tuotantoyhtiö tuottaa sovitut materiaalit markkinointia varten, mutta varsinaisesta markkinoinnista vastaa kanava.

Tv-tuottajan tulee pitää huolta jälkituotannon aikataulun toteutumisesta sekä vastata henkilöstöstä. Tehtäviin kuuluu myös huolehtia rahoitukseen liittyvästä jälkiseurannasta, kuten katsojaluvuista ja erinäisistä raporteista (Teatteri- ja media-työntekijöiden liitto: Elokuva-alan ammattien määritelmiä 2017).

2.3 Työkuormittuneisuus

Työkuormituksella tarkoitetaan työssä koettavaa fyysistä ja henkistä kuormitusta. Kohtuullisina määrinä työkuormitus edistää työn sujumista, mutta pitkittyneenä ja liiallisena se on haitaksi työntekijän työkyvylle sekä terveydelle. (Superliitto: Työkuormitus n.d.) Ihmisen hyvinvoinnin kannalta kohtuullinen kuormitus on olennainen asia. Kuormituksen, levon ja haasteiden välinen tasapaino auttaa jakamaan voimavaroja työn ja vapaa-ajan välillä (Työturvallisuuskeskus: Kuormituksen hallinta n.d.).

Haitallisia kuormitustekijöitä voi ilmetä jokaisella työpaikalla. Syyt kuormittuneisuuden liittyvät usein työyhteisön toimintatapoihin sekä vuorovaikutukseen tai työtehtävien sisältöön, laatuun ja määrään. Kuormittuminen on yksilöllistä ja sen vuoksi se liittyykin myös yksilön ominaisuuksiin. (Superliitto: Työkuormitus n.d.)

2.4 Kokemus sanana ja tutkimuksessa

Sana ”kokemus” on substantiivi. Kokemus käsitteenä on hankala ja monimerkityksinen, vaikka arkipuheessa käytämme sanaa vaivattomasti (Toikkanen & Virtanen 2018, 41). Sanaa määritellään kokemalla saaduksi tiedoksi tai koetuksi tapahtumaksi (Kielitoimiston sanakirja 2012, 589). Sana ”kokemus” sijoittautuu länsimaisen filosofian perinteessä tietoteoreettiseen yhteyteen. Siellä ensisijaisesti kokemus on käsitetty tiedonhankinnan tapana. Kokemusta pidetään tietämisen yhtenä tasona, ei kuitenkaan korkeimpana tai lopullisena tiedon asteena. (Toikkanen & Virtanen 2018, 28.)

Karkeasti ottaen, erityistieteissä kokemuksen tutkimus on kokemuksen jäsentämistä luokitteluna, tiiviinä kuvauksena tai kuvauksista sellaisinaan. Kokemuksen tutkimus on yksinkertaisimmillaan ja paljaimmillaan käytännössä kokemuksellisesti tapahtuneen kuvausta sellaisena kuin se on tapahtunut. (Toikkanen & Virtanen 2018, 46.)

Omassa tutkimuksessamme kokemuksen kuvaaja pyrkii tiivistämään oman kokemuksensa tuomalla esiin kokemuksen ydinpiirteet ja sen mahdollisen merkityksen. Kokemusta voidaan kuvata myös mahdollisimman tarkasti sekä laajasti

kertomalla oleellisen tiedon lisäksi myös epäoleellinen tieto. Kokemusta tutkittaessa ongelmana, että koettua kuvausta pidetään todellisena, emmekä välttämättä osaa kyseenalaistaa sitä. (Toikkanen & Virtanen 2018, 47.) Haasteena tutkimuksessamme on, että jokaisen kokemus asioista on erilainen. Toisin sanoen saman asian kokeneet ihmiset kokevat asiat eri tavoin. Näin ollen he kertovat kokemuksestaan myös omin sanoin.

3 PALAUTUMINEN

Ihmiset pystyvät kestämaan kovia paineita kuormituksen suhteen, jos he muistavat myös huolehtia palautumisestaan. Usein palautuminen on haastavaa ja kuormitusta kertyy salakavalasti. Lopulta ylikuormittuminen johtaa uupumiseen. Riittävä palautuminen ja lepo auttavat jaksamaan ja selviytymään työstä sekä arjesta. Palautuminen on tärkeässä roolissa työkyvyn ja ammattitaidon kannalta (Niskanen 2017).

Palautumisesta huolehtiminen vaatii itsensä johtamista. Kaikilla on henkistä ja fyysistä kuormitusta, joiden kanssa jokaisen on opeteltava tasapainottelemaan. Oikean tasapainon löytäminen vaatii itsestä huolehtimista sekä palautumista. (Hagqvist & Kilpinen 2019, 13.) Tämä kappale pitää sisällään palautumisen teorian fysiologisen ja psykologisen puolen sekä työstä palautumisen niin vapaa-ajalla kuin työpaikalla.

3.1 Palautumisen teoria

Palautuminen on psykofysiologinen elpymysprosessi, joka määritellään usein tapahtuvan kuormittavan tekijän tai tilanteen mennessä ohi. Kuormittavat tekijät vaikuttavat yksilöön ja hänen elimistöönsä negatiivisesti. Palautumisen tarkoituksena onkin korjata kuormituksen aiheuttamat vauriot. (Kinnunen & Mauno 2009, 7.) Fysiologinen palautuminen tarkoittaa elimistön palautumista perustasolle stressin aiheuttaman viriämisen jälkeen. Psykologinen palautuminen puolestaan tarkoittaa sitä, kun ihminen itse kokee olevansa kykenevä jatkamaan taas työtään. (Manka 2015, 191–192.) Yksilön kuormittuneisuus ja väsymys vähenevät palautumisprosessin aikana. Tämän jälkeen ihminen on taas valmis kohtaamaan uusia haasteita. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 30.)

3.1.1 Fysiologinen palautuminen

Fysiologinen palautuminen tarkoittaa elimistön palauttamista stressitilasta lepotilaan. Tavoitteena on palauttaa elimistön voimavarat ennalleen, mitkä ovat stressin aikana kuluneet. Pelkkä lepotila ei riitä, vaan levon pitää olla tarpeeksi pitkäkestoista. Tästä syystä uni on yksi palautumisen tärkeimmistä keinoista. Jotta fysiologinen palautuminen ehtii tapahtumaan, on sille varattava tarpeeksi aikaa. Riittävästi aikaa palautumiselle on öisin ja vapaa-ajalla. Työkuormituksessa on tärkeää, ettei palautumisen aikana kohtaa muita stressitilanteita, jotta palautumisprosessi ei esty. Kun stressi on toistuvaa, tiheää ja jatkuu liian kauan, syntyy väsymysoireita ja uupumusta. (Kinnunen & Mauno 2009, 29.)

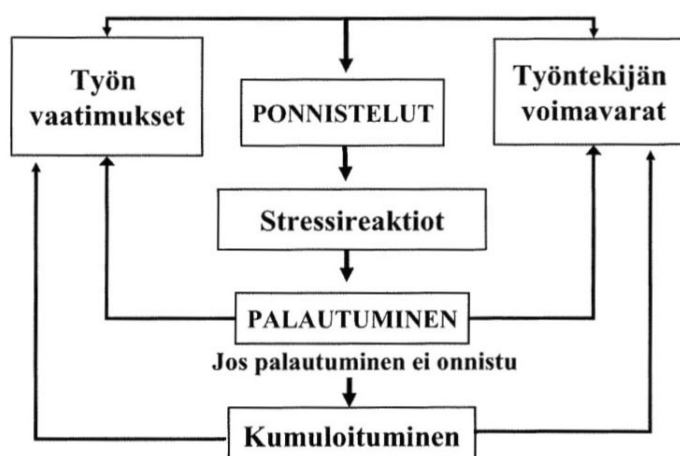
Palautumisen pääsääätelyjärjestelminä toimivat autonominen hermosto ja HPA-järjestelmä. Autonomisessa hermostossa on kaksi haaraa eli sympaattinen ja parasympaattinen hermosto, jotka ovat tärkeässä roolissa elimistön palautuessa stressistä sekä reagoidessa stressiin. Stressin ja palautumisen säätely perustuu sympaattisen ja parasympaattisen väliseen tasapainoon. HPA-järjestelmä eli hypotalamus-aivolisäke-lisämunuais-järjestelmän tarkoituksena on ylläpitää kykyä selviytyä jokapäiväisestä elämästä. HPA-järjestelmän tavoitteena on ylläpitää normaalia vireystilaa ja säädellä elimistön aineenvaihduntaa ja kehon lämpötilaa. (Kinnunen & Mauno 2009, 30, 32.)

Uuden palautumisteorian mukaan elimistöllä on myös kolmas järjestelmä, joka on aktiivinen palautumisjärjestelmä eli niin kutsuttu rauhoittumisjärjestelmä. Rauhoittumisjärjestelmä toimii stressireaktion käänteisenä järjestelmänä. Se aktivoituu kosketuksen lisäksi tilanteissa, jotka ovat rauhallisia, miellyttäviä ja rentouttavia. Kun järjestelmä aktivoituu, hypotalamuksesta vapautuu oksitosiini-hormonia, joka on tärkein välittäjäaine rauhoittumisjärjestelmässä. (Kinnunen & Mauno 2009, 34.)

3.1.2 Psykologinen palautuminen

Psykologinen palautuminen tarkoittaa yksilön omaa kokemusta siitä, onko hän kykenevä ja valmis jatkamaan sen hetkistä toimintaansa tai kohtaamaan uusia

haasteita sekä vaatimuksia (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 32). On olemassa ponnistelujen ja palautumisen malli (kuvio 1), jonka ovat luoneet Meijman ja Mulder (1998). Malli on yksi harvoista, mikä käsittelee palautumista psykologisesta näkökulmasta. Meijmanin ja Mulderin malli käsittelee kuormituksen ja palautumisen välistä suhdetta. Mallissa kuvataan työn vaatimusten aiheuttamia ponnisteluja työntekijää kohtaan sekä hänen palautumistaan työn vaatimuksista. (Kinnunen & Mauno 2009, 8.)



KUVIO 1. Meijmanin ja Mulderin ponnistelujen ja palautumisen malli (Kinnunen & Mauno 2009, 9).

Ponnistelujen ja palautumisen mallissa työntekijä ponnistelee työpäivänä vastatakseen työhön liittyviin vaatimuksiin omien sen hetkisten voimavarojensa mukaan. Voimavarat muodostuvat psykofysiologisesta tilasta, taidoista sekä reagoitaitaumuksista. Lähtökohtana on, että palautuminen käynnistyy, kun työn vaatimukset eivät ole enää läsnä. Jos työntekijä ehtii palautumaan ennen kuin joutuu jälleen ponnistelemaan, on ponnistelujen ja palautumisen välillä tasapaino. Työntekijän terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on edullinen tilanne, jos tasapaino näiden kahden välillä säilyy. Jos puolestaan ponnistelujen ja palautumisen välinen suhde ei ole tasapainossa, palautuminen ei onnistu. Epäsuhtatilanne on riskitekijä työntekijän terveydelle ja hyvinvoinnille. Tilanne voi aiheuttaa yksilölle voimakasta väsymystä, univaikeuksia ja erilaisia psykosomaattisia oireita. Epäsuhtatilanne lisää myös työhön liittyviä kielteisiä tunteita ja stressiä. (Kinnunen & Mauno 2009, 8–10.)

Palautumisen tarpeen käsite ja arviointimenetelmä perustuvat ponnistelujen ja palautumisen malliin. Palautumisen tarve tarkoittaa, missä määrin työtehtävät ovat aiheuttaneet yksilölle tarpeen, että hänen tulisi palautua työn aiheuttamasta ponnistelusta. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 33.) Palautumisen tarve on määritelty emotionaaliseksi tilaksi. Tarpeelle ominaista ovat ylikuormittumisen ja ärtymyksen tunteet, tarve vetäytyä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja energian puute. (Kinnunen & Mauno 2009, 12.)

3.2 Työstä palautuminen työpaikalla

Palautuminen työstä tarkoittaa aivojen, kehon ja mielen irrottautumista sekä elpymistä työstä (Laitinen 2017). Pääasiassa palautuminen tapahtuu vapaa-ajalla, mutta palautumista voi tapahtua myös työpäivän aikana, jos sille antaa mahdollisuuden. Lounas- ja kahvitaukojen aikana voi esimerkiksi palautua. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 36.) Työpäivän aikana pidettävät tauot tarkoittavat aikaa, jolloin irtaudutaan työstä psyykkisesti. Tauon aikana ei puhuta tai mietitä töitä. (Tevanlinna 2019.) Palautuminen työstä on hyväksi terveydelle, sillä se ehkäisee kuormituksen kasautumista ja haittavaikutuksia kuten sairauksia ja työuupumusta. (Laitinen 2017.)

Työn ominaisuudet voidaan jakaa työn vaatimuksiin ja työn voimavaroihin Bakkerin ja Demeroutin työn vaatimusten ja voimavarojen mallin (2007) mukaan. Työn vaatimuksia ovat työn fyysiset, sosiaaliset tai organisatoriset piirteet, jotka vaativat työntekijältä ponnistelua henkisesti ja/tai fyysisesti. Tästä syystä ne kuultavat työntekijää fysiologisesti tai psykologisesti. Vaatimuksia voivat olla esimerkiksi aikapaine, epäsuotuisa ympäristö ja emotionaalisesti vaativa vuorovaikutus asiakkaiden kanssa. Mikäli työntekijä ei kykene riittävästi palautumaan ponnisteluistaan, voivat työn vaatimukset muuttua negatiivisiksi stressitekijöiksi. (Kinnunen & Mauno 2009, 42.) Psykologisten vaatimusten kasvaessa työssä lisääntyy myös palautumisen tarve (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 37). Työn voimavaroja ovat tekijät, jotka edistävät saavuttamaan työn päämääriä, vähentävät vaatimustekijöitä tai edistävät työntekijän kasvamista, kehitystä ja oppimista työssä. Voimavarat ovat tärkeitä vaatimuksen vähentämisen näkökulmasta,

mutta niillä on myös omat merkityksensä. Työn voimavaroja voivat olla esimerkiksi etenemismahdollisuudet, työn varmuus, työpaikan sosiaalinen tuki, vaikutusmahdollisuudet ja palautteen saaminen. Työn vaatimusten ja voimavarojen malli ei suoraan käsittele työkuormituksesta palautumista. Kuitenkin oletetaan, että työn vaatimukset, jotka vaativat paljon ponnistelua ovat myös niitä asioita, joista työntekijä ei kykene riittävästi palautumaan. (Kinnunen & Mauno 2009, 42–43.)

Työympäristön muuttuessa ja tietotekniikan käytön lisääntyessä myös työstä irrottautuminen on muuttunut. Tänä päivänä irrottautuminen työstä on huomattavasti vaikeampaa, sillä työnteko ei enää rajaudu vain työpaikalle. Ennen työn ja kodin välillä oli selkeä raja, joka auttoi ihmisiä luomaan psykologista etäisyyttä työn ja muun elämän välille. Nykyään yksilö ei kykene välttämättä etääntymään työn vaatimuksista, vaan työskentelee myöhään yöhön. Palautuminen on kuitenkin välttämätöntä. Palautuminen toteutuisi parhaiten, jos työn ja kodin välillä olisi selkeä raja. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 37.)

3.3 Työstä palautuminen vapaa-ajalla

Palautumisen kannalta vapaa-ajalla on keskeinen merkitys. Vapaa-ajassa tärkeintä on sen laatu ja määrä. Sitä kutsutaan niin sanotuksi omaksi ajaksi, jolloin yksilöllä on aikaa tehdä itselleen mieluisia asioita. Mieluisat asiat ovat keinoja ja mahdollisuuksia palauttaa ehtyneitä voimavaroja. Vapaa-aika alkaa työpäivän päättyessä. Pääasiassa yksilön palautuminen tapahtuu tänä aikana. Vapaa-aika voidaan jakaa muun muassa palautumista edistäviin ja estäviin vapaa-ajan toimintoihin. (Kinnunen & Mauno 2009, 99.) Seuraavissa kappaleissa avaamme näitä käsitteitä.

Vapaa-ajalla palautumista edistävät toiminnot ovat jaoteltu seuraavasti: matalatehoiset, sosiaaliset ja fyysiset. Matalatehoiset toiminnot sisältävät esimerkiksi television katselun sekä musiikin kuuntelun. Matalatehoiset toiminnot eivät vaadi paljoa ponnisteluja, eivätkä tästä syystä kuormita yksilön psykofysiologisia järjestelmiä tai hänen voimavarojaan. Sosiaaliset toiminnot sisältävät sosiaaliset kon-

taktit perheenjäseniin, ystäviin ja muihin ihmisiin. Ne mahdollistavat tuen saamisen ja auttavat hankkimaan muita voimavaroja. Nämä toiminnot edistävät palautumista sekä hyvinvointia. Fyysiset toiminnot sisältävät liikunnan ja fyysisen harjoittelun. Nämä toiminnot taas edistävät palautumista fysiologisesti ja psykologisesti. Liikunta lisää endorfiinin eritystä, mikä puolestaan voimistaa hyvinolontunnetta ja mielihyvän kokemuksia. Psykologisesta näkökulmasta liikunta vie ajatukset pois huolista ja stressitekijöistä, jolloin se edistää palautumista. (Kinnunen & Mauno 2009, 103–104.)

Palautumista estävät toiminnot ovat jaettu kahtia: työhön liittyviin tehtäviin sekä kotitöihin ja lastenhoitoon. Työtehtävien jatkaminen kotona kuluttaa yksilön voimavaroja sekä kuormittaa yksilöä. Töiden tekeminen kotona on todettu vaikuttavan negatiivisesti uneen ja tällöin palautuminen estyy tai hidastuu. Tällaisia toimintoja ovat myös kotityöt ja lastenhoito, sillä ne vaativat yksilöltä ponnistelua ja voivat tästä syystä uuvuttaa. Kotityöt ovat pakollisia tehtäviä, jotka voivat olla esteenä palautumisen näkökulmasta. Toisaalta kotityöt vaativat erilaisia voimavaroja kuin työ, ja tällöin ne voivatkin antaa mahdollisuuden palautua. (Kinnunen & Mauno 2009, 104.) Perhe voidaan kokea palautumista edistävänä tai estävänä tekijänä. Sosiaalisesta näkökulmasta perhe edistää palautumista, mutta lasten hoitamisen katsotaan kuitenkin estävän palautumista. Perhe-elämä tarjoaa elvyttäviä voimavaroja, mutta kohdistaa myös vaatimuksia vanhempiin, mikä voi heikentää työkuormituksesta palautumista (Kinnunen & Mauno 2009, 67).

Luonto koetaan palautumisen paikkana. Luonnossa oleskelu ja luonnosta nauttaminen ovat keinoja palautua työkuormituksesta. Palautumisen elpymisessä erotetaan psykofysiologinen elpyminen, tarkkaavaisuuden elpyminen ja mielialan muutokset. Esimerkiksi ikkunasta näkyvä luontonäkymä on palauttavampaa kuin kaupunkinäkymä. Luonnon nähdessä tai siellä ollessaan mieliala parantuu ja yksilö fysiologisesti rentoutuu. (Kinnunen & Mauno 2009, 116.) Myös työpaikoilla voi pitää mikroelpymishetken katsellessa luontomaisemaa ikkunasta tai menemällä ajatuksissaan mielipaikkaansa. Mikroelpymishetket selkiyttävät ajatuksia, parantavat mielialaa, edistävät keskittymiskykyä ja auttavat unohtamaan arjen huolet. (Manka 2015, 205.)

Sonntag ja Fritz ovat kehittäneet neljä eri palautumista edistävää mekanismia, joiden avulla palautuminen tapahtuu. Mekanismeja ovat irrottautuminen, rentoutuminen, taidon hallintakokemukset ja kontrolli vapaa-ajalla. Psykologisesti irrottautuminen tarkoittaa yksilön omaa kokemusta irtaantua työstään. Silloin ihminen ei mieti työtään tai siihen liittyviä työtehtäviä ja velvollisuuksia. Psykologinen irrottautuminen eroaa siis fyysisestä poissaolosta työpaikalla. Rentoutuminen puolestaan kuvaa alhaisen virittymisen tasoa ja myönteistä tunnetilaa. Rentoutunut olotila voidaan saada aikaan tarkoituksellisesti esimerkiksi meditaation avulla. Se voi myös syntyä vapaa-ajan toimintojen yhteydessä kuten luonnossa kävellessä. Taidon hallintakokemus taas tarkoittaa vapaa-ajan toimintoja, jolloin yksilö kokee itsensä päteväksi. Oppimiskokemus, eli kokemus uusien asioiden oppimisesta, mahdollistaa esimerkiksi uuden kielen opiskelun, joka tuottaa yksilölle haasteita. Vaikka tämä palautumismekanismi asettaa yksilölle lisävaatimuksen, se myös auttaa hankkimaan uusia sisäisiä voimavaroja kuten taitoja, pätevyyskäsitteitä ja myönteistä mielialaa. Viimeinen palautumismekanismi on kontrolli vapaa-ajalla. Yksilön palautumista edistää oma päätösvalta vapaa-ajalla mitä, milloin ja kuinka tehdään. Tämä mekanismi lisää mahdollisesti pystyvyysuskoa, millä tarkoitetaan yksilön uskoa asian suorittamiseen, ja pätevyyden tunnetta, mitkä puolestaan edistävät yksilön hyvinvointia. (Kinnunen & Mauno 2009, 18–19.)

4 LEPO JA UNI

Palautumiseen voi itse vaikuttaa monin eri keinoin. Palauttava uni on osa kokonaisvaltaista itsehoitoa, ja unen perustana onkin lepo ja rentoutuminen (Luustoliitto: Lepo ja uni n.d.). Tässä kappaleessa tulemme käsittelemään unta ja lepoa, jotka ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa, mutta ovat kuitenkin eri asioita. Levon lisäksi unessa tapahtuu paljon muutakin kuten aivojen energiavarastojen täydentymistä. Unen aikana aivot käsittelevät päivän tapahtumia. Lepo taas ei ole pelkästään unta, sillä on olemassa aktiivista ja passiivista lepoa.

4.1 Lepo

Hyvinvoinnin perustan yksi tärkeimmistä tarpeista on lepo (Soite: Lepo ja uni n.d.). Lepo on fyysistä palautumista (Elämäsi kuntoon: Lepo n.d.). Se auttaa meitä jaksamaan ja suoriutumaan päivän tehtävistä paremmin sekä vähentämään riskiä onnettomuuksien suhteen. Myös elimistön puolustuskyky sairauksia vastaan paranee hyvin levänneenä. (Soite: Lepo ja uni n.d.) On olemassa kahdenlaista lepoa, aktiivista ja passiivista. Aktiivinen ja passiivinen lepo määritellään sen mukaan, liikkuvatko lihakset vai eivät. (Elämäsi kuntoon: Lepo n.d.)

4.1.1 Aktiivinen lepo

Aktiivinen lepo tarkoittaa toimintaa, jossa lihakset liikkuvat. Se on jaettu kolmeen pääosaan, joita ovat palauttava harjoittelu, lihashuolto ja hieronta. (Elämäsi kuntoon: Aktiivinen lepo n.d.) Aktiivinen lepo ei siis tarkoita hikitreeniä tai lihasten voimakasta rasitusta. Se tarkoittaa ennemminkin rauhallista palauttavaa liikettä.

Palauttava harjoittelu tarkoittaa taas matalatehoista liikuntaa esimerkiksi lihasten ravistelua, kevyttä kävelylenkkiä tai venyttelyä. Sen tarkoituksena on poistaa lihaksiin jääneitä kuona-aineita, kuten maitohappoja sekä rentouttaa lihaksia. Palauttavalla harjoittelulla on iso merkitys lopullisen palautumisen kanssa, minkä

takia palauttavaan harjoitteluun kannattaakin kiinnittää huomiota. Keho palauteaan optimitilaan palauttavalla harjoittelulla. Tämänkaltaista harjoittelua tulisi olla vähintään pari kertaa viikossa. (Elämäsi kuntoon: Aktiivinen lepo n.d.)

Lihashuolto tarkoittaa kehon huoltamista. Kun ihminen rasittaa kehoa, lihasten pituus lyhenee. Tästä syystä venyttely on tärkeää, jotta lihakset saadaan palautettua optimitilaan. Ihmiset tekevät paljon työtä toimistoissa. Pitkäaikaisvaikutuksia ovat muun muassa selän köyristyminen ja hartioiden jumiintuminen. Nämä voidaan estää hyvällä lihasten huollolla, venyttelyllä ja harjoittelulla. (Elämäsi kuntoon: Aktiivinen lepo n.d.)

Hieronta on myös osa aktiivista lepoa, vaikka ihminen ei itse liikutakaan lihaksiin. Lihakset kuitenkin liikkuvat toisen ihmisen toimesta. Hieronta rentouttaa lihaksia tavalla, jota ihminen ei itse voi tehdä. Venyttelyllä on iso merkitys lepäämiseen ja hieronta täydentää lepoa. (Elämäsi kuntoon: Aktiivinen lepo n.d.)

4.1.2 Passiivinen lepo

Passiivinen lepo tarkoittaa lepoa, jossa lihakset eivät liiku. Suurimmaksi osaksi passiivinen lepo on nukkumista, mutta myös esimerkiksi makoilu hyvän kirjan parissa tai tv:n katselu on passiivista lepoa. Passiivista lepoa on myös esimerkiksi päiväunet. (Elämäsi kuntoon: Passiivinen lepo n.d.) Unen merkitystä ja unta ylipäätään tulemme avaamaan lisää vielä seuraavassa kappaleessa. Passiivinen lepo palauttaa ja auttaa jaksamaan arjessa loman jälkeen, mutta pelkkä passiivinen lepo ei yksinään riitä, vaan lomalla tarvitaan myös aktiivista toimintaa. Ylen sivuilla on haastateltu Työterveyslaitoksen erikoistutkija Satu Pakarista (2018), joka kertoi aktiivilomailun olevan palauttavaa. Tärkeintä on, miten lomansa viettää. Tutkimusten mukaan lyhyet 4–7 päivän lomamat koetaan palauttaviksi, jos lomailija on ollut aktiivinen ja tehnyt itselleen mielekkäitä asioita. Mielekästä tekemistä voi olla sohvalla makoilu hyvän kirjan parissa, mutta harva muistelee tätä parhaimpina lomamuistoinaan. Lomailussa pitää muistaa ottaa huomioon myös tyhjät päivät, jolloin voi tehdä jotakin mielenkiintoista, kuten lähteä lenkille musiikit korvissa. (Pelo 2018.)

4.2 Uni

Uni on kaikille välttämätöntä. Ihminen nukkuu elämästään noin kolmasosan, mikä on keskimääräisen eliniän mukaan noin 25 vuotta. (Huutoniemi & Partinen 2015, 7.) Unen aikana ihminen menettää tietoisuuden olemassaoloon ja keho lepää. Aivot ovat kuitenkin aktiivisessa toiminnassa. Unessa päivän aikaiset tapahtumat ja eri tunnetilat kertautuvat sekä järjestäytyvät mielessä uudelleen. Myös ihmisen muistijäljet siirtyvät unen aikana pitkäaikaiseen muistiin. Edelleenkään ei tiedetä, miksi ihmiset nukkuvat ja mikä on unen merkitys, mutta tiedämme, että uni on kuitenkin välttämätöntä ihmiselle. (Partinen & Huovinen 2007, 18–19.) Ihmisen elimistö elpyy unen aikana päivän rasituksista, aivojen energiavarastot täydentyvät ja hereillä olon aikana kertyneet kuona-aineet poistuvat aivoista (Huutoniemi & Partinen 2015, 7). Aivot siis tarvitsevat unta aivojen normaalia toimintaa varten, sillä ihminen ei selviä ilman aivojaan. Unesta on paljon hyötyä, sillä se muun muassa edistää tarkkaavaisuutta ja oppimiskykyä. Uni myös estää sairauksia kuten sydän- ja verisuonitautien sekä aikuisiän diabeteksen syntyä. (Partinen & Huovinen 2007, 18–19.)

4.2.1 Unen vaiheet

Uni ei ole koko yön ajan samanlaista, vaan unessa on erilaisia vaihteita (Partinen & Huovinen 2007, 35). Unen eri vaiheissa esimerkiksi aivojen sähkötoiminnoissa, lihastoiminnoissa, silmänliikkeissä, sykkeessä, ruumiinlämmössä ja hormonin erityksessä tapahtuu muutoksia (Härmä & Sallinen 2004, 26). Uni jaetaan neljään eri vaiheeseen, jotka ovat kevyt N₁- uni, N₂-uni, syvä N₃-uni ja REM-uni. Vaiheet yhdessä kestävät noin 90 minuuttia ja ne toistuvat yön aikana noin 4–6 kertaa riippuen unen pituudesta. Ihminen nukahtaa yleensä noin 15 minuutin sisällä. N₁-uni on ensimmäinen vaihe, joka vastaa kevyttä torkeuntaa. Tässä vaiheessa aivojen sähköinen toiminta hidastuu. N₂-uni tarkoittaa kevyttä ja keskisyvää unta. N₃-uni taas tarkoittaa syvää unta. (Huutoniemi & Partinen 2015, 29–31.) Syvää unta pidetään unen elvyttävien tehtävien kannalta tarpeellisimpana unen vaiheena. Syvässä unessa aivojen energiavarastot täyttyvät ja kasvuhormonia erittyy. (Härmä & Sallinen 2004, 29.) Viimeisenä unen vaiheena on REM-uni. REM, eli rapid eye movements, tarkoittaa silmän nopeita liikkeitä, jotka ovat tyypillisiä tälle

unen vaiheelle. Joissain määrin REM-uni muistuttaa valvetta, minkä vuoksi tätä vaihetta kutsutaan myös nimellä paradoksaalinen uni. REM-univaihetta kutsutaan myös unen näkemisen vaiheeksi. (Huutoniemi & Partinen 2015, 31–32.) On olemassa myös mikrounia, joiden aikana näyttää, että ihmisen silmät ”pilkkisivät”. Mikrounessa silmät tekevät hitaita muljahduksia suljettujen luomien alla. Tänä aikana luomet painuvat välillä kiinni ja pää voi retkahtaa. Mikrounen ihminen kokee hetkellisenä tietoisuuden häviämisenä. (Härmä & Sallinen 2004, 26–27.)

4.2.2 Unen tarve ja vireystila

Unen tarve on jokaiselle yksilöllinen ja tästä syystä on mahdotonta kertoa tarkkoja aikoja siitä, kuinka monta tuntia kenenkin tulisi nukkua (Huutoniemi & Partinen 2015, 49). Yleinen unen tarve määritellään 6–9 tunniksi (Huutoniemi & Partinen 2015). Unen tarve ei ole sama asia kuin nukutun unen määrä. Unen tarpeella tarkoitetaan aikaa, jonka ihminen tarvitsee elpyäkseen riittävästi ja tunteakseen olonsa virkeäksi. Jos ihminen joutuu laittamaan herätyskellon soimaan, viittaa se siihen, että yöuni on liian lyhyt. Tästä syystä lomalla onkin hyvä aika testata oman unen tarve, kun herätyskelloa ei tarvitse laittaa päälle. (Partinen & Huutoniemi 2020, 49.)

Unen keston tarve riippuu monista eri tekijöistä. Urheilijat ja fyysisesti raskasta työtä tekevät voivat tarvita unta enemmän. Myös mieliala ja sairaudet vaikuttavat unen tarpeeseen. Perinnöllisillä tekijöillä on myös osuutta unen pituuteen ja unen tarpeeseen. Unen tarve vaihtelee iän myötä, esimerkiksi vastasyntynyt nukkuu suurimman osan ajasta. Ihmisen kasvaessa unen tarve vähenee. THL:n tutkimuksesta kävi ilmi, että viimeisen 30 vuoden aikana unen tarve on vähentynyt 20 minuuttia, mutta samaan aikaan unettomuudesta ja väsymyksestä kärsivien ihmisten lukumäärä on noussut. (Partinen & Huutoniemi 2020, 49–52.)

Unta voidaan mitata eri laitteilla. Kaikilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta päästä kattaviin unitutkimuksiin selvittääkseen omaa unenlaatuaan. Ylen haastattelussa dosentti Tarja Stenberg (2019) kertoo, että paras mittari unelle on oma subjektiivinen kokemus. Jos aamulla ihminen herää ilman herätyskelloa virkeänä, on hän nukkunut riittävästi ollakseen toimintakykyinen. Unettomuudesta kärsivä voi tulla

lääkärin vastaanotolle ja kertoa, ettei ole nukkunut yhtään. Kun unettomalta tutkitaan aivosähkökäyrä EEG, huomataan, että ihminen nukkuukin mutta uni ei ole ollut virkistävää. Tästä syystä ihmisen oma subjektiivinen kokemus on kaikkein tärkein unen mittari. (Havaintoja ihmisestä 2019.)

5 TYÖUUPUMUS

Lievän työuupumuksen voidaan sanoa olevan yleistä, sillä suomalaisista noin neljäsosa työikäisistä kärsii lievästä työuupumuksesta. Vakavasta työuupumuksesta taas kärsii noin 2–3 prosenttia suomalaisista ja siitä toipuminen voi viedä useita kuukausia. Työuupumukselle altistuminen on yksilöllistä ja siihen voi altistua jokaisessa työpaikassa. (Mehiläinen: Työuupumus, burn out n.d.) Tässä kappaleessa käsittelemme tarkemmin työkuormituksesta johtuvaa työuupumusta sekä työn kuormittavuustekijöitä.

Työuupumuksella tarkoitetaan pitkittyneestä työstressistä kehittyvää häiriötilaa, jonka seurauksena työntekijä kärsii uupumusasteisesta väsymyksestä, ammatillisen itsetunnon heikentymisestä sekä kyynisestä asenteesta omaa työtään kohtaan. Ammatillisen itsetunnon heikentyminen tarkoittaa, että työntekijä ei luota enää omaan ammatilliseen osaamiseensa tai jaksamiseen työssä. Hän alkaa pelätä virheitä eikä koe enää nautintoa aikaansaamisistaan. Kyynistymisellä taas tarkoitetaan sitä, kun työntekijä ei koe enää omaa työtään mielekkääksi tai merkitykselliseksi. Silloin myös työtehtävien suorittaminen vaatii suurta ponnistelua. Uupumusasteinen väsymys on kokonaisvaltaista henkistä väsymystä, mikä hidastaa työstä palautumista. Näiden oireiden lisäksi uupumuksesta kärsivällä työntekijällä esiintyy myös muita yleisiä stressioireita. (Nurmi 2016, 17, 18.) On tärkeää muistaa, että työuupumus ei ole sairaus. Se lisää kuitenkin riskiä sairastua muun muassa uni- ja päihdehäiriöihin, masennukseen sekä stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin. Myös tapaturma-alttius ja riski työkyvyttömyyteen kasvavat työuupumuksesta kärsittäessä. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018.)

Työkuormitus voidaan kokea fyysisenä tai henkisenä kuormituksena (Superliitto: Työkuormitus n.d.). Yleisin kuormitustekijä työelämässä on kiire, sillä työn luonne on ajan saatossa muuttunut aiempaa hektisemmäksi (Nurmi 2016, 24). Kuormitustekijöitä voi olla monenlaisia. Psykkiset kuormitustekijät ovat yksilöllisiä ja liittyvät työtehtäviin ja työtehtävien sisältöihin. Ne pitävät sisällään asioita, jotka aiheuttavat ristiriitoja työn vaatimusten ja voimavarojen välillä. Tämänlaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi epäselvät tavoitteet työssä, työn kiireellisyys, jatkuvat muutokset tai aikapaineista johtuva työn heikko laatu. Myös jatkuvat keskeytykset

työssä tai liian suuret vastuut ihmisistä tai taloudesta voivat kuormittaa työntekijää psyykkisesti. (Työturvallisuuskeskus: Psykososiaalinen kuormitus n.d.)

Sosiaaliset kuormitustekijät liittyvät työyhteisön vuorovaikutukseen. Työyhteisöön negatiivisesti vaikuttavia kuormitustekijöitä ovat esimerkiksi heikko tiedonkulku, vuorovaikutus, toimimaton yhteistyö sekä puutteellisen tuen tuntu (Työsuojelu: Psykososiaalinen kuormitus n.d.).

Fyysisiksi kuormitustekijöiksi työssä lasketaan liikkuminen, työasennot ja fyysisen voiman käyttäminen. Sopiva fyysinen kuormitus työssä on sellaista, joka ottaa huomioon henkilön terveyden ja toimintakyvyt. Fyysinen kuormitus työssä voi olla myös liian vähäistä. Tämänkaltaista työtä on esimerkiksi yksipuolisesti kuormittava istumatyö, jossa kuormitus painottuu selkään, kaularankaan ja niskaan. (Työturvallisuuskeskus: Fyysiset kuormitustekijät n.d.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimusta varten otimme yhteyttä sähköpostitse noin 30:een tv-tuottajaan. Sähköpostissa esiteltiin opinnäytetyön aihe, miksi haluamme aihetta tutkia sekä mitä asioita tulisimme haastatteluissa käsittelemään. Myöhemmin otimme tuottajiin yhteyttä puhelimitse. Kysyimme heiltä, olivatko he ehtineet perehtyä opinnäytetyön aiheeseen sekä haastattelun teemoihin, ja olisiko heillä kiinnostusta osallistua tutkimukseen haastateltavan roolissa. Kiireellisen aikataulun vuoksi päädyimme ottamaan viisi ensimmäistä, jotka olivat halukkaita haastateltaviksi. Haastattelimme tutkimusta varten viittä tv-tuottajaa, jotka työskentelevät kaupallisissa tuotantoyhtiöissä. Neljä viidestä työskentelee vakituisesti ja yksi määräaikaisesti. Kaikilla haastateltavilla on kokemusta myös freelancerina toimimisesta. Yritykset, joissa tv-tuottajat työskentelevät sijaitsevat Helsingissä.

Haastattelut olivat teemahaastatteluja eli puolistrukturoituja. Jokaisen haastattelun teemat ja kysymysrunko (liite 1) olivat samanlaisia. Kysymykset vaihtelivat kuitenkin haastatteluiden välillä. Haastatteluiden teemoina olivat palautuminen, lepo, uni ja työuupumus. Haastattelun alussa pyysimme myös haastateltavia kertomaan omasta elämäntilanteestaan sekä työhistoriastaan.

Käsittelimme haastateltavien vastauksia anonymisti, sillä osa haastateltavista toivoi voivansa esiintyä nimettömänä. Kuitenkin haastateltaessa osa haastateltavista vastasi kysymyksiin olettaen, että oma nimi tulee näkymään, mikä on voinut vaikuttaa haastattelijoiden vastauksiin.

Keskiarvo haastatteluiden kestolle oli noin tunti ja haastattelut toteutettiin videotaapaamispalvelu Zoomissa vallitsevan koronatilanteen vuoksi. Haastattelut tallennettiin Zoomin nauhoitustoiminnon kautta. Teimme muistiinpanoja myös haastattelutilanteen aikana. Jälkikäteen haastattelut kuunneltiin ja litteroitiin eli kirjoitettiin auki. Kävimme haastatteluiden tulokset läpi yhdessä ja päätimme, että jaottelemme haastatteluiden tulokset teemoittain, samalla tavalla kuin itse haastattelutilanteessa.

Tutkimuksemme tavoitteena oli kuulla tv-tuottajien omia kokemuksia ja saada heidän äänensä kuuluviin tässä työssä. Tutkimus antaa tilaa tv-tuottajille ja heidän omille ajatuksilleen palautumisesta, levosta, unesta ja työuupumuksesta. Opinnäytetyömme tavoitteena oli löytää haastatteluiden kautta keinoja palautua, välttää ylikuormitusta sekä tapoja huomioida oma terveys. Tavoitteena oli myös herättää keskustelua tuomalla asioita esille. Haastattelijoiden määrän pyrimme pitämään pienenä, jotta saamme tuotua erilaisia näkökulmia tarkemmin esiin.

7 HAASTATTELUIDEN TULOKSET

Haastatteluaineiston läpi käyminen oli paikoitellen haastavaa, koska käsiteltävät teemat ovat linkittyneet vahvasti toisiinsa. Tämän vuoksi toistoa eri aiheiden välillä syntyy, sillä esimerkiksi palautuminen nousee vahvasti esiin myös muita aiheita käsiteltäessä. Tämän takia purimme haastattelun loogisempaan järjestykseen, mikä teki analysoinnista huomattavasti helpompaa.

Haastatteluaineiston tuloksia käytiin läpi vertailemalla niitä toisiinsa, etsien yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia. Vastauksia läpi käydessä täytyi pitää mielessä, että haastateltavien eri elämäntilanteet vaikuttavat tuloksiin, minkä vuoksi tulokset ovat yksilöllisiä. Tarkoituksena oli erottaa aineistosta olennaiset asiat, jotka halusimme tuoda ilmi opinnäytetyössämme. Tavoitteena oli vastata opinnäytetyössä esitettyihin kysymyksiin sekä tuoda esille nousseita asioita, jotka sivuavat opinnäytetyömme aihetta.

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan toteutettu poikkeuksellisissa oloissa vallitsevan koronatilanteen vuoksi. Tämän vuoksi olemme haastatteluissa käsitelleet myös koronan vaikutuksista työhön sekä vapaa-aikaan. Tulemme huomioimaan koronan vaikutukset myös haastateltavien tuloksissa.

Puhumme haastateltavista A, B, C, D ja E. Haastateltavista A, B, D ja E ovat vakituisia työntekijöitä, ainoastaan C on määräaikainen. Jokainen haastateltava on työskennellyt alalla vähintään kymmenen vuotta. Tällä hetkellä haastateltavista neljä työskentelee reality-ohjelmien ja yksi draamaohjelman parissa. Haastattelujen aikaan henkilöt A, B ja D työskentelevät jälkituotantovaiheessa, C kuvausvaiheessa ja E esituotantovaiheessa. Kaikki haastateltavat ovat naisia ja haastateltavien ikä jakautuu 30–50 vuoden välille. Lapsia on kaikilla muilla paitsi E:llä. Haastateltavista C ja D ovat yksinhuoltajia.

Haastateltava A on tällä hetkellä vakituisessa työsuhteessa. Hänellä on lapsia. Hänen yleisimmät palautumiskeinonsa ovat meditointi, tennis, perhe ja kuntosali. Haastateltava A on ollut poissa töistä kahden viikon ajan työuupumuksen vuoksi.

Haastateltava B on tällä hetkellä vakituiseissa työsuhteissa. Hänellä on lapsia. Hänen yleisimmät palautumiskeinonsa ovat tennis sekä luonto. Haastateltava B ei koe perhettä palauttavana tekijänä. Hän on ollut poissa töistä kolme kuukautta työuupumuksen vuoksi.

Haastateltava C on tällä hetkellä määräaikaisessa työsuhteessa. Hän on yksinhuoltaja. Palautumiselle ei jää paljoa aikaa yksinhuoltajuuden vuoksi. Haastateltava C yrittää palautua viettämällä aikaa lastensa kanssa retkeillen. Hän on ollut työuupunut ja piti tämän vuoksi itsenäistä lomaa.

Haastateltava D on tällä hetkellä vakituiseissa työsuhteissa. Hän on yksinhuoltaja. Hänen palautumiskeinojaan ovat jooga ja avanto. Haastateltava D kokee perheen palauttavana, mutta mainitsee, että perheestäkin tulee palautua. Hän ei ole kärsinyt työuupumuksesta.

Haastateltava E on tällä hetkellä vakituiseissa työsuhteissa. Hänellä ei ole lapsia. Palautumiskeinoinaan hänellä on lenkkeily ja parisalsa. Haastateltava E on kärsinyt työuupumuksesta, mutta ei jäänyt pois töistä vaan hyödynsi pitämättömiä lomia palautumisessa.

7.1 Palautuminen

Halusimme selvittää miten haastateltavat kokevat palautuvansa niin vapaa-ajalla kuin työpäivän aikana. Jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että palautuminen on työn kannalta erittäin tärkeää. Keskusteltaessa aiheesta, esiin nousi miten tuotantojen eri vaiheet vaikuttavat palautumiseen, ja miten eri tavalla haastateltavat kokevat perhe-elämän palautumisen kannalta. Yksimielistä oli, että palautumista tapahtuu selkeästi enemmän vapaa-ajalla kuin töissä. Kuvausjakson aikana palautumista ei kuitenkaan juuri tapahdu, jolloin työstä palaututaan vasta kuvauksien ollessa ohi. Haastateltavista neljä viidestä kertoivat oppineensa palautumisen keinot kantapään kautta. Yksi haastateltavista kertoi tiedostavan, että palautuminen vaatii häneltä vielä harjoittelua. Hän on kuitenkin koronan vuoksi pysähtynyt ensimmäistä kertaa elämässään oppiakseen löytämään itselleen sopivia palautumiskeinoja.

7.1.1 Palautuminen työpäivänä

Keskustelimme haastateltavien kanssa siitä, miten he pystyvät huomioimaan palautumisen työpäivien aikana. Aihetta käsiteltäessä tuli ottaa huomioon monia eri asioita kuten tuotannon kuormittavuus, etätyöt, työsuhde ja tekeillä oleva tuotannon vaihe. Tulee myös huomioida, että jokainen tuotanto on kuormituksen määrältään erilainen riippuen siitä, onko kyseessä esimerkiksi suora lähetys vai pitkä draamatuotanto.

Kaikissa haastatteluissa kävi ilmi, että tuotannon kuvausvaiheessa haastateltavat eivät koe palautuvansa työpäivän aikana. He tiedostavat kuitenkin kuormituksen olevan jaksottaista ja hyväksyvät sen osana työnkuvaansa. Haastateltavista henkilöt A ja D olivat yhtä mieltä siitä, että kesken projektin palautuminen voi olla mahdotonta, mutta pitkässä aikajuoksussa kuormitus kuitenkin laskee. Samankaltaisuutta löytyi myös henkilön B vastauksesta, minkä mukaan palautuminen tapahtuu pääosin jälkituotantovaiheeseen siirryttäessä. Silloin huolet eivät ole päivätasoisia, kun on kykeneväinen työskentelemään omaan tahtiin tuotantoa viimeistellessä. Haastateltava A lisäsi vielä, että kuvausvaiheessa täytyy osata huomioida palautumisen paikat ja omat elintavat, jotta selviytyy haastavan kuvausjakson läpi.

Opinnäytetyön aikana vallinnut koronatilanne on vaikuttanut myös media-alan työpaikoilla. Haastateltavat ovat poikkeustilanteen vuoksi tehneet paljon töitä etänä ja onnistuneet löytämään etätyöskentelystä positiivisia puolia sekä uusia toimintatapoja. Haastateltavista B, C ja E kertoivat kokevansa koronan tuoman etätyön sekä positiivisena että negatiivisena. E mainitsee pitävänsä siitä, että etätyöt ovat normalisoituneet ja toivookin, että tämänkaltainen työkuulttuuri, missä olisi vapaus valita työskenteleekö kotona vai toimistolla, jäisi työelämään. B taas korostaa koronan tuovan enemmän negatiivisia haittoja, mutta nauttii kuitenkin etätyön tuomasta vapaudesta aikataulutuksen suhteen. Useassa haastattelussa tuli ilmi, että kuormittavaksi etätyössä koetaan etenkin sosiaalisten kontaktien puuttuminen. Poikkeustilanteesta johtuvien rajoitusten vuoksi työpaikkojen työkykyä ylläpitävät toiminnot, esimerkiksi karonkat, ovat jääneet pitämättä. Haastateltavat B, D ja E mainitsivat työpaikkojensa järjestävän työntekijöilleen erilaisia

sosiaalisia tapahtumia, kuten pikkujouluja, tuottajapäiviä, loppiais-, kesä- ja rapujuhlia.

Kevätreissu on klassikko ja perinne, et me lähetään pariksi yöksi ulkomaille. Semmonen 30–50 henkee. Se on iso panostus firmalta. Et on aikaa työkavereiden kaa olla yhdessä ihan muissa ympyröissä ja tehdä kivoja juttuja. (Haastateltava B 2020.)

Haastateltava E mainitsee erityisesti pitävänsä työpaikan järjestämistä maalausiltoista. E kokee iltojen tärkeiksi, sillä työasiat jäävät sivuun, mikä mahdollistaa muihin työntekijöihin tutustumisen paremmin.

Sit meillä on ihana asia, mitä mä rakastan. Meillä on sellasia maalausiltoja. Annetaan aihe ja sit on akryylivärit, taulut ja pensselit ja kaikki mahdolliset. Siellä saa vaan kuunnella musiikkia ja maalata niin pitkään, kun jaksaa. (Haastateltava E 2020.)

Siirtyminen toimistotöistä kotioloihin on vaikuttanut myös haastateltavien tapoihin viettää taukonsa. Kotona työskentely on tuonut mahdollisuuksia hyödyntää tauot eri tavalla kuin toimistotiloissa. Esimerkiksi haastateltavista A kertoo hyödyntävänsä lounastauon ylimääräisen ajan meditoimalla. Haastateltava D taas kertoi käyttävänsä tauot mahdollisiin kotitöihin, kuten pyykkien laittoon tai imurointiin. Hän kuitenkin totesi, että etätyöpäivät tuntuvat olevan ”aamusta iltaan puuroa”. Haastateltava E kertoi, että työpaikalta kannustettiin etätyöskentelyn ohessa käymään ulkona kävelyllä. Hän mainitsi etätöissä ollessaan toisinaan käyvänsä metsälenkeillä, mutta kertoi helposti unohtavansa pitää ruokatauot työskennellessään etänä. Etätyöt ovat tuoneet mukanaan myös hankaluuksia työpäivän pituuden suhteen. Haastateltavista etenkin E koki vaikeaksi hahmottaa, milloin työpäivä loppuu, varsinkin jos tuotanto ei ole kuvausvaiheessa.

Mulla on itellä tosi haaste siinä, et miten mä osaan lopettaa, pistää tavaltaan sen työpäivän poikki mun päässä. Varsinkin tälleen etäaikana, jos ei oo kuvauksiakaan. Et on vaan niin kuin toimistotöitä niin se, että ei tuu sellasia taukoja. (Haastateltava E 2020.)

Palautumiseen on kiinnitetty huomiota myös haastateltavien työpaikoilla. Esimerkiksi C ja E nostivat esille työpaikoiltaan löytyvät sohvaryhmät, minne työntekijät saattavat kokoontua viettämään taukojaan. E mainitsi, että useasti sohvaryhmien

luokse kokoonnutaan kuitenkin tietokoneiden kanssa, jotta kykenee työskentelemään samanaikaisesti. Haastateltava A puolestaan kertoi työpaikaltaan löytyvästä taukokuoneesta, missä pääsee rauhoittumaan esimerkiksi venyttelyn tai meditoinnin parissa. Huoneesta löytyy myös puolapuut ja palloja, joita pystyy hyödyntämään tauon aikana. Haastateltava A mainitsi, että hänelle tärkeintä tauoissa on ajatuksien saaminen hetkeksi muualle. Myös D kertoi työpaikalla olevasta ”päikkärihuoneesta” ja hierontatuolista. Molemmat A ja D mainitsivat, että työnantaja on tarjonnut työntekijöilleen erilaisia keinoja rentoutua, mutta lopulta se on työntekijästä itsestään kiinni ymmärtääkö niitä hyödyntää työpäivän aikana. Keskusteltaessa haastateltavien kanssa heidän tauoistaan, kävi myös ilmi, että haastateltavat A, B, D ja E eivät esimerkiksi selaa sähköpostiaan tauojensa aikana. Haastateltava D painotti, että tauojen pitäminen on kuitenkin taito, johon tulee opetella. Haastateltava E mainitsi ottavansa puhelimen mukaan tauoille, mutta kuten edellä kävikin jo ilmi, kokee etätyöskentelyssä helposti unohtavan ruokataukojen pitämisen. Haastateltava C taas kertoi hyödyntävänsä tauot työnteolla, mutta joskus hän saattaa ottaa aikaa palautumiselle ja käydä ystävien kanssa lounaalla.

Tauolla mä selaan sähköpostia ja syön tietokoneen ääressä. Se on mun ajansäästökeino kanssa, et mä saan työpäivästä kaiken mahdollisen irti. (Haastateltava C 2020.)

Haastateltavat A, B, D ja E ovat tällä hetkellä vakituudessa työsuhhteessa. Haastateltava C on haastateltavista ainoa määräaikaisessa työsuhhteessa oleva. Vakituinen työ koettiin positiivisena asiana.

Sekin on asia (vakituinen työsuhde), joka jollekin sopii ja jollekin ei. – – Mut sit, kun siihen lisätään perhe ja muut päälle, niin totta kai se on iso asia, et ei tarvii jatkuvasti miettiä, et mitä seuraavaks. (Haastateltava D 2020.)

Esimerkiksi B mainitsi, että vakituinen työsuhde antaa tilaa hengittää, kun taas haastateltava D uskoi vakituisen työn helpottavan esimerkiksi korona-aikana. Haastateltava C, joka on määräaikainen, kertoi lomien aikatauluttamisen olevan freelancer-työn hyviä puolia, mutta se tuo taas mukanaan lomien varjopuolen eli

Työ- ja elinkeinotoimiston pakolliset cv-kurssit. Freelancerina myös uuden työpaikan löytäminen tuo omanlaiset paineet, sillä jos lomalla ei ole seuraavaa työpaikkaa tiedossa, on lomasta haastavaa myös nauttia.

7.1.2 Palautuminen vapaa-ajalla

Vapaa-ajalla palautumisessa nousivat eniten esiin perhe, kävely ja erilaiset liikuntamuodot. Kolme neljästä perheellisestä kertoi perheen olevan vapaa-ajalla palauttava tekijä. Yksi neljästä sanoi, ettei perhettä voi laskea palautumiseksi. Haastateltava C ja D, jotka ovat yksinhuoltaja, kertoivat, että perhe palauttaa mutta myös perheestä tulee saada palautua.

On se työ mistä pitäis palautuu ja on se perhe-elämä mistä pitää palautuu. Ehkä semmosta niin, kun aikuisten aikaa ja palautumista on vähemmän, kun jollain toisella. (Haastateltava D 2020.)

Perhe koettiin palauttavaksi, sillä kotona tehtävät arkiaskareet ja perheen läsnäolo vievät huomion ja ajatukset pois työasioista. Haastateltava C vitsailikin, että kaikkien työnarkomaanien olisi hyvä hankkia lapsia. Yksi neljästä perheellisestä kertoi, ettei perhe palauta. Syyksi hän kertoi kotiaskareet, pyykin- ja ruoanlaiton sekä riitojen selvittelyn.

Haastateltavista kaikki harrastavat ulkoilua, retkeilyä ja kävelyä vapaa-ajalla. Usein retkeilyllä viitattiin lasten kanssa toteutettaviin metsäretkiin, mutta myös haastateltava E, jolla ei ole lapsia, harrasti retkeilyä ja ulkoilua. Haastateltavat kokivat luonnon ja ulkoilun rauhoittavana sekä rentouttavana, mutta samalla sai hyvin liikuntaa. Ulkoilun määrät vaihtelivat haastateltavien kesken, mutta sitä harrastettiin viikossa kuitenkin useampia kertoja.

Mä tykkään hiljaisuudesta, metsästä ja järvestä. Mä haen rentoutusta luonnosta laittamalla silmät kiinni. (Haastateltava B 2020.)

Luonto koettiin vahvasti palautumiskeinona, mutta esiin nousi myös muut rentoutumiseen liittyvät keinot. Haastateltava A meditoi, D joogaa ja tekee erilaisia hengitysharjoituksia. Myös vastaajat B ja E ovat kokeilleet erilaisia hengitysharjoituk-

sia tai joogaa. B kuitenkin kokee luonnon enemmän omaksi palautumiskeinokseen. E kertoi, että jooga oli jäänyt ajan mittaan pois. Hän kokee, ettei ole miensä kanssa tarpeeksi rauhallinen, jotta joogaa voisi harjoittaa. Haastateltava D kertoi joogaavansa päivittäin. Kuvausvaiheessa jooga kuitenkin jää huomattavasti vähemmälle ajan puutteen vuoksi. Keho käy ylikierroksilla, eikä joogaan pysty samalla tavalla keskittymään. Hän kuitenkin saattoi tehdä harjoituksia tuotannon ollessa kuvausvaiheessa, mutta ei kokenut sen auttavan yhtä paljon kuin tavallisesti.

Jooga on se, mikä pitää mut järjissäni ja kunnossa. – – Mä oon sitä niin kauan harrastunu et kyl melkeen joogaan kotona nykyään lähes päivittäin. (Haastateltava D 2020.)

Liikunta nousi myös selkeästi esiin. Haastateltavat A ja B harrastavat tennistä sekä juoksua. A harrastaa lisäksi kuntosaliharjoittelua. Haastateltava E kertoi ennen käyneensä kumppaninsa kanssa parisalsassa, joka kuitenkin on jäänyt pois koronan vuoksi. Haastateltava D harrastaa talviuintia eli avantouintia. Myös haastateltava C käy lastensa kanssa uimassa. C kertoi, ettei omaa aikaa ole, minkä vuoksi palautuminen tapahtuu pienten lasten kanssa. Omia harrastuksia hänellä ei siis ehdi olemaan, mutta C kehittelee lastensa kanssa aktiivisesti erilaista tekemistä kuten metsäretkiä ja leivontaa. Haastateltavat kokivat omien harrastusten kautta saavansa ajatukset pois töistä. Haastateltava B on pitänyt huolen siitä, että hänellä on viikoittainen tennisharrastus.

Mä pelaan tennistä. Mun tiimillekin kerroin, että se on semmonen pyhä, että tiistaisin kuudesta puol kaheksaan mä en vastaa puhelimeen, että silloin mä oon pelaamassa. Se on mun hetki tavallaan päästä irti ja ajatella vaan sitä palloa. (Haastateltava B 2020.)

Eräs haastateltavista kertoi, ettei koe palautuvansa kotimaassa hyvin, minkä vuoksi hän lähtee ulkomaille loma-aikoinaan. Ulkomailla hän pystyy irtautumaan töistä täysin, sillä hän pelkäisi katsovansa sähköpostia ja vastaavansa puhelimeen, mikäli olisi kotimaassa. Korona-aikaan hän on oppinut lomailemaan myös kotimaassa ja kokee maalle lähdön tai matkailun asuntoautolla yhdeksi palautumiskeinokseen. Vaikka korona pääasiassa koettiin negatiivisena, vapaa-ajan palautumisessa on selkeästi ollut positiivisia muutoksia. Haastateltava A kertoi etätyöaamuisin käyvänsä lenkillä tai meditoivansa. Haastateltava C, joka kärsi oman

ajan puutteesta hyödynsi korona-aikana työmatkasta vapautuneen ajan käymällä kävelylenkillä. E:lle korona on opettanut palautumista ja hän on nauttinut siitä, kuinka voi poistua kaupungin hälystä maaseudulle tekemään etätöitä. Koronan ansioista hän pystyi myös pitämään kertyneet lomaviikot pois. Koronan myötä E ymmärsi aiemmin suorittaneensa lomiaan täyttämällä kalenterin sekä asettamalla itsellensä tavoitteita loman suhteen. Nyt ensimmäistä kertaa hän rauhoittui ja rentoutui paineettomasti lomallaan. Korona-aikana kaikille haastateltaville vaikein asia on ollut sosiaalisten kontaktien puute, minkä he ovat kokeneet kuormittavana tekijänä elämässä. Fyysisten kontaktien määrä on niin töissä kuin vapaaajalla poikkeuksellisten olosuhteiden vuoksi vähentynyt, jolloin yhtenä palauttavana tekijänä koettu ystävien ja kollegoiden näkemisen osuus on elämässä pienentynyt.

Palautumista edesauttavia tekijöitä koettiin olevan myös rutiinit, rytmi ja armo. Arjen rutiinit ja rytmitys koettiin palauttavaksi sekä edistävän jaksamista päivittäisessä elämässä. Palautuminen koettiin melko mahdottomaksi kuvausvaiheen aikana niin työ- kuin vapaa-ajallakin. Tämän vuoksi haastateltava D nostikin esiin, että itseä kohtaan täytyy antaa myös armoa kuvausten jälkeen. Palautuminen hektisestä työrupeamasta vaatii aikaa, eikä esimerkiksi haastateltava D kokenut olevansa vielä täysin palautunut kaksi viikkoa sitten olleista kuvauksista.

Jos on noin tiukka puristus, niin silloin pitää antaa itelleen armoa. Et ensin ei kyl tehdä mitään, et muutama päivä pitää vaan oikeesti tuijottaa seinään ja antaa kodin olla sekaisin. (Haastateltava D 2020.)

Haastateltavat kokivat pääasiassa palautuvansa riittävästi omiin tarpeisiinsa nähden. Kuvausvaiheessa palautumista ei juurikaan tapahtunut, mutta kaikki hyväksyivät tämän. Tästä syystä he pyrkivätkin suunnittelemaan aikataulunsa niin, että kuvausten jälkeen palautumiselle ja levolle jää aikaa.

Tuottajan roolissa palautuminen on tärkeää, sillä siinä on monta asiaa mitä pitää koko ajan hoitaa ja olla skarppina. Jos ei ehdi palautumaan, niin aivothan tietenkkin sakkaa. (Haastateltava D 2020.)

Kuvausvaiheessa ainoastaan uni koettiin palautumisen keinona. Unenkaan ei aina koettu olevan riittävä, mutta sen koettiin kuitenkin auttavan. Usein kuvaus-

vaiheet eivät kestä kauaa, minkä vuoksi haastateltavat hyväksyivätkin palautumisen hetkellisen estymisen. Haastateltava A koki palautuvansa erittäin hyvin erään kuvausvaiheen ollessa käynnissä.

Meillä oli dream team. Ihan mahtava tiimi ja semmonen koko porukan läpi menevä arvostus vähän niin, kun jokaista kohtaan. Se johtuu isosti siitä ohjaajasta, siitä miten se tiimi kasattiin ja miten paljon puhuttiin johtamisen ja meidän tuotannon arvoista. Miten me jo ennakkoon puhuttiin, miten ristiriitoja ratkojaan ja paljon niin, kun keskustelukulttuurista, työn teon kulttuurista, joka me haluttiin sen ohjaajan kans rakentaa. (Haastateltava A 2020.)

7.2 Lepo

Lepo jakautuu aktiiviseen ja passiiviseen lepoon. Kävimme haastateltavien kanssa läpi heidän keinojaan levätä. He nostivat esille omat harrastukset, joiden kautta lepoa tulee toteutettua. Haastateltavien toteuttamat palautumiskeinot toimivat myös levon keinoina. Aktiivinen lepo toteutui haastateltavilla hyvin, mutta passiivinen lepo tuntui ajoittain haastavalta, mikäli unta ei huomioida. Unesta puhumme seuraavassa kappaleessa.

7.2.1 Aktiivinen lepo

Aktiivisesta levosta puhuttaessa esiin nousi kävely ja ulkoileminen metsässä. Haastateltava B kertoi kuuntelevansa kehoaan, varsinkin raskaiden kuvausten jälkeen. Tällaisessa tilanteessa hän ei harrasta raskasta liikuntaa vaan liikkuu kehon tarpeiden mukaan. Haastateltava B sanoi myös käyvänsä kävelyillä sekä osteopaatilla. Haastateltava A kertoi meditoivansa ja harrastavansa kehonhuoltoa. Hän koki, että pyykkien laittaminen voi olla hänelle meditatiivinen tapahtuma. Haastateltava D puolestaan kertoi aktiiviseen lepoon kuuluvan samoja asioita kuin palautumiseen eli joogan ja avantouinnin. Haastateltavat C ja E kertoivat pääasiassa aktiivisen levon koostuvan ulkoilusta. E kertoi ulkoillessaan kuuntelevansa radiota tai musiikkia. C mainitsi, että etätöissä ollessaan hän kävi aamui-

sin lenkillä, mutta nyt aika kuluu työmatkoihin. Työmatkallaan autossa C kuuntelee musiikkia tai hyödyntää automatkat soittamalla ystävilleen. Haastattelussa C totesi aktiivisen levon olevan hänen ”juttunsa”.

7.2.2 Passiivinen lepo

Passiivinen lepo tuntui olevan monelle haasteellista. Esimerkiksi haastateltavat A ja D mainitsivat paikoillaan pysymisen olevan heille haasteellista. Molemmat kertoivat, ettei paikoillaan oleminen ole heille luontevaa. Haastateltava D kertoi saavansa passiivista lepoa elokuvissa käydessään tai kuunnellessaan äänikirjaa sängyssä ennen nukkumaanmenoa. Haastateltava D myös mainitsi tarvitsevänsä omaa aikaa ollakseen yksin ilman lapsia.

Mut sit semmonen, et osaisin olla ihan kokonaan paikoillaan tekemättä mitään, ni se on kyl aika haastavaa, että onneks on Netflix niin on joku syy istuu perseellään ja se ei ehkä oo mulle kuitenkaan kovin luontevaa. (Haastateltava D 2020.)

Myös haastateltava E kertoi saavansa passiivista lepoa makoillessaan sohvalla Netflixiä katsellessa. Sen lisäksi hän myös luki kirjaa ennen nukkumaanmenoa. Hän kertoi sen edistävän nukahtamista, sillä kirja väsyttää silmiä eri tavalla kuin puhelin. Haastateltava B kertoi saavansa ajatukset muualle kuuntelemalla ja lukemalla kirjoja. Hän sanoi, että lasten ulkoillessa hän käyttää ajan mieluummin lukemiseen kuin puhelimen selailuun. Haastateltava C sanoi, ettei passiiviselle levolle jää aikaa lukuun ottamatta automatkoja ja iltoja, jolloin hän katsoo tuotannossa olevaa ohjelmaansa. Hän kuitenkin kertoi pystyvänsä löhöämään sohvalla, mikäli siihen olisi aikaa.

Aktiiviselta ja passiiviselta levolta vei aikaa pääasiassa lapset. Haastateltava A kertoi saavansa tarpeisiinsa nähden riittävän määrän lepoa, lukuun ottamatta tuotannon kuvausvaihetta. Haastateltava D kertoi, ettei viime tuotannon kuvausvaiheessa ehtinyt levätä tarpeeksi. D on pystynyt järjestämään itselleen myös tarvitsemaansa omaa aikaa viemällä lapset hoitoon. Hän kuitenkin mainitsi, että omaa aikaa voisi olla myös enemmän. Myös haastateltava C kertoi, että tarvitsisi ennemmin omaa aikaa itselleen, mutta koki muuten pärjäävänsä hyvin.

Mä haluaisin saada enemmän omaa aikaa, et se on se mitä mä haluaisin. Ois ihana, et olis vaikka tunti päivässä mikä olis, et ei oo töitä eikä lapsia. (Haastateltava C 2020.)

Haastateltava E kertoi tällä hetkellä ja tänä vuonna saaneensa riittävästi lepoa työtuntien pysyessä aisoissa. Hän tosin kertoi tämän olevan tuotantokohtaista. Tämän vuoden tuotanto on mahdollistanut hänelle riittävästi aikaa myös levolle. E mainitsi työn, stressin ja omien ajatuksien vievän aikaa levolta. Hän koki tähän vaikuttavan myös koronan aiheuttaneen sosiaalisuuden puutteen. E kertoi pääsevänsä ystävien kautta irti omista ajatuksistaan ja unohtamaan työnsä.

7.3 Uni

Uni auttaa jaksamaan niin työssä kuin arjessa. Riittävän unen myötä jaksaa myös harrastaa omia harrastuksiaan, jotka usein ovat niitä asioita, jotka auttavat palautumisessa. Uni vaikuttaa myös vahvasti palautumiseen, vaikka unen määrä ei kerrokaan kaikkea. Meille olikin tärkeää selvittää unen määrän lisäksi myös unen laatu. Tahdoimme saada tietää, miten haastateltavat omasta mielestään nukkuvat. Halusimme, että he kertovat unestaan omien tuntemusten pohjalta, eikä aktiivisuuskellojen tietojen mukaan.

Unta haastateltavat saivat keskimäärin seitsemästä yhdeksään tuntia. Haastateltava A nukkui yleensä noin seitsemän tuntia, mutta tiedostaa, että unen tarve olisi melko suuri jopa 8,5–9 tuntia yössä. Hän kertoi nukkuvansa jopa vähemmän viikonloppuisin, sillä saattaa jäädä usein valvomaan pidempään. Herätys on kuitenkin lasten vuoksi samoihin aikoihin kuin arkena. A kertoi myös olevansa herkkäuninen, ja heräävänsä lasten ääniin. Haastateltava B kertoi olevansa hyvä nukkuja. Viikolla hän nukkuu noin kahdeksan tuntia, viikonloppuisin kymmenen. Haastateltava C kertoi nukkuvansa tällä hetkellä vain noin seitsemän tuntia, käynnissä olevan tuotannon vuoksi. Ennen tuotantoa hän saattoi mennä nukkumaan samaan aikaan lasten kanssa, jolloin hänelle on tullut unta huomattavasti enemmän. Haastateltava D kertoi nukkuvansa, joka yö vähintään seitsemän tuntia, viikonloppuisin vielä enemmän. E kertoi heräävänsä aamuisin aina samaan

aikaan. Unen määrä riippui pitkälti siitä, mihin aikaan hän kävi illalla nukkumaan. E arvioi oman unen määrän olevan 7–9 tuntia.

Haastateltavat A, C ja D kokivat kuvausvaiheella olevan vaikutusta unen määrään ja sen laatuun. Haastateltava B ja E eivät kokeneet vaikutusta. E tosin sanoi unen määrän olevan kuvausvaiheessa lähemmäs seitsemää kuin yhdeksää tuntia. Haastateltava A kertoi, etteivät edelliset kuvaukset vaikuttaneet uneen millään tavalla. He olivat keskustelleet tuotannossa ennakkoon työn kulttuurista, arvoista sekä ristiriitojen ratkomisesta. Kun asioista oli keskusteltu ja sovittu etukäteen, ei kuvausten aikana koettu stressi päässyt vaikuttamaan hänen uneensa. Aiempien tuotantojen kiireiset työtilanteet ovat saattaneet vaikuttaa A:n uneen. Myös haastateltava C kertoi kuvausvaiheen viime vuonna vaikuttaneen hänen uneensa. Vaikka kuvaukset ovat tällä hetkellä käynnissä, hän koki, ettei hänen unensa kuitenkaan häiriinny. Hän kuitenkin valvoo tavallista myöhempään katsoakseen oman tuotannon jakson televisiosta. Tämän vuoksi nukkumaanmeno aika siirtyy, mutta se ei kuitenkaan vaikuta unen laatuun. Haastateltava D sanoi nukkuneensa kuvausvaiheessa kuusi tuntia, ja kertoi ettei uni meinaa tulla stressitilan takia. Unen määrä ja sen laatu riippuivat paljolti siitä, minkälainen tuotanto on kyseessä.

Haastateltavat B ja D kokivat heräävänsä aamulla virkeinä, mutta A, C ja E eivät aina koe olevansa virkeitä aamuisin. Virkeyden aamulla ajatellaan olevan riittävän unen mittari. Haastateltava A kertoi olevansa aamuisin vähän väsynyt. Haastateltava B koki nykyään olevansa aamulla virkeä, kun sai krooniseen migreeniinsä toimivan lääkityksen. C kertoi virkeytensä vaihdelleen aamusta riippuen. Hän kertoi, että heräsi automaattisesti samaan aikaan myös viikonloppuisin kuin arkena, huolimatta mahdollisuudesta nukkua pitkään. Haastateltava D puolestaan koki olonsa virkeäksi ja E kertoi olevansa aamulla herätessään väsynyt, mutta aamukahvin jälkeen väsymys katoaa. Haastateltava E koki, että ei ole saanut tasattua väsymystään, sillä hänellä ei ole ollut mahdollisuutta nukkua pitkään ilman, että herätyskello soi aamulla. Hän kertoikin, että hänen tulisi saada omaa henkistä kuormaa pienemmäksi, jolloin myös fyysinen väsymys vähenisi.

En mä päivällä oo väsynyt. Mä kyl oon ihan sillai, et kun mä pääsen siit sängystyä ylös, niin saattaa väsyttää, mutta sit, kun mä juon kahvin ja paneudun taas töihin niin sit mä oon ihan virkeä. Et sit mua alkaa niin,

kun iltapäivästä väsyttää ja en mä kyl päikkäreitkään ota, kun todella harvoin. (Haastateltava E 2020.)

Haastateltavat A, D ja E kokivat alkoholin vaikuttaneen heidän uneensa. B ja C puolestaan kertoivat, ettei ole kokenut alkoholilla olevan vaikutusta. D sanoi, ettei juurikaan pääse lastensa vuoksi nauttimaan alkoholista. Hän kertoi kuitenkin laillisenkin jo vaikuttavan uneensa, ja pitääkin sitä harmillisena, sillä kokee sen olevan hyvä keino "nollata". A kertoi alkoholin juomisen olevan rasitusta kehollensa. Myös E koki alkoholin vaikuttavan uneen negatiivisesti.

Se (alkoholi) ei oo palautumista. Se on rasittumista. – – Yhtään jos mä huomaan, et mä oon rasittunut, niin mä en voi (juoda). (Haastateltava A 2020.)

Muina uneen vaikuttavina seikkoina haastateltujen vastauksissa nousivat esiin lapset, työkaverit, kofeiini, ravinto sekä henkilökohtaisen elämän ongelmat. Haastateltava C nukkuu lastensa kanssa, ja kertoi olevansa joka yö "pesukoneessa" viitaten vieressä pyöriviin lapsiin. Myös haastateltava B:n lapsi saattoi tulla yöllä nukkumaan samaan sänkyyn ja haastateltava A sanoi taas aamulla heräävänsä lasten ääniin. Haastateltava A koki työkavereiden sekä työilmapiirin vaikuttavan positiivisesti omaan yöuneensa. Kun luottamus ja arvostus toisiaan kohtaan ovat kunnossa, eivät työasiat tule uniin, vaan pystyy nukkumaan rauhassa. E koki, että henkilökohtaisessa elämässä koettavat ongelmat esimerkiksi riidat parisuhteessa vaikuttavat negatiivisesti hänen uneensa. Hän myös kertoi, että aikoina, jolloin töistä aiheutuu stressiä, työasiat tulevat helpommin uniin. Haastateltava B mainitsi kofeiinin vaikuttavan hänen uneensa, eikä pysty sitä sen vuoksi nauttimaan iltaisin. Haastateltava D nosti esille myös ravinnon vaikutuksen uneen kuvausvaiheessa. Myös kiireen myötä liikunta ja itsestä huolehtiminen jäävät pois, millä on vaikutusta uneen. Haastateltava D kertoi tietävän alalla olevan monia ihmisiä, jotka kärsivät univaikeuksista. Haastateltavillamme tällaisia ongelmia ei ollut, vaikka jotain yksittäisiä häiriötekijöitä heiltä löytyy. Pääasiassa haastateltavien unen laatu on hyvää, ja he saavat riittävästi unta yössä.

Ravinto on varmaan kyl kans semmonen ainakin, jos on tuotantotilanne päällä. Et on paljo stressiä, on pitkää päivää ja sit usein siihen viel liittyy et joko syö huonosti, et liian vähän, liian harvoin tai sit syö huonoo ruokaa. – – Jengi vetää väsymyspäissään kilo kaupalla karkkia kuvauksissa ja sit

valittelee aamulla, et ei tullu uni, kun kroppa on kyllästetty sokerista.
(Haastateltava D 2020.)

7.4 Työuupumus

Viimeinen teema, jota käsitelimme haastateltavien kanssa, oli työuupumus. Halusimme selvittää heidän omakohtaisia kokemuksiaan sekä ajatuksiaan asian suhteen. Työuupumus ei välttämättä aina johdu pelkästään työssä kohdistuneesta kuormituksesta. Haastatteluiden pohjalta selvisi, että työelämän ja henkilökohtaisen elämän vastoinkäymiset ilmenevät usein samanaikaisesti, mikä saattaa kuormittaa yksilöä liikaa. Kävi ilmi, että haastateltavat A ja B ovat olleet poissa töistä työuupumuksen vuoksi. E ja C puolestaan kokevat olleensa kuormittuneita, mutta eivät hakeneet kuitenkaan sairauslomaa. D oli haastateltavista ainoa, joka ei ole kokenut työuupumusta työurallaan. Työuupumuksen koettuaan haastateltavat B ja C kertoivat suhtautuvan työhönsä nykyään eri tavalla, eivätkä ota työtään enää liian vakavasti. B mainitsi myös hänen arvomaailmansa muuttuneen työuupumuksen kautta.

Päätin, että prioriteetit on perhe ensin tai oma itse ensin, sit perhe, sit vasta työ. Ne arvot vaihto järjestystä sen myötä, että en elänyt enää pelkälle työlle, enkä oo elänytkään. (Haastateltava B 2020.)

7.4.1 Työuupumuksen oireet

Jokainen ihminen on yksilöllinen, minkä takia työuupumuksen oireet voivat vaihdella. Siinä missä toinen voi kokea uupumuksen fyysisten oireiden kautta, voi se toisilla ilmetä esimerkiksi muistin heikkenemisenä tai univaikeuksina. Lähes kaikki työuupumusta kokeneet haastateltavat kertoivat kokeneensa muistin heikkenemistä liiallisen työkuormituksen vuoksi. A kertoi jopa unohtaneensa käytyjä keskusteluja. Haastateltavat C ja E kokivat vähiten työuupumuksen fyysisiä oireita. Heillä työuupumus ilmeni muilla tavoin. Esimerkiksi E mainitsi olleensa henkisesti poissaoleva sekä tekevänsä huolimattomuusvirheitä, mikä oli hänelle epätavanomaista. Hän tiedosti kuitenkin oireiden syyn. Hän myös koki ahdistuvan ja ärsyyntyvän välittömästi saapuvista työsähköposteista. C on puolestaan pitänyt

itseään aina hyvänä päätöksentekijänä, mutta työuupumuksen vallatessa hän ei osannut tehdä nopeita päätöksiä.

En osannut jäsenellä ja määritellä asioita samalla tavalla, kun aikasemmin. Yleensä mulle on aina kauheen selkeetä, miten asiat tehdään ja miten vastuut jaetaan. Mä olin vähän niin kun pöhnässä koko ajan. (Haastateltava C 2020.)

Haastateltavat A ja B kokivat työuupumuksen oireet enemmän fyysisinä. Molemmat kertoivat olevansa yleensä hyviä nukkumaan, mutta liiallisen kuormituksen myötä uni kuitenkin häiriintyi. A kertoi kokevansa sydämen muljahtelua, hengitysvaikeuksia sekä puristusta rinnassa. Viimeisenä kuvauspäivänä hän koki elämänsä ensimmäisen paniikkikohtauksen, minkä myötä hän romahti maahan eikä saanut enää muodostettua sanoja. Haastateltava B kärsii kroonisesta migreenistä. Työuupumuksen takia myös päänsärkykohtaukset olivat voimakkaampia. Hän myös huomasi leposykkeen olevan korkea eikä keho palautunut enää liikunnallisesta suorituksesta. B mainitsi hänen rauta-arvojensa olleen pohjalukemissa, minkä vuoksi niitä on nyt pyritty seuraamaan. Haastateltavista D on ainoa, joka ei ole henkilökohtaisesti kärsinyt työuupumuksesta. Hän on kuitenkin oppinut tunnistamaan työryhmästä uupuneet työntekijät, sillä heidän käytöksensä ja puhe-tyylinsä on muuttunut tiuskivammaksi väsymyksen vuoksi. Hän on myös todistanut kollegan kärsineen työuupumuksesta, mikä näkyi kirjaimellisena romahtamisen työpaikalla.

7.4.2 Kuormitustekijät

Yksilöt voivat kokea eri asiat kuormittavina. Keskustelimme haastateltavien kanssa siitä, mitkä kuormitustekijät johtivat heidät työuupumukseen. A, B ja C kertoivat kuormittaneiden elämäntilanteiden olleen osittaisena vaikuttajana työuupumuksessa. B:llä oli työuupumuksen aikana kolme päällekkäistä tuotantoa. Hänellä oli myös henkilökohtaisessa elämässä kuormittava ajanjakso meneillään. Hän koki, että työpaikan palautekulttuuri ja työuupumuksen ennaltaehkäisy olivat puutteellisia, mitkä olisi osittain ollut syynä työuupumukseen. Työuupumuksen koettuaan, B kertoi suostuvansa tekemään enää vain yhtä tuotantoa kerrallaan. Myös C:n työuupumuksen taustalla oli liiallinen kuormitus samanaikaisesti

työ- ja siviilielämässä. Hän totesikin, että nämä kaksi kuormitustekijää ruokkivat toisiaan ja johtivat työuupumukseen.

Eräs haastateltava mainitsi, että olisi kaivannut edellisen työpaikan kiinnittävän enemmän huomiota ihmisten eri elämäntilanteisiin sekä osoittaneen tukea työntekijöilleen. Hän kertoi itse tunnistavansa työn kuormitustekijät nykyään helpommin. Haastateltava A, joka kertoi kokeneensa ensimmäisen paniikkikohtauksen kuormituksen käydessä liian suureksi, painotti kuitenkin, että hänen kuormituksensa oli peräisin vain hetkellisestä tilanteesta. Hän kertoi, että tilanne saattoi ulkopuolisen silmin näyttää pahalta, mutta kyseessä ei kuitenkaan ollut ”burn out”. Kuvausten jälkeen A jäi muutamaksi viikoksi sairauslomalle työuupumuksen vuoksi. Kuormitus oli kuvauksista johtuvaa, minkä takia pidemmälle sairauslomalle ei ollut tarvetta. E koki oman työuupumuksen johtuvan lomien puutteesta sekä kolmesta päällekkäisestä tuotannosta. Uupumus kasvoi, sillä palautuminen jäi minimaaliseksi ja asiat alkoivat kasaantua. Työ määrätti E:n koko elämän eikä hän ehtinyt pitää itsestään huolta. Hän kertoi, ettei aiemmin osannut kieltäytyä työstä, mutta on nykyään opetellut sanomaan myös ei.

Haluis vaan olla kaikessa mukana, mutta kun ei siihen ihminen vaan pysty, eikä tarviikaan. Sit mä sanoin ekan kerran ei ja oli ihana huomata, että sen jälkeen ei seurannut mitään pahaa. (Haastateltava E 2020).

Haastateltava D, joka ei ole kokenut työuupumusta, nimesi alan kuormitustekijöiksi kiireen ja työpäivien pituuden. Hän mainitsi myös, että oleellista on, miten työstä suoriutuu. Työnantajat eivät salli virheitä loputtomasti, mikä voi johtaa siihen, että töitä ei välttämättä enää ole, jos virheitä sattuu usein.

7.4.3 Haastateltavien keinoja selviytyä työuupumuksesta

Siinä missä työuupumuksen oireet ovat yksilöllisiä, ovat myös keinot selvitä siitä. Tässä kappaleessa käsittelemme neljän haastateltavan A, B, C ja E:n omakohtaisia kokemuksia ja havaintoja, kuinka käsitellä ja hoitaa työuupumusta. Kolme neljästä työuupumuksesta kärsineestä kertoivat käyneensä puhumassa uupumuksesta ammattilaisen kanssa. Eräs haastateltavista koki kollegoiden vertaistuen riittävän, minkä vuoksi ei päätynyt käymään ammattilaisen vastaanotolla.

Haastateltava A, joka sai kahden viikon sairausloman, kertoi työterveyslääkärin painottavan, että hän ei saisi tehdä sairausloman aikana mitään, mikä tuntuisi projektilta. Hän ei saanut esimerkiksi osallistua seminaareihin tai lukea self help-kirjoja. A mainitsi, että aivot olivat tottuneet jatkuvaan suorittamiseen, minkä vuoksi olikin vaikea oppia olla tekemättä yhtään mitään. A vietti aikaa myös paljon lastensa kanssa, minkä koki auttavan palautumisessa. Hän myös kertoi meditoinnin olevan hänelle hyödyllinen keino selviytyä kovan rasituksen läpi.

Mulla on semmonen tavote itsellä, että pysyy pää kylmänä ja sydän lämpösenä. Niin uupuneena meinaa käydä toisin päin. Paahtaa niin, kun sydän kylmänä ja pää kuumana. (Haastateltava A 2020).

Haastateltava B oli myös sairauslomalla. Hänen sairauslomansa kesti kolme kuukautta. Sen aikana hän keskittyi tekemään asioita, jotka tekivät hänet iloiseksi. Molemmat A ja B mainitsivat yhtenä auttavana tekijänä ulkoilun. B keksi sairausloman aikana keinoja rentoutua, hän myös nukkui paljon ja luki kirjoja. Hänelle tärkeintä oli päästä puhumaan asioista ja saamaan ajatukset pois työasioista päästäkseen yli kuormituksesta. B oli määräaikainen työntekijä kokiessaan työuupumuksen. B palasi töihin pehmeänä laskuna tekemällä ensin muutaman työpäivän viikossa. Hänelle ei annettu vielä tuotantoa hoidettavaksi, sillä hän ehti olla vain hetken töissä ennen kesälomaansa, jonka jälkeen hän palasi normaalisti töihin. Sairausloman jälkeen A palasi normaalisti työelämään, sillä olosuhteista johtuva tilanne oli jo purkautunut eikä kuormitusta enää ollut.

C työskenteli määräaikaisena työuupumuksesta kärsiessään. Ennen seuraavan työn alkamista hän pystyi pitämään kuuden viikon loman, jolloin hän sai aikaa palautumiselle. Haastateltava C kävi myös puhumassa työpsykologin kanssa edellisen työsuhteensa kautta. Hän jatkoi vastaanotolla käymistä oma-aloitteisesti vielä työsuhteen päättymisen jälkeen. Hänelle ehdotettiin myös lääkitystä, mutta C ei kuitenkaan kokenut sitä tarpeelliseksi omalle kohdalleen. C myös korosti oppineensa, että apua voi hakea milloin vain matalalla kynnyksellä jo ensioireiden ilmetessä, mieluiten ennen kuin on polttanut itsensä jo loppuun.

Haastateltava E puolestaan kokee tällä hetkellä olevansa pääsemässä omasta työuupumuksestaan yli. Hänen tärkeimpiään selviytymiskeinojaan ovat olleet kol-

legat, joilta hän on voinut saada vertaistukea. E ei joutunut ottamaan sairauslo-
maa, sillä hän ehti palautumaan työstään lomien aikana. Hän kertoi, että koronan
myötä hän ehti viimein pitämään kertyneet lomaviikot ja palautumaan rauhassa.
Lomalla tärkeintä oli, että herätyskello ei ollut aamulla soimassa, vaan hän sai
nukkua niin pitkään kuin oli tarvetta. E painotti, että lomansa hän käytti pitkälti
nukkumiseen ja ulkoiluun.

7.5 Yhteenveto

Haastattelujen yhteenvetona voitaisiin sanoa, että haastateltavat tv-tuottajat ko-
kevat palautumisen ja levon olevan erittäin merkityksellisiä, mutta asioiden eteen
on usein nähty vaivaa enemmän työuupumuksen koettuaan. Haastateltaville uni
tuntui olevan helpompi toteuttaa toisin kuin palautuminen, johon heidän tulisi kiin-
nittää enemmän huomiota.

Palautumisen on koettu kuitenkin olevan haastavaa työpaikalla, vaikka haasta-
teltavien työantajat ovat panostaneet työpaikalla oleviin taukoihiin. Haastatel-
tavat kokivat palauttavaksi työpaikalla käydyt ”keittiökeskustelut” työkavereiden
kanssa, mutta koronan vuoksi ne ovat kuitenkin jääneet uupumaan, mikä on taas
vähentänyt haastateltavien kaipaamia sosiaalisia kanssakäymisiä. Etätyöskente-
lyn kautta haastateltavat ovat alkaneet hyödyntämään taukojaan eri keinoin. Va-
paa-ajalla palautuminen toteutuu haastateltavilta varsin hyvin. Haastavana teki-
jänä pidetään kuvausvaihetta, jolloin palautumiselle ei jää juuri aikaa. Haastatel-
tavat ovat kuitenkin hyväksyneet sen kuuluvan työhön ja tiedostavat ehtivänsä
palautumaan jälkituotantovaiheessa. Jokainen haastateltava oli onnistunut löytä-
mään itselleen sopivia sekä toimivia palautumiskeinoja. Palauttavammaksi kei-
noksi vapaa-ajalla koettiin olevan perhe, sillä silloin työasiat eivät pyörineet mie-
lessä.

Levossa esiintyi paljon samanlaisia asioita kuin palautumisessa. Aktiivisessa le-
vossa esiin nousi ulkoilu sekä luonto. Aktiivista lepoa haastateltavat harrastavat
suunnilleen päivittäin. Passiivinen lepo taas tuntui olevan haasteellista perheen
ja haastateltavien toimeliaisuuden vuoksi. Kuvausvaiheessa myös aktiivinen ja

passiivinen lepo jäivät huomattavasti vähemmälle, mutta tilanne tasoittui esi- ja jälkituotantovaiheessa.

Haastateltavat nukkuvat varsin hyvin, eivätkä työasiat tule heillä usein uniin. Unen määrä on pääsääntöisesti riittävä, mutta kuvausvaiheessa se kuitenkin vähenee. Pääosin haastateltavat kokevat olonsa päivisin virkeiksi. Parannettavaa kuitenkin olisi niin määrässä kuin laadussa, sillä he tiedostavat voivansa nukkua enemmänkin kuin tällä hetkellä nukkuvat.

Työuupumuksen oli kokenut neljä viidestä haastateltavasta. Uupumukseen johti raskaan työvaiheen lisäksi myös haastavat tilanteet henkilökohtaisessa elämässä. Näiden kahden yhteys näkyi vahvasti haastatteluissa. Haastateltavat olivat uupumusta välttääkseen oppineet ennaltaehkäisyä sekä hakemaan apua heti kuin siltä tuntuu. Haastateltavista yksi ei ollut kokenut uupumusta, mutta kertoi kuitenkin oppineensa palautumisen ja levon merkityksen varoittavien esimerkkien kautta.

Haastatteluista sai kokonaiskuvaa tuottajan työstä sekä työn haasteista palautumisen ja levon kannalta. Useampaa haastateltavaa yhdisti samanlaiset ongelmat työssä kuten heikko palautuminen kuvausvaiheessa. Haastateltavat olivat kuitenkin oppineet elämään työn haasteiden kanssa. He olivat löytäneet tasapainon työn ja vapaa-ajan välille. Kaikki kokivat oman henkilökohtaisen elämän sekä työn mielekkäinä. Moni totesikin haastattelun lopuksi rakastavan omaa työtään.

8 PALAUTUMISKEINOJA TV-TUOTTAJAN NÄKÖKULMASTA

Pääasiassa palautuminen tapahtuu vasta työpäivän jälkeen, mutta kuten haastatteluiden tuloksista kävi ilmi, voi palautumista tapahtua pienissä määrin myös työpäivän aikana. Haastateltava D kertoi, että työpäivän aikana olevat tauot on tärkeä hyödyntää palautumiseen, vaikka se saattaa tuntua haastavalta. Se on tärkeä taito, koska sen avulla voidaan vähentää palautumiseen tarvittavaa aikaa vapaa-ajalla. Tauot ovat usein myös palkatonta aikaa, minkä vuoksi ne olisi hyvä hyödyntää omaa palautumista ajatellen. Haastatteluissa kävi ilmi, että työpäikoilla on panostettu työntekijöiden palautumiseen tauoilla esimerkiksi erilaisilla lepohuoneilla, sohvaryhmillä tai hierontatuoleilla. Haastateltava A kertoi hoitavansa joskus lenkkeilyn yhteydessä työpalavereita tai kehityskeskusteluja. Lenkkeillessä hänen tulee palaututtua samalla. Työssään voi hyödyntää monipuolisesti palautumisen mekanismeja kuten työstä voi hetkeksi irtautua tauolla ja rentoutuneen olon voi saada pienellä meditaatioilla. Haastavinta taukojen pitämisen lisäksi on työpäivän lopettaminen.

Homma ei tekemällä lopu, että sitä vaan niin kun on ja on (Haastateltava E 2020).

Työpäivä pitää osata lopettaa, vaikka työt jäisivätkin kesken. Haastateltava C sanoi, että työt jaksavat odottaa huomiseen ja turhia tulipaloja ei kannata sammutella. Työpäivän lopetettuaan on aikaa itselle ja palautumiselle. Haastateltava C puhui myös freelancer-työn hyvistä puolista. Jos kokee tarvitsevansa enemmän palautumista, on se freelancerina mahdollista. On kuitenkin tiedettävä, että freelancer-työ luo toisenlaiset paineet kuin vakituinen työsuhde, mutta palautumisen kannalta freelancer-työ voi olla myös positiivista.

Vapaa-ajan palautumisen merkitystä ei aina ymmärretä ja haastateltava C sanoi, että harva tajuaa ottaa palautumista työstä. Vapaa-aika kääntyy usein suorittamisen puolelle. Kuvausvaiheen jälkeen voi olla vaikea palautua ja haastateltava D antoi ohjeeksi armon itseään kohtaan. Ei voida olettaa, että ihminen palautuisi raskaan kuvausvaiheen jälkeen nopeasti, vaan silloin pitää osata antaa itselleen armoa ja aikaa palautua kaikessa rauhassa. Haastateltava A antoi kei-

noksi asioiden priorisoinnin. Vaikka kuvausvaihe on kiireinen ja haastava, on tärkeää pyrkiä priorisoimaan itselle tärkeisiin asioihin aikaa kuten riittävään unen saantiin. A huomautti, kuinka tärkeää töistä irrottautuminen on.

Et mitä tiukempi tilanne, niin sitä tärkeempi on niin kun irrottautuu niistä ajatuksista (Haastateltava A 2020).

Vapaa-ajalla palautuminen on kaikilla haastateltavilla oman näköistään. Tärkeintä vapaa-ajalla on tehdä asioita, jotka koetaan itse tärkeiksi ja palauttaviksi. Neljän mekanismin toteuttaminen voi olla vaikeaa, mutta jo yhden mekanismin toteutuessa palautumista tapahtuu. Harrastusten kautta irrottautuminen töistä on helpompaa, mutta samalla voi saada taidon hallintakokemuksia, esimerkiksi haastateltava E unohtaa parisalsassa työt ja samalla oppii uutta. Rentoutuneen olotilan voi tarkoituksellisesti saavuttaa meditaatiolla, mitä haastateltava A harrastaa, tai lähtemällä luontoon kävelyille. Perhe voi olla palautumisen kannalta positiivinen, että negatiivinen asia. Perheen kanssa neljästä palautumismekanismista työstä irrottautuminen ja taidon hallintakokemus toteutuvat helposti, mutta rentoutuminen ja kontrolli vapaa-ajalla voivat olla melko haasteellisia. Pienten lasten kiljuessa taustalla, voi olla vaikea meditoida, eikä lasten kanssa voi muutenkaan aina tarkkaan suunnitella, miten vapaa-aika vietetään. Haastateltavat C ja D, jotka ovat yksinhuoltajia, sanoivat, että kaipaavat eniten omaa aikaa. Molemmat painottivat rakastavansa lapsiaan, mutta jo pienet hetket yksin edistäisivät heidän palautumistaan. Jos heillä olisi omaa aikaa, saisivat he hetken kontrolloida vapaa-aikaansa ja voisivat rentoutua eri tavalla ilman lapsia. Moni haastateltavista sanoi koronan myötä kaipaavansa sosiaalisuutta työkavereiden ja ystävien kanssa. Ystävät toimivat palautumiskeinona, mutta joillekin se voi olla myös kuormittava tekijä. Ystäviensä avulle he saavat ajatukset pois työ- ja henkilökohtaisesta elämästään, minkä seurauksena he huomaavat palautuvat.

Palautumiskeinoista haastateltavat nostivat tärkeimpinä asioina puhumisen sekä avun hakemisen. He korostivat, miten tärkeää on puhua niin läheisille kuin ulkopuolisille. Mikäli käy säännöllisesti puhumassa ulkopuolisen kanssa omasta henkilökohtaisesta elämästä, ei henkilökohtainen elämä kuormitu samalla tavalla. Puhuminen ja avun pyytäminen ehkäisevät uupumista ja edesauttavat palautumista. Myös konkreettinen avun pyytäminen kuten siivouspalvelut tai lastenhoito

ovat keinoja, joiden avulla palautuminen helpottuu. Työuupumuksen myötä ennaltaehkäisy ja palautumisen tarve ymmärretään paremmin. Myös haastateltavien arvomaailma on muuttunut, ensin minä ja perhe, sitten vasta työt.

Palautuminen ja sen merkitys voivat tuntua alkuun haastavilta. Haastateltava A totesi haastattelun lopussa, että nuorempi sukupolvi taitaa luontaisesti paremmin palautumisen taitoja toisin kuin vanhempi sukupolvi. Vaikka palautumisen taitoja ei itse taitaisikaan, voi palautumista pyrkiä edesauttamaan pienin askelin. Tärkeintä on vapaa-ajalla tehdä asioita, joista itse nauttii ja pyrkiä unohtamaan työasiat. Jo näillä keinoin palautuminen alkaa, ja työkuormitus vähenee.

9 TYÖUUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISY

Käsittelimme haastateltavien kanssa, mitä kyettäisiin tekemään työuupumuksen ennaltaehkäisemiseksi, ja millä eri tavoilla esihenkilö, tuotantoyhtiö ja työntekijä itse pystyvät tahoillaan tähän vaikuttamaan. Tässä kappaleessa käsittelemme opinnäytetyössä haastateltujen henkilöiden omia näkemyksiä työssä jaksamisen parantamiseksi ja työuupumuksen ennaltaehkäisemiseksi. Ennaltaehkäisyn kautta voidaan paremmin välttää työntekijöiden uupuminen sekä mahdolliset sairastapaukset. Lopuksi olemme tehneet yhteenvedon ennaltaehkäisykeinoista taulukon (taulukko 1) muotoon.

9.1 Tuotantoyhtiö

Liiallinen työkuorma voi johtaa työuupumukseen. Haastatteluista kävi ilmi, että kolme päällekkäistä tuotantoa voi käydä liian raskaaksi. Vakituudessa työsuhhteessa oleva B on suostunut tekemään enää yhtä tuotantoa kerrallaan kärsittyään työuupumuksesta. D, joka on myös vakituudessa työsuhhteessa, puolestaan kokee, että vakituutena työntekijänä ei ole aina itse mahdollisuutta vaikuttaa siihen, kuinka montaa tuotantoa tekee samanaikaisesti. Käsittelimme haastateltavien kanssa myös sitä, mitä tuotantojen sisällä pystyttäisiin tekemään paremmin työuupumusta välttääkseen. Haastateltavat A ja B nostivat esille palavereiden tärkeyden. Ennen tuotantoa tulisi käydä läpi mitä on myyty, mitä ollaan tekemässä ja mitä tavoitteita on. Tuotannon jälkeen tulisi työryhmän kanssa aina käydä läpi, miten he kokivat tuotannon sujuneen. A kertoi, että työryhmän palaute on tärkeä, sillä tuottaja pystyy käymään palautteet läpi vielä yrityksen johdon kanssa. Purkupalavereiden kautta myös tuottajat pystyvät saamaan palautetta omasta työpanoksestaan.

Tavallaan tuotannon jälkeen käydään läpi se, että mä saan palautteen myös omasta työstä. Mulle on tosi tärkeää tietää, mikä meni hyvin ja huonosti, että sen projektin voi luovuttaa pois. (Haastateltava B 2020.)

Haastateltava D toi esiin myös freelancereina toimivat henkilöt. Hän toivoisi työpaikoille ilmapiiriä, jossa freelancerit uskaltaisivat antaa sekä negatiivista että po-

sitiivista palautetta suoraan, pelkäämättä sen vaikuttavan heidän työllistymismahdollisuuksiinsa kyseisessä yrityksessä tulevaisuudessa. Haastateltava E puolestaan toivoi, että ihmisiä ei jätettäisi yksin pärjäämään ongelmien kanssa, vaan heille olisi tarvittaessa aina apua tarjolla. Hän painotti, että budjetti ei saa olla niin tiukka, ettei pystyttäisi palkkaamaan tarvittavaa määrää henkilöitä työmäärään nähden. Olisi tärkeää laskea, kuinka paljon tuotanto vaatii työtä, ja kuinka suuren osan siitä kukin pystyy ottamaan vastuulleen. Haastateltava A nosti esille työehtosopimuksen tärkeyden ja sen millä tavoin sen sisältö vaikuttaa työskentelykulttuuriin tuottajien maailmassa. Alan työehtosopimusta yritetään muuttaa enemmän taiteilija-alasta vakituisempiin käytäntöihin ja säännöllisempiin työoloihin.

Eli kaikilla sillä toiminnalla ja työehtosopimuksella yritetään ajaa tätä työtä sellaseks, että sitä voisi tehdä jatkuvasti. Tavallaan, kun tuotanto loppuu, niin ei ois tarvetta jäädä himaan lepäämään, vaan pystyis alottaan seuraavana päivänä uuden tuotannon. (Haastateltava A 2020.)

9.2 Esihenkilö

Esihenkilöllä on tärkeä rooli työuupumuksen ennaltaehkäisyssä. Haastateltavat nostivat esiin heidän näkemyksiään, mitä johtavassa asemassa olevat pystyisivät tekemään paremmin. Eräs haastateltava kiteytti oman esimiehensä ajastusta toimivasta bisneslogiikasta, jossa tuotantoyhtiö tuottaa paremmin silloin, kun itse yritys ja sen työntekijät voivat hyvin. Haastateltava A kertoi työpaikan kannustavan työmäärän tarkkailuun, jotta työntekijä pysyy myös itse selvillä omista työtunneistaan. Tätä kautta työntekijät pystyvät suunnittelemaan työnsä niin, että kuormitus vähenee. Vastauksissa nousi esiin myös kommunikoinnin tärkeys. Haastateltava B kertoi puolestaan oman esihenkilönsä seuraavan hänen jaksamistaan sekä työtunteja. He pitivät nykyään myös viikoittaisia puhelinpalavereja yhdessä. Haastateltava C on ehdottanut omalla työpaikallaan, että tuottajat kävisivät tasaisin väliajoin ammattilaisen luona keskustelemassa huolimatta siitä, menivätkö asiat sillä hetkellä hyvin vai huonosti. Toimimalla näin kyettäisiin helpommin tarkkailemaan ja kartoittamaan työntekijän jaksamista, sekä sitä kautta myös ennaltaehkäisemään mahdollista alkavaa työuupumusta. C mainitsi myös, että hän on itse pitänyt siitä, miten yrityksen toimitusjohtaja saattaa soitella vain kysyäksään kuulumisia. Hän myös itse haluaa osoittaa työtiimilleen välittävänsä heistä.

Sitä mitä mä haluan tehdä mun työtiimille, eli välillä vaan soitella ja kysellä. Et se puhelu voi olla positiivinen yhteydenotto, et inhimillinen välittäminen oikeasti ihmisistä on tosi tärkeitä. (Haastateltava C 2020.)

Myös E painotti yleisen keskustelun ja kommunikoinnin tärkeyttä. Päätöksiä ei tule tehdä pelkkien oletusten varassa, vaan asioista tulisi päättää yhdessä. Hän itse pyrkii esihenkilönä kuuntelemaan työryhmää ja heidän mielipiteitään, jotta pystyy auttamaan heitä tarpeen tullen.

9.3 Työntekijä

Työntekijällä on myös vastuunsa työuupumuksen ennaltaehkäisemisessä. Haastateltavista D, joka ei ole kokenut työuupumusta, kertoo oppineensa työuupumuksen ennaltaehkäisyn varoittavien esimerkkien kautta. Useampi haastateltava nosti esille, että pitää olla inhimillinen, eikä itseltään saa vaatia liikoja. A mainitsi, että täytyy oppia huomaamaan itsestään kuormittumisen merkkejä ajoissa. On tärkeää osata tulkita itseään ja omaa kehoaan, sillä keho reagoi liialliseen kuormitukseen. Oman työuupumuksen myötä E on oppinut kuuntelemaan itseään enemmän sekä huolehtimaan omista työtunneistaan, eikä anna enää ylityötuntien kertyä entiseen tapaan. C totesi, että jokaisen tulisi muistaa, että kukaan meistä ei ole korvaamaton työntekijänä. Tämän vuoksi tietoa ja vastuuta täytyy osata jakaa myös muille, jotta ei joudu tilanteeseen missä olisi yksin kaiken takana ja sitä myötä työtehtävän suoriutuminen riippuisi yhdestä henkilöstä. A painottaa, että on tärkeää oppia myötätuntoa itseään kohtaan, mikä saattaa olla vaikeaa.

Meidän on helpompi vaatia asioita itseltämme, kun puhua itsellemme myötätuntoisesti. Itsemyötätunto on avain koko hommaan, itsensä ymmärtämiseen, itsensä johtamiseen. (Haastateltava A 2020.)

TAULUKKO 1. Ennaltaehkäisykeinot koottuna.

Kuka?	Ennaltaehkäisykeinoja
Tuotantoyhtiö	<ul style="list-style-type: none"> • Startti- ja purkupalaverit • Keskustelua tv-tuottajien kanssa optimaalisesta työkuormituksesta • Ilmapiiri, jossa freelancerit uskaltavat antaa suoraa palautetta • Avun tarjoaminen työntekijöille • Tarvittavan henkilöstön palkkaaminen • Työkulttuurin muuttaminen, jotta kuormitus tasaantuisi
Esihenkilö	<ul style="list-style-type: none"> • Panostaa henkilöstön hyvinvointiin seuraamalla työntun- teja ja työntekijöiden jaksamista • Mahdollistaa säännöllisesti keskusteluavun saaminen • Aito välittäminen työntekijöistä • Avoin keskustelukulttuuri
Työntekijä	<ul style="list-style-type: none"> • Armollisuus itseään kohtaan • Itsemyötätunto • Itsetuntemus, jotta osaa havaita itsestään kuormituksen merkkejä • Omien työtuntien seuraaminen • Työtehtävien delegointi • Lupa sairastua ja ottaa sairauslomaa

10 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, miten tv-tuottajat kokevat palautuvansa työstään, ja mitä he tekevät palautumisen edistämiseksi. Tarkoituksena oli myös perehtyä heidän lepoonsa ja uneen, sekä heidän kokemuksiinsa työuupumuksesta. Tahdoimme kerätä myös tuottajien hyödylliseksi koettuja palautumiskeinoja ja tapoja ennaltaehkäistä työuupumusta. Mielestämme saavutimme tavoitteemme, sillä saimme vastauksia opinnäytetyön alussa esitettyihin kysymyksiin.

Viiden haastateltavan ansiosta saimme opinnäytetyöhön riittävän monipuolisia vastauksia. Heidän yksilölliset näkökulmansa antoivat opinnäytetyöllemme hyvän pohjan. Neljä viidestä haastateltavasta oli kokenut työuupumuksen, minkä vuoksi saimme paljon sisältöä esimerkiksi työuupumukseen liittyen. Mikäli kukaan haastateltavista ei olisi kokenut työuupumusta, olisi ennaltaehkäisyn teeman käsittely jäänyt vähäiseksi. Tutkimukseen osallistumisesta kiinnostuivat mahdollisesti enemmän työuupumuksesta kärsineet tv-tuottajat, sillä he ovat joutuneet pohtimaan omaa palautumistaan, ja tätä kautta aihe herätti heissä kiinnostusta. Tämä on saattanut vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Haastateltavista lähes jokainen oli kärsinyt työuupumuksesta, mikä voi näyttää siltä, että tutkimus osoittaisi jokaisen tv-tuottajan todennäköisesti uupuvan uransa aikana, vaikka näin ei kuitenkaan ole. Tutkimuksen alkuvaiheessa mietimme paljon haastateltavien määrää. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksena oli haastatella useampaa tuottajaa suuremman otannan saavuttamiseksi ja luotettavuuden lisäämiseksi. Jos otanta olisi ollut suurempi, olisimme mahdollisesti saaneet myös uran alkuvaiheessa olevia tv-tuottajia. Päädyimme kuitenkin vähentämään haastateltavien määrää, mikä mahdollisti analysoinnin ja vastauksien käytön laajemmin. On otettava huomioon, mikäli haastateltavia olisi ollut enemmän, olisi joukossa ollut mahdollisesti myös miespuolisia tv-tuottajia tai useampi tuottaja, joka ei ole kokenut työuupumusta. Nämä kaksi näkökulmaa, olisivat tuoneet opinnäytetyöhön vielä monipuolisempaa sisältöä.

Verratessa opinnäytetyön teoriaosuutta haastateltavien tuloksiin löytyi niistä paljon yhtäläisyyksiä. Kävi ilmi, että haastateltavat ovat sisäistäneet palautumisen ja levon merkityksen sekä oppineet palautumiskeinoja. Teoriassa kuitenkin asiat

näyttävät aina helpommilta, mutta vastauksissa kävi ilmi, että asioiden toteuttaminen ei aina ole yhtä helppoa. Esimerkiksi tunnin jooga lasten katsellessa elokuvaa saattaa kuulostaa helposti toteutettavalta, mutta totuus voi olla toinen. Teoriassa suunnitelma on toimiva, mutta käytännössä ei. Haastattelutilanteissa oli hienoa huomata haastateltavien rehelliset ja aidot vastaukset esitettyihin kysymyksiin, jolloin saimme myös mahdollisimman luotettavaa kokemusperäistä tietoa aiheista. Tarkoituksena ei kuitenkaan ollut saada yksimielistä vastausta esitettyihin kysymyksiin, sillä täytyy muistaa, että jokainen on yksilö eikä kaikki asiat päde toisiin. Tärkein tavoite oli saada tuottajien omia näkökulmia aiheista sekä heidän äänensä kuuluviin.

Täysin uuden näkökulman opinnäytetyöhömmme on tuonut maailmalla vallitseva koronatilanne, jonka pystyimme tuomaan esiin haastateltavien vastauksissa. Haastatteluiden kautta selvisi, että koronan aiheuttaman tilanteen vuoksi on löytynyt myös uusia toimintatapoja, joita pystytään hyödyntämään alallamme tulevaisuudessa. Koronan myötä tulleet poikkeukselliset olot ovat tuoneet myös lisähaasteita opinnäytetyöhömmme. Haastatteluiden vastaukset ovat varmasti erilaisia, mitä ne olisivat olleet esimerkiksi vuosi sitten ennen koronaa. Tämän vuoksi tuloksia ei voida pitää täysin pätevinä, sillä työelämä on muuttunut äkillisesti eivätkä toimintatavat ole enää täysin samanlaisia.

Koemme, että opinnäytetyömme on toteutettu eettisesti. Haimme työmme teoriaosuuteen monipuolisia lähteitä, joita tutkimme kriittisesti ja tarkasti. Kunnioitamme työssämme haastateltavien yksityisyyttä, emmekä julkaise heidän nimiään tai yrityksiä, joissa he työskentelevät tai ovat työskennelleet. Olemme pyrkineet opinnäytetyössämme tuomaan heidän näkemyksensä ja kokemuksensa rehellisesti esille. Kunnioittaaksemme haastateltavien toivetta, lähetimme haastatteluiden pohjalta luodut valmiit tekstit heille ennen opinnäytetyön julkaisua.

Mielestämme toteutimme työn hyvin ja olemme tyytyväisiä opinnäytetyössä saattuihin tuloksiin. Jälkikäteen ajatellen olisimme voineet pohtia teemojen käsittelyä ja toteuttaa testihaastattelut ennen varsinaisia haastatteluja. Työn aihe oli päätetty ennen koronaa, mutta itse opinnäytetyön tekeminen alkoi vasta koronan vallitessa, minkä vuoksi olisimme voineet käsitellä koronaa enemmän, ehkä jopa omana teemanaan. Koronan vallitessa vielä tällä hetkellä asiat ovat muistissa

sellaisenaan kuin ne todellisuudessa ovat, eivätkä mielipiteet ole ehtineet ajan saatossa vielä muuttua tai hämärtyä.

Opinnäytetyön kautta kehittämis ehdotuksia löytyi pääasiassa televisiotuotantojen resursseista. Tiedetään, että samalla kun budjetit pienenevät, kasvavat myös odotukset. Tämä lisää tuottajiin kohdistuvaa kuormaa sekä paineita. Lisäämällä resursseja voitaisiin kuormitusta vähentää, jotta vältettäisiin sairauslomat ja sitä kautta tulevat yllätykselliset rahanmenot. Pohdimme, että keskustelua tuottajien työtaakasta ja työn kuormittavuustekijöistä voitaisiin lisätä tuotantoyhtiötasolla. Työntekijöitä palkataan nykyään vähemmän, vaikka työmäärät kasvavat. Budjettien ollessa niukkoja, olisi tärkeää kiinnittää huomiota resurssien suunnitteluun.

Jatkotutkimuksen kannalta eräs haastateltavista nosti esiin alkoholikulttuurin media-alalla. Nykypäivänä alkoholia käytetään alalla vähemmän tuotantojen ja projektien ollessa käynnissä, mutta parannettavaa vielä olisi. Olisikin mielenkiintoista nähdä, miten vuosien aikana alkoholinkäyttö työpaikoilla on muuttunut ja mikä on johtanut muutokseen.

Jatkossa aiheen ympärillä voisi tehdä yhteistyötä myös tuotantoyhtiön tai -yhtiöiden kanssa. Opinnäytetyössä voitaisiin tutkia, kuinka tuotantoyhtiöön tehdyt ennaltaehkäisevät muutokset vaikuttavat tuotannon sujuvuuteen ja millä tavalla se näkyy jälkikäteen budjetissa sekä työntekijöiden hyvinvoinnissa. Toisena jatkotutkimusideana olisi pohtia mitä toimenpiteitä alan koulutukseen vaadittaisiin, jotta siellä voitaisiin mahdollisesti ennaltaehkäistä työelämän kuormitusta sekä tutkia uupumukseen johtavia syitä.

LÄHTEET

Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2018. Työuupumus (burnout). Lääkärikirja Duodecim. Julkaistu 29.6.2018. Luettu 23.10.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681

Ammattinetti. n.d. Tv-tuottaja. Luettu 19.10.2020. <https://kokeile.tyomarkkinatori.fi/ammattit/TV-tuottaja>

Bertling, S., Rantala, T. & Saksala, E. 2007. Tuottajan työ. Yleisradio Oy. Helsinki: Edita Prima Oy.

Elokuvantaju. n.d. Jälkituotanto. Luettu 19.10.2020. <http://elokuvantaju.uiah.fi/oppimateriaali/jalkituotanto/jalkituotanto.jsp>

Elokuvantaju. n.d. Kuvaukset. Luettu 26.11.2020. <http://elokuvantaju.uiah.fi/oppimateriaali/tuotanto/kuvaukset.jsp>

Elämäsi kuntoon. n.d. Aktiivinen lepo. Luettu 26.10.2020. <https://www.elamasikuntoon.fi/elamasikuntoon/lepo/#tab-id-2>

Elämäsi kuntoon. n.d. Levon tasapaino. Luettu 26.10.2020. <https://www.elamasikuntoon.fi/elamasikuntoon/lepo/#tab-id-1>

Elämäsi kuntoon. n.d. Passiivinen lepo. Luettu 26.10.2020. <https://www.elamasikuntoon.fi/elamasikuntoon/lepo/#tab-id-3>

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010 Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Haatainen, N. 2010. Projektinhallinta tv-tuotannoissa. Tuotantopäällikön työn haasteet ja menetelmät. Viestinnän koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Haastateltava A. tuottaja. 2020. Haastattelu. 3.11.2020. Haastattelijat Ahvonen, J. & Laine, J. Litteroitu. Tampere.

Haastateltava B. tuottaja. 2020. Haastattelu 5.11.2020. Haastattelijat Ahvonen, J. & Laine, J. Litteroitu. Tampere.

Haastateltava C. tuottaja. 2020. Haastattelu. 5.11.2020. Haastattelijat Ahvonen, J. & Laine, J. Litteroitu. Tampere.

Haastateltava D. tuottaja. 2020. Haastattelu 11.11.2020. Haastattelijat Ahvonen, J. & Laine, J. Litteroitu. Tampere.

Haastateltava E. tuottaja. 2020. Haastattelu. 12.11.2020. Haastattelijat Ahvonen, J. & Laine, J. Litteroitu. Tampere.

- Haqvist, A. & Kilpinen, P. 2019. Varianssi: Lataa itsesi täyteen energiaa. 1. painos. Fitra Oy.
- Havaintoja ihmisestä: Uni on ihmelääke, josta ei kannata tinkiä. 2019. Toimittaja Satu Kivelä. Yle Radio. 21.11.2019.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Huutoniemi, A. & Partinen M. 2015. Unen aika. EU.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – Hyvä työ. 1.–2. painos. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Kellison, C., Morrow, D. & Morrow, K. 2013. Producing for TV and New Media. A Real-World Approach for Producers. 1. painos. Iso-Britannia: Focal Press.
- Kielitoimiston sanakirja. 2012. 3. painos. Kotimaisten kielten keskuksen julkaisuja 170. Helsinki: Kotimaisten kielten keskus.
- Kindem, G. 2013. The Moving Image. Teoksessa Kellison, C., Morrow, D. & Morrow, K. Producing for TV and New Media. A Real-World Approach for Producers. 1. painos. Iso-Britannia: Focal Press.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.) 2009. Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Laitinen, J. 2017. Kahdeksan kysymystä siitä, miten työstä palautuu. Työterveyslaitoksen Työpiste-verkkolehti. Julkaistu 5.10.2017. Luettu 6.11.2020. <https://www.ttl.fi/tyopiste/kahdeksan-kysymysta-siita-miten-tyosta-palautuu/>
- Luustoliitto. n.d. Lepo ja uni. Luettu 26.10.2020. <https://luustoliitto.fi/topic/lepo-ja-uni/>
- Manka, M-L. 2015. Stressikirja: Mistä virtaa?. Latvia: BALTO print.
- Mehiläinen. n.d. Työuupumus, burn out. Luettu 23.10.2020. <https://www.mehilainen.fi/yrityksille/yksilolle/tyouupumus>
- Mujo, L. & Ahven-Posio, T. n.d. Lisää bisnestä elokuva- ja tv-tuotannoista. Elokuva- ja tv-tuotantojen hyödyntäminen yrityksen liiketoiminnassa ja matkailussa. Luettu 19.10.2020. http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/WFFC_ElokuvatuotannoistaLiiketoimintaa__Small.pdf
- Niskanen, M. 2017. Ehditkö palautua työstä vapaa-ajalla? ”Tärkeä osa ammattitaitoa”. YLE. Julkaistu 6.3.2017. Luettu 6.11.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-9489901>
- Nurmi, H. 2016. Työuupumuksen itsehoito: Kuinka kierrän karikot. 1 painos. Kustannus Oy Duodecim.
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve Uni. Vantaa: Dark Oy.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2020. Nuku hyvin. Latvia: Docendo Oy.

Pelo, M. 2018. Lepoloma ei ole paras vaihtoehto? Tutkijan viisi lomavinkkiä: ”Aktiivisuus palauttaa paremmin kuin löhöily.” Julkaistu 15.6.2018. Luettu 26.10.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/06/15/lepoloma-ei-olekaan-paras-vaihtoehto-tutkijan-viisi-lomavinkkia-aktiivisuus>

Remunen, R. 2011. Tv-sarjan käsikirjoittaminen ja jälkituotanto. Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Siltaloppi, M. & Kinnunen, U. 2007. Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma palautumiseen. Aikakauskirjassa Leppänen, A. & Takala, E.-P. (toim.) Työ ja ihminen: Kuormittuneisuus I. Tampereen Yliopistopaino Oy. Työterveyslaitos. 21 (1), 30–41.

Soite. n.d. Lepo ja uni. Luettu 26.10.2020. <https://www.soite.fi/materiaalia>

Superliitto. n.d. Työkuormitus. Luettu 23.10.2020. <https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/tyohyvinvointi-tyosuojelu-ja-tyoelaman-kehittaminen/kuormitus/>

Teatteri- ja mediatyöntekijöiden liitto. 2017. Elokuva-alan ammattien määritelmiä. Julkaistu 2.11.2017. Luettu 19.10.2020. <https://www.teme.fi/fi/ajankohtaistaset/elokuva-alan-ammattien-maaritelmia/>

Tevanlinna, A. 2019. Palaudu päivällä – jaksaa illalla. Näin saat työpäivän palauttavista tauoista energiaa iltaasi. Blogi. Julkaistu 30.1.2019. Luettu 6.11.2020. <https://www.anutevanlinna.com/blogi/miten-palautua-toista>

Toikkanen, J. & Virtanen, I. A. (toim.) 2018 Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press.

Työsuojelu. n.d. Psykososiaalinen kuormitus. Luettu 23.10.2020. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus>

Työturvallisuuskeskus. n.d. Fyysiset kuormitustekijät. Luettu 23.10.2020. https://ttk.fi/tyoturvaluisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvaluisuuden_perusteet/tyoymparisto/fyysiset_kuormitustekijat

Työturvallisuuskeskus. n.d. Kuormituksen hallinta. Luettu 23.10.2020. https://ttk.fi/tyoturvaluisuus_ja_tyosuojelu/toimialakohtaista_tietoa/asiantuntija_ja_toimistotyö/kuormittumisen_hallinta

Työturvallisuuskeskus. n.d. Psykososiaalinen kuormitus. Luettu 23.10.2020. https://ttk.fi/tyoturvaluisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvaluisuuden_perusteet/tyoyhteiso/psykososiaalinen_kuormitus

LIITTEET

Liite 1. Haastattelun runko

- Nimi ja elämäntilanne
 - Kauanko työskennellyt alalla ja työhistoria
 - Nykyisen työtehtävän kuvaus ja työn sisältö
 - Työajat ja työviikon kulku
- Mikä merkitys palautumisella ja levolla on tv-tuottajan työssä?
- Palautuminen
 - Koetko palautuvasi?
 - Miten palaudut?
 - Mitä keinoja käytät palautumiseen?
 - Ja auttavatko ne palautumaan?
 - Työ ja palautuminen:
 - Onko työpaikoilla palautuminen mahdollistettu?
 - Kannustetaanko taukoihin?
- Lepo
 - Mitä aktiivista ja passiivista lepoa harjoitat?
 - Koetko saavasi tarpeeksi aktiivista ja passiivista lepoa?
 - Mikä vie aikaa aktiiviselta ja passiiviselta levolta?
- Uni
 - Paljonko nukut?
 - Koetko unen määräsi riittäväksi?
 - Oletko aamulla virkeä?
 - Oletko havainnut jonkun vaikuttavan unenlaatuun positiivisesti ja/tai negatiivisesti?
 - Huomaatko alkoholin vaikutuksia uneen?
 - Vaihtelee unenmäärä riippuen tuotannon vaiheesta?
- Työuupuminen
 - Oletko ollut/Oletko uupunut?
 - Oletko ollut poissa töistä työuupumuksen vuoksi?
 - Mikä työssä kuormittaa?
 - Onko uupumuksen ennaltaehkäisykeinoja?
 - Mitä keinoja olet käyttänyt työuupumuksesta selviytymiseen?
 - Oletko käynyt puhumassa jollekin työohjaajalle, työpsykologille tai vastaavalle?
- Mitä esimies voi tehdä palautumisen edistämiseksi?
- Onko työssä parannettavaa tai ongelmakohtia, jotka estävät palautumisen ja levon?
- Onko muuta sanottavaa?