

Tampereen yliopisto  
Pro gradu -tutkielma

# Kertomuksia työstressistä

**Työstressi narratiivisesta näkökulmasta**

Katri Haapamäki  
Sosiaalipsykologia  
Yhteiskunta- ja  
kulttuuritieteiden  
yksikkö  
Huhtikuu 2016

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

KATRI HAAPAMÄKI: Kertomuksia työstressistä – työstressi narratiivisesta näkökulmasta

Pro gradu -tutkielma, 57 s., Liitteet 4kpl

Sosiaalipsykologia

Ohjaajat: Johanna Ruusuvaori, Atte Oksanen

Huhtikuu 2016

---

## TIIVISTELMÄ

Stressin kokeminen koskettaa varmasti jokaista työssäkäyvää ihmistä jossain vaiheessa työuraa. Muuttuva työelämä luo myös uudenlaisia paineita työelämän eri toimijoille. Stressin ilmiön tutkimuksella on pitkät perinteet ja ilmiötä on lähestytty tutkimuksellisesti useista eri näkökulmista. Tutkimus on kuitenkin painottunut hyvin vahvasti kvantitatiivisiin tutkimusmenetelmiin ja laadulliselle tutkimukselle olisi tarvetta, jotta ilmiötä voitaisiin ymmärtää syvällisemmin, subjektiivisesta kokemusmaailmasta käsin. Tutkielmani tarkastelee työstressin ilmiötä narratiivisesta näkökulmasta. Narratiivisen lähestymistavan avulla on mahdollista antaa ääni aineistoni kirjoittajien yksilölliselle stressin kokemukselle.

Narratiivinen tutkimusote tarkastelee kertomuksia tiedon välittäjinä ja rakentajina. Tutkielmani aineisto koostuu joukosta kertomuksia, joiden kirjoittajat kertovat jossain työuransa vaiheessa kokemastaan stressistä. Tutkielmassani tarkastelen, millaisin kertomuksin tutkittavat jäsentävät stressikokemuksiaan, miten nämä kertomukset rakentuvat juonellisesti sekä millaiseksi stressin ilmiö kertomuksissa jäsentyy. Lisäksi tarkastelen kirjoittajien identiteetin rakentumista suhteessa tutkittavaan ilmiöön toimijuuden näkökulmasta.

Analyysini tukena hyödynsin Kenneth Gergenin juonirakenteiden analysoinnin välineitä, joiden mukaan paikansin aineistostani juonirakenteeltaan regressiivisiä ja progressiivisiä kertomuksia, sekä yhden stabiilin kertomuksen. Analyysissäni löysin kullekin kertomustyyppille ominaisia stressin ilmiön jäsentymisen tunnuspiirteitä sekä erilaisia kirjoittajien toimijuuden ilmenemismuotoja.

---

Avainsanat: stressi, työelämä, sosiaalinen konstruktionismi, narratiivinen tutkimus, kerronnallisuus, toimijuus

## SISÄLLYSLUETTELO

|  |    |
|--|----|
| Johdanto .....   | 4  |
| 1. Työhyvinvointi tällä hetkellä ja työelämän tulevaisuuden muutossuunnat..... | 6  |
| 2. Stressi ilmiönä .....   | 9  |
| 2.1. Stressireaktiot.....  | 10 |
| 2.2. Stressitekijät.....   | 12 |
| 2.3. Stressin teoreettiset mallit .....  | 14 |
| 2.4. Stressin tutkimuksen ongelmakohtia .....                                  | 18 |
| 3. Narratiivinen tutkimusote .....   | 21 |
| 4. Tutkimuskysymykset.....   | 27 |
| 5. Aineiston esittely .....  | 28 |
| 6. Aineiston analyysi .....  | 30 |
| 6.1. Regressiiviset kertomukset .....  | 30 |
| 6.2. Progressiiviset kertomukset .....   | 35 |
| 6.3. Stabiili – pysyvyys kertomus .....  | 42 |
| 7. Yhteenveto ja pohdinta .....  | 47 |
| LÄHDELUETTELO .....  | 52 |
| LIITTEET .....   | 58 |

## Johdanto

Työhyvinvointi on ollut lisääntyvässä määrin mukana yhteiskunnallisessa keskustelussa. Varhaisten työkyvyttömyyseläkkeiden runsas määrä on huolestuttava ilmiö. Työhyvinvointiin halutaankin nykyään kiinnittää enemmän huomiota jatkuvasti muuttuvan työelämän ja sen lisääntyvien vaatimusten vuoksi. Esimerkiksi keskustelu työurien pidentämisestä herättää uusia työhyvinvoinnin kysymyksiä. Työhyvinvointi nähdään myös yhtenä tärkeänä resurssina organisaatioissa, koska sillä on vaikutusta organisaatioiden talouteen. Hyvinvoiva työntekijä tuo oman panoksensa organisaation toimintaan ja työnteko on näin ollen tuottavampaa ja tuloksellisempaa, koska työ ja tuotanto eivät häiriinny (Rauramo 2008, 18). Näin vältetään myös turhilta kustannuksilta, joiden vähenemisenä työhyvinvointiin panostaminen näkyy (Manka ym. 2010, 13). Sairauspoissaolojen osuus palkkakustannuksista on arvioitu olevan noin viisi prosenttia, ja monissa yrityksissä sairauspoissaolojen puolittaminen voisi jopa kaksinkertaistaa tuloksen (Pyöriä 2012, 14). Stressi on yksi huomattava ongelma eri organisaatioiden työntekijöiden työhyvinvoinnin kannalta, sillä se aiheuttaa merkittävän osan sairauspoissaoloista. Esimerkiksi Akavan viime keväänä teettämän selvityksen mukaan kuormitusta kokevilla korkeasti koulutetuilla sairauspoissaoloja kertyi keskimäärin 9,8 päivää. Niillä, jotka eivät olleet kokeneet työpaineista johtuvaa kuormitusta, sairauspoissaoloja oli puolet vähemmän. (Korpela-Kosonen 2014.) Stressi on myös toiseksi yleisin työperäinen terveysongelma Euroopassa heti tuki- ja liikuntaelin sairauksien jälkeen (Eurofound & EU-OSHA 2014, 6).

Stressi itsessään aiheuttaa sairauspoissaoloja, mutta tämän lisäksi myötävaikuttaa erilaisten sairauksien syntymiseen ja kehittymiseen. Länsimainen lääketiede keskittyy vahvasti ihmisen anatomiaan. Hyvin usein lääkärin vastaanotolle päädyttyäessä hoidetaan fyysisesti ilmenevää sairautta, vaikka todellinen syy sairastumisen taustalla saattaa olla stressi ja kuormittuminen, sekä sen aikaansaamat fyysiset terveysongelmat. Myös stressin ilmiöön keskittyvä tutkimus on painottunut kvantitatiivisiin, yksilöä fysiologisesta näkökulmasta tarkasteleviin tutkimusmenetelmiin. On tärkeää lisätä keskustelua stressin roolista erilaisten sairauksien taustavaikuttajana ja korostaa tätä yhteyttä, sekä lähestyä ilmiötä yksilöllisemmän ja kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin näkökulmasta.

Työhyvinvointia on tutkittu paljon etenkin työn aiheuttaman kuormituksen kautta. Stressin kokeminen työelämässä koskettaa jokaista työssäkäyvää ihmistä jossakin vaiheessa työuraa jollakin tasolla, mutta stressin kokeminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä. Tämän vuoksi minua kiinnostaa tarkastella työssäkäyvien ihmisten kokemuksia stressistä. Tutkielmani aineisto koostuu kertomuksista, jotka käsittelevät kirjoittajien työelämässä kokemaansa stressiä ja kuormittumista. Aineistoa lähestyn narratiivisella analyysiotteella, joka antaa äänen kirjoittajien kertomusten yksilöllisille stressikokemuksille. Analyysiosiossa tarkastelen, miten heidän stressikokemuksensa rakentuu kertomuksellisesti, ja millaiseksi stressin ilmiö jäsentyy kirjoittajien luomissa kertomuksissa. Lisäksi tarkastelen kirjoittajien identiteetin rakentumista suhteessa tutkittavaan ilmiöön hyödyntäen toimijuuden näkökulmaa. Analyysiosiossa luokittelen aineistoni kertomukset niitä yhdistävien piirteiden mukaan.

Tutkielmani alkaa lyhyellä katsauksella työhyvinvoinnista tällä hetkellä sekä työelämän tulevista muutossuunnista. Kirjallisuuskatsaus jatkuu teoriaosuudella, jossa käsittelen stressiä ilmiönä sekä esittelen aiemman stressitutkimuksen erilaisia lähestymistapoja ilmiön tarkasteluun. Tämän jälkeen siirryn esittelemään narratiivista tutkimusotetta tutkimuksellisenä viitekehyksenä. Teoriaosuuden jälkeen alkaa tutkielmani aineiston analyysi, joka alkaa tutkimusasetelman ja -aineiston esittelyillä. Löytämieni havaintojen yhteenvedon jälkeen pohdin tekemiäni aineiston yksityiskohtia ja peilaan niitä teoriataustaan tutkielmani päättävässä pohdintaosiossa.

# 1. Työhyvinvointi tällä hetkellä ja työelämän tulevaisuuden muutossuunnat

Suomalaista työelämää tutkitaan paljon vuosittain. Työ- ja elinkeinoministeriön sekä työterveyslaitoksen tutkimustyö tuottavat runsaasti hyödyllistä ja ajantasaista tietoa suomalaisen työelämän nykytilasta ja sen muutossuunnista. Luvussa esittelen lyhyen katsauksen muodossa tuoreinta tutkimustietoa suomalaisten työkyvystä sekä stressin kokemisen yleisyydestä työelämässä. Lisäksi peilaan suomalaista tutkimustietoa Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston keräämään tietoon stressin kokemisen yleisyydestä koko Euroopan tasolla. Luvun loppupuolella käsittelen työelämän tulevaisuuden näkymiä, jotka asettavat uudenlaisia haasteita työstressin tutkimukselle.

Työ- ja elinkeinoministeriön toteuttama työolobarometri on kenties laaja-alaisin katsaus työelämän laadusta. Tiedot tutkimukseen kerätään syksyisin Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen yhteydessä, ja saadut tiedot voidaan yleistää koskemaan työssä olevia palkansaajia Suomessa. Työolobarometri tarjoaa tietoa esimerkiksi työaika- ja palkkajärjestelmistä, työn organisoinnista, työkyvystä, terveydestä, sekä mahdollisesti ilmenevästä kiusaamisesta ja häirinnästä työpaikoilla. Lisäksi barometrissä tutkitaan työllisyyden ja työpaikan taloudellisen tilanteen muutoksia, sekä niiden vaikutusta palkansaajien kokemaan epävarmuuteen työelämässä. Barometria on toteutettu vuodesta 1992, joten se tarjoaa tietoa pitkältä aikaväliltä. (Lyly-Yrjänäinen 2014, 9–10.)

Työolobarometrissä tutkitaan palkansaajien työkykyä Työterveyslaitoksen kehittämän työkykyindeksin avulla. Työkykyindeksi on kokonaisvaltainen työkyvyn arvioimisen mittari, sillä se perustuu työkyvyn eri osa-alueita koskeviin kysymyksiin. Indeksillä huomioidaan työkyvyn suhteessa oman työn henkisiin ja fyysisiin vaatimuksiin, mahdolliset sairaudet sekä niistä johtuvat poissaolot ja muutokset työssä, sekä myös henkisen hyvinvoinnin. Uusimman, vuoden 2013 työolobarometrin mukaan suomalaisten työkykyindeksi on pysynyt suhteellisen samana viimeisten vuosien aikana. Työkykyindeksin mukaan työkyky oli vuonna 2013 yli puolella palkansaajista erinomainen ja vajaalla 40 prosentilla hyvä. Kahdeksalla prosentilla työkyky oli korkeintaan kohtalainen. Työkykyindeksi vaihtelee jonkin verran eri tekijöiden mukaan. Miehillä on hieman parempi työkyky naisiin verrattuna, ja työkyky laskee ikääntymisen myötä. Näiden lisäksi työkykyindeksissä on havaittavissa myös

eroja sektorin ja koulutusasteen mukaan. Julkisella sektorilla työskentelevillä työkyky on indeksin mukaan hieman huonompi verrattuna yksityiseen sektoriin. Haastatellut palkansaajat arvioivat työkykynsä myös sitä paremmaksi, mitä korkeammin koulutetusta henkilöstö oli kyse. (Lyly-Yrjänäinen 2014, 80–89.)

Työterveyslaitoksen *Työ ja terveys Suomessa* -tutkimuksessa on tutkittu tarkemmin työssäkäyvien suomalaisten kokemaa stressiä. Kyseessä on Työterveyslaitoksen kolmen vuoden välein toteuttama tutkimus, joka on toteutettu edellisen kerran vuonna 2012. Erilaisten oireiden kautta ilmenevää stressiä oli tuolloin kokenut merkittävästi tai melko paljon kahdeksan prosenttia vastaajista. Tutkimuksen mukaan stressin kokeminen on vähentynyt vuodesta 1997 alkaen, jolloin vastaava osuus oli 16 prosenttia. Kolmannes (32%) vastaajista ei ollut kokenut stressioireita ollenkaan ja toinen kolmannes (32%) vain hieman. Sosioekonomisen aseman mukaan katsottuna melko tai erittäin paljon stressioireita oli ylemmillä ja alemmilla toimihenkilöillä (11%) sekä maatalousyrittäjillä (10%). Yrittäjien kohdalla vastaava luku oli kahdeksan prosenttia ja työntekijöillä viisi prosenttia. Toimialoittain tarkasteltuna stressiä koettiin eniten julkisen hallinnon ja pakollisen sosiaalivakuutuksen sekä maanpuolustuksen aloilla (14 %), viestinnän ja informaation alalla (13 %) sekä koulutuksen parissa (12 %). Ammattiryhmien osalta eniten stressiä puolestaan olivat kokeneet johtajat (14 %) sekä toimisto- ja asiakaspalvelutyöntekijät (13 %). (Kauppinen ym. 2012, 107–108.)

Vaikka suomalaisten työkyky vaikuttaa työolobarometrin sekä *Työ ja terveys Suomessa* -tutkimuksen mukaan suhteellisen hyvältä, koko Euroopan tasolla työperäinen stressi nähdään merkittävänä ongelmana. Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto on tutkinut työstressin ilmenemistä koko Euroopan alueella. Sen teettämän mielipidekyselyn mukaan yli puolet työntekijöistä on sitä mieltä, että työperäinen stressi on yleinen ongelma heidän työpaikallaan (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2014). Viraston teettämän raportin mukaan työperäistä stressiä koko työajallaan tai suurimman osan työajasta ilmoittaa kokevansa 25 prosenttia työntekijöistä Euroopassa. Viraston mukaan stressi on yksi merkittävä työperäinen ongelma tällä hetkellä, ja sen pyrkimyksenä on työn aiheuttamien psykososiaalisten riskien torjuminen. Vaikka psykososiaalisten riskien esiintyminen on vähentynyt vuoden 2005 jälkeen, on työn epävarmuus puolestaan lisääntynyt viime vuosina, ja viidenneksellä työntekijöistä on edelleen pitkät työpäivät tai epäsäännölliset työajat. (Eurofound & EU-OSHA 2014, 6.) Talous- ja työmarkkinatilanteesta

johtuva epävarmuus on näkynyt myös työolobarometrin tuloksissa vuodesta 2008 lähtien. Lisäksi uusimman työolobarometrin mukaan työn organisoinnin tavat ovat viime vuosina muuttuneet: Yli puolet vastaajista ilmoitti työpaikallaan tapahtuneen muutoksia ja uudelleenjärjestelyitä. Viikoittainen työaika on pysynyt myös edelleen kiivaana, etätöitä tehtiin aiempia vuosia enemmän ja töitä tehtiin myös entistä enemmän vapaa-ajalla. (Lyly-Yrjänäinen 2014, 27–32 & 50.)

Elämme tällä hetkellä työelämässä murrosvaihetta. Keskeisenä muutosvaiheen ohjaavana voimana on teknis-taloudellinen muutos, johon myötävaikuttaa erityisesti informaatioteknologioiden kehittyminen. Tämän lisäksi murrosvaiheen taustalla vaikuttavat myös globalisaation nopea kehitys, ympäristökysymysten konkretisoituminen, väestön ikääntyminen sekä eri yhteisöissä ja niiden arvomaailmoissa tapahtuvat muutokset. Lähiaikoina myös työn organisoinnin tavat työpaikoilla tulevat muuttumaan, kun organisaatiot etsivät uudenlaisia, innovatiivisia ratkaisuja kilpailuedun ja tuottavuuden parantamiseksi. (Alasoini, Järvensivu & Mäkitalo 2012, 2; Lundberg & Cooper 2011, 11–12, 141.) Työympäristön muutoksista etenkin tämän kaltaiset psykososiaalisen työympäristön muutokset tulevat näkymään työperäisenä stressinä ja henkisenä kuormittumisena (Alasoini, Järvensivu & Mäkitalo 2012, 25; Lundberg & Cooper 2011, 141; Ahola & Virtanen 2012, 34–35). Myös Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto arvioi työstressin lisääntyvän työelämässä tapahtuvien muutosten myötä. Virasto kannustaa työnantajia toteuttamaan lisätoimia henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi työpaikoilla, ja muistuttaa, että myös Euroopan Unionin lainsäädäntö velvoittaa työnantajia ehkäisemään työperäistä stressiä työpaikoillaan. Viraston mielestä olisi erityisen tärkeää, että työnantajat myös kuulisivat työntekijöitään työympäristön turvallisuutta koskevassa päätöksenteossa, koska työntekijät tuntevat omaan toimenkuvaansa liittyvät mahdolliset riskitekijät kaikkein parhaiten. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2014.) Työelämän muutossuunnat asettavat siis uudenlaisia haasteita työhyvinvoinnin tutkimukselle ja kehittämiselle, jonka vuoksi etenkin käytännönläheisen tiedon keräämisellä on suurempi tarve.



## 2. Stressi ilmiönä

Stressi on hyvin laaja ja monimuotoinen ilmiö. Lyhyesti määriteltynä stressillä tarkoitetaan epätasapainoa ulkoisten haasteiden ja omien voimavarojen välillä (Henriksson & Lönnqvist 2013, 257). Yksilö siis kohtaa niin paljon vaatimuksia ja haasteita, että sopeutumiseen vaadittavat voimavarat ovat vähäiset tai ne ylittyvät (Mattila 2010). Yksilön kohtaamat stressaavat tapahtumat koetaan myös uhaksi omalle psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle (Nolen-Hoeksema ym. 2009, 508).

Työ on kenties yksi eniten stressiä aiheuttavista tekijöistä, koska se vaikuttaa yksilöiden elämään pitkällä aikajänteellä. Usein stressillä viitataan juuri työn aiheuttamaan kuormitukseen. Työstressistä puhuttaessa usein tarkoitetaan työskentelyä työoloissa ja työympäristössä, joiden tiedetään olevan haitallisia yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle. Työstressiä on kuitenkin lähes mahdotonta eritellä irralleen muun elämän stressistä, sillä kuormittumiseen vaikuttavat myös työntekijän yksilölliset ominaisuudet, muut kuormitustekijät sekä yksilön käytössä olevat voimavarat. Stressin syntymisen ja yksilön hyvinvoinnin taustalla vaikuttaa aina siis työolojen, muun elämäntilanteen ja yksilöllisten ominaisuuksien kokonaisuus. (Ahola & Lindholm 2012, 11; Ahola & Virtanen 2012, 34–35.) Tämä seikka näkyy vahvasti myös tutkimassani aineistossa, koska aineistoni kirjoittajien kertomuksissa työelämä ja heidän yksityiselämänsä kietoutuvat vahvasti toisiinsa. Tämän vuoksi käsittelen stressin ja työstressin käsitteitä tutkielmassani vahvasti rinnakkain.

Stressiä ovat tutkineet monet eri tieteenalat jo useiden vuosikymmenten ajan. Stressin tutkimuksen piirissä käsitettä on lähestytty etenkin kolmen erilaisen näkökulman, stressireaktioiden, stressitekijöiden tai yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen ja siinä ilmenevän epätasapainon kautta. (Sonnentag & Frese 2003, 453–454; Cooper ym. 2001, 2–4.) Seuraavaksi esittelen aiempaa stressin tutkimusta näiden perinteisten näkökulmien kautta ja luon katsauksen ilmiön tutkimuksen historiaan. Samalla luon myös tarkempaa kuvaa stressistä ilmiönä, sekä luon pohjaa erilaisille tutkimusaineistosta esiin nouseville tekijöille, joista kirjoittajien kokema työstressi on syntynyt. Luvun loppupuolella erittelen stressin tutkimuksen ongelmakohtia ja tutkimusalan kohtaamaa kritiikkiä, joiden avulla perustelen valintaani käyttää narratiivista lähestymistapaa tutkielmani analyysimenetelmänä.

## 2.1. Stressireaktiot

Stressireaktioilla tarkoitetaan fysiologisia tai psyykkisiä reaktioita erilaisiin stressitekijöihin. Tämän tutkimuksellisen lähestymistavan mukaan stressistä on kyse siis silloin, kun reaktio ilmenee. (Kinnunen & Feldt 2005, 14.) Stressireaktio näkemyksen tutkimukselliset juuret ovat vahvasti lääketieteessä ja etenkin stressin ilmenemismuotojen fysiologisessa tutkimuksessa (Cooper ym. 2001, 4). Reaktiönäkemys on tuottanut runsaasti listauksia erilaisista stressin ilmenemismuodoista ja ne ovat tarpeellisia sekä välttämättömiä käytännön kehittämistyön kannalta (Kinnunen & Feldt 2005, 14; Cooper ym. 2001, 9).

Stressin tutkimuksen uranuurtajana pidetyn ja etenkin stressireaktio näkökulman edustajan Hans Selyen mukaan stressillä tarkoitetaan elimistön reaktiota mihin tahansa yksilön ulkopuolelta tulevaan ärsykkeeseen. Tutkimuksissaan hän huomasi, miten erilaisetkin stressitekijät aiheuttavat pääpiirteittäin samankaltaisen biologisten reaktioiden prosessin, jonka hän nimesi yleiseksi sopeutumisoireyhtymäksi (*General adaptation syndrome, GAS*). (Selye 1976, 24 & 31.) Tämän kolmivaiheisen prosessin ensimmäistä vaihetta kutsutaan hälytysreaktioksi, jolloin elimistö aktivoituu vastaamaan akuuttiin hätään tai uhkaavaan tilanteeseen. Elimistön reaktiot liittyvät tässä vaiheessa autonomisen hermoston aktivoitumiseen. Tällöin sydämen syke ja hengitystahti lisääntyvät. Verenpaine nousee ja verenkierto suuntautuu enemmän lihaksille kuin muualle elimistöön, aiheuttaen lihasten jännittymisen ja vastaavasti ruonsulatuksen hidastumisen. Verenkiertoon erittyy myös stressihormoneja lisäämään elimistön toimintakykyä. Tämä ihmisen elimistön alkukantainen suojausreaktio lisää yksilön hetkellistä suorituskykyä merkittävästi. Prosessin seuraavassa vastustusvaiheessa yksilö pyrkii sopeutumaan kohdattuun haasteeseen tai tilanteeseen. Sopeutuminen tapahtuu joko nousemalla vastarintaan ja taistelemalla haastavien olosuhteiden kanssa tai pakenemalla tilanteesta. Tästä vaiheesta käytetäänkin yleisesti nimitystä taistele tai pakene –reaktio (*fight-or-flight –reaction*). Mikäli vastustusvaihe ei onnistu tai jos tilanne jatkuu pitkään, kuluttavat kohdatut haasteet huomattavasti yksilön fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Uupumisvaiheessa yksilö ei enää onnistu selviytymään kohdatuista haasteista ja kuluttaa voimavaransa loppuun. Selye puhuu tässä tapauksessa sopeutumisenergian kulumisesta: Mikäli se kuluu loppuun,

hälytysreaktiovaiheen kaltaiset oireet palaavat ja aiheuttavat todellisen uhan yksilön terveydelle. (Nolen-Hoeksema ym. 2009, 513; Selye 1976, 32; Ahola & Lindholm 2012, 22.)

Työuupumusta pidetäänkin pitkään jatkuneen, kroonistuneen stressitilanteen seurauksena tai ilmenemismuotona. Stressin ja työuupumuksen välinen raja on hyvin liukuva, sillä ei ole olemassa selkeää määritelmää siitä, missä vaiheessa stressi muuttuu työuupumukseksi. Työuupumuksella tarkoitetaan asteittain kehittyvää tilaa, jonka pitkäaikaiset stressitekijät saavat aikaan. Työuupumukselle ominaista on kokonaisvaltaisen väsymyksen lisäksi työn mielekkyyden tunteen katoaminen, kyynistyminen, ammatillisen itsetunnon heikkeneminen sekä muut asenteelliset muutokset työtä ja omaa ammatillista aikaansaamista kohtaan. Työuupumus saattaa vaikuttaa hyvin äkilliseltä kriisiltä, mutta usein jokin yksittäinen tapahtuma työssä tai vapaa-ajalla laukaisee pitkäaikaisesta kuormituksesta johtuvan uupumisen. Tällöin työn vaatimukset ovat jo ylittäneet ihmisen voimavarat. (Henriksson & Lönnqvist 2013, 265; Toppinen-Tanner & Lindholm 2012, 120–121.)

Psyykkisesti stressillä on voimakas vaikutus etenkin yksilön tunnetiloihin riippuen haastavan tilanteen hallittavuudesta. Parhaimmassa tapauksessa stressi saa aikaan myönteisiä tunnetiloja, jolloin haastava tilanne koetaan vaativaksi, mutta on kuitenkin yksilön hallittavissa (Nolen-Hoeksema ym., 2009, 508). Tällöin kyse on positiivisesta stressistä, eustressistä (*eustress*), joka tukee haastavasta tilanteesta suoriutumista (Cooper ym. 2001, 7). Stressi ei siis ole aina pahasta, ja sopiva määrä stressiä onkin välttämätöntä yksilön motivoitumiseen, kasvuun, kehitykseen ja muutokseen. Positiivisen stressin luoma paine parantaa näin yksilön toiminta- ja suorituskykyä. (Manka ym. 2010, 16.)

Liian haastavat, hallitsemattomissa olevat tilanteet puolestaan aiheuttavat stressireaktion negatiivisia tunnetiloja, kuten ahdistuneisuutta, vihantuntemuksia ja masentuneisuutta. Pitkään jatkuessaan stressin aiheuttamat tunnetilat usein vaihtelevat myönteisten ja kielteisten tunteiden välillä riippuen siitä, miten tehokkaasti onnistumme hallitsemaan tilannetta selviytymiskeinojemme avulla. (Nolen-Hoeksema ym. 2009, 508.) Tunnereaktioiden lisäksi äärimmäiset stressitekijät saattavat aiheuttaa myös kognitiivisia häiriöitä. Yksilöt saattavat kokea ongelmia keskittymisessä ja loogisessa ajattelukyvyssään. Tällöin etenkin haastavammista ja monimutkaisista tehtävistä suoriutuminen heikentyy. (Emt., 512.)

Sonnentag ja Frese (2003) ovat määritelleet stressireaktioita etenkin työelämän ja organisaatioiden näkökulmasta. Heidän mukaansa organisaatioissa ilmenee lyhyen ja pitkän aikajänteen stressireaktiota sekä yksilö- että organisaatiotasolla. Yksilötason akuutit, lyhyen aikavälin stressireaktiot ilmenevät edellä kuvailemani tavoin fysiologisina oireina sekä psyykkisesti tunnemaailman vaihteluina ja kognitiivisina häiriöinä. Pitkään jatkuessaan stressi vaikuttaa yksilön hyvinvointiin edistämällä sairauksien syntyä. Yksilötason lisäksi he ovat pohtineet reaktionäkemyistä kuitenkin myös organisaationäkökulmasta. Heidän mukaansa työstressi voi aikaansaada kuitenkin myös organisaatiotason stressireaktioita, kuten akuutteja ristiriitatilanteita työntekijöiden välillä. Pitkällä aikavälillä organisaatiotason stressireaktiot voivat näkyä lisääntyneenä vaihtuvuutena henkilöstössä sekä kasvaneessa poissaolojen määrässä. Myös työntekijöiden heikko sitoutuneisuus voi olla merkki organisaatiotason stressireaktiosta. Työelämän stressireaktioita voi ilmetä myös kolmannella eli yksityiselämän tasolla, jolloin työpaikalla kohdattu stressaava tilanne vaikuttaa yksilön vapaa-ajan hyvinvointiin ja yksityiselämään. (Emt., 456–457.)

## 2.2. Stressitekijät

Stressitekijöillä tarkoitetaan erilaisia kuormittavia tapahtumia ja tilanteita eli ärsykeitä, jotka aiheuttavat stressireaktion (Kinnunen & Feldt 2005, 14). Stressitekijä on tällöin jokin voima, joka vaikuttaa yksilön toimintaan haitallisesti. Tämän tutkimuksellisen lähestymistavan mukaan stressitekijä nähdään siis riippumattomana muuttujana suhteessa stressin kokemiseen. Myös stressitekijöihin painottuva tutkimus keskittyy vahvasti erilaisten työstressiä aiheuttavien tekijöiden erittelyyn ja listaamiseen. Tutkimuksen tuloksena on voitu tunnistaa yleisiä stressitekijöitä, jotka koskettavat suurta osaa työelämän toimijoista. Tällä tutkimuksellisella lähestymistavalla on ollut merkitystä työympäristöjä kehittävässä työssä, jonka pyrkimyksenä on erilaisten stressitekijöiden minimoiminen. (Cooper ym. 2001, 8). Lähestymistavan tutkimukselliset juuret ovatkin nopean teollistumisen aikakaudella, jolloin tutkittiin fyysisten työolojen vaikutusta työn tuottavuuteen. Tuolloin huomattiin hyvin nopeasti työympäristötekijöiden ja työntekijöiden terveyden väliset yhteydet. (Emt., 29.)

Tutkimuksellisesti etenkin tämän näkökulman parissa tyypillistä on stressitekijöiden lähestyminen joko subjektiivisesta tai objektiivisesta näkökulmasta käsin. Subjektiivinen lähestymistapa ilmiön tutkimuksessa näkyy etenkin itseraportointimenetelmien

hyödyntämisessä, jolloin yksilön oma havainto stressitekijästä on avainasemassa ilmiön ymmärtämisessä. Objektiiivinen lähestymistapa puolestaan keskittyy objektiiivisesti havainnoitaviin olosuhteisiin ja ympäristötekijöihin työpaikalla. Objektiiivinen tarkastelutapa jättää kuitenkin ulkopuolelle ilmiöön vaikuttavat yksilölliset tekijät, jonka vuoksi stressitekijöiden tutkimisen pääpaino on ollut subjektiiivisissa lähestymistavoissa. Pelkästään subjektiiiviseen näkemykseen perustuvat lähestymistavat eivät kuitenkaan myöskään ole yksinään kovin luotettavia tutkimustiedon lähteitä. Perusteellisen tutkimustiedon saamiseksi olisi tärkeää lähestyä tutkimuksen kohdetta näitä molempia lähestymistapoja hyödyntäen. (Cooper ym. 2001, 8, 37, 53; Sonnentag & Frese 2003, 455.) Tässä tutkielmassa työstressin tarkastelu kertomuksellisesta näkökulmasta käsin luokituu puhtaasti subjektiiiviseen, itseraportoinnin kaltaiseen lähestymistapaan, jonka avulla annan äänen aineistoni kirjoittajille ja heidän kokemukselleen. Narratiiviselle tutkimukselle tyypillistä on huomion kiinnittyminen yksilön merkityksenantoon ja subjektiiiviseen tietoon (Heikkinen 2010, 156–157).

Aiemmin työntekijöitä työelämässä kuormittivat pääsääntöisesti fyysisesti raskas työ, pitkät työpäivät ja terveydelle vaarallinen työympäristö. Työelämässä vallinneen muutoksen myötä työ nyky-yhteiskunnassa on muuntunut kuitenkin enemmän tieto- ja palvelutyöksi. Tämän vuoksi myös työstressiä on alkanut aiheuttaa aiempaa useammin niin kutsutut psykososiaaliset tekijät, jotka liittyvät lähinnä työn sisältöön ja työssä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. (Ahola & Virtanen 2012, 34.) Stressitekijät voivat siis olla yksilön sisäisiä, hänen itsensä asettamia tavoitteita ja vaatimuksia, tai ulkoisia, ympäristön tai muiden yksilöiden aiheuttamia vaatimuksia tai haasteita (Ahola & Lindholm 2012, 11). Pääsääntöisesti työelämän stressitekijät voidaan luokitella kolmen luokan alle: Työhön liittyviin stressitekijöihin, organisaation stressitekijöihin sekä yksilöllisiin, henkilökohtaisiin stressitekijöihin (Cooper ym. 2001, 27).

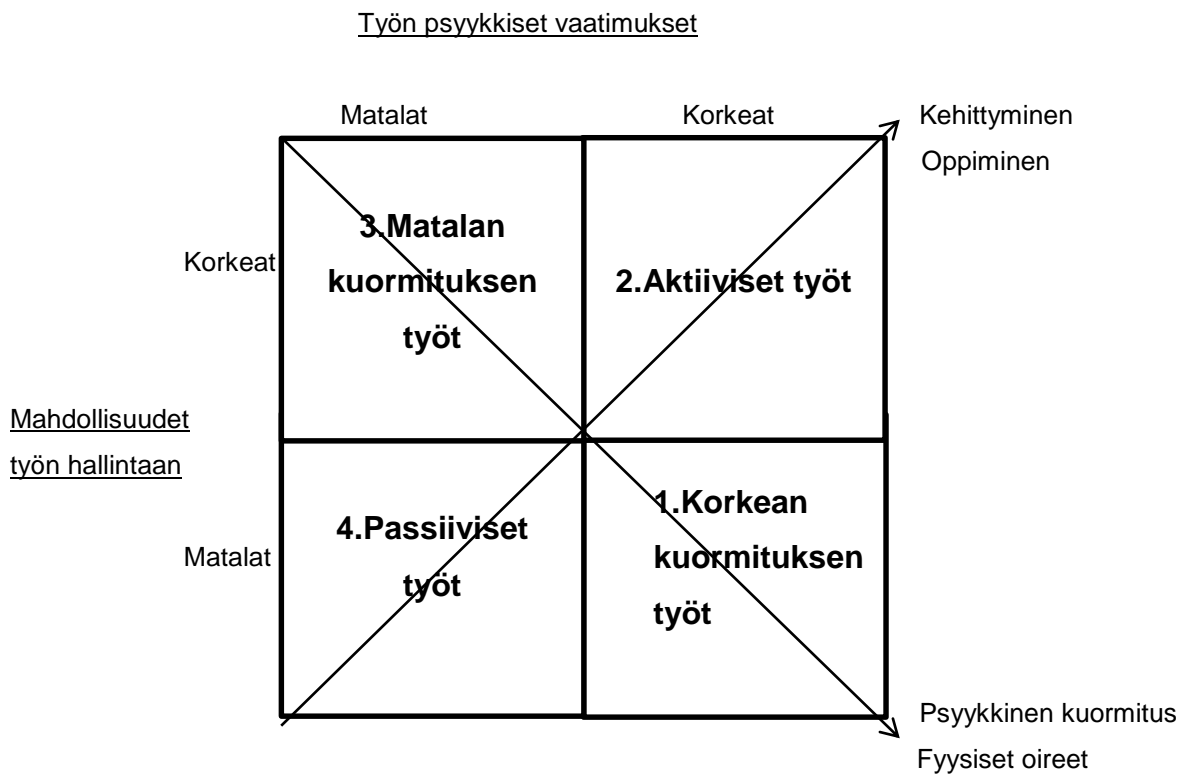
Sonnentag ja Frese (2003) ovat luokitelleet kattavasti erilaisia työelämän stressitekijöitä. Heidän mukaansa stressitekijät voidaan luokitella fyysisiin ja sosiaalisiin stressitekijöihin, työtehtävään, työaikajärjestelyyn, työuraan ja työntekijän rooliin liittyviin stressitekijöihin, sekä traumaattisiin tapahtumiin ja organisaatiomuutoksiin liittyviin stressitekijöihin. Fyysisillä stressitekijöillä tarkoitetaan työympäristöön liittyviä haitallisia tekijöitä, kuten ääntä, liikaa, kuumuutta tai vaarallisia aineita, joiden kanssa yksilö työnkuvassaan työskentelee. Myös huono työergonomia lukeutuu fyysisiin stressitekijöihin. Sosiaaliset stressitekijät puolestaan

liittyvät työpaikan vuorovaikutussuhteisiin ja niissä esiintyviin ongelmatilanteisiin. Sosiaalisia stressitekijöitä ovat esimerkiksi huono kommunikaatio, työpaikkakiusaaminen ja häirintä. Työtehtävään liittyvät stressitekijät ilmenevät työntekijän työskennellessä työtehtävässään. Niiden ilmenemismuotoja ovat työaikapaineet ja runsas työkuorma, työtehtävien moninaisuus tai yksitoikkoisuus, sekä erilaiset häiriötekijät. Työaikajärjestelyihin liittyvät stressitekijät liittyvät työn aikataulutukseen, työvuorosuunnitteluun ja sen aiheuttamiin lieveilmiöihin. Vuorotyön ja sen työhyvinvointivaikutusten tutkiminen on yksi merkittävä tutkimuskohde tässä kategoriassa. Työuraan liittyvillä stressitekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi työn epävarmuutta tai huonoja etenemismahdollisuuksia. Työntekijän rooliin liittyvät stressitekijät puolestaan liittyvät työntekijän roolin epäselvyyteen tai ristiriitaisuuksiin. Organisaatiomuutokset ovat yksi erityisen merkittävä stressitekijä työelämässä. Esimerkiksi organisaatioiden fuusioitumiset, irtisanomiset tai työskentelytapojen muutokset aiheuttavat jo itsessään stressiä, mutta saattavat aiheuttaa myös muunlaisia stressitekijöitä, kuten työn epävarmuutta ja konflikteja. Myös erilaiset työtehtävissä tai työpaikalla sattuneet yksittäiset traumaattiset tapahtumat, kuten työtaturmat ja muut mahdolliset onnettomuudet saattavat aiheuttaa työstressiä sivutuotteenaan. (Emt., 455.)

### 2.3. Stressin teoreettiset mallit

Psykologisempaa lähestymistapaa stressin tutkimukseen edustavat ilmiön erilaiset teoreettiset mallinnukset. Stressin tutkimuksen teoreettiset mallit voidaan jaotella kahteen eri ryhmään: Interaktiomalleihin, jotka selittävät stressitekijöiden ja stressireaktioiden välisiä yhteyksiä, sekä transaktiomalleihin, jotka keskittyvät stressin syntymisen prosessiin. (Sonnentag & Frese 2003, 457.)

Robert Karasekin teoreettista mallia (Karasek & Theorell 1990, 32.) työstressin synnystä voidaan pitää yhtenä tunnetuimmista ilmiön mallinnuksista. Karasekin vaatimusten ja hallinnan malli (Kuvio 1.) edustaa interaktiomallia työstressistä, joka kuvastaa ilmiötä stressitekijöiden ja stressireaktioiden välisen vuorovaikutuksen avulla. Interaktiomalleihin keskittyvä työstressin tutkimus on keskittynyt juuri tilastollisten yhteyksien ja kausaalisuhteiden etsimiseen stressitekijöiden ja stressireaktioiden välillä (Cooper ym. 2001, 11).



Kuvio 1. Robert Karasekin vaatimusten ja hallinnan malli (Karasek & Theorell 1990, 32.)

Karasekin mallin muodostavat kaksi eri ulottuvuutta, joita ovat työn psyykkiset vaatimukset ja mahdollisuudet työn hallintaan. Nämä kaksi tekijää vaikuttavat työn stressaavuuden kokemiseen ja sitä kautta yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ulottuvuuksien avulla työt voidaan jakaa neljään eri ryhmään: korkean ja matalan kuormituksen töihin sekä aktiivisiin ja passiivisiin töihin. Ensimmäisen ryhmän eli korkean kuormituksen työt ovat sellaisia, joissa vaatimukset ovat korkeat, mutta mahdollisuudet työn hallintaan ovat matalat. Karasekin mukaan tämä on haitallisin työn muoto yksilön hyvinvoinnin kannalta, sillä työntekijä saattaa kuormittua psyykkisesti ja saada myös fyysisiä oireita. Toinen ryhmä on aktiiviset työt, jossa vaatimukset ovat korkeat ja työntekijällä on hyvät mahdollisuudet työn vaatimusten hallitsemiseksi. Kirurgien työ on tästä työn muodosta hyvä esimerkki: työtehtävät voivat olla haasteellisia, mutta työssään kirurgit pääsevät käyttämään kaikkia kykyjään vapaasti. Tämä on kaikkein positiivisin työn muoto, sillä se tukee työntekijän kehittymistä ja kasvua. (Karasek & Theorell 1990, 31–35.) Kolmannen ryhmän muodostavat matalan kuormituksen työt. Työ ei ole tällöin kovin vaativaa, mutta hallintamahdollisuuksia on runsaasti. Työntekijä vastaa siis optimaalisesti työn haasteisiin ja työnteolta puuttuu sen

haasteellisuus. Karasekin mukaan tällaisella työn muodolla saattaa olla negatiivista vaikutusta yksilön hyvinvointiin. Neljännen ryhmän eli passiivisten töiden vaatimustaso on alhainen ja hallintamahdollisuudet ovat vähäiset. Sen vuoksi tämä työn muoto saattaa aiheuttaa jonkin asteista negatiivista oppimista eli aiemmin opittujen kykyjen katoamista, minkä vuoksi se on mallin mukaan toiseksi haitallisin työn muoto. (Emt., 36–37.)

Karasekin malli on kohdannut runsaasti kritiikkiä sen liiallisesta yksinkertaisuudesta ja rajoittuneisuudesta vain kahden muuttujan väliseen vuorovaikutukseen. Mallia laajennettiin myöhemmin sosiaalisen tuen ulottuvuudella, joka toimi muuntavana tekijänä työn vaatimusten ja hallinnan välillä. Malliin lisätyllä sosiaalisen tuen ulottuvuudella tarkoitetaan työyhteisössä vallitsevaa hyvää ilmapiiriä, sen tarjoamaa tukea ja palautteenantokykyä, jotka tutkimuksen mukaan vähentävät stressin esiintymistä työpaikoilla. (Cooper ym. 2001, 11 & 148; Karasek & Theorell 1990, 68–71, Lundberg & Cooper 2011, 43.) Kritiikistä huolimatta Karasekin mallia on hyödynnetty työstressin tutkimuksessa runsaasti. Mallin avulla on tutkittu esimerkiksi työnkuvan vaikutuksia mielenterveysongelmiin, sepelvaltimotaudin syntyyn ja verenpaineen kohoamiseen. Sen avulla on tuotettu hyödyllistä tietoa erilaisten stressiin vaikuttavien muuttujien välisistä kausaalisuhteista. (Theorell 2008, 3.) Muita merkittäviä stressin tutkimuksen teoreettisia interaktiomalleja ovat esimerkiksi Peter Warrin vitamiinimalli sekä Johan Siegristin ponnisteluiden ja palkitsevuuden malli (Sonnentag & Frese 2003, 459).

Stressin transaktiomallit ovatkin vastanneet interaktiomallien yksinkertaisuuden ja rajoittuneisuuden kritiikkiin. Transaktiomallit pyrkivät luopumaan stressin ilmiön yksinkertaistamisesta vain tietynlaisiin muuttujiin ja näkevät ilmiön syntyminen dynaamisena psykologisena prosessina, jossa yksilö ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Cooper ym. 2001, 11–12.) Richard Lazaruksen transaktiomalli on yksi merkittävimmistä stressin tutkimuksen teoreettisista mallinnoista (Sonnentag & Frese 2003, 457). Sen mukaan stressi syntyy, kun yksilö arvioi hänen kohtaamansa tilanteen vaarantavan hänen hyvinvointinsa ja ylittävän hänen voimavaransa. Yksilön kognitiivinen arvio on Lazaruksen mukaan avainasemassa stressin syntyemisessä ja siitä selviytymisessä. Transaktiomallin mukaan yksilön arvio tilanteesta tapahtuu kahdessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa, eli primääriarviossa, yksilö arvioi tilanteen haastavuutta: Tilanne nähdään joko harmittomana, haasteena tai uhkana. Jos tilanne arvioidaan uhkaksi itselle ja omalle hyvinvoinnille, käynnistyy sekundääriarvio. Tässä toisessa arviossa yksilö arvioi



hänen käytettävissä olevat voimavaransa sekä hänen vaihtoehtonsa tilanteen hallitsemiseksi ja siitä selviytymiseksi. Primääri- ja sekundääriarvioiden perusteella yksilö käynnistää selviytymiskeinojensa hyödyntämisen hänen kohtaamassaan tilanteessa. (Lazarus & Folkman 1984, 32–37.)

Transaktiomallin mukaan yksilö ja hänen kognitiivinen arvionsa ovat siis stressin syntymisprosessin keskiössä. Yksilön kognitiivisen arvion lisäksi Lazarus korostaa yksilön selviytymiskeinojen merkitystä tunne-elämän ja stressin hallinnassa. Hänen mukaansa selviytymiskeinoilla tarkoitetaan erilaisia tapoja, joilla yksilöt hallitsevat heidän kohtaamaansa haastavaa elämäntilannetta. Selviytymiskeinojen tutkiminen on hänen mukaansa erityisen tärkeää, koska jos emme kiinnitä huomioita siihen, miten yksilöt selviytyvät haastavista elämäntilanteista, emme voi ymmärtää miten yksilöt hallitsevat ja mukautuvat näihin tilanteisiin. Kun selviytymiskeinot ovat tehottomia, stressin kokeminen lisääntyy. Tehokkaat selviytymiskeinot luonnollisesti vähentävät stressinkokemista, mutta Lazaruksen mukaan tehokkaita selviytymiskeinoja hyödyntävät yksilöt ovat usein myös taipuvaisia joustamaan ja hankkimaan itselle näin enemmän haasteita ja stressiä. (Lazarus 1999, 101–102.) Selviytymiskeinot voidaan Lazaruksen mukaan jaotella tunne- ja ongelmakeskeisiin selviytymiskeinoihin. Ongelmakeskeisillä selviytymiskeinoilla tarkoitetaan, että yksilö hankkii tietoutta haastavan tilanteen ratkaisemiseksi, jonka mukaan toiminta suunnataan tämän haitallisen yksilö-ympäristö suhteen muuttamiseksi. Ongelmakeskeiset selviytymiskeinot voivat suuntautua yksilöön itseensä tai ympäristöön. Tunnekeskeisillä selviytymiskeinoilla puolestaan tarkoitetaan keinoja, joilla pyritään hallitsemaan stressaavan tilanteen herättämiä tunteita, ilman että pyritään muuttamaan itse tilannetta. Esimerkiksi stressaavan tilanteen ajattelun välttely on tunnekeskeinen selviytymiskeino, samoin kuin haastavan tilanteen uudelleenarviointi toisesta näkökulmasta. (Lazarus 1999, 114–115.)

Lazaruksen transaktiomallin tavoin haluan tutkielmassani korostaa yksilöiden omaa näkemystä ja arviota haastavasta elämäntilanteesta sekä siihen vaikuttaneista tekijöistä, koska viime kädessä yksilön oma arvio tilanteesta ratkaisee stressin kokemisen. Aineistoni kertomukset keskittyvät jonkin erityisen stressaavan elämäntilanteen ympärille, jonka vuoksi myös stressinhallinta on yksi merkittävä aineistostani esiin nouseva tekijä. Kirjoittajien hyödyntämät selviytymiskeinot ovat selkeästi nähtävillä, jonka vuoksi olisi mielenkiintoista tarkastella tarkemmin myös sitä, miten he hallitsivat kohtaamiaan stressaavia

elämäntilanteita kertomuksissaan. Tutkielmani pääpaino on kuitenkin stressin ilmiön narratiivisessa tarkastelussa sekä yksilöiden identiteetin paikantumisessa suhteessa tutkittavaan ilmiöön.

## 2.4. Stressin tutkimuksen ongelmakohtia

Tässä luvussa olen esitellyt erilaisia stressin lähestymistapoja sekä ilmiön tunnettua tutkimusta. Tutkimuksen pääpaino on ollut pääasiassa stressitekijöiden sekä stressireaktioiden erittelyssä ja teoreettisten mallien kehittämisessä. Stressin tutkimuksen parissa on ilmennyt paljon kriittistä keskustelua: On jopa puhuttu ilmiöön keskittyvän tutkimuksen olevan kriisissä (Dewe & Trenberth 2004, 143; Somerfield & McCrae 2000, 621).

Ilmiön tutkimuksen keskuudessa on yleistä, että jo pelkästään stressin käsitteen oikeanlainen määrittely herättää keskustelua. Perinteiset erittelyt stressireaktioista ja -tekijöistä sekä niitä yhdistävistä interaktiomalleista ovat olleet kyseenalaistuksen kohteena, koska monien mielestä ne eivät tavoita stressin käsitteen syvintä olemusta eivätkä kykene lisäämään arvoa käsitteen teoriataustalle. Niidenkaltaiset mallinnukset myös erottelevat ilmiön eri osatekijät liian erilleen toisistaan ja näin ollen eivät kiinnitä tarpeeksi huomiota itse ilmiön syntyprosessiin ja sen ymmärtämiseen. (Dewe & Trenberth 2004, 144–145, 148; Cooper ym. 2001, 2, 10–11; Lazarus 2000, 667–668.) Stressin tutkiminen tällä tavoin on ongelmallista myös sen vuoksi, että ilmiön pelkistäminen esimerkiksi ympäristön stressitekijään tai yksilön stressireaktioon sulkee pois monia ilmiöön vaikuttavia muuttujia. Yksilöllisiin stressin kokemuksiin vaikuttavat monet eri tekijät, kuten esimerkiksi temperamentti sekä yksilön oma arvio stressaavasta tilanteesta, joiden vuoksi reaktiot stressiin vaihtelevat. Joskus melkein kaikki tilannetekijät tai tapahtumat voivat saada aikaan stressireaktion joillakin yksilöillä. (Cooper ym. 2001, 9–10; Keltinkangas-Järvinen 2008, 187–188; Sonnentag & Frese 2003, 454.)

Schonfeldin ja Mazzolan (2013) mukaan työstressin tutkimus on keskittynyt vahvasti juuri luvussa esittelemieni kaltaisiin kvantitatiivisiin tutkimusmenetelmiin, mikä on tyypillistä työterveyspsykologiselle tutkimukselle. Työstressin laadullinen tutkimus onkin ollut hyvin

vähäistä, vaikka laadullisilla menetelmillä on paljon annettavaa tutkimusalalle. Heidän mukaansa laadullisten menetelmien vahvuus työterveyspsykologisessa tutkimuksessa on niiden tuoma terapeuttinen arvo tutkimukselle. Heidän mukaansa laadullisten menetelmien avulla voidaan etenkin ymmärtää paremmin työssäkäyvien ihmisten kokemuksia heidän kohtaamistaan ongelmista työelämässä. Koska työterveyspsykologisen tutkimuksen ensisijainen pyrkimys on etenkin parantaa ihmisten hyvinvointia työssä, laadulliselle tutkimukselle on tarvetta. (Emt., 268–269.)

Dewen ja Trenberthin (2004) mukaan stressin tutkimuksen parissa onkin etsitty aktiivisesti uudenlaisia tutkimusotteita (Emt., 143). Tutkielmani analyysimenetelmänä käyttämäni narratiivista lähestymistapaa on ehdotettu ratkaisuksi tutkimuksen ja käytännön yhdistämiseksi tiiviimmin toisiinsa. Narratiivisen tutkimusotteen uskotaan yleistyvän yhtenä uutena luovempaan ratkaisuna kehittää stressistä selviytymisen tutkimusta. Narratiivinen lähestymistapa tarjoaa yksilökeskeisemmän tutkimustavan stressiin ja siitä selviytymisen tutkimukseen. Sen avulla voidaan löytää kliinisesti relevantteja tuloksia, joiden avulla voidaan ymmärtää paremmin tutkittavien yksilöiden kokemaa stressiä työelämässä. Narratiivista tutkimusotetta hyödynnettäessä on kuitenkin pyrittävä kohti nöyrempiä tavoitteita, eikä pyrkiä niinkään universaalien lainalaisuuksien löytämiseen. (Emt., 155.)

Myös Lazarus (1999) on puhunut narratiivisen lähestymistavan puolesta stressin ja tunteiden tutkimuksen parissa. Hän on halunnut kehittää stressin tutkimuksensa transaktiomallinäkemyksiä pidemmälle korostamalla yksilön konstruktivistista roolia stressiprosessin keskiössä. Hän kritisoi omaa malliansa siitä, että se koostuu useista eriytetyistä objektiivisista muuttujista, kuten yksilön ja ympäristön välisestä suhteesta sekä näiden välisestä dynaamisesta vuorovaikutuksesta, vaikka yksilön konstruoimalla subjektiivisella arviolla ja näkemyksellä on prosessissa eniten merkitystä (Emt., 202). Turhan monien muuttujien vuoksi on Lazaruksen mukaan hyödyllistä tukeutua holistisempiin menetelmiin, kuten narratiiviseen lähestymistapaan, jossa yksilön oma kokemus ja näkemys korostuvat. Hänen mukaansa narratiivisen lähestymistavan avulla on mahdollista yhdistää stressiin ja tunteisiin vaikuttavat tekijät, olivat ne sitten yksilöstä tai ympäristöstä lähtöisin olevia. (Emt., 204–205.) Myöhemmässä tutkimuksessaan Lazarus onkin luokitellut eri tunteiden prototyyppijä narratiivisen tutkimusmenetelmän avulla (Emt., 215–216).

Myös Folkmanin ja Moskowitzin (2000) mukaan narratiivisella tutkimusotteella on paljon annettavaa stressistä selviytymisen tutkimukselle. Heidän mukaansa narratiivista lähestymistapaa voidaan hyödyntää stressistä selviytymisen tutkimuksessa yksinkertaisesti pyytämällä tutkittavia tuottamaan kertomuksen stressaavasta kokemuksestaan, siihen sisältyneistä tunteista ja siitä, mitä he ajattelivat tai tekivät tapahtumien hetkellä. (Emt., 652.) Omassa tutkielmassani hyödynnän narratiivista tutkimusotetta juuri vastaavalla tavalla, eli annan tutkittavien kertoa omasta yksilöllisestä stressin kokemuksestaan työelämässä. Seuraavassa luvussa esittelen tarkemmin narratiivista tutkimusotetta sekä tekemiäni metodologisia valintoja.

### 3. Narratiivinen tutkimusote

Tutkielmassani lähestyn stressin ilmiötä narratiivista tutkimusotetta hyödyntäen. Hännisen (1996) mukaan narratiivinen lähestymistapa on kasvattanut suosiotaan etenkin sairauden kulttuurisia ja yksilöllisiä merkityksiä koskevassa tutkimuksessa. Terveystutkimuksen ja ihmistieteiden lisäksi narratiivisuuden idea on tuonut uusia ymmärrystapoja myös muihin ihmistä koskeviin tai sivuaviin tieteisiin. Hännisen mukaan narratiivinen tutkimusote vastaa hyvin ihmistutkimuksen parissa kasvaneeseen tarpeeseen lähestyä ihmistä merkityksiä antavana aktiivisena toimijana. (Emt., 125.) Lähestymistavan avulla voidaan ymmärtää paremmin ihmisten luomien merkitysten syntyä, elämän ajallista ulottuvuutta ja sitä, kuinka yksittäiset kertomukset ovat osa kulttuurimme tarjoamia selittämisen tapoja (Saastamoinen 1999, 189).

Narratiivisen tutkimuksen juuret ovat kirjallisuustieteessä, josta tutkimussuuntaus on kehittynyt eri suuntiin eri tieteiden käyttötarkoitusten mukana. Hermanin (2009, 26) mukaan narratiivinen tutkimus voidaan jakaa klassiseen ja postklassiseen suuntaukseen. Kyseinen jako perustuu narratiivisen tutkimusotteen kehityskulkuun. Klassinen suuntaus juontaa juurensa kirjallisuuden tutkimuksesta ja strukturalistisesta teoriasta. Tämän suuntauksen edustajien huomio kiinnittyi etenkin tarinoiden juoniin, rakenteisiin ja niiden eri osatekijöiden tarkasteluun (Herman 2009, 27). Klassinen suuntaus on luonut vahvan pohjan postklassiselle narratiiviselle suuntaukselle, jolla viitataan narratiivisten analyysikeinojen kehittymiseen eri tieteiden käyttötarkoitusten mukaan. Postklassisen suuntauksen analyysimenetelmät keskittyvät yleensä enemmän aineistojen varsinaiseen sisältöön, kuin niiden rakenteeseen, vaikka nämä kaksi eri suuntausta myös usein limittyvät riippuen toteutettavan analyysin muodosta. (Herman 2009, 30; Aaltonen & Leimumäki 2010, 121–123.) Sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa narratiivinen analyysi on enemmän postklassisen suuntauksen mukaista (Aaltonen & Leimumäki 2010, 121–123).

Tutkimusalallamme narratiivista lähestymistapaa hyödynnetään etenkin sosiaalisen todellisuuden tutkimiseen (Lawler 2002, 243). Tällöin analyysin huomio ei kiinnity vain kertomusten tutkimiseen tiedon välittäjinä vaan myös siihen, miten sosiaaliset toimijat tulkitsevat ja rakentavat kertomuksissaan ympäröivää todellisuutta ja näkevät paikkansa

siinä (Emt., 244). Monen sosiaalitieteilijän mielestä kirjallisuustieteestä kumpuavalla klassisella suuntauksella ei ole meille kovin paljoa annettavaa, koska usein tutkimusalamme mielenkiinnon kohteena on juuri tutkittavan aineiston sisältö, eikä niinkään sen muoto (Hyvärinen 2006, 19). Hyvärinen perustelee kuitenkin, miksi myös aineistojen muodolla on merkitystä. Hänen mukaansa tekstin muodon ja rakenteen tulkitsematta jättäminen saattaa jättää huomiotta monia tärkeitä seikkoja tekstin sisällöstä. Rakenteella on täten merkitystä. Kirjallisuustieteestä kumpuavat rakenteen analyysikeinot avaavat siis uusia näkökulmia aineiston sisältöön. Metodologisesti tutkielmani analyysimenetelmä sijoittuu näiden kahden suuntauksen välimaastoon, mutta tulee olemaan enemmän tutkimusalallemme tyypillisen postklassisen suuntauksen mukaista. Analyysissäni kiinnitän huomioita siihen, miten kertomukset rakentuvat juonellisesti, mutta etenkin siihen, miten kirjoittajat jäsentävät kokemaansa stressiä ilmiönä sekä omaa toimijuuttaan tapahtumien keskellä.

Narratiivisen tutkimusotteen tulo sosiaalipsykologian kentälle pohjautuu 1960–70 -lukujen vaihteen kriisikeskusteluun, ja sitä seuranneeseen niin sanottuun kielelliseen käännteeseen (Saastamoinen 1999, 166). Vallinneessa keskustelussa kyseenalaistettiin vallalla olleet kokeelliset tutkimusmenetelmät, joiden ei koettu tuottavan vastauksia ja ymmärrystä sosiaalisista ilmiöistä (Burr 2002, 26; Spears 1997, 3). Vallinnut keskustelu sai aikaan tutkimuksellisen painopisteen siirtymisen kohti kieltä ja kielen tutkimista (Spears 1997, 5; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Kielellisen lähestymistavan kannattajien mukaan kieltä ei voi ymmärtää vain todellisuutta kuvaavana objektiivisena kokonaisuutena. Todellisuus on pikemminkin jotakin, minkä luomme keskinäisessä vuorovaikutuksessa kommunikaation ja kielen avulla, koska symbolinen kommunikaatio on ainoa keino kuvata ympäröivää todellisuutta. Tällöin todellisuutta tarkasteltaessa tutkimuksen on kohdistuttava siihen, kuinka ihmiset rakentavat sen sosiaalisesti keskinäisessä vuorovaikutuksessaan. Tämän vuoksi narratiivinen suuntaus, aivan kuten muutkin kielelliset tutkimusotteet, on sosiaalipsykologiassa liittynyt erityisesti sosiaalisen konstruktionismin suuntaukseen. (Saastamoinen 1999, 166–168; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Sosiaalisen konstruktionismin mukaan tieto ympäröivästä todellisuudesta rakentuu nimenomaan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen konstruktionismi kyseenalaistaa vahvasti tiedon tuottamisen ympäröivästä todellisuudesta pelkän observoinnin avulla ja siirtää kielen tutkimuksen keskiöön. Kielen avulla luomme ja jaamme ymmärrystä ja merkityksiä

ympärillämme tapahtuvista asioista. Tämän vuoksi jakamamme tieto sitoutuu myös aikaan ja kulttuuriin, jossa elämme. Aika ja kulttuuri tarjoavat meille sillä hetkellä vallitsevia käsityksiä ja merkityksenantoja ympäröivästä todellisuudesta. Yhdessä neuvotellut ymmärrykset ja merkityksenannot puolestaan ohjaavat sosiaalista toimintaamme, koska ne määrittelevät kulttuurissamme syntyneitä sopivia toimintatapoja toimia erilaisissa tilanteissa. (Burr 2003, 2–5.)

Narratiivisen tutkimusotteen keskiössä ovat kertomukset tiedon välittäjinä ja rakentajina (Heikkinen 2010, 143). Tällöin analyysissä ollaan kiinnostuneita siitä, miten puhuja tai kirjoittaja asemoi ja jaksottaa tapahtumia, sekä käyttää kieltä välittämään merkityksiä ja tarkempia huomioitaan yleisölleen (Riessman 2008, 11). Somersin ja Gibsonin (1994) mukaan kertomuksien avulla luomme, ymmärrämme ja määrittelemme omaa identiteettiämme ja ympäröivää sosiaalista maailmaa. Jotta ymmärrämme itseämme, omaa toimintaamme ja elämäämme, tulee sen olla muutakin kuin sarja toisistaan irrallisia tapahtumia ja osatekijöitä. Kertomusten avulla muunnamme nämä irralliset tapahtumat juonellisiksi episodeiksi, joiden avulla ymmärrämme, kuinka tapahtumat ovat sidoksissa toisiinsa ajassa ja tilassa. Kertomuksia luodessamme hyödynnämme kulttuurimme tarjoamia valmiita tapoja puhua ihmisenä olemisesta ja toimimisesta, mutta myös luomme uusia kertomuksia ja tapoja toimia. (Emt., 57–58.)

Hännisen (1996, 125) mukaan narratiivinen tutkimusote ei kuitenkaan ole yhtenäinen teoreettinen tai metodinen koulukunta. Myös Hyvärinen (2010) painottaa, ettei kertomuksen analyysi tarkoita yhtä vakiintunutta tutkimusmenetelmää, jota voisi hyödyntää aina tietynlaisten vaiheiden mukaisesti. Hänen mukaansa kertomuksen analyysia ei myöskään voida uskottavasti pelkistää minkään yhden, valmiin mallin soveltamiseen. Tutkijan tulee siis aina soveltaa lähestymistavan tarjoamia erilaisia analyttisiä välineitä oman tutkimuksen ja tutkimuksen kohteena olevan aineiston mukaan. (Emt., 90.)

Hyvärinen on jäsenellyt tiivistetysti neljä toisistaan poikkeavaa narratiivisen analyysin välinettä, jotka tutkimuksen luonteesta riippuen usein limittyvät. Hänen mukaansa narratiivista analyysia voi lähteä toteuttamaan sisällön analyysin tavoin, joka on ensimmäinen hänen esittelemistään analyysin muodoista. Tällöin aineistosta lähdetään poimimaan siinä esiintyviä ja toistuvia teemoja, joita voidaan systemaattisesti kirjata ylös. Hyvärisen mukaan tällainen analyysi voi jäädä hyvin pinnalliseksi. (Hyvärinen 2006, 17.)

Toinen keino Hyvärisen mukaan on luokitella kertomuksia niiden kokonaishahmon perusteella. Analyysikeino siirtää tutkijan huomion siis kertomusten juoneen ja sen kulun erittelyyn. Hänninen (2010, 169) käyttääkin tästä analyysitavasta nimitystä juonianalyysi. Hänen mukaansa juonen ajatellaan tyypillisesti liittyvän epäonnen ja onnen, vastoinkäymisten ja onnistumisten vaihteluun. Kertomus voidaan näin myös luokitella lajityyppien avulla, eli onko tutkittava kertomus esimerkiksi romanssi, komedia, tragedia tai ironia. (Hyvärinen 2006, 19.) Lajityypit ovat hyvä väline aineiston analysoinnissa, koska niiden avulla pystyy luomaan kokonaiskuvaa aineistosta. Lajityyppien avulla aineiston luokittelu ei kuitenkaan anna kovin yksityiskohtaista tietoa kertomusten kulusta. Kertomusten yksityiskohtainen analyysi onkin kolmas Hyvärisen esittelemistä narratiivisen analyysin muodoista. Odotusanalyysi on tällainen yksityiskohtaisemman aineistojen analyysin väline. Hyvärisen mukaan kertomukset käsittelevät aina jotain, mitä on tapahtunut odottamattomasti ja kertomusten kertojat käsittelevät kirjoituksissaan odotuksiaan näistä tapahtumista. Tällöin huomio kiinnitetään muun muassa kertomusten eri osiin, tapahtumakulkuun, rakenteeseen ja siinä käytävään keskusteluun ja neuvotteluun. (Hyvärinen 2006, 19–22.) Viimeisin Hyvärisen esittelemistä narratiivisen analyysin muodoista on vuorovaikutuksellinen analyysi, joka on etenkin haastatteluaineistojen analysointiin sopivaa, ja keskittyy itse vuorovaikutustilanteen ja sen seurausten tarkasteluun (Hyvärinen 2006, 23).

Tutkielmani analyysimenetelmäksi valitsin kertomusten juonen analyysin, jonka avulla haluan luoda kokonaiskuvaa aineistoni kertomuksista sekä stressin ilmiön jäsentymisestä kertomuksissa. Analyysissäni hyödynnän Kenneth Gergenin (1994) juonen analysoinnin keinoja. Hänen mukaansa etenkin kertomusten päämäärillä on merkitystä. Kun kertomusten tapahtumia ja kulkua analysoidaan suhteessa niiden päämääriin, voidaan kertomusten juonet muuntaa lineaariseen muotoon. Kun kertomuksen päähenkilö saavuttaa määrittelemänsä päämäärän, on juonenkulku positiivista. Kun päähenkilö puolestaan kohtaa epäonnistumisia suhteessa päämääräänsä, on juonenkulku puolestaan negatiivista. (Emt., 195–196.)

Kertomukset ja niiden juonenkulku voidaan näin luokitella niiden lineaarisen muodon mukaan kolmeen alkeelliseen kertomustyyppiin: Regressiiviseen, progressiiviseen ja stabiiliin. Regressiivinen kertomustyyppi on kertomus alaspäinmenosta tai sarjasta



epäonnistumisia toistensa jälkeen. Kertomustyypissä päähenkilö etäännyttävä asettamastaan päämäärästä. Progressiivista kertomustyypistä edustaa kertomus, joka liittyy yhteen eteenpäin vieviä ja päähenkilöä kehittäviä tapahtumia. Kertomuksessa päähenkilö myös lähestyy hänen tavoittelemansa päämääräänsä. Stabiili kertomustyypistä puolestaan kuvaa elämän menemistä eteenpäin, tasaisesti, muuntumatta juurikaan suuntaan tai toiseen. (Gergen 1994, 195–196.)

Gergen (1994) on tarkastellut myös länsimaisessa kulttuurissa vallitsevia kertomuksien ominaisuuksia ja rakenteita, joita hyödynnän analyysini tukena. Hänen mukaan näiden tyyppillisten ominaisuuksien avulla luomme johdonmukaisen ja hyvin muodostetun juonellisen kertomuksen kulttuurissamme. Gergenin mukaan kertomukselle tulee ensinnäkin luoda päämäärä, jota kohti kertomuksen tulee edetä. Hänen mukaansa kaikilla kertomuksien juonenkuluilla tulee olla tarkoitus. Kertomus voi esimerkiksi selittää jotakin tapahtumaa tai tilaa, joka tapahtumien myötä saavutetaan tai jolta vältetään. Kertomuksen kuulijan näkökulmasta päämäärän tulee olla luokiteltavissa tavoiteltavaksi tai välteltäväksi asiaksi. Kun kertomuksella on tietty päämäärä ja tarkoitus, tulee sen sisältää päämäärän kannalta relevantteja tapahtumia. Kertomukseen valikoituneiden tapahtumien tulee tukea päämäärän saavuttamista ja selventää päämäärän toteutumista. Myös kertomukseen valikoituneiden tapahtumien järjestys on ominaisuus, joka lisää kertomuksen johdonmukaisuutta. Emme voi järjestää kertomuksen tapahtumia miten vain, vaan tapahtumien tulee edetä loogisesti kohti päämäärää. (Emt., 189–193.)

Gergenin (1994) mukaan relevanttien tapahtumien ja niiden järjestykseen liittyy olennaisesti myös kausaalinen selittäminen, joka on yksi tärkeä kertomusten ominaisuus. Kausaalisen selittämisen avulla teemme selontekoa meitä kohdanneista tapahtumista ja niiden välisistä syy–seuraus -suhteista. Kertomusten henkilöiden tulee myös säilyttää kirjoittajan niille asettama rooli koko kertomuksen ajan, eli säilyttää identiteettinsä stabiiliteettiä. Tällöin esimerkiksi kertomuksen sankari ei voi yhtäkkiä muuttua kertomuksen edetessä roistoksi. Poikkeuksellisia kertomuksia henkilöiden identiteetin pysyvyyden suhteen ovat kuitenkin kehitystarinat, joissa esimerkiksi päähenkilö kehittyy merkittävästi. Viimeisin Gergenin esittämistä kertomusten tyyppillisistä ominaisuuksista on rajausten esittäminen. Hyvin muodostetut kertomukset sisältävät merkkejä, jotka kertovat lukijalle, milloin jokin alkaa ja päättyy. Näillä hän viittaa esimerkiksi kertomusten alun orientaatioon kohti tulevaa

kertomusta tai lopun tyypillisiin fraaseihin, kuten ”ja he elivät onnellisena elämänsä loppuun saakka”. (Emt., 189—193.)

Edellä esitellyistä Gergenin kertomuksien ominaisuuksista minua kiinnostaa etenkin tietynlaisen identiteetin rakentuminen tutkielmani aineistossa. Kuten jo aiemmin tässä luvussa toin ilmi, myös Somers ja Gibson (1994) korostavat, että kertomuksien avulla luomme, ymmärrämme ja määrittelemme ympäröivän sosiaalisen maailman lisäksi myös omaa identiteettiämme ja paikkaamme ympäröivässä todellisuudessa (Emt., 57—58). Tämän vuoksi haluan tarkastella analyysissäni myös kirjoittajien rakentamaa identiteettiä suhteessa tutkittavaan ilmiöön ja kertomuksien tapahtumien keskiössä. Kirjoittajien luomaa identiteettiä arvioin analyysissäni toimijuuden näkökulmasta, johon hyödynnän Banduran (2006) määritelmää yksilön toimijuudesta. Hänen mukaan toimijuudella tarkoitetaan yksilön tarkoituksellista ja aktiivista asioihin vaikuttamista sekä toimimista asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Hän liittää yksilön toimijuuteen etenkin neljä ominaisuutta: intentionaalisuuden, ennakkoinnin, reaktiivisuuden ja itsereflektiivisyyden. Intentionaalisuudella tarkoitetaan yksilön suunnitelmallista toimintaa, jolloin he luovat suunnitelmia ja strategioita tavoitteidensa saavuttamiseksi. Ennakoinnilla puolestaan Bandura viittaa yksilön taipumukseen visualisoida lähitulevaisuutta ja tavoiteltua tulevaisuuden tilaa itsensä motivoimiseksi ja tarkoituksellisen toiminnan edistämiseksi. Suunnitelmallisuuden ja ennakkoinnin lisäksi yksilön tulee olla reaktiivinen eli harjoittaa määrätietoisesti itsesääätelyä omien valintojen ja toiminnan suhteen, jotta hänen tavoitteensa toteutuvat. Viimeisenä ominaisuutena hän mainitsee itsereflektion, joka on tärkeä osa yksilön toimijuutta. Bandura viittaa itsereflektiolla yksilön kykyyn arvioida omaa toimintaansa, ajatusmaailmaansa ja pystyvyyttänsä suhteessa tavoitteisiinsa, sekä kykyyn tarvittaessa muuntaa niitä tavoitteiden saavuttamiseksi. (Emt., 164—165.)

## 4. Tutkimuskysymykset

Ennen varsinaiseen analyysiosioon siirtymistä haluan esittää tiivistetysti tutkielmani tutkimuskysymykset. Tavoitteenani on siis tarkastella sellaisten kertomusten kirjoja, joilla työssäkäyvät ihmiset jäsentävät stressikokemuksiaan. Määrittelemäni tutkimuskysymykset ovat:

### **Millaisin kertomuksin tutkittavat jäsentävät stressikokemuksiaan?**

*Millaisia juonirakenteita kertomuksissa on havaittavissa?*

*Millaiseksi stressin ilmiö jäsentyy kertomuksissa?*

*Minkälaista toimijuutta kirjoittajat kertomuksissaan rakentavat?*

Tutkielmani analyysimenetelmä pohjautuu siis kertomusten juonen analyysiin. Tulen kiinnittämään huomion siis siihen, miten kertomuksen juonenkulku etenee ja minkälaiseksi stressaava kokemus sen avulla värityy. Kertomusten juonirakenteen tarkastelu antaa kokonaiskuvaa niin aineistoni kertomuksista kuin kirjoittajien kokemasta työstressistä ja siihen vaikuttaneista tekijöistä. Kertomuksissansa he myös jäsentävät kokemukseensa vaikuttaneita tekijöitä valitsemalla niihin tapahtumia ja tekijöitä, jotka ovat olleet relevantteja kokemuksen syntymisessä. Tämän vuoksi tulen erittelemään heidän kokemukseensa vaikuttaneita tekijöitä. Kertomuksissaan kirjoittajat myös rakentavat identiteettiään tapahtumien keskiössä ja suhteessa tutkittavaan ilmiöön. Identiteetin rakentumista tulen arvioimaan toimijuuden näkökulmasta, eli miten aktiivisesti he pyrkivät toimimaan ja vaikuttamaan asioihin heidän kohtaamassaan stressaavassa tilanteessa.

## 5. Aineiston esittely

Narratiivisen tutkimusotteen aineistoina voidaan käyttää monenlaisia aineistotyyppejä. Hännisen (2010) mukaan olennaista aineistoa valittaessa on, että aineistosta on nostettavissa esiin kertomuksellinen merkitysrakenne, ja helpointa kertomuksellisen rakenteen löytäminen on, jos aineistona toimii selvärajainen, ajallisesti etenevä kertomus. Hänen mukaansa omaelämäkerralliset kirjoitukset ovat hyvä valinta narratiivisen tutkimusotteen aineistoksi. Omaelämäkerrallisilla kirjoituksilla tarkoitetaan kirjoituksia, joissa kertoja selostaa elämänsä kulkua edeten aikajanaa pitkin esimerkiksi menneisyydestä nykyhetkeen, tai sitten kertomuksen tapahtumat voivat sijoittua jonkin elämäntapahtuman ympärille. (Emt., 163). Tutkielmani aineisto muodostuu työssäkäyvien ihmisten omaelämäkerrallisista kirjoituksista, joissa he kuvailevat jossain vaiheessa työuraansa kokemaansa stressiä.

Tutkielmani aineiston olen kerännyt kirjoituspyynnöllä (Liite 1) harkinnanvaraista otantaa, eli niin kutsuttua lumipallotekniikkaa, hyödyntäen. Harkinnanvaraisella otannalla tarkoitetaan, että aineisto tai tutkittavat valitaan tutkijan asettamien kriteerien perusteella omien jo mahdollisesti olemassa olevien kontaktien avulla. Lisäksi tutkimukseen osallistuvilta pyydetään vinkkejä mahdollisista muista soveltuvista osanottajista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006) Aineistonkeruuni tavoitteena oli kerätä monipuolinen aineisto, joka muodostuu eri ammattiryhmien edustajista, jotka ovat omasta mielestään kokeneet huomattavaa stressiä jossain työuransa vaiheessa. Aineistonkeruussa hyödynsin henkilökohtaisia suhteitani työelämääni, joten osa aineistoni kertomusten kirjoittajista ovat minulle ennestään tuttuja, mutta osa tuttujeni avulla löydettyjä henkilöitä, jotka halusivat jakaa oman kokemuksensa tutkielmani aineistoksi. Aineiston kerääminen oli kuitenkin haastavaa. Kaiken kaikkiaan lähetin tutkielmani kirjoituspyynnön kahdellekymmenelle henkilölle, joista kymmeneltä sain vastauksen. Saamistani vastauksista kuusi kappaletta sisälsivät selkeän ajallisesti etenevän kertomuksen, jotka muodostavat tutkielmani empiirisen aineiston.

Tutkimusaineiston käsittelyn aloitin tutkimusaineiston anonymisoinnilla. Tutkittavien tunnistettavuuden estäminen on yksi tunnetuin tutkimuseettinen normi ihmistieteiden parissa (Kuula 2006, 201). Tämän vuoksi aineiston luottamuksellinen käsittely ja

anonymisointi on tärkeää. Kuulan mukaan keskeisimmät tavat kvalitatiivisen aineiston anonymisoinnissa ovat henkilönimien ja muiden erisnimien poisto, arkaluonteisten tietojen harkinnanvarainen poistaminen tai muuttaminen, sekä taustatietojen luokittelu kategorioihin (Emt. 214). Osa aineistoni kertomuksista käsittelevät arkaluontoisia asioita joko kertojien henkilökohtaisesta elämästä tai työpaikasta, jossa he ovat stressaavan kokemuksensa aikana työskennelleet. Ensin poistin aineistostani suorat tunnistetiedot, kuten henkilönimet sekä työpaikkojen nimet. Tämän lisäksi poistin aineistostani tutkittavien työnantajia koskevia tarkempia tietoja. Tunnistetietojen poistamisen jälkeen nimesin aineistoni kertomukset. Tämän jälkeen saatoin aineistoni helposti käsiteltävään muotoon lisäämällä kertomuksiin rivinumeroinnin, jolloin aineistoon viittaaminen aineistoa analysoitaessa on helppoa.

## 6. Aineiston analyysi

Seitsemäs luku koostuu aineistoni analyysistä ja sen pohjalta tekemiäni huomioiden erittelystä. Analyysini kertomustyyppien luokittelu perustuu aiemmin esittelemääni Kenneth Gergenin luokitukseen kertomusten juonien kulusta, jonka pohjalta tunnistin keräämässäni aineistossa kaksi regressiivistä ja kolme progressiivista kertomusta, sekä yhden stabiilin kertomuksen. Analyysiluku etenee siten, että ensin käyn läpi tarkemmin kolme aineistoni kertomusta, jotka edustavat parhaiten edellä mainitsemiäni analyysini kertomusluokkia. Yhteenveto luvussa pohdin tarkemmin kullekin kertomusluokalle tyypillisiä piirteitä sekä sitä, miten työstressin ilmiön rakentuminen sekä kirjoittajien toimijuus eroavat eri luokkien välillä.

### 6.1. Regressiiviset kertomukset

Regressiivinen kertomustyyppi on kertomus alaspäinmenosta tai sarjasta epäonnistumisia toistensa jälkeen (Gergen 1994, 195–196). Aineistoni kertomuksista kaksi, seuraavaksi käsiteltävä Liisan kertomus sekä liitteenä (Liite 2) oleva Marian kertomus, edustavat regressiivistä kertomustyyppiä.

#### **Liisan kertomus** (*”en halua kokea enää uudelleen”*)

Liisan kertomus käsittelee hänen stressaavaa kokemustaan, joka sijoittuu hänen opiskeluajoilleen. Kertomus on luokiteltavissa regressiiviseksi kertomukseksi, koska Liisan myönteiset odotukset tulevasta työstä ja toimenkuvasta alkavat kumoutua vähitellen sen jälkeen, kun hän on päässyt uudelle työharjoittelupaikalleen ulkomaille. Kertomuksen edetessä on huomattavissa, kuinka hän etäännyttää asettamastaan päämäärästä, ja kuinka alun aktiivinen toimijuus muuntuu passiivisempaan suuntaan. Liisa aloittaa kertomuksensa lyhyellä abstraktilla eli tiivistelmällä tulevista tapahtumista, sekä perustelemalla tekemiään valintojaan koskien työharjoitteluaan:

1. Olen kohdannut toki stressiä niin työn, kuin koulunkäynninkin kohdalla useaan otteeseen elämäni aikana,
2. mutta ylitsepääsemättömimmän tuntuisen stressikauden koin tehdessäni työharjoittelua ulkomaisessa
3. hotellissa opiskelujeni lopulla. Hain ulkomaille suorittamaan työharjoitteluni ja koska kyseisessä maassa
4. oli minulle tuttu kieli, sekä kulttuuri, tuntui se loogisimmalta valinnalta.

Ensimmäisessä virkkeessä riveillä 1–3 Liisa orientoi lukijaa lyhyellä katsauksella tapahtumista, joita hänen kertomuksensa tulee käsittelemään. Hän kertoo itsestään stressin kokijana kertoen olevansa henkilö, jolle tyypillistä on kokea stressiä erilaisissa elämäntilanteissa, mutta korostaa juuri tämän stressaavan kokemuksen erityistä luonnetta. Näin hän tuo myös ilmi oman pätevyytensä kertoa ja jakaa oma kokemuksensa tämän tutkielman aineistoksi. Riviltä 3 alkavassa virkkeessä Liisa tuo ilmi kertomukselleen asettamansa päämäärän perustelemalla valintaansa, miksi hän päätyi tekemään harjoittelunsa kyseisessä maassa. Tällä tavoin hän tuo ilmi myös omia odotuksiaan tulevaa työharjoittelujaksoaan kohtaan. Näiden myönteisten odotusten vuoksi kertomuksen juonen suunta on tässä vaiheessa vielä hyvin progressiivinen, koska Liisa kuvailee suhtautuneensa myönteisesti omiin valintoihinsa ja oli siksi lähdössä työharjoittelujaksolleen hyvin mielin. Seuraavassa katkelmassa kertomuksen juonen suunta alkaa kuitenkin hieman muuttua, kun Liisa johdattelee lukijaa kohti kertomuksen ensimmäistä käännekohtaa:

*5. Työharjoitteluni kesti puoli vuotta ja muutin maahan yksin. Työpaikka oli täysin itseni hankkima, joten  
6. käytössäni ei ollut valmiiksi sovittuja työharjoittelu suunnitelmia, eikä opiston tarjoamaa tukiverkostoa.  
7. Kaupunki oli minulle myös uusi, joten en tuntenut ennestään ketään.*

Toisessa kappaleessa Liisa alkaa kuvailla olosuhteita, jotka vaikuttivat stressaavan kokemuksen syntyyn. Hän edelleen orientoi lukijaa kertomuksen tapahtumien äärelle. Liisa korostaa omaa itsenäistä rooliaan stressaavan kokemuksensa haasteiden keskellä. Hän kertoo lähteneensä ulkomaille yksin ja olleen itse vastuussa työharjoittelujaksoonsa liittyvistä järjestelyistä. Näiden seikkojen vuoksi tulkitsen Liisan aktiiviseksi toimijaksi uudessa ympäristössään. Kolmannessa kappaleessa Liisa kertoo, kuinka työharjoittelupaikka kyseisestä hotellista oli järjestynyt sekä alustavista sopimuksista, jotka hän oli tehnyt koskien työharjoittelujaksoaan:

*8. Alustavat sopimukset harjoittelupaikastani olin sopinut sukulaiseni tuttavan kautta, joka oli toiminut  
9. kyseisessä hotellissa konsulttina. Kyseinen tuttava ei siis asunut lähialueella, eikä ollut aktiivisesti  
10. tekemisissä hotellin kanssa. Alustavien sopimusten mukaan minun oli tarkoitus toimia  
11. markkinointiharjoittelijana ja kirjoittaa lopputyöni hotellin markkinointi strategian ja sen tuloksien  
12. arvioinnista. Heti ensimmäisenä päivänä kävi kuitenkin selväksi, että hotellinjohtaja, jonka kanssa  
13. sukulaiseni tuttava oli asian sopinut, ei ollut enää talossa töissä, eikä kukaan tiennyt että olin tulossa, tai  
14. miksi. Selvisi myös, ettei kyseisessä hotellissa ollut markkinointia, saati ketään joka markkinointia  
15. hoitaisi. Alkuhämmennyksen jälkeen päädyimme ratkaisuun, että toimin hotellin johtajaharjoittelijana  
16. työharjoitteluni ajan.*

Kolmannessa kappaleessa kertomuksen juoni mutkistuu. Riviltä 8 alkaen Liisa kertoo sopineensa työharjoittelupaikastaan alustavasti hänen sukulaisensa tuttavien kautta. Kertomalla, että hänen tuttavansa ei asunut hotellin lähialueella ja että kyseinen tuttava ei ollut aktiivisesti tekemisissä hotellin kanssa, Liisa poistaa tuttavansa vastuuta hänen työharjoittelujaksostaan järjestelyitä koskien. Liisa kertoo omista odotuksistaan tulevaa työtänsä kohtaan kertomalla, että alustavien sopimusten mukaan hänen oli tarkoitus työskennellä markkinointiharjoittelijana, sekä kirjoittaa harjoittelun ohessa opintoihinsa liittyvä lopputyö. Näin hän myös johdattelee lukijaa kohti kertomuksensa käännekohtaa, joka muuttaa kertomuksen juonen suunnan regressiiviseen suuntaan. Rivillä 12 Liisa alkaa kertoa asioiden todellisesta luonteesta hänen päästessään työharjoittelupaikalleen. Tässä vaiheessa kertomusta alkaa Liisan etäännyminen hänen asettamastaan päämäärästä. Käyttämällä virkkeen alussa ilmaisua *heti ensimmäisenä päivänä* Liisa korostaa, kuinka yllättäen hän joutuikin aivan toisenlaiseen tilanteeseen, mitä oli odottanut. Näin hän tuo ilmi omien odotustensa ja todellisuuden ristiriitaisuutta, sekä tekee rajauksen myönteisesti alkaneen alun ja juuri alkaneiden vastoinkäymisten välille. Hänelle selvisi, että hotellinjohtajan vaihtumisen myötä kukaan ei tiennyt hänen saapumisestaan tai työharjoittelujaksostaan. Liisa kuvaa tilannetta *alkuhämmennyksen* avulla, joka kertoo hänen olotilastaan yllättävässä tilanteessa, jossa hänellä ei ollut tarkkaa tietoa tulevasta toimenkuvastaan. Yllättävän alun jälkeen hänen toimenkuvansa määrittäytyi kuitenkin uudelleen hotellin johtajaharjoittelijaksi. Seuraavassa katkelmassa Liisa kertoo tarkemmin hänen työtehtävistään työharjoittelunsa aikana:

17. Työnkuva johtajaharjoittelijana ei kuitenkaan haitannut minua, sillä pidän haasteista ja vastuusta.
18. Hotellin johdon rakenteellisten puutteiden vuoksi kuitenkin tehtäviini kuului täysvastuullisen
19. vuorovastaavan tehtävät ilman ohjausta. Koulutukseni kyseiseen tehtävään oli enemmän tai vähemmän
20. päivä vastaanoton käyttöjärjestelmään tutustumisesta, päivä ravintolapuolen kassajärjestelmään
21. tutustumisesta, sekä suulliset ohjeet miten päivän alku- ja loppukassa lasketaan. 24 hotellihuoneen
22. ylläpito, täysitoiminnassa olevan ravintolan, sekä hotellibaarin toiminta jätettiin usein täysin vastuulleni jo
23. ensimmäisen kuukauden aikana.

Rivillä 17 Liisa esittää arvionsa kohtaamastaan uudesta tilanteesta ja toimenkuvastaan sekä hieman reflektoi kohtaamiaan haasteita omaan toimintaansa. Uusi työnkuva johtajaharjoittelijana ei haitannut häntä, koska hän kuvailee itseään ihmiseksi, joka pitää haasteista ja vastuusta. Tällä tavoin hän tuo ilmi, että uusi toimenkuva oli hänen mielestään hyväksyttävissä sen yllätyksellisyydestä huolimatta. Hän kuitenkin jatkaa kertomustaan kuvailemalla työtehtäviään ja päivittäisiä rutiinejaan hotellilla käyttämällä runsaasti ääri-ilmaisuja, kuten *täysvastuullisen vuorovastaavan tehtävät ilman ohjausta, täysitoiminnassa*



olevan ravintolan ja täysin vastuulleni jo ensimmäisen kuukauden aikana. Näin hän johdattelee lukijaa kohti kertomuksensa seuraavaa käännekohtaa, joka on nähtävissä seuraavassa katkelmassa:

24. Vähäinen perehdytys, sekä olematon tuki hotellin johdolta aiheutti melko nopean stressitason  
25. ponnahduksen, sekä avuttomuuden tunteen hotellityötä koskaan tehneelle opiskelijalle. Ajoittain osasin  
26. nauttia vastuusta, mutta koska hotellin varat olivat vähissä, oli minulla yleensä iltaisin vain yksi työntekijä  
27. ravintolan puolella ja omalle vastuulleni jäi hotellin vieraiden vastaanotto, huoneiden ylläpito/siivous,  
28. sekä asiakaspalautteiden käsittely. Tämän lisäksi minun tuli laskea kassakaapit, ravintolan ja  
29. vastaanoton loppukassat, sekä tehdä päivän kirjanpito.

Riviltä 24 alkaen Liisa kertoo tullessa nopeasti hyvin stressaantuneeksi työtehtävistään. Hän myös tuo ilmi erilaisia stressaavaan kokemukseensa vaikuttaneita tekijöitä sekä tilanteen sisältämiä syy–seuraus -suhteita. Tässä kohtaa kertomuksen juonen suunta muuttuu hyvin merkittävästi regressiiviseksi. Myös aiemmin kertomuksessa esiintynyt aktiivinen toimijuus muuntuu tässä kappaleessa passiivisemmaksi. Tämä on nähtävillä etenkin rivillä 25, jossa Liisa kuvailee olosuhteiden aiheuttaneen *avuttomuuden tunteen hotellityötä koskaan tehneelle opiskelijalle*. Hän sijoittaa näin itsensä uhrin rooliin. Hän käyttää edelleen myös ääri-ilmaisuja kuvatessaan työskentelyolosuhteitaan, kuten *vähäinen perehdytys* ja *olematon tuki*. Hän kuvailee kamppailuansa stressaavien olosuhteiden kanssa kertomalla ajoittain nauttineensa saadustaan vastuusta, mutta jatkaa kuvailemalla suurta päivittäistä työmääräänsä luettelemalla useita päivittäisiä työtehtäviään, jotka hänen oli hoidettava hotellin vähäisten resurssien vuoksi. Seuraavassa katkelmassa Liisa alkaa kuvailemaan, kuinka hän käsitteli hänen kokemaansa stressaavaa tilannetta:

30. Koska en tuntenut alueelta ennestään ketään, ainoat kontaktini oli kollegani hotellilta. Melko pienenä  
31. kaupunkina kollegat viettivät myös vapaa-aikansa yhdessä, joten oli onneksi luonnollista käydä työpäivän  
32. jälkeen työporukan kanssa tien toisella puolella olevassa pubissa. Ongelma oli, että oli vaikea unohtaa  
33. työpaikalla olevat negatiiviset jännitteet vapaa-ajalla, joten usein vetäydyin yksin hotellihuoneeseeni  
34. katsomaan sarjoja ja juttelemaan ystäväni, sekä perheeni kanssa sosiaalisenmedian välityksellä. Joskus  
35. löysin itsestäni energiaa myös lähteä kuntosalille tai juoksulenkillä.  
36. Uskon, että syy miksi koin tämän puolenvuoden jakson ylitsepääsemättömän raskaaksi johtui siitä, etten  
37. päässyt stressaavasta ja ahdistavasta ilmapiiristä hetkeksikään pois. Asuin hotellissa harjoitteluni ajan ja  
38. vietin sekä työ-, että vapaa-aikani samojen ihmisten kanssa.

Riviltä 30 alkaen Liisa alkaa kuvailla hänen tilanteessa hyödyntämiään selviytymiskeinoja. Hän kuvailee työkavereidensa olleen ainoita hänen tuntemiaan ihmisiä paikan päällä. Hän kertoo viettäneensä vapaa-aikaansa jonkin verran työkavereidensa kanssa pubissa istuen,

minkä hän koki toisaalta onnekseen ja auttaneen hänen kokemiinsa työpaineisiinsa jonkin verran. Liisa kuitenkin koki vapaa-ajan viettämisen ongelmalliseksi työkavereidensa kanssa *työpaikalla olleiden negatiivisten jännitteiden* vuoksi, minkä takia hän kertoo vetäytyneensä hyvin usein hotellihuoneeseensa vapaa-ajallaan hakemaan tukea läheisiltään internetin välityksellä, sekä vaihtamaan ajatustaan televisiosarjoja katsoen. Riveillä 34—35 hän kuvailee myös *joskus löytäneensä itsestään energiaa myös lähteä kuntosalille ja juoksulenkille*. Näin hän rakentaa edelleen kuvaa itsestään passiivisempänä toimijana, joka hyväksyy vallinneen tilanteen ja pyrkii hieman etääntymään siitä. Katkelman loppupuolella Liisa kertoo, että hänen mielestään suurin syy stressaavalle kokemukselleen oli, ettei hän päässyt stressaavasta ja ahdistavasta ilmapiiristä pois, vaan vietti koko puolenvuoden ajanjakson hotellilla ja hotellin henkilökunnan kanssa. Hän kuvailee kokemaansa käyttämällä ilmaisua *ylitsepääsemättömän raskas*, jolla hän korostaa ajanjakson haastavuutta. Seuraavassa katkelmassa on nähtävillä, miten Liisa päättää kertomuksensa ja peilaa menneisyyden kokemustansa nykyhetken valossa:

*39. Palattuani Suomeen, oli hyvin vaikea päästä eroon kyvyttömyyden, sekä avuttomuuden tunnosta, mutta  
40. onneksi huomasin ajan myötä stressin hälvenevän. Jos kokemukseni opetti minulle jotain, on se varmasti  
41. stressinsietokyvyn kasvua. On ainakin jotain, mihin verrata stressaavaa tilannetta ja todeta, ettei se  
42. välttämättä ihan niin paha tilanne olekaan!*

Viimeisessä kappaleessa Liisa päättää kertomuksensa arvioimalla, miten hänen kokemuksensa vaikutti häneen. Hän kuvailee omia tuntemuksiaan Suomeen paluun jälkeen. Hän kertoo riviltä 39 alkaen, kuinka stressaavan kokemuksen aiheuttamista kyvyttömyyden ja avuttomuuden tunteista oli vaikea päästä eroon. Juonellisesti Liisan kertomus kulkee hetkellisessä taantumassa, jonka hänen kohtaamansa kuormittavat olosuhteet saivat aikaan, ja jonka kokemuksesta toipuminen vaati. Riviltä 40 alkaen Liisa kertoo kuormittuneen olotilansa helpottaneen jonkin ajan kuluessa tapahtumien jälkeen, mikä muuttaa kertomuksen juonen suunnan jälleen progressiiviseksi. Tämän lisäksi hän näkee kokemuksessaan edes jotakin positiivista mainitessaan, että ainakin se opetti hänelle stressinhallintaa sekä antoi vertailukohteen tulevaisuutta ajatellen. Näin hän myös tuo kertomuksensa takaisin nykyhetkeen.

Aineistoni kahdelle regressiiviselle kertomuksille tyypillistä on juonen kulun muuntuminen hyvin nopeasti odotuksia täynnä olevan ja progressiivisen alun jälkeen regressiiviseksi, joka on vallitseva juonen suunta kertomusten edetessä. Juonen suunnan muutoksen osalta

ratkaisevaa Liisan kertomuksessa oli odotusten ja todellisuuden ristiriitaisuus, sekä etäännyminen asetetusta päämäärästä, eli onnistuneen harjoittelujakson suorittamisesta ulkomailla. Myös Marian kertomuksessa on nähtävillä vastaavanlainen odotusten ja todellisuuden ristiriitaisuus, jonka myötä juonenkulku kääntyy nopeasti myönteisen alun jälkeen regressiiviseksi (Liite 2, alkaen riveiltä 4–5).

Stressiä selitetään aineistoni regressiivisissä kertomuksissa vahvasti ulkoisten, ympäristöstä kumpuavien tekijöiden avulla. Liisan kertomuksen perusteella täysin odotustenvastainen ja vaativa työnkuva, työpaikan ongelmat ja sen aikaansaamat paineet, sekä huono työilmapiiri johtivat stressaantumiseen ja sen myötä passivoitumiseen ongelmien keskellä. Marian kertomuksessa puolestaan stressaavaan tilanteeseen vaikuttivat etenkin työpaikan jatkuvat uudelleenorganisoinnit sekä haastavat asiakastilanteet. Kertomuksissa ei myöskään juurikaan kerrota omasta pyrkimyksestä reflektoida tapahtumia omaan toimintaan, jonka myötä he pyrkisivät muuttamaan näitä kohdattuja stressitekijöitä, vaan he ikään kuin hyväksyvät kohtaamansa ikävän tilanteen. Näin ollen Liisa ja Maria paikantavat kertomuksissaan itsensä uhrin rooliin tapahtumien keskellä. Näiden seikkojen vuoksi tulkitsen Liisan ja Marian passiivisemmiksi toimijoiksi, jotka pyrkivät selviytymään haastavasta tilanteesta siitä etäisyyttä hakemalla. Etäisyyden ottaminen myös kuvastaa tunnekeskeisten selviytymiskeinojen hyödyntämistä kohdattuihin haasteisiin, koska ongelmia ei pyritä ratkaisemaan aktiivisesti. Kertomuksensa he päättävät toteamalla, etteivät halua kokea vastaavaa enää jatkossa.

## 6.2. Progressiiviset kertomukset

Progressiivista kertomustyyppiä puolestaan edustaa kertomus, joka liittyy yhteen eteenpäin vieviä ja päähenkilöä kehittäviä tapahtumia (Gergen 1994, 195–196). Aineistoni kertomuksista kolme sisälsivät progressiivisen juonirakenteen. Seuraavaksi käsiteltävä Matin kertomus edustaa hyvin tätä kertomustyyppiä. Sen lisäksi tutkielmani liitteenä olevat Tiinan (Liite 3) ja Pekan (Liite 4) sijoittuvat myös tähän kertomusluokkaan.

## **Matin kertomus** (*”Haasteista ja stressistä huolimatta, paljon jäi käteen ”*)

Matin kertomuksen tapahtumat sijoittuvat muutosvaiheen ympärille, jolloin hän tavoitteli vakituista työpaikkaa eräässä järjestössä. Kertomus on luokiteltavissa progressiiviseksi kasvutarinaksi, koska haastavasta elämäntilanteestaan ja häntä vastaan tulleista haasteista huolimatta hän kuvailee kehittyneensä ja oppineensa, sekä löytäneen uuden työpaikan kokemuksensa myötä. Kertomuksensa hän aloittaa virittämällä lukijaa kertomuksensa äärelle:

*1 Työskentelin projektipäällikkönä eräässä järjestössä. Aloitin siellä työharjoittelussa muutaman kuukauden  
2 jaksolla, jonka jälkeen siirryin projektia hoitamaan. Projektin aiheena oli tuoda tietylle alueelle uusi palvelu,  
3 jonka tarkoitus oli syventää eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Aiheena olivat erilaiset hankinnat ja siihen  
4 haettiin rahoitusta.*

*5 Yleinen elämäntilanteeni oli tuolloin erittäin haastava. Sairaus, parisuhdeongelmia, vanhempien ero ja  
6 sisarusten omat vaikeudet. Myös isovanhempien tilanteesta piti kantaa huolta. Itselläni oli myös rinnalla  
7 muutamia luottamustehtäviä. Tuolla aloittaessani minulla oli myös toinen vakituinen työ, mutta koska  
8 jouduin odottamaan päätöstä projektin alulle, niin jouduin tekemään myös sitä päällekkäin hetken aikaa.  
9 Tässä kaiken rinnalla oli myös koulu pahasti kesken, eikä ollut saanut mahdollisuutta kun työ maistui.”*

*10 Työpaikalla tilanne oli huolestuttava. Se kävi ilmi minulle ajan mittaa enemmän ja enemmän. Käynnissä  
11 oli toimijoiden sisäisiä riitoja ja johto haluttiin vaihtaa eikä minullakaan ollut oikeastaan korkein esimies  
12 läsnä alkuni jälkeen. Työntekijät olivat stressaantuneita. Tässä vaiheessa olin vielä sen verran  
13 ulkopuolinen ja pystyin näkemään tilanteen ehkä eri tavalla. Ihmiset puhuivat toistensa selän takana,  
14 Päivät venyivät ja työn tarkoitus oli hukassa sen vuoksi koska johtajuus puuttui.*

Riveillä 1–4 on nähtävissä Matin abstrakti kertomuksensa tulevista tapahtumista sekä kertomuksen tavoiteltavasta päämäärästä. Siinä hän kuvailee lyhyesti työtehtäviään, joissa hän kokemuksensa aikaan työskenteli. Hän kertoo olleensa järjestössä ensin työharjoittelussa, jonka jälkeen hän pyrki työskentelemään projektipäällikön tehtävissä. Riveillä 5–14 hän orientoi lukijaa tarkemmin kertomuksen tapahtumien kontekstiin. Hän kuvailee henkilökohtaista elämäntilannettaan kyseisenä aikana mainitsemalla omista ja lähipiirinsä ongelmista, sekä kertoo työskennelleensä uusien työtehtävien rinnalla myös muissa työ- ja luottamustehtävissä. *Kaiken rinnalla* hän mainitsee koulunsa olleen myös pahasti kesken, jolla hän korostaa elämäntilanteensa haasteellisuutta. Hän haluaa korostaa, miten moneen eri asiaan hän kohdisti tuolloin energiaansa, mutta kertoo kappaleen lopussa etenkin *työn maistuneen* hänelle. Maininnalla hän tuo ilmi myönteistä suhtautumistaan etenkin työelämää kohtaan. Kolmannessa kappaleessa riviltä 10 alkaen hän kuvailee työpaikallaan vallinnutta *huolestuttavaa* tilannetta ja ilmapiiriä. Hän kuitenkin kertoo tarkastelleensa tilannetta tuolloin vielä hieman ulkopuolisin silmin, ja kuvailee itse nähneensä asiat eri tavoin kuin muut työntekijät. Tällä tavoin hän tuo ilmi

selviytymiskeinonaan etäännyttäneen itsensä työpaikalla vallinneista olosuhteista, jonka tulkitsen kertovan siitä, että hän itse osasi olla stressaamatta valinneista olosuhteista. Hän tuo esiin myös oman objektiivisen arvionsa työpaikan olosuhteista. Seuraavassa katkelmassa Matti esittää kertomuksensa ensimmäisen ajallisen rajan vedon uuden vaiheen alkaessa, jonka myötä myös juonirakenne muuntuu. Hän kertoo harjoittelujaksonsa päättymisestä ja hänen siirtymisestään työskentelemään projektin pariin. Kertomuksen juonenkulku alkaa vähitellen muuttua:

*15 Harjoittelu kului ja huomasin että tässä voisi olla mahdollisuus työpaikkaan. Viihdyin kaikesta huolimatta  
16 työssäni, koska se oli vapaata ja sai toteuttaa luovuutta. Työkaverit kannustivat ja koin, että minussa  
17 tunnistettiin potentiaalia. Sain siis mahdollisuuden näyttää ja halusin käyttää sen hyväkseni. Suunnitelma  
18 onnistui, mutta tämä oli erittäin työläs prosessi, kun oli monta viritystä käynnissä johtuen tuosta  
19 "nivelpaiheesta" kun tulevaa ei tiennyt ja nykyisyys täytyi pitää rinnalla varmuuden vuoksi. Ensin piti  
20 puhua tilanne esimiehelle, tämän jälkeen ajatus hankkeen hakemisesta piti esitellä eri osapuolille  
21 ja hyväksyttää ainakin kahdessa toimielimessä. Tämän jälkeen tehtiin  
22 rahoitushakemus ja vasta liitto päätti sen kohtalon. Tilanne oli stressaava johtuen nivelpaiheesta. Tähän  
23 vielä lisättyä aikaisemmin mainitut johtamis- ja organisaation ongelmat niin oli soppa kasassa. Pystyin  
24 kuitenkin sopivasti pysymään erillään, jotta stressi kääntyi kuitenkin yrittämiseksi ja ehkä sisukkuudeksi.*

Neljännessä kappaleessa riviltä 15 alkaen Matti alkaa orientoimaan lukijaa kohti juonenkulun muutosta toteamalla huomanneensa mahdollisuuden työllistyä järjestöön. Kappaleessa hän kertoo perusteita tekemilleen valinnoille ja kuvailee intentionaalisen toimintansa taustalla olevaa pohdintaa. Kappaleessa hän arvioi omaa rooliaan työpaikalla, sekä yleistä elämäntilannettaan ja alkaa näin rakentamaan itsestään kuvaa aiempaa aktiivisempänä toimijana. Hän kuvailee viihtyneensä työssään *kaikesta huolimatta*, jolla hän viittaa aiemmin kuvailemaansa tilanteeseen työpaikalla. Hän kertoo saaneensa työpaikallaan kannustusta ja tukea, jonka vuoksi hän koki, että hänessä nähtiin potentiaalia. Oman tilannearvionsa perusteella hän halusi *käyttää mahdollisuuden hyväkseen*, jolla hän tuo ilmi ryhtyneensä tavoittelemaan kyseistä työpaikkaa. Hän johdattelee lukijaa kohti tulevaa onnistumistaan ja päämääränsä saavuttamista mainitsemalla suunnitelmansa onnistuneen, mutta arvioi samalla sen olleen hyvin *työläs prosessi*. Rivillä 19 hän kuvailee tilannettaan *nivelpaihe* –ilmaisulla, jolla hän kuvastaa eläneensä tuolloin vaihetta, jossa hän joutui pitämään montaa asiaa vireillä varmistaakseen onnistumisensa ja työsuhteensa jatkumisen. Riveillä 19–22 hän kuvailee päätöksentekoprosessin monimutkaisuutta, kun hän haki rahoitusta järjestön projektille. Tällä hän korostaa tilanteen haastavuutta ja toteaa päätöksentekoajan olleen stressaavaa aikaa johtuen hänen oman elämänsä nivelpaiheesta ja organisaation sisäisistä ongelmista. Kappaleen viimeisessä virkkeessä riviltä 22 alkaen hän kuitenkin mainitsee jälleen onnistuneensa *pysymään sopivasti erillään* vallinneesta

haastavasta tilanteesta, jolloin stressi kääntyi hänen kohdallaan *yrittämiseksi ja ehkä sisukkuudeksi*. Näin Matti rakentaa stressin ilmiön myönteisenä asiana, joka vei häntä eteenpäin tuon prosessin aikana. Seuraavassa katkelmassa Matti siirtyy kuvailemaan tarkemmin tekemästään työstä projektin eteen:

*25 Henkilökohtaista työtäni voisın jälkeenpäin kuvailla haasteelliseksi ja työlääksi joka vaati minulta paljon  
26 enemmän kuin saattoi rahkeita olla. Työssäni tein tuolloin samoja töitä kuin 35-45 vuotiaat maisterit. Koin  
27 siis että hyppäsin suuriin saappaisiin, mutta en kuitenkaan varsinaisesti ajatellut asiaa stressaavaksi.  
28 Stressiä aiheutti ehkä enemmänkin se mitä ominaisuuksia työ vaati, jouduin joissakin asioissa  
29 epämukavuusalueelle. Olen luonteeltani aikaansaava ja minulla on asiat ns. sekaisin järjestyksessä. Ne  
30 ovat päässä, pöydillä yms ja minulta puuttuu järjestelmällisyys. Projektityö vaati siis järjestelmällistä asia  
31 kerrallaan tekemistä. Arkistointi, sähköpostit, tapaamisten sovittelu, eri työvaiheiden loppuunsaattaminen  
32 ja tulosten mittaaminen ja dokumentointi sekä kansioden käyttö. Tästä tuli suurimmat haasteet, mutta työ  
33 pakotti minut kehittymään.*

Kertomuksen viidennessä kappaleessa on nähtävillä runsaasti itsereflektiota, joka on Matin kertomukselle tyypillistä. Matti arvioi omaa suhdettaan työhönsä ja sen haasteisiin sekä stressaavuuteen. Riveillä 25–26 Matti kertoo työn olleen haastavaa ja vaatineen häneltä hyvin paljon. Hän kertoo tehneensä *samoja töitä kuin 35–45 vuotiaat maisterit*, jolla hän kuvastaa töidensä haasteellisuutta. Rivillä 27 hän mainitsee *hypänneensä suuriin saappaisiin*, mutta tämän jälkeen hän kertoo, ettei kokenut sen olleen työn stressaavuuden syy vaan se, mitä ominaisuuksia työ häneltä vaati. Hän kertoo joutuneensa joissakin asioissa *epämukavuusalueelle*. Tätä hän täsmentää kuvailemalla itseään aikaansaavaksi henkilöksi, jolta kuitenkin puuttui projektityön vaatima järjestelmällisyys. Hänen mukaansa järjestelmällisyyden opetteleminen oli hänelle yksi haaste, joka kuitenkin pakotti hänet kehittymään. Tulkitsen tämän kertovan Matin nähneen nämä haasteet myönteisessä sävyssä ja ajaneen häntä työssään eteenpäin ja kehittymään. Katkelmasta on nähtävissä, miten Matti rakentaa edelleen kuvaa itsestään hyvin aktiivisena toimijana, joka nauttii työn tuomista haasteista. Kuudennessa kappaleessa juonen kulku saavuttaa kertomuksen huipun, kun Matti kertoo onnistumisestaan:

*34 Onnistuin saamaan rahoituksen hankkeelle yhdeksi vuodeksi. Tämä oli tilanteessa ainoa vaihtoehto ja  
35 olin tyytyväinen. Työ alkoi ja sujui hyvin. Pääsin toteuttamaan itseäni ja oppimaan järjestelmällisyyttä,  
36 esiintymistä, myymistä, kirjoittamista, markkinointia, tuotelanseerausta, edunvalvontaa, tilastointia, eri  
37 toimijoiden toimintaa ja kasvattamaan verkostojani. Lisäksi opin lisää substanssipuolta elinkeinoelämästä  
38 ja järjestömaailmasta. Erilaiset hankinnat olivat myös oppilistalla.  
39 Alun oppimisprosessi oli haasteellinen ja vaati loppujen lopuksi paljon. Olin saavuttanut varmuustilan  
40 hetkeksi, mutta olin samalla joutunut luopumaan monesta muusta. Liikunta väheni ja koulu ei edennyt  
41 juuri ollenkaan. Työsuhteeni oli määräaikainen vuoden mittainen sopimus. Haaveena siinsi kuitenkin  
42 vakiosopimus ja otin riskin luopumalla monesta muusta. Joutuihan tämän tekemään myös oman itsensä  
43 hyvinvoinnin vuoksi.*

Rivillä 34 Matti kertoo onnistuneensa saamaan rahoituksen hankkeelle yhdeksi vuodeksi. Hän kertoo olleensa tyytyväinen saavutukseensa, mutta vaatineen sen häneltä hyvin paljon. Hän kuvailee uuden työnkuvansa alkaneen ja sujuneen hyvin, sekä luettelee eri asioita, joita hän pääsi oppimaan työssään. Näin hän tuo ilmi omaa innostuneisuuttaan uutta rooliansa kohtaan, sekä omaa aktiivista toimijuuttaan uudessa toimenkuvassaan. Rivillä 39 Matti siirtyy kuvailemaan sisäistä neuvotteluaan, jota hän kävi tuona aikana elämäntilanteestaan. Hän punnitsee tekemiään ratkaisujaan kertomalla rahoituksen eteen työskentelyn ja varmuustilan saavuttamisen saaneen hänet tinkimään monesta muusta asiasta, kuten liikunnasta ja opiskelusta. Tämän jälkeen hän tuo kuitenkin esiin myös työsuhteensa epävarmuuden ja hänen haaveensa vakituisesta sopimuksesta, joiden vuoksi hän kertoo olleensa valmis luopumaan mainitsemistaan asioista unelmiensa eteen. Seitsemännessä kappaleessa Matti kuitenkin johdattelee lukijaa kohti juonen kulun muutosta:

*44 Järjestö kuitenkin päätti, että hankkeeseen saaduilla rahoilla palkataan varsinainen hankinta-asiantuntija, 45 joka neuvoo eri toimijoita, vastaa kysymyksiin ja kehittää yhteistyötä sidosryhmien kanssa. Minä vastasin 46 viestinnästä, myynnistä, kehittämisestä, edunvalvonnastakin ja palvelusta kaikin puolin. Hankeraportointi 47 ja budjetti oli vastuullani.*

*48 Paitsi että minulla oli oma oppimisprosessi, niin nyt minun piti perehdyttää työhön myös 49 kokeneempi mies henkilö. Tilanne oli stressaava, koska koin heti alussa ettei palkannut henkilö ollut 50 oikea mies tähän tehtävää. Hän oli enemmän virkamiesmäinen "teen vain sen mitä on pakko" kun taas 51 minä ajattelin kokonaisuutta ja edunvalvonnallista näkökulmaa.*

Riviltä 44 alkaen kertomuksen tapahtumat alkavat vähitellen mutkistua. Matti kertoo järjestön uudesta päätöksestä, jonka vuoksi hankkeeseen palkattiin hänen lisäksi varsinainen hankinta-asiantuntija. Kappaleen aloittavalla virkkeellä Matti jälleen orientoi lukijaa kohti kertomuksen käännekohtaa. Riviltä 48 alkaen hän korostaa tilanteen vaativuutta kertomalla joutuneensa perehdyttämään tämän uuden kokeneemman henkilön oman oppimisprosessinsa lisäksi. Hän tuo näin ilmi oman arvionsa kohtaamastaan uudesta tilanteesta kertomalla sen olleen stressaava, koska uusi palkattu henkilö ei ollut hänen mielestään *oikea mies kyseiseen tehtävään*. Katkelmasta on nähtävillä, miten Matti kokee uhkan tuntua oman roolinsa suhteen, jolla hän johdattelee lukijaa kohti juonen kulun muutosta. Seuraavassa kappaleessa Matti kuvailee kohtaamastaan takaiskusta:

*52 Jo aikaisemmin oli tehty selväksi, että hankkeessa työskentelee kaksi henkilöä. Kun rahoitus päättyy, 53 jatketaan yhdellä. Tavoitteenani oli tietysti tämä vakiopaikka, koska olin ollut alusta asti mukana, tiesin 54 mitä pitää tehdä. Kävi kuitenkin niin että vaikka johto kertoi, että haemme kummallekin jatkoa niin tiesin 55 tottakai että vain toinen jatkaa. Jouduimme kaverini kanssa ikävään välikäteen koska käytännössä 56 meidän piti keskenämme päättää kumpi jatkaa. Eipä huonompaa tai huonommin johdettua tilannetta tule 57 varmaan ikinä vastaan. Tämä kaikki säättäminen ja epävarmuus veivät aivan täysin. Meistä 58 kumpikin kypsyi ja kärsivällisyys alkoi loppua. Aistin kuitenkin, että kaverillani loppui virta ja tämän*

59 mukana kiinnostus. Minulla intoa riitti vastoinkäymisistä huolimatta. Työparini kuitenkin sai lopulta paikan.  
60 Tunsin, että stressi oli tehnyt minusta liian kiltin ja annoin liikaa parilleni  
61 siimaa. En tuonut tarpeeksi selvästi esiin, että minulla on homma hanskassa.  
62 Olin yrittänyt kaikkeni, mutta työpaikan vei joku muu nenän edestä. Kaikki yritys ja työ oli valunut  
63 hukkaan, ajattelin. En tähän erittele kuitenkaan mitä kaikkea opin, mutta todella paljon. Se auttoi stressin  
64 yli, oikeastaan lopulta minua harmitti vain, etten päässyt mukaan järjestön uudelle "aikakaudelle".

Riviltä 52 alkaen Matti orientoi lukijaa kohti kertomuksensa käännekohtaa kertomalla kilpailutilanteesta, johon hänet ja hänen kollegansa asetettiin koskien yhtä vakituista työpaikkaa hankkeen parissa. Hän mainitsee olleen hänelle ilmiselvää pyrkiä saamaan kyseinen paikka, joka kuvastaa hänen arviotaan ja päätöstään toimia kyseisessä tilanteessa. Rivillä 55 Matti kääntää kertomuksen juonen kulun kuitenkin hieman regressiiviseen suuntaan. Hän kertoo joutuneensa työkollegansa kanssa *ikävään välikäteen*, koska he joutuivat käytännössä keskenään päättämään, kumpi tehtävässä jatkaa. Riveillä 56–59 Matti arvioi mutkistunutta tilannetta työpaikallaan. Hän mainitsee jälleen organisaatiossa vallinneen huonon johtamisen kyseisessä tilanteessa sekä kuvailee tilanteen sekavuutta, vallinneita tunnetiloja ja ilmapiiriä. Ikävästä tilanteesta huolimatta hän kertoo *intoa riittäneen* työntekoa kohtaan, jolla hän jälleen rakentaa kuvaa itsestään aktiivisena toimijana, joka pyrkii eteenpäin ja kehittymään. Seuraavassa lauseessa hän kuitenkin mainitsee työparinsa saaneen paikan, jonka jälkeen hän tuo esiin oman tilannearvionsa pettymyksen hetkellä. Rivillä 62 hän kuvaa tilanteen kohtalokkuutta kertomalla *yrittäneen kaikkensa*, jonka jälkeen *työpaikan vei joku muu nenän edestä*. Tällä Matti kuvaa tilanteen ratkaisun yllätyksellisyyttä. Kappaleen loppupuolella hän näkee kuitenkin kokemuksensa valoisan puolen. Hän kertoo oppineensa työssään hyvin paljon, jonka hän kertoo auttaneen häntä stressaavan tilanteen yli. Loppuen lopuksi hän kertoo ainoaksi harmittaneeksi asiaksi vain sen, ettei hän päässyt mukaan järjestön uudelle toimintakaudelle. Tämä kuvastaa, miten paljon hän antaa arvoa työssään oppimillensa asioille.

65 Yhteenvetona voin todeta, että stressiä tässä aiheutti eniten epävarmuus. Toiseksi eniten vaikutti  
66 johtajuuden puute (ei ollut mentoria) ja kolmanneksi kokemuksen puute vastaavista hommista (työläs  
67 oppimisprosessi). Neljänneksi eniten tiukka aikataulu ja paine onnistua säilyttääkseen oman työpaikkansa  
68 HUOLIMATTA siitä ettei jatkuvuudesta voinut olla varma. Viidenneksi ennen työparin tuloa tunsin olevani  
69 työssä jopa hieman yksinäinen. Turvauduin ystäviin arjessa, mutta huomasin että samalla se vaikutti  
70 siihen että en panostanut kouluun. Ystävien seura tuntui helpottavalta, vaikka olisi käytännössä pitänyt  
71 opiskella. Olen todella tyytyväinen, että tämän tarinan verkostoista löytyi minulle uusi työ uusilla  
72 haasteilla. Haasteista ja stressistä huolimatta paljon jäi käteen.



Viimeisessä kappaleessa Matti saattaa kertomuksensa päätökseen tiivistämällä stressaavaan kokemukseensa vaikuttaneita tekijöitä ja syy-seuraus -suhteita riveillä 65–69. Hän kertoo työn epävarmuuden olleen suurin syy hänen stressinsä taustalla, mutta tämän lisäksi hän mainitsee johtajuuden ja kokemuksen puutteen. Näiden lisäksi hän mainitsee myös tiukan aikataulun ja paineen onnistua, joiden rinnalla työn epävarmuus vallitsi samanaikaisesti. Hän kuvailee myös olleensa työssään *jopa hieman yksinäinen*, jolla hän kuvastaa sosiaalisen tuen puuttumista kyseisissä työtehtävissä. Riviltä 70 alkaen Matti kuvailee stressinhallintakeinonaan tasapainoilleensa vapaa-ajan käyttönsä suhteen. Hän kertoo turvautuneensa ystävien tukeen stressaavan arjen keskellä, mikä puolestaan vaikutti siihen, että hänellä ei jäänyt niin paljon aikaa koulunkäynnille. Kertomuksensa hän kuitenkin päättää myönteiseen sävyyn kertomalla olevansa *todella tyytyväinen*, että löysi kokemukseensa ansiosta *uuden työn uusilla haasteilla*. Hän myös arvioi saaneensa kokemuksestaan paljon sen haasteista ja stressistä huolimatta käyttämällä ilmaisua *paljon jäi käteen*. Tämän vuoksi tulkitsemisen kertomuksen päättyvän alkua huomattavasti myönteisempään tilaan.

Matin kohtaamista haasteista huolimatta hänen kertomuksessaan on nähtävillä progressiivinen kehityskaari kertomuksen alun ja lopun välillä. Tämän kaltainen kertomukselle asetetun päämäärän saavuttaminen oli tyypillistä myös kahdelle muulle progressiiviselle kertomukselle (Tiinan kertomus, liite 3 sekä Pekan kertomus, liite 4). Matin kertomuksen keskeisiä teemoja ovat hänen sisukkuus ja aktiivinen toimijuus haasteiden keskellä, joka näkyy etenkin hänen jatkuvassa pyrkimyksessään kehittyä. Aktiivinen toimijuus näkyy myös Matin harjoittamana itsereflektiona ja sisäisenä neuvotteluna omien valintojen suhteen. Matti arvio ja pohtii runsaasti omia valintojaan ja toimintaansa suhteessa ympärillä tapahtuviin tapahtumiin ja stressinkokemiseen. Kahdessa muussa kertomuksessa tämän kaltainen itsereflektio ja aktiivinen toimijuus ei näyttäytynyt aivan näin vahvasti, vaikkakin Tiina (Liite 3, rivit 6–9, 11–14) ja Pekka (Liite 4, rivit 4–14) arvioivat myös omien valintojensa vaikutusta toimintaansa ja sitä myötä stressin kokemiseen.

Progressiivisissa kertomuksissa stressi näyttäisi kehittyvän enemmän kirjoittajien omista valinnoistaan käsin. Progressiivisten kertomusten kirjoittajat kuvailevat kertomuksissaan, miten heidän oma halunsa kasvaa ja kehittyä, sekä täydellisyyden tavoittelu loi paineita ja stressiä tapahtumien keskellä. Esimerkiksi Matin kertomuksessa stressi kehittyi hänen elämäntilanteensa, ”nivelevaiheen”, ympärille, jolloin hän halusi edetä urallaan, kun siihen

tarjoutui mahdollisuus. Elämäntilanteen luoma epävarmuus sai Matin ponnistelemaan kohti hänen tavoitteitaan järjestön projektin parissa sekä tavoittelemaan työpaikkaa järjestössä. Tiinan ja Pekan kertomuksissa epävarmuus puolestaan kumpuaa uudesta työnkuvasta ja kokemattomuudesta, jotka saavat heidät työskentelemään ahkerammin ja ovat näin myös heitä stressaavia tekijöitä. Progressiivisissa kertomuksissa sivutaan kuitenkin myös työpaikkojen sisäisiä ongelmia, jotka aiheuttavat kirjoittajille stressiä, mutta pääpaino stressinkokemisessa on heidän itsensä tekemissä valinnoissa ja niistä kumpuavissa toimintavalinnoissa. Stressaavia tilanteita progressiivisissa kertomuksissa pyrittiin myös hallitsemaan aktiivisesti joko tilanteisiin vaikuttamalla tai oman hyvinvoinnin aktiivisella tukemisella, joka kuvastaa ongelmakeskeisten selviytymiskeinojen hyödyntämistä. Kertomusluokan tunnuslauseeksi sopii hyvin Matin kertomuksen viimeinen lause, jossa hän toteaa, että ”haasteista ja stressistä huolimatta paljon jäi käteen”. Myös Tiina ja Pekka osoittavat kiitollisuuttaan haastaville olosuhteille, jotka ovat kasvattaneet heitä itsevarmemmiksi työntekijöiksi.

### 6.3. Stabiili – pysyvyys kertomus

Ainon kertomus poikkeaa aineistoni muista kertomuksista, sillä sen juonen kulku on suhteellisen tasaista. Tällainen stabiili kertomustyyppi kuvaa elämän menemistä eteenpäin, tasaisesti, muuntumatta juurikaan suuntaan tai toiseen (Gergen 1994, 195–196). Kertomuksen juonen kulussa on nähtävillä ainoastaan syklistä liikettä hänen kuvailemiensa tilanteiden aiheuttaman stressin mukana. Syklisyyden termillä haluan kuvata kertomuksen juonenkulun etenemistä vaihtelevasti regression ja progression kautta jälleen stabiiliin tilaan. Stressi onkin tämän kertomuksen keskiössä hyvin vahvasti, etenkin stressinhallinnan kautta. Ajallisesti kertomus myös sijoittuu lähimenneisyyteen ja kuvaa hänen elämäntilannettaan kertomuksen kirjoitushetkellä. Kertomuksessaan hän kertoo uuden toimenkuvansa tuomista haasteista:

*1 Olen nuori nainen ja olen nyt ensimmäisessä koulutustani vastaavassa työpaikassa opiskeluideni  
2 loputtua. Työskentelen esimiehenä ja koen, että minulla on vastuu monista eri asioista työpaikallani. Olen  
3 aina halunnut vastuuta ja haasteita, mutta koen kuitenkin stressaantuvani niistä. Työssäni  
4 esimiesasemassa koen usein stressiä. Välillä saan tehtäviä, joihin minun tulee reagoida hyvin nopeasti ja  
5 välttämättä sillä hetkellä minulla ei olisi aikaa hoitaa niitä. Minulla saattaa esimerkiksi olla vapaapäivä kun  
6 saan jonkun tehtävänannon, mutta minun tulee kuitenkin hoitaa se mahdollisimman nopeasti ja joudun  
7 käyttämään siihen omaa aikaani. Tällainen tietysti kuormittaa, koska oma vapaa-aika tulisi voida käyttää  
8 haluamallaan tavalla ja työt pitäisi pystyä jättämään työpaikalle. Usein stressaavat työasiat seuraavat*

9 mukana työpaikalta ja niihin yrittää pohtia vastausta koko ajan mielessään, vaikka ei olisikaan työpaikalla.  
10 Minulla on myös aina oltava puhelin mukanani, jotta minut voi tavoittaa hätätilanteessa. Tätä työpaikkani  
11 ei kirjallisesti minulta vaadi, mutta tiedän kuitenkin, että sitä minulta odotetaan. Lisäksi minun vastuullani  
12 ovat kaikki työntekijät, joten jos jotakin sattuu ja minua ei tavoiteta, on vika tavallaan minun.

Aino aloittaa kertomuksensa abstraktilla ja kertomuksen päämäärän asettamisella, joka on nähtävillä riveillä 1–3. Hän kertoo elämäntilanteestaan ja työstään, jossa hän on kertomuksen kirjoitushetkellä. Lisäksi hän määrittelee itsensä ihmiseksi, joka on aina halunnut olla esimiestehtävissä, ja saada haasteita ja vastuuta. Riveillä 4–5 Aino orientoi lukijaa kertomuksensa tapahtumiin kertomalla kokevansa usein stressiä esimiesasemassaan, sekä saavansa usein tehtäviä, joihin häneltä vaaditaan nopeaa reagointikykyä. Tämän jälkeen Aino alkaa kuvailla kertomuksessaan erilaisia tilanteita, jotka aiheuttavat stressiä hänelle nykyisissä työtehtävissä. Kertomuksen juonenkulku muuntuu tässä kohtaa hieman sykliseksi hänen kuvailemiensa tilanteiden vuoksi, mutta säilyy kuitenkin suhteellisen tasaisena. Kuvailtavat tapahtumat kuitenkin kuvaavat hänen päivittäistä elämäänsä uudessa toimenkuvassaan. Tilanteiden kuvailun lisäksi hän arvioi tapahtumia ja niiden seurauksia suhteutettuna omaan stressikokemukseensa. Ensimmäinen tällainen syy–seuraus -suhde on nähtävillä esimerkiksi riveillä 5–9, kun hän kertoo esimerkin vapaapäivänä saadusta tehtävänannosta, joka hänen toivottiin hoitavan *mahdollisimman nopeasti*. Tämän jälkeen hän tuo ilmi oman arvionsa kohtaamastaan tilanteesta kertomalla tämän *tietysti kuormittavan* häntä, sekä kertoo tämän vuoksi työasioiden seuraavan häntä kotiin hyvin usein. Riveillä 10–12 hän tuo ilmi odotuksia, joita hän kokee työnantajansa häntä kohtaan asettaneen. Seuraavassa kappaleessa tälle kertomukselle tyypillinen stressaavien tilanteiden syy–seuraus -suhteiden pohdinta jatkuu:

13 En tunne kokevani stressiä kokoajan vaan se jakautuu hieman kausittain. Kuun lopussa kun tulee  
14 enemmän työtehtäviä, jotka pitää kiirellisesti hoitaa, stressi luonnollisesti nousee. Sama koskee erilaisten  
15 tapahtumien järjestämistä, jolloin ennen niitä stressi on huipussaan ja niiden ollessa ohitse stressi taas  
16 laskee. Alaani liittyvä kausiluonteisuus myös muuttaa stressiä, sillä kesää varten tulee paljon rekrytointiin  
17 liittyvää lisätyötä, mikä kuormittaa minua enemmän ja sitten talviaikaan taas stressiä aiheuttaa se, kun  
18 asiakkaita pitäisi saada lisää jostakin. Koen myös sen olevan hyvin kuormittavaa kun minulle ei kerrota  
19 asioista ajoissa vaan jätetään "viime tippaan", jolloin minulle jäävä reagointi-aika on lyhyt ja joudun  
20 tekemään nopeita ratkaisuja ja päätöksiä. Alaani liittyvä extratyövoiman käyttö sekä työntekijöiden suuri  
21 vaihtuvuus aiheuttaa sen, ettei henkilökunta aina välttämättä ole riittävän motivoitunutta ja lojaalia. Tämä  
22 taas tietysti aiheuttaa minulle lisätyötä kun henkilökuntaa pitää perehdyttää ja motivoida usein.

Kertomuksensa toisen kappaleen Aino aloittaa toteamalla kokevansa stressiä hieman kausittain, jolla hän orientoi lukijaa kertomuksen tapahtumissa eteenpäin. Riveillä 13–18 hän pohtii alansa kausiluonteisuutta ja eri ajankohtiin liittyvien tekijöiden vaikutusta hänen

kokemaansa stressiin, jossa korostuu hyvin kertomuksen juonen kulun syklisyys. Rivillä 18 hän siirtyy erittelemään stressikokemukseensa vaikuttavia tekijöitä, jotka liittyvät hänen rooliinsa esimiehenä. Hän kertoo kokevansa hyvin kuormittavaksi sen, ettei hänelle kerrota asioista tarpeeksi ajoissa, jolla hän viittaa kommunikointiin työpaikallaan. Tämän vuoksi hän kuvailee *joutuvansa tekemään nopeita ratkaisuja ja päätöksiä* tiukalla aikataululla. Lisäksi hän kuvailee työskentelevänsä aktiivisesti henkilöstöresurssien kanssa alalla vallitsevan suuren työntekijöiden vaihtuvuuden vuoksi. Kolmannessa kappaleessa Aino pohtii yhteenvedon omaisesti stressin kokemisensa perimmäistä syytä:

23 Yleisesti ottaen stressiä minulle siis aiheuttavat nopeasti muuttuvat tilanteet, joihin minun on pakko  
24 reagoida heti. Tunne siitä, että työaika ei riitä kaikkien asioiden hoitamiseen, joita minulle annetaan,  
25 kuormittaa huomattavasti. Tällöin juuri ajaudun tilanteeseen, jossa käytän omaa vapaa-aikaani tai sitten  
26 teen ylityötä. Yrityksessä, jossa työskentelen ylityöt ovat kuitenkin kiellettyjä, niin minun olisi selvittävä  
27 kaikista tehtävistä työajalla, mikä kuitenkin on välillä mahdotonta, sillä suorittavaa työtä tehdessä on hyvin  
28 haastavaa suunnitella työvuorolistoja, tehdä pienimuotoista markkinointia, suunnitella tapahtumia ym.  
29 Tehokkuus on kuitenkin nykypäivän muoti-ilmiö ja siihen kaikkien pitää pyrkiä, myös minun. Minun on siis  
30 suoriuduttava monenlaisista asioista yhtä aikaa, koska on oltava tehokas.

Riveillä 23–24 on nähtävillä jälleen kertomusta eteenpäin orientoiva virke, jolla Aino tiivistää jo kuvailemiensa tapahtumien sanomaa. Tämän jälkeen hän jatkaa itsereflektoidulla kokemuksillaan. Hän toteaa *yleisesti ottaen* stressiä aiheuttavan hänelle *nopeasti muuttuvien tilanteiden*, jotka vaativat häneltä välitöntä reagoimista. Seuraukseksi niistä hän kokee tuntevansa, ettei varsinainen työaika riitä kaikkien asioiden hoitamiseen, jonka vuoksi hän kuvailee *kuormittavansa huomattavasti*. Tämä puolestaan johtaa oman vapaa-ajan käyttämiseen työasioiden hoitamiseksi tai ylityöiden tekoon. Riveillä 26–28 hän pohtii omaa työajankäyttöään suhteessa hänen monipuolisiin työtehtäviinsä, jolla hän kuvastaa tilanteen haastavuutta. Kappaleen lopussa hän pohtii tehokkuutta *nykypäivän muoti-ilmiönä*, jonka hän kokee velvoittavan häntä työskentelemään tehokkaasti ja suoriutumaan monenlaisista asioista samanaikaisesti. Hän tuo näin ilmi kokevansa yhteiskunnan luomaa painetta suoriutua työssään. Neljännessä kappaleessa Aino pohtii, mitä stressi hänelle merkitsee, sekä sen vaikutusta hänen hyvinvointiinsa:

31 Koen stressin pienissä määrin olevan vain liikkeelle paneva voima, mutta yllä mainitsemisessa tilanteissa  
32 stressi on kuitenkin jo hieman suurempaa. Stressin kasvaessa ylitse mukavuusalueeni, alan käydä  
33 ylikierröksillä. Tällöin yritän olla entistä tehokkaampi ja hoitaa töitä omalla ajalla ja ajattelemalla stressiä  
34 aiheuttavista työasioista kokoajan. Tällöin minulle saattaa tulla esimerkiksi unettomuutta, koska mielestäni  
35 pyörii työajatukseni enkä saa unta. Saatan myös nähdä työhön liittyviä unia ja aamulla tuntuu, että on  
36 entistä väsyneempi. Väsymys tietysti näkyy työssä työtehokkuuden laskuna ja vapaa-ajalla taas siinä  
37 ettei ole energiaa harrastaa tai tehdä muita ns ylimääräisiä asioita. Korkea stressi tietysti aiheuttaa  
38 mielestäni myös itsetunnon laskua, kun tuntuu ettei pysty olemaan niin tehokas kuin vaaditaan. Tämä  
39 tunne kuitenkin katoaa aina kun hankalat asiat on saanut hoidettua ja silloin tilalle tulee onnistumisen ja  
40 osaamisen tunne.

Ensimmäisessä virkkeessä riviltä 31 alkaen, Aino määrittelee vähäisen stressin olevan hänelle *liikkeelle paneva voima*, jolla hän ilmaisee sen sopivissa määrin olevan myönteinen ilmiö. Hän kuitenkin jatkaa korostaen edellä mainitsemiaan tilanteita, joissa stressin kokeminen ylittää nämä mittasuhteet. Kappaleen ensimmäisillä virkkeillä hän johdattaa lukijaa kohti uutta kertomuksensa sykliä, jossa hän kuvailee reaktioitaan edellä esittämiinsä tilanteisiin. Hän kuvailee alkavansa käydä *ylikierroksilla*, josta seurauksena hän mainitsee olevansa entistä tehokkaampi, mutta johtavan tämän myös unettomuuteen ja väsymykseen riveillä. Riveillä 36–37 Aino mainitsee väsymyksen näkyvän työssä työtehokkuuden laskuna ja puolestaan vapaa-ajalla siinä, ettei ole energiaa harrastaa tai tehdä muita *ns. ylimääräisiä asioita*. Virkkeestä on nähtävillä, miten työnteko muodostaa ydinalueen hänen elämässään ja kuinka merkittävä asia työ on hänelle. Hän mainitsee stressin vaikuttavan myös hänen itsetuntoonsa, jos hän ei pysty olemaan *niin tehokas kuin vaaditaan*. Hän kuitenkin mainitsee tämän vaikutuksen myös katoavan onnistumisen hetkillä. Kappaleesta on nähtävillä hänen tasapainoilunsa stressinhallinnan kanssa. Seuraavassa kappaleessa Aino saattaa kertomuksensa päätökseen:

*41 Kirjoittamani stressitilanteet ovat hyvin tuoreita ja kirjoitin niistä, koska koen niiden olevan huomattavasti  
42 merkittävämpiä kuin esimerkiksi koulussa kokemani stressi. Tällä hetkellä kuitenkin oma toimintani  
43 vaikuttaa omiin esimiehiini, tulokseen, työntekijöihin, asiakkaisiin ja moniin muihin. Koen stressiä viikottain  
44 kun tilanteet muuttuvat ja tulossa on kesäsesonki, joka aiheuttaa minulle lisätyötä. Pysin kuitenkin  
45 kokoajan siihen, että stressini pysyisi hyvissä rajoissa. Keskustelen asiasta ihmisten kanssa, rentoudun  
46 vapaa-aikana ja organisoin asioita hyvissä ajoin etukäteen. Tietoisesti yritän myös kokemuksen ja  
47 itsevarmuuden karttuessa päästä eroon liiasta stressin tunteesta. Olen kuitenkin ollut nykyisessä  
48 työtehtävissäni vasta yhdeksän kuukautta, joten koen koko ajan kehittyväni työssäni.*

Riviltä 41 alkaen Aino perustelee, miksi kirjoitti kyseisistä työelämässä kokemistaan tilanteista. Hän palauttaa samalla kertomuksensa myös nykyhetkeen kuvailemalla, keihin kaikkiin hänen työskentelynsä vaikuttaa *tällä hetkellä*. Näin hän korostaa myös kokemaansa vastuuta työtehtävistään. Hän kertoo kokevansa stressiä edelleen viikoittain ja pyrkivänsä pitämään sen *hyvissä rajoissa*. Hän kuvailee tekevänsä näin keskustelemalla ihmisten kanssa, rentoutumalla ja organisoimalla asioita hyvissä ajoin etukäteen, sekä tietoisesti pyrkimään eroon liiasta stressin tunteesta. Viimeisessä virkkeessä hän päättää kertomuksensa olemalla armollinen omalle itselleen ja toteamalla olevansa vasta alkutaipaleella nykyisessä työtehtävässään, sekä kehittyvänsä työssään jatkuvasti.

Keskeiseksi teemaksi kertomuksessa nousee stressinhallinta, aktiivinen toimijuus ja pysyvyys tämän hetkisessä elämäntilanteessa. Ainon kertomuksen päämääränä on hänen pyrkimys uuden työnkuvansa hallintaan. Näin ollen kertomuksella ei ole varsinaista päämäärää tai tavoitetta, jota kohti hän pyrkii. Hän vain kuvaa elämänsä kulkua viimeisten kuukausien aikana, joka on stabiilille kertomukselle tyypillistä. Kertomuksessa Aino arvioi omaa toimintaansa hyvin aktiivisesti ja harjoittaa paljon tilanteiden herättämää itsereflektiota. Tämä näkyy etenkin kriittisyytenä ja pohdiskeluna omaan toimintaan vaikuttavista tekijöistä työpaikalla. Kertomuksessa stressi määrittyy ilmiöksi, joka on jatkuvasti hieman läsnä hänen elämässään jollakin tasolla erinäisten vaihtuvien ja haasteellisten tilanteiden vuoksi, aiheuttaen hetkellisiä stressikausia hänen elämässään. Näissä kertomuksen kohdissa on nähtävissä luvun alussa mainitsemaani kerronnan syklisyyttä, jossa juonen kulku liikkuu hetkellisen regression ja progression kautta takaisin stabiiliin tilaan. Stressinhallinta on kertomuksessa hyvin aktiivista toimintaa, koska Aino pyrkii vaikuttamaan tai muuttamaan stressitekijöitä työssään.

## 7. Yhteenveto ja pohdinta

Tässä tutkielmassa lähestyin työelämässä koettua stressiä narratiivisesta näkökulmasta. Kuten laadullisen tutkimuksen tavoitteena yleisestikin on todellisuuden ja siitä saadun subjektiivisen tiedon sekä kokemusmaailman ymmärtäminen, oli tämänkin tutkielman tavoitteena ymmärtää työelämässä koettua stressiä narratiivisesti, aineistoni kirjoittajien jäsentämien kertomusten kautta.

Analyysissäni pyrin kartoittamaan, millaisin kertomuksin tutkittavat jäsensivät kokemaansa stressaavaa tilannetta työelämässä. Analyysini tukena hyödynsin Kenneth Gergenin narratiivisen tutkimuksen välineistöä, joiden avulla luokittelin aineistoni kertomukset niiden juonirakenteiden mukaan. Analysoidessani tutkielmani aineistoa Gergenin kertomuksellisen välineistön avulla, löysin toistuvia juonikulkuja ja samankaltaisia jäsennyksiä tutkittavasta ilmiöstä. Tämän jälkeen tarkastelin kullekin kertomusluokalle tyypillisiä stressin ilmiön jäsentymisen piirteitä sekä kirjoittajien identiteetin rakentumista toimijuuden näkökulmasta. Alapuolella nähtävässä taulukossa (Taulukko 1.) olen koonnut aineistosta tekemiäni löydöksiä luokkakohtaisesti.

**Taulukko 1. Yhteenveto aineiston kertomusten yksityiskohdista luokkakohtaisesti.**

| KERTOMUSTYYPPI         | Toimijuus   | Stressi selittyy             | Tunnuspiirteet  | Tunnuslause  |
|------------------------|-------------|------------------------------|---|--|
| <b>Regressiiviset</b>  | Passiivista | Ympäristötekijöillä          | Alamäki, itsereflektion vähäisyys, uhriutuminen, odotusten ja todellisuuden ristiriitaisuus, tilanteen hyväksyntä | <i>"en halua kokea uudelleen"</i>                              |
| <b>Progressiiviset</b> | Aktiivista  | Yksilötekijöillä             | Kehityskaari, intentionaalinen toiminta, paljon itsereflektiota, tilanteessa vaikuttaminen                        | <i>"haasteista ja stressistä huolimatta paljon jäi käteen"</i> |
| <b>Stabiili</b>        | Aktiivista  | Yksilön ja ympäristön avulla | Tasainen elämäntilanne, paljon itsereflektiota, stressinhallinnan teema   | <i>"vaikka välillä haasteita, elän niiden kanssa"</i>          |

Regressiivisille kertomuksille tyypillistä oli negatiivisen suuntainen juonenkulku, joka juontui asetetusta päämäärästä etäännyttämisestä. Myönteisen ja toivoa täynnä olevan alun jälkeen juonenkulku muuttui hyvin nopeasti negatiivisen suuntaiseksi, koska kirjoittajat eivät saavuttaneet asettamiaan tavoitteita. Merkittävä kertomuksellinen elementti oli myös odotusten ja todellisuuden ristiriitaisuus, joita heillä oli työtään ja sen hetkistä elämäntilannettaan kohtaan.

Regressiivisissä kertomuksissa stressin ilmiö selittyi enemmänkin yksilöstä ulkoisten tekijöiden kautta, eikä niinkään yksilöstä itsestä käsin. Stressiä ei siis aiheuttaneet niinkään yksilön omat valinnat, vaan ympäristöstä esiin nousseet tekijät, kuten liian haastavat työtehtävät sekä työn uudelleenorganisoinnit työpaikalla. Stressaava, haastava elämäntilanne myös ikään kuin hyväksyttiin, eikä sitä pyritty juurikaan muuttamaan tai kehittämään. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että kirjoittajien reflektiivisyys suhteessa ympäristöön ja oman toiminnan muuttaminen tämän perusteella oli vähäistä. Tämä oli nähtävillä haastavasta ja stressaavasta tilanteesta etäännyttämisestä ja passivoitumisena hallitsemattomien tapahtumien keskellä. Tällä tavoin kirjoittajat paikansivat itsensä ikään kuin uhrin rooliin ja identiteetti rakentui näin passiivisemmän toimijuuden kautta.

Progressiivisille kertomuksille tyypillistä oli kehityskaari kertomuksen alun ja lopun välillä. Vaikka kertomusten kirjoittajat kohtasivat haasteita ja kokivat sen vuoksi stressiä kertomuksessaan, kehittyivät he ihmisinä ja työtehtävissään kertomuksen edetessä. Progressiivisissä kertomuksissa stressin ilmiön puolestaan jäsenyi enemmän yksilöstä itsestään käsin, yksilön sisäisen stressitekijän kautta. Tällä tarkoitan sitä, että tutkittavat kertoivat oman luontaisen taipumuksensa tai intentionaalisen toiminnan vaikuttaneen sen hetkiseen stressaavaan tilanteeseensa työelämässä, jonka myötä he ponnistelivat ahkerammin työssä itsessään tai kohti asettamia tavoitteita. Näin ollen kertomuksien varsinainen stressitekijä löytyi kirjoittajista itsestään ja intentionaalisesta toiminnasta kertomusta käsitelleessä elämäntilanteessa. Tämän lisäksi he mainitsivat myös muita itsensä ulkopuolisia stressitekijöitä, kuten työn epävarmuuden, työaikapaineet ja huonon johtamisen, joilla oli myös vaikutusta heidän stressaavaan kokemukseensa. Vaikka stressin ilmiö muodostui omien tavoitteiden ja työpaikalla ilmenneiden stressitekijöiden kokonaisuudeksi, pääsyy stressinkokemiselle progressiivisissä kertomuksissa oli kuitenkin yksilön omassa itselle tyypillisessä toimintatavassa tai asetetussa tavoitteessa.



Progressiivisten kertomusten kirjoittajat myös pohtivat paljon tekemiään valintoja ja niiden vaikutusta omaan toimintaansa, vaikkakin se ei esiintynyt kaikissa progressiivisissa kertomuksissa yhtä vahvasti. He toivat esiin haluansa kehittyä ja päästä eteenpäin työnkuvassaan sekä urallaan. Tämän kaltainen itsereflektio kuvastaa aktiivista toimijuutta tapahtumien keskellä. Itsereflektion avulla he kehittyivät työtehtävissään ja myös stressinhallinnassa. Eteläpelto ym. (2013) ovat tarkastelleet toimijuutta etenkin työelämän näkökulmasta. Heidän mukaansa ammatilliseen toimijuuteen liitetään progressiivisissa kertomuksissa esiintyneen kaltainen aktiivinen ponnistelu asioihin vaikuttamiseksi, erilaisten valintojen tekeminen sekä asemoituminen oman työn tai työidentiteetin muuttamiseksi. Heidän mukaansa aktiivinen ammatillinen toimijuus on tärkeä osa työssä ja ammatissa kasvua. (Emt., 61–62.)

Vastaavanlaista aktiivista toimijuutta oli nähtävillä myös stabiilissa kertomuksessa, jossa vallitseva teema oli uuden työnkuvan sisäistäminen ja stressinhallinta. Stabiilille kertomukselle tyypillistä oli kertomuksen juonirakenteen kulku suhteellisen tasaisesti. Kirjoittajan asettamana kertomuksen tavoitteena oli kuvailla vain sen hetkistä elämäntilannettaan ja arvioida stressin näkökulmasta siinä vaikuttavia tekijöitä. Kertomus myös sijoittuu lähelle nykyhetkeä, kirjoitushetken elämäntilanteeseen.

Stabiilissa kertomuksessa stressin ilmiö jäsentyy vahvasti sekä yksilön oman toiminnan, että ympäristön stressitekijöiden kautta. Kirjoittaja pohtii paljon omia valintojaan, jotka ovat johtaneet stressinkokemiseen. Tämän lisäksi hän kuitenkin kuvailee myös ympäristöstä kumpuavia stressitekijöitä, jotka hänen arjessaan vaikuttavat. Kertomuksessa on siis useita samanaikaisesti vaikuttavia tekijöitä, joiden kanssa yksilö tasapainoilee. Vallitseva teema kertomuksessa onkin stressinhallinta, eli tasapainoilu hänen mainitsemiensa eri tekijöiden kanssa. Runsaan pohdinnan, ennakoinnin ja itsereflektiivisyyden vuoksi tulkitseen hänen toimijuutensa suhteessa tutkittavaan ilmiöön hyvin aktiiviseksi. Näin ollen progressiivisissa kertomuksissa esiintynyt ammatillinen toimijuus näkyi myös vahvasti aineistoni stabiilissa kertomuksessa.

Aaltion ja Puusan (2011) mukaan tutkimustulosten luotettavuuden arviointi on keskeinen piirre tieteenharjoittamisessa. Heidän mukaansa luotettavuudella tarkoitetaan tutkimustulosten riippumattomuutta satunnaisista ja epäoleellisista tekijöistä.

Luotettavuuteen liittyy vahvasti etenkin tutkijan rooli objektiivisena ilmiön tarkastelijana, joka on keskeinen osa tieteellisyyden ihannetta. Tutkijan tulisi tällöin erottautua tutkimuskohteesta siten, että hänen omat oletukset ja toimenpiteet tutkimuksen aikana eivät vaikuta tutkimuskohteen ominaisuuksiin ja tutkimustuloksiin. (Emt., 153–154.) Tutkielmaani varten keräämäni aineiston kannalta ongelmallisena voidaan pitää omaa henkilökohtaista suhdettani osaan aineistoni kirjoittajista. Aineistoa analysoitaessa pyrin kuitenkin lähestymään aineistoa objektiivisesti, ilman ennakko-tietoja tai olettamuksia. Aaltion ja Puusan mukaan erityisesti narratiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa puhdas objektiivisuus ei olekaan ehdoton arvo, johon tutkijan tulee pyrkiä. Heidän mukaansa narratiivisen tutkimuksen kohdalla tutkijan tulkintaviitekehys on oleellinen osa tutkimusta, koska tulkinta perustuu kertomusten ympärille. Tutkija on tällöin lukija, jolle kertomus kohdentuu ja joka luo omat tulkintansa tutkittavasta ilmiöstä. Kertomus siis ikään kuin syntyy kertojan ja lukijan vuorovaikutuksessa. (Emt., 163.)

Tutkielmassani lähestyin stressin ilmiötä puhtaasti yksilöiden tuottaman subjektiivisen tiedon kautta. Aaltion ja Puusan (2011) mukaan tämä on myös yksi tutkimuksen luotettavuuden kannalta huomioitava tekijä. Heidän mukaansa narratiivisen aineiston kertomuksiin vaikuttavat aina kertojien persoona ja identiteetti, heidän tietonsa ja taitonsa, kulttuuri, asenteet ja arvot sekä aikaisemmat kokemukset. (Emt., 163.) Aineistoa läpikäydessäni peilasini aineistosta löytämiäni tekijöitä kuitenkin aiempaan stressin ilmiön tutkimustietoon ja teoriataustaan, ja huomasin, että aineistossa oli nähtävillä aiemman stressin tutkimuksen kaltaisia elementtejä. Tämä lisää tekemieni löydöksiä osuvuutta ja vakuuttavuutta stressin ilmiön tarkastelussa. Tarkastelemalla aineistoa aiemman tutkimuksen näkökulmasta, on mahdollista myös yhdistää aineistoni kirjoittajien subjektiivinen tieto aiemman tutkimuksen objektiivisempaan tietoon stressin ilmiöstä. Näin myös tutkimustieto lähentyy käytännön työelämän kokemusta.

Mielenkiintoista aineistossani oli se, että kertomukset ovat helposti luokiteltavissa etenkin Karasekin työstressin mallin mukaan. Aineistoni regressiiviset kertomukset selkeästi kuvastivat korkean kuormituksen töiden luokkaa. Korkean kuormituksen töille tyypillistä oli työn korkea vaativuus, mutta vähäiset hallinnan mahdollisuudet (Karasek & Theorell 1990, 31–35). Tämä oli selkeästi nähtävissä etenkin Liisan kertomuksessa, jossa uudet työtehtävät osoittautuivat todella haastaviksi, eikä työ ollut kovin hallittavissa. Progressiiviset kertomukset puolestaan voitaisiin sijoittaa aktiivisten töiden luokkaan, jolle tyypillistä olivat

korkeat vaatimukset, mutta hyvät mahdollisuudet työn hoitamiseksi (Emt., 31–35). Aktiivisten töiden seurauksena yksilö oppii ja kehittyy ammatillisesti. Tämä ilmiö oli hyvin nähtävissä progressiivisten kertomusten kehityskuluissa.

Aineistoni kirjoittajat käyttivät kokemaansa stressin selittämisessä tyypillisiä keinoja selittää kokemaansa stressiä ja kuormittavaa elämäntilannetta. Tällä tarkoitan sitä, että kertomuksissaan kirjoittajat selittivät kokemaansa stressiä ja siihen vaikuttaneita tekijöitä hyvin tyypillisten, aiemmassa stressin tutkimuksessakin paikannettujen tekijöiden avulla. Tiivistetysti stressin ilmiö kertomuksissa selittyi joko yksilön sisäisten tekijöiden, kuten asetettujen tavoitteiden ja siitä kumpuavan intentionaalisen toiminnan kautta, tai ulkoisten tekijöiden, kuten työympäristöstä tai työstä johtuvien tekijöiden avulla. Tämä on tyypillinen stressitekijöiden jako myös stressin aiemmassa tutkimuksessa. Luonnollisesti nämä ovatkin stressin ilmiöön vaikuttavia tekijöitä, mutta silti on mielenkiintoista, mistä nämä aineistoni kirjoittajien kerronnan ja stressin ilmiön selittämisen tavat kumpuavat. Kertomuksissa on varmasti myös kulttuurillista sisältöä, niin ilmiön määrittelyssä kuin kerronnallisessa tavassa esittää heidän oma kokemuksensa.

Tutkimustulosten yleistettävyyden on keskeinen tutkimuksellinen tavoite. Aaltion ja Puusan (2011) mukaan laadullinen tutkimus keskittyy kuitenkin usein tapauksien tutkimiseen, niin kuin tämäkin tutkielma. Tapauksitutkimuksen ensisijaisena tavoitteena ei ole yleistettävissä olevan tiedon saavuttaminen, vaan tutkittavan ilmiön ymmärtäminen. Laadullisen tutkimuksen tulosten yleistettävyyttä lisää aineistosta löydettävien huomioiden ja piirteiden toistuminen aineistossa. (Emt., 163.) Tutkielmani aineisto oli suhteellisen suppea, jonka vuoksi tulosten yleistettävyyden kannalta tarpeellinen huomioiden toistuminen jäi vähäiseksi. Näin ollen tutkielmani vakuuttavuutta lisäisi laajempi ja kattavampi aineisto, jonka hankkiminen olisi tärkeää mahdollisen jatkotutkimuksen kannalta. Tällöin olisi mahdollista tarkastella, jäsentyisivätkö stressin ilmiö ja sitä käsittelevät kertomukset samankaltaisten juonirakenteiden avulla myös laajemmassa aineistossa. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kuitenkin yksilöllisen kokemuksen tarkastelu ja ymmärtäminen. Tutkielmassani tarkastelin työelämässä koettua stressiä kerronnallisesta näkökulmasta, ja analyysissäni onnistuin kartoittamaan työstressiä jäsentävien kertomusten juonirakenteita ja erilaisia ilmiön jäsentämismalleja.

# LÄHDELUETTELO

## Painetut lähteet:

Aaltonen, Tarja & Leimumäki, Anna (2010) Kokemus ja kerronnallisuus – kaksi luentaa. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 119–152.

Aaltio, Iiris & Puusa, Anu (2011) Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat – Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa: Hansaprint Oy, 153–166.

Ahola, Kirsi & Lindholm, Harri (2012) Mitä stressi on? Teoksessa Toppinen-Tanner, Salla & Ahola, Kirsi (toim.) Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ, 11–20.

Ahola, Kirsi & Lindholm, Harri (2012) Miten stressi kehittyy? Teoksessa Toppinen-Tanner, Salla & Ahola, Kirsi (toim.) Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ, 21–33.

Ahola, Kirsi & Virtanen, Marianna (2012) Mikä aiheuttaa stressiä? Teoksessa Toppinen-Tanner, Salla & Ahola, Kirsi (toim.) Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ, 34–44.

Alasoini, Tuomo, Järvensivu, Anu & Mäkitalo, Jorma (2012) Suomen työelämä vuonna 2030. Miten ja miksi se on toisen näköinen kuin tällä hetkellä? TEM raportteja 14/2012. Työ- ja elinkeinoministeriö.

Bandura, Albert (2006) Toward a Psychology of Human Agency. Perspectives on Psychological Science, June 2006, vol. 1, nro. 2, 164–180.

Burr, Vivien (2003) Social Constructionism. London: Taylor & Francis Ltd.

Burr, Vivien (2010) Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä. Suomentanut Jyrki Vainonen. Tampere: Vastapaino. Englanninkielinen alkuteos: The Person in Social Psychology 2002.

Cooper, Cary L., Dewe, Philip, J. & O'Driscoll, Michael P. (2001) Organizational Stress - A review and Critique of Theory, Research and Applications. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.

Dewe, Philip & Trenberth, Linda (2004) Work stress and coping: drawing together research and practice. British Journal of Guidance & Counselling. Vol.32, Nro. 2, 143–156.

Eteläpelto, Anneli, Vähäsantanen, Katja, Hokka, Päivi & Paloniemi, Susanna (2013) What is Agency? Conceptualizing professional agency at work. Educational Research Review 2013, nro. 10, 45–65.

Eurofound & EU-OSHA (2014) Psychosocial risks in Europe: Prevalence and strategies for prevention, Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. American Psychologist. Nro. 55, 647–654.

Gergen, Kenneth J. (1994) Realities and Relationships – Soundings in Social Construction. Harvard University Press.

Heikkinen, Hannu L.T. (2010) Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus. 143–159.

Henriksson, Markus & Lönnqvist, Jouko (2013) artikkelissa Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa Lönnqvist, Jouko, Henriksson, Markus, Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 257–281.

Herman, David (2009) Basic Elements of Narrative. Malden: Wiley-Blackwell Ltd.

Hyvärinen Matti. (2010). Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo, & Hyvärinen, Matti (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 90–118.

Hänninen, Vilma (2010) Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus. 160–178.

Hänninen, Vilma (1996) Tarinallisuus ja terveystutkimus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. Nro. 33, 109–118.

Karasek, Robert A. & Theorell, Töres (1990) Healthy work. Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life. New York: Basic Books

Kauppinen, Timo, Mattila-Holappa, Pauliina, Perkiö-Mäkelä, Merja, Saalo, Anja, Toikkanen, Jouni, Tuomivaara, Seppo, Uuksulainen, Sanni, Viluksela, Marja & Virtanen, Simo (2012) Työ ja terveys Suomessa 2012. Tampere: Tammerprint Oy

Keltinkangas-Järvinen, Liisa (2008) Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY

Kinnunen, Ulla & Feldt, Taru (2005) Stressi työelämässä. Teoksessa Kinnunen, Ulla, Feldt, Taru & Mauno, Saija (toim.) Työ leipälajina. Jyväskylä: PS-kustannus. 13—37.

Kuula, Arja (2006) Tutkimusetiikka – Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Osuuskunta Vastapaino

Lawler, Steph (2002) Narrative in Social Research. Teoksessa May, Tim (toim.) Qualitative research in Action. London: SAGE Publications Ltd, 242–258.

Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan (1984) Stress, appraisal and coping. New York: Springer

Lazarus, Richard S. (1999) *Stress and Emotion – A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company Inc.

Lazarus, Richard S. (2000) *Toward Better Research on Stress and Coping*. *American Psychologist*. Vol. 55, Nro. 6, 665–673.

Lundberg, Ulf & Cooper, Cary L. (2011) *The Science of Occupational Health – Stress, psychobiology and the new world of work*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.

Manka, Marja-Liisa, Hakala, Liisa, Nuutinen, Sanna & Harju, Riitta (2010) *Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille*. Tampere: Tammerprint Oy

Nolen-Hoeksema, Susan, Fredrickson, Barbara L., Loftus, Geoffrey R. & Wagenaar, Willem A. (2009) *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology 15<sup>th</sup> Edition*. Wadsworth Cengage Learning.

Pyöriä, Pasi (2012) *Johdanto: Hyvinvoiva henkilöstö, menestyvä organisaatio*. Teoksessa Pasi Pyöriä (toim.) *Työhyvinvointi ja organisaation menestys*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 7–22.

Rauramo, Päivi (2008) *Työhyvinvoinnin portaat*. Helsinki: Edita.

Riessman, Catherine Kohler (2008) *Narrative methods for the human sciences*. London: SAGE Publications, Inc.

Saastamoinen, Mikko (1999) *Narratiivinen sosiaalipsykologia – teoriaa ja menetelmiä*. Teoksessa Eskola, Jari (toim.) *Hegelistä Harréen, narratiivista Nudistiin - Kuopion yliopiston selvityksiä*. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus, 165–192.

Schonfeld, Irvin Sam & Mazzola, Joseph J. (2013) *Strengths and Limitations of Qualitative Approaches to Research in Occupational Health Psychology*. Teoksessa Tetrick, Lois E., Wang, Mo & Sinclair, Robert R. (toim.) *Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis*. New York: Routledge, 268–289.

Selye, Hans (1976) Stressi. Suomentanut: Ritva Lassila. Helsinki: Kirjayhtymä

Somerfield, Mark R. & McCrae, Robert R. (2000) Stress and Coping Research – Methodological Challenges, Theoretical Advances and Clinical Applications. American Psychologist. Vol. 55, Nro. 6, 620–625.

Somers, Margaret & Gibson, Gloria (1994) Reclaiming the Epistemological Other: Narrative and The Social Constitution of Identity. Teoksessa Calhoun, Craig (toim.) Social Theory and The Politics of Identity. Oxford: Blackwell, 37–99.

Sonnentag, Sabine & Frese, Michael (2003) Stress in Organizations. Teoksessa Weiner, Irving, B., Borman, Walter C., Ilgen, Daniel R. & Klimoski, Richard J. (toim.) Handbook of Psychology – Volume 12: Industrial and Organizational Psychology. New Jersey: John Wiley & Sons, Ltd. 453–491.

Spears, Russel (1997) Introduction. Teoksessa Ibáñez, Tomás & Íñiguez, Lupiciano (toim.) Critical Social Psychology. London: SAGE Publications Ltd, 1–26.

Theorell, Töres (2008) After 30 years with demand-control-support model – How is it used today? Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. Nro. 6, 3–5.

Toppinen-Tanner, Salla & Lindholm, Harri (2012) Miten stressi muuttuu työuupumukseksi? Teoksessa Toppinen-Tanner, Salla & Ahola, Kirsi (toim.) Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ, 120–126.

### **Elektroniset lähteet:**

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (2014) Stressi ja psykososiaaliset riskit. Saatavilla: <https://osha.europa.eu/fi/topics/stress> Haettu: 14.2.2015

Hyvärinen, Matti (2006) Kerronnallinen tutkimus. Saatavilla: [http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen\\_tutkimus.pdf](http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf)

Haettu: 22.10.2014



Korpela-Kosonen, Krista (2014) Työstressi hallintaan. Akavalainen-verkkolehti. Saatavilla: [http://www.akava.fi/akavalainen/arjessa/tyoelamassa/tyostressi\\_hallintaan](http://www.akava.fi/akavalainen/arjessa/tyoelamassa/tyostressi_hallintaan)

Haettu:14.11.2014

Lyly-Yrjänäinen, Maija (2014) Työolobarometri – Syksy 2013. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Edita Publishing Oy. Saatavilla:

[http://www.tem.fi/files/40839/TEMjul\\_32\\_2014\\_web\\_09092014.pdf](http://www.tem.fi/files/40839/TEMjul_32_2014_web_09092014.pdf) , Haettu: 3.2.2015

Mattila, Antti S. (2010) Stressi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976) Haettu: 5.1.2016

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006) KvaliMOTV -

Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

Saatavilla: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

# LIITTEET

## Liite 1

KIRJOITUSPYYNTÖ

30.3.2015

Hei!

Olen sosiaalipsykologian opiskelija Tampereen yliopistosta, ja teen pro gradu -tutkielmaani työelämässä koetusta stressistä. Kyseessä on ilmiö, joka koskettaa monia työuran aikana. Tutkielmaani varten kerään mahdollisimman monipuolisen kokoelman työssäkäyvien ihmisten kertomuksia heidän kokemuksistaan.

**Oletko sinä kokenut sellaista stressiä tai kuormittuneisuutta työssäsi, joka on vaikuttanut hyvinvointiisi? Pyytäisin, että kirjoittaisit minulle kertomuksen kokemuksestasi. Kertomuksessasi voit kuvailla kokemaasi omin sanoin, ja haluamassasi laajuudessa. Toivoisin, että käsitteisit esimerkiksi seuraavia asioita:**

Minkälaisessa tilanteessa stressin kokeminen alkoi? Minkälaisissa työtehtävissä ja elämäntilanteessa työskentelit?

Mitkä tekijät koit stressiä aiheuttaviksi?

Miten stressi vaikutti hyvinvointiisi työssä ja työn ulkopuolella?

Mitä keinoja käytit stressaavan tilanteen käsittelyyn? Minkä koit auttavan tilanteen käsittelyssä?

Onko tilanne helpottunut? Miten? Miten koet nykytilanteesi suhteessa kokemaasi?

Kertomuksesi voit lähettää minulle sähköpostitse alla näkyvään osoitteeseen. Mainitsethan vastauksessasi, sallitko vastauksesi käyttämisen mahdollisissa tulevilla tutkimuksissa.

Tulen käsittelemään kerättävää aineistoa luottamuksellisesti. Mahdolliset tunnistetiedot tullaan poistamaan anonymiteetin turvaamiseksi, jolloin yksittäisten vastaajien tunnistaminen valmiista tutkielmasta on mahdotonta. Jos sinulle tulee mieleen jotakin kysyttävää, annan mielelläni lisätietoja.

Ystävällisin terveisin,

Katri Haapamäki

[sähköpostiosoite@uta.fi](mailto:sähköpostiosoite@uta.fi)

puh. 040-xxxx xxx

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, Tampereen yliopisto

## Liite 2

### Marian kertomus

1 Ensimmäiset työstressikokemukseni tulivat silloin kun työskentelin optikkoliikkeessä.  
2 Ensimmäisen vuoden pidin työstäni, ei harmittanut aamulla lähteä töihin, mielenkiinto pysyi työssä ja oli  
3 halu oppia uutta. Pian esimieheni jäi äitiyslomalle ja saimme sijaisen. Työskentely uuden esimiehen  
4 kanssa oli myös mukavaa, mutta hänestä huomasi kuinka oli kokematon esimiehenä ja hommat oli vähän  
5 sinne päin. Pikku hiljaa alkoi tulla sellainen tunne työtä kohtaan, että: ”mennään nyt niin pääsee poisikin”.  
6 No menin töihin tietenkin kun pakko oli. Sitten ”oikea” myymäläpäällikkö tuli takaisin töihin, mutta oli  
7 uudestaan raskaana. Ei mennyt kuin muutama kuukausi kun hän taas jäi äitiyslomalle. Sitten hänelle  
8 rekrytoitiin sijainen, jolla piti olla kokemusta esimiestyöstä ja odotettiin, että hänellä on taitoa olla  
9 myymäläpäällikkönä. Eipä hänessä mitään vikaa ollut, oli vaan ehkä liian kiltti ja luonteeltaan epäsopeva  
10 tuon tyyppiseen hommaan. Siellä myyjät jotka olivat luonteeltaan ja persoonaltaan voimakkaita, veivät  
11 hommaa ja pystyivät johtaa sitä myymälää enemmän kun tämä uusi myymäläpäällikkö. Myymäläpäällikkö  
12 sijainen jäi sitten sairauslomalle ja sitä kautta pois kokonaan. Me olimme sitten myyjien kesken  
13 varmaankin lähes puoli vuotta. Hommat jaettiin eikä kukaan tiennyt missä mennään, mitään palavereja ei  
14 ollut eikä kukaan tiennyt mistään mitään. Myytiin vain.

15 Samaan aikaan minä opiskelin oppisopimuksella ja senkin organisointi meni päin peetä,  
16 minulle annettiin työnhajaaja ihan toisesta myymälästä missä työskentelin. Soiteltiin siinä sitten ohjaajani  
17 kanssa puhelimesta, että mitä kuuluu ja sitä rataa. Ihan yksin sain pärjätä. Olisin saattanut tarvita vaikka  
18 välillä apua jossain tehtävissä tai kaivannut vähän ideoita tehtäviin. En varsinaisesti enää tarvinnut  
19 opastusta työn tekemisessä. Sain kyllä välillä (n.kerran puolessa vuodessa) mennä töihin samaan  
20 myymälään missä ohjaajani oli, mutta ei siinä päivässä ihan hirveästi käyty kouluhommia läpi. Tämä  
21 työnantajani suhtautuminen minuun tai opiskeluuni oli täysin mitätön. Koko tänä aikana minulle vahvistui  
22 tunne, että haluan ihan jotain muuta, kun olla siinä ammatissa ja työskennellä ihmisten parissa.

23 Asiakkaat olivat välillä tosi ilkeitä ja töykeitä minua kohtaan. Epäilivät ammattitaitoani nuoren iän vuoksi ja  
24 ihan suoraan sanottuna, välillä katsoivat kuin ”halpaa makkaraa” jos edes viitsivät vilkaista minuun,  
25 saattoivat puhua peilille. Tai jos kassalla/tiskillä olin minä ja joku minua vanhempi myyjä, he  
26 automaattisesti kävelivät kollegani luokse ja tervehtivät häntä, vaikka minä olisin heitä ensin tervehtinyt ja  
27 ollut valmis palvelemaan. Tuli sellainen olo, että olen vastenmielinen tai en osaa mitään ja olen ihan  
28 huono siinä mitä teen. En voi väittää etteikö olisi ollut mukaviakin asiakkaita, mutta suuremmalla  
29 todennäköisyydellä minä sain ilkeitä kommentteja ja asiakkaita kuin vanhempi kollegani. En tiedä  
30 vaikuttiko se, että asiakkaamme olivat keski-ikäisiä naisia ja he eivät voineet sietää minua tai ylipäättään  
31 nuorempia naisia. Sellaisen kuvan sain heistä.

32 Piste i:n päälle oli se kun meille tuli kokonaan uusi myymäläpäällikkö, kun aikaisempi oli perhevapaalla  
33 eikä ollut hetkeen palaamassa. Hän oli persoonaltaan suoraan sanottu aivan järkyttävä piiskuri. Vaikea  
34 kuvailla, mutta hän siis valvoi, määräili, neuvoi, kyseenalaisti kaikkea mitä tein. Jos koin jotain vääryyttä  
35 esim. asiakkaiden toimesta niin hän vähätteli sitä. Jos olin kipeä, hän epäili. Jos puhuin puhelimesta  
36 jonkun iäkkäämmän asiakkaan kanssa jolla oli paljon asiaa, puhuin liian kauan, olisi pitänyt lopettaa  
37 puhelu nopeammin.

38 Tämä kaikki vaikutti siihen, että kokoajan aloin vihaamaan työtäni. Väänsin välillä itkua kun avasin  
39 kotioveni lähteäkseni töihin, mietin työmatkalla kuinka vihaan kaikkea, aloin vihaamaan ihmisiä ja minusta  
40 tuli kynninen ja vihainen. En jaksanut tehdä muuta kun käydä töissä ja olla kotona. Olin varmasti  
41 masentunutkin sen takia, sekä huomasin monia fyysisiä oireita esim. hiustenlähtöä ja minulla oli  
42 poskiontelotulehduksia useampia vuoden sisään. Halusin, että sairastun jotta voin olla pois töistä. Välillä  
43 olinkin saikulla vaikka en ollut sairas. En vaan kyennyt menemään taas haukuttavaksi ja määrälläväksi.  
44 Ajattelin kokoajan sitä päivää, kun määräaikainen työsuhteeni päättyy ja pääsen pois siitä tilanteesta.  
45 Sitten kun se koitti, tuntui, että voin taas hengittää. Koin olevani onnellisempi kuin koskaan, olin vapaa.  
46 Kaikki fyysiset oireet hävisivät, en ollut kipeä. Tukan lähtö kesti vielä jonkin aikaa siitä, mutta tilanne  
47 senkin osalta palautui pikkuhiljaa normaaliin. Kynnet kasvoivat. Aloin kiinnostua liikunnasta ja löysin taas  
48 ilon ja valon elämäni. En enää ikinä halua vastaavanlaiseen työhön.

## Liite 3

### Tiinan kertomus

1 Stressinkokeminen alkoi nuorena ravintola-alan harjoittelussa. Taustalla oli henkilökohtaisia huolia, mutta  
2 asiaa huononsi työpaikalla epäselvä perehdyttäminen. Toimenkuva oli epäselvä, mitä tehtäviini kuului ja  
3 "tietoa" ja neuvoja tuli monelta eri taholta, joten meni aikaa että työn kuva selkiytyi.

4 Kiire, melu riittämättömyyden tunne, jos oli liian vähän henkilökuntaa. Epäselvissä työtilanteissa myös  
5 tiedon puute stressasi. Oma henkilökohtainen elämä oli kotiasioiden takia raskas, asiat olisivat vaatineet  
6 selkiytymistä ja olisi ollut hyvä, jos olisi ollut mahdollisuus miettiä ammatin valintaa tarkemmin, koska  
7 tunsin olevani aivan täysin vääränlaisessa työssä ottaen huomioon persoonallisuuteni. Olin hyvin arka ja  
8 tunsin ravintola-alan minulle täysin vieraaksi ympäristöksi. Siis ammatinvalinnanohjaus olisi ollut  
9 tarpeellista.

10 Stressi aiheutti jännittyneisyyttä ja pelkoa siitä, miten selviän ja jaksan, osaanko tehdä asioita oikein?

11 Oireena uniongelmat, masentuneisuus, ahdistus ja tunne, että en ole tarpeeksi hyvä, etten riitä.

12 Työpäivän kiire jäi usein "päälle" ja oli vaikea kiireisen päivän jälkeen saada itsensä rentoutumaan. Olin  
13 ylisuorittaja työssä ja vaadin itseltäni täydellistä onnistumista johtuen myös elämäntilanteestani: Jos tuli  
14 pienikin virhe, se jäi vaivaamaan. En osannut rentoutua kunnolla edes vapaapäivinä, uni oli huonoa, joten  
15 kavereiden tavoin yritin rentoutua oluen avulla, eihän sitä 19-vuotiaana osannut analysoida stressiä  
16 paremmin ja kun oli pakko tienata leipärahaa. Se oli ajanhenki silloin, ja työmoraali oli tiukka. Töistä ei  
17 otettu sairauslomaa kuin vasta "pää kainalossa". Jatkoin ravintola-alalla kuitenkin ja opiskelin esimiestason  
18 koulutuksen. Stressin helpottamiseksi koin liikunnan hyväksi ja ammattitaidon ja kokemuksen kautta  
19 jännittyneisyys helpotti. Fyysinen kunto auttoi sietämään painetta, mutta kiireisen työillan jälkeen asiat  
20 helposti pyöri mielessä, joten vaati aikaa ennen kuin osasi nukkua. Suihku, iltapala ja mukavaa lukemista,  
21 ehkä sitten uni tuli, eli omat "yöruutiinit" oli avuksi.

22 Olen ollut useilla työnantajilla töissä, mutta vasta viimeisin työpaikka oli työn iloa antava. Vaikka siellä

23 asiakasmäärä on erittäin suuri, siellä huomasi selkeästi, miten hyvin johdettu ja organisoitu työyhteisö on

24 hyvin sitoutunut ja innostunut työstään ja yhteisössä on hyvä "yhteen hiileen puhaltamisen meininki".

25 Myönteisesti vaikuttaa selkeän johtamisen lisäksi hyvä tiedottaminen, uusien työntekijöiden hyvä ja

26 selkeä perehdyttäminen, työterveyshuolto ja työntekijöiden motivointi oman työterveyden ylläpitoon.

27 Työergonomia tärkeä tuki- ja liikuntaelin ongelmien ehkäisemiseksi, koska ravintola-ala on fyysisesti

28 kuormittavaa. On tärkeää muistaa, että kukaan ei ole täydellinen, siis jos virheitä tulee, niin ne korjataan

29 ja työt jatkuu positiivisin mielin. Henkinen ilmapiiri työssä antaa valtavasti voimaa. Esimerkiksi muistan

30 kun edellä mainittuun työpaikkaan tuli jälkeeni entinen ystäväni töihin. Hänen tehtäväkseen annettiin

31 ensimmäisinä päivinä työnantajan vieraiden tilaisuuden hoitaminen. Työ oli ohi ja hän tuli innoissaan

32 keittiöön ja sanoi: "Kuvitelkaa, olen tehnyt tätä työtä pitkään eri työnantajilla ja nyt minä ensimmäisen

33 kerran kuulin: Kiitos, siis minua kiitettiin, että tein työni hyvin! Tuolla kiitoksella minä vaikka tiskaan

34 seuraavat puoli vuotta!" Yksi sana, mutta niin tärkeä. Positiivisen palautteen voima on uskomaton, se

35 antaa työn iloa. Palaute yleensä on ehdottoman tärkeä, vaikka se olisi kielteistäkin, se on rakentavaa, kun

36 se hyvässä johtamisessa "käännetään" niin, että virheet ovat oppimista varten, ilman virheitä

37 työyhteisössä ei tapahdu kehittymistä, virheet auttaa jopa uusien parempien toimintatapojen löytymisen.

38 Parhaimmillaan työyhteisö on hyvä vuorovaikutussuhde, missä kunnioitetaan toinen toistaan ja

39 asiakaspalvelualalla se on näkymätön vetovoima, kun on hyvä ilmapiiri, siellä viihtyy myös asiakkaat ja

40 tulevat aina uudestaan! En ole tällä hetkellä työelämässä. Henkisesti työhaluja on ja asiakkaita

41 ikävä, onneksi joskus on mahdollisuus tilapäistyöhön.

## Liite 4

### Pekan kertomus

1 Olen kokenut stressiä työn aiheuttamana väliaikaisesti työtehtävien muuttuessa ja lisääntyessä.

2 Jaksoittaisesti tuuran töissä osaston esimiestä, jolloin työtehtävieni ja vastuun määrä kasvaa

3 huomattavasti. Tällöin kannan hänen vastuunsa omieni rinnalla.

4 Stressiä näissä tilanteissa erityisesti lisäsi vastuun määrä ja se, että tuolloin olin vielä suhteellisen uusi

5 nykyisessä työtehtävässäni (noin 1vuosi). Tästä johtuen koin vielä jonkin verran epävarmuutta tiettyjen

6 työtehtävien hoitamisessa ja vastuun kantamisessa. Tässä kohtaa myös tarve todistaa ja näyttää

7 kyvykkyyteni oli suuri.

8 Työskentelen suhteellisen pienellä osastolla, jonka vuoksi olen siellä ainut vakituinen työntekijä. Jotenka

9 esimieheni ollessa lomalla, työskentelen pääosin päivittäin yksin, toisinaan saan sinne jonkin toisen

10 osaston työntekijän paikkaamaan. Myös tämä oli minulle suuri stressin aiheuttaja, koska olisin kaivannut

11 näissä tilanteissa jonkun joka jakaisi osaston vastuuta pystymällä hoitamaan siellä päivittäisiä rutiineja

12 itsenäisesti. Mutta koin jopa stressaavammaksi sen, että osastolla oli muita tuuraamassa kuin että

13 pyörittäisin osastoa päivittäin yksin, koska uuden työntekijän päivittäminen osaston kuulumisiin ja

14 työtehtäviin on suhteellisen aikaa vievää.

15 Stressin vaikutus työhön riippuu pitkälti siitä kuinka pitkäaikaisesta jaksosta on kyse. Pääosin huomaan,

16 että tällöin keskittyminen tuntuu vaikealta ja työtehtäviin kuluu enemmän aikaa. Huomasin myös

17 miettiväni paljon työasioita työajan ulkopuolella, toisinaan myös hoitavani työhommia kotona, tai

18 työpaikalla vapaapäivinäni.

19 Vapaa-aikaan näillä jaksoilla oli huomattava vaikutus. Teen vuorotyötä ja koska olen osastolla pääosin

20 yksin, työvuoroni on suunniteltu niin että saan niillä katettua lähes koko päivän, yleinen vuoro minulla on

21 klo11-20. Stressi vaikutti tällöin uniryhtiini, nukuin huonosti ja aamulla olin todella väsynyt. Töistä

22 päästyäni olin taas niin väsynyt, etten jaksanut enää tehdä mitään, jo ihan kotitöistä alkaen asiat alkoivat

23 kasaantua. Pidempinä jaksoina, kun jouduin tähän kierteeseen, väsymys vain lisääntyi kun alkoi tuntua

24 etten ehdi elämään vapaa-aikaa töiden ohella. Tarpeeksi väsyneenä käytin jo illat mielummin

25 nukkumiseen kuin sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen.

26 Erityisemmin en keskittynyt lievittämään stressiä millään, tiesin että tilanne on väliaikainen, stressi

27 helpottaisi kun esimieheni palaa töihin. Vapaapäiviä odotin, jotta saisin univelkoja hieman nukuttua pois.

28 Jälkikäteen mietittäessä, tiedän että minulle olisi parhaiten auttanut se, että olisin vapaa-aikana saanut

29 ajatukset pois töistä. Olisi pitänyt olla aktiivinen vapaapäivinä eikä yrittää nukkua uupumusta pois.

30 Nykyisin koen stressin sietokykyäni olevan jo huomattavasti parempi. Tälläkin hetkellä esimieheni on

31 lomalla, aikaan jolloin osastolla on kampanja ja sesonkituotteiden myynti kovimmillaan. Olen kuitenkin

32 vielä ainakin tähän mennessä pystynyt hyvin hillitsemään stressiä ja tunnen olevani tehokas ja jaksava

33 töissä. Tähän on varmasti vaikuttanut myös yleisesti kasvanut varmuus omasta osaamisestani. Kannan

34 vastuuta ja teen päätöksiä paljon itsevarmemmin, eivätkä nämä asiat jää enää entisen lailla

35 mietityttämään työajan ulkopuolelle. Koen myös, että nyt työn ja vapaa-ajan tasapaino on hyvä.