

Improvisaatiolla työvälineitä potilaan kohtaamiseen

Toiminnallinen opinnäytetyö

Markus Mäki

Opinnäytetyö
Marraskuu 2016
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja, AMK

Tekijä(t) Markus Mäki	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2016
	Sivumäärä 36	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Improvisaatiolla työvälineitä potilaiden kohtaamiseen		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Perttunen Jaana, Häyrynen Teija		
Toimeksiantaja(t) -		
Tiivistelmä <p>Terveydenhuollossa henkilökunnan vuorovaikutustaidoilla on suuri merkitys potilaiden kokeman hoidon onnistumisessa. Pelkkä hoitotoimenpiteiden suorittaminen ei riitä tuomaan potilaalle kokonaisvaltaista kohtaamisen kokemusta, ja hoidon jatkuvuus voi jopa vaarantua. On tärkeää, että terveydenhuollon henkilökunnalla on käsitys vuorovaikutuksen merkityksestä ja sen mahdollisuuksista kohdatessa potilaita ja heidän omaisiaan. Terveydenhuollossa vuorovaikutustaitojen merkitys korostuu useista syistä. Potilaan kipu tai pelko voi luoda vuorovaikutustilanteeseen haastavan tekijän. Kuitenkin kevyemmissäkin tilanteissa, kuten ajan varaaminen tai neuvojen kysyminen, voi tyyllä kohtaamisella vaikuttaa esimerkiksi potilaan halukkuuteen ottaa vastaan hoitoa.</p> <p>Vuorovaikutustaidot alkavat kehittyä varhaisessa lapsuudessa, mutta niiden opetteleminen on mahdollista myös aikuisiässä. Improvisaatio on hyvä keino harjoitella luontevasti erilaisia tilanteita ja kohtaamisia. Sen avulla pystytään luomaan erilaisia ammatillisia tilanteita, joiden kautta vuorovaikutustaitoja on mahdollista harjoitella myös osana opiskelua ennen varsinaista potilaskontaktia.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyön ohjeiden mukaan. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena toteutettiin improvisaatio-kursseja terveydenhuollon opiskelijoille. Kurssien aikana harjoiteltiin improvisaation avulla vuorovaikutustaitoja ja potilaiden kohtaamista.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda toimiva malli improvisaatiota käyttävästä vuorovaikutuskoulutuksesta terveydenhuollon opiskelijoille.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Vuorovaikutus, vuorovaikutustaidot, improvisaatio, kohtaaminen, toiminnallinen, opinnäytetyö.		
Muut tiedot		

Author(s) Markus Mäki	Type of publication Bachelor's thesis	Date November, 2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 36	Permission for web publication: x
Title of publication Improvisation as a tool for interactive communication with a patient		
Degree programme Degree programme of nursing		
Supervisor(s) Perttunen Jaana, Häyrynen Teija		
Assigned by -		
<p>In health care the communication and interaction skills are of great importance in patients' experience about the treatment.</p> <p>The mere performance of medical operations are not sufficient to fulfill the holistic encounter experience. It is important that, the staff of professional health care has an understanding of the importance of interaction and its possibilities in face to face contact with patients and their relatives.</p> <p>In health care, the importance of communication skills is emphasized for several reasons. The patient's pain or fear can change communication situation more challenging. However, everyday situations, such as reserving doctor's appointment or asking advice, rude encounter may affect, for example, the patient's willingness to accept treatment.</p> <p>In early childhood, the learning of communication skills begins naturally. However, it is possible to learn techniques and varieties of interaction and communication in adulthood.</p> <p>Improvisation is a good way to practice different situations and encounters. By improvisation can be created a variety of professional situations of health care and it is possible to practice interaction before actual contact with patients.</p> <p>The thesis was implemented according to the instructions of a functional thesis. The functional proportion was an improvisation courses for health care students. During the courses communication skills and patient encounter were practiced, using the methods of improvisation.</p> <p>The aim of this thesis was to produce practicable product of an educational improvisation course.</p>		
Keywords/tags (subjects) Communication, communication skills, interaction, improvisation, functional, thesis		
Miscellaneous		

Sisältö

1	ET OLE KOSKAAN LIIAN KIIREINEN OLEMAAN LÄSNÄ.....	3
2	VUOROVAIKUTUS	4
	2.1 Sanallinen viestintä	7
	2.2 Sanaton viestintä	7
	2.2.1 Sanattoman viestinnän osa-alueet	8
3	IMPROVISAATIO	8
	3.1 Improvisaatiokurssi	11
	3.2 Reflektointi	12
	3.3 Palautteen antaminen	13
	3.4 Perusharjoitteet	14
	3.4.1 Sana-assosiaatio	15
	3.4.2 Yhden sanan puhe.	15
	3.4.3 Pilattu puhe	15
	3.4.4 Tarjous – tyrmäys	15
	3.4.5 Sulavat patsaat	16
	3.4.6 Peili -harjoitus.....	16
	3.4.7 Kuolinviesti -harjoitus.....	16
	3.5 Ammatillisten tilanteiden harjoitteet.....	17
	3.5.1 Vastaanotolla -harjoitus.	17
	3.5.2 Vihaan sinua -harjoitus.....	17
	3.5.3 Reviiri -harjoitus.....	18
	3.5.4 Kiire koskea.....	18
	3.5.5 Status-harjoitus.....	18
	3.6 Palautekeskustelu.....	19
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	20
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	20

	2
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	21
5.2 Käytännön toteutus.....	22
5.3 Palautekeskustelu.....	24
5.3.1 Miten tärkeäksi koet vapaaehtoisuuden improvisaatiokurssille tultaessa?	24
5.3.2 Koetko saaneesi improvisaatiokurssilta välineitä potilaiden kohtaamiseen	25
5.3.3 Millaiset harjoitukset jäivät mieleen?	26
5.3.4 Miten koette tulevaan ammattiin liittyvät harjoitteet opiskelijana? ...	26
6 POHDINTA.....	27
6.1 Lähteiden luotettavuus	28
6.2 Miksi improvisaatio opinnäytetyön työvälineenä.....	29
6.3 Haasteet	29
6.4 Oma oppiminen.....	30
7 LÄHTEET.....	31

1 ET OLE KOSKAAN LIIAN KIIREINEN OLEMAAN LÄSNÄ

”Et ole koskaan liian kiireinen olemaan läsnä” on ajatus, joka on kantanut opinnäytetyöni aiheen synnystä lähtien. Improvisaation tietoinen käyttäminen hoitotyössä potilaita kohdatessa ja kohtaamista opetellessa, nousi opinnäytetyöni aiheeksi tarkkaillessani ihmisiä hoitoalan vuorovaikutustilanteissa. Havaitsin, että joidenkin lähi- ja sairaanhoitajien vuorovaikutuksessa oli tekijöitä, joiden ansiosta työskentely haastavienkin potilaiden kanssa näytti luonnollisen helpolta. Havaitsin myös tilanteita, joissa hoitohenkilö on onnistunut käytöksellään provosoimaan potilaan pelokkaaksi, aggressiiviseksi tai jopa väkivaltaiseksi. Hoitohenkilö ei ole välttämättä edes huomannut omaa vaikutustaan tällaiseen tilanteeseen. Näin syntyi ajatus opinnäytetyöni aiheesta; Improvisaatiolla työvälaineitä potilaan kohtaamiseen. Harrastajateatteritaustani johtuen koin luontevaksi lähestyä aihetta toiminnallisella tavalla.

Vuorovaikutus on olennainen osa sosiaali- ja terveydenhuollon työtä. Ammatillainen kohtaa sosiaali- ja terveystalalla työskennellessään potilaita ja asiakkaita erilaisissa elämäntilanteissa, heidän omaisiaan sekä eri ammattiryhmiin kuuluvia yhteistyökumppaneita. Vuorovaikutustilanteet voivat olla hyvin haastavia ja epävarmoja. Toisaalta ne voivat olla rentoja ja luonnolliselta tuntuvia. Hyvät vuorovaikutustaidot luovat hoitosuhteeseen onnistumisen mahdollisuuksia ja näin tuovat ammatillista varmuutta. (Silvennoinen 2004, 16-17.)

Vuorovaikutustaidot ovat osa ihmistä itseään, osa hänen ominaisuuksiaan. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen alkaa hyvin varhaisessa lapsuudessa, jo ennen puhutun kielen oppimista. Vauvan kokemukset vuorovaikutuksesta häntä hoitavan ihmisen kanssa luovat pohjan koko elämän mittaiselle vuorovaikutuksen kehittymiselle. (Lauonen 2007, 7.) Väitöskirjassaan Eriksson-Piela toteaa, että: *”hoitajat mieltävät ’ammattitietouden’ koostuvan pääosin käytännöllisestä tietämyksestä ja tämän nojalla tehdyistä hoitotoimenpiteistä.”* (Eriksson-Piela 2003, 77). Onko tässä nähtävissä jonkinlaisen tehtävä-keskeisyyden painottuminen, sen sijaan, että pyrkimyksenä on kohdata potilas ja asiakas kokonaisuutena? Tarvitseeko huomioida potilaan henkinen tila, kuten pelon ja kivun tuomat haasteet, vai onko hän pelkistettynä vain oire, joka

tulee hoitaa? Onko hyvät vuorovaikutustaidot ”vain” hyvä lisä hoitotyön ammattilaiselle vai sisältyvätkö ne ammattitaitoon ja ammatillisuuteen? Eriksson-Piela haastatteli tutkimukseensa sairaanhoitajia. Haastatteluissa vuorovaikutus nousi haasteellisimmaksi ja oleellisimmaksi hoitotyön osa-alueeksi. (Mts. 48.) Mikkola haastatteli väitöskirjatutkimuksessaan hoitajia liittyen tuen merkitykseen vuorovaikutustilanteissa. Näissä haastatteluissa tärkeimmiksi teemoiksi nousivat avoimuus, henkilökemia, ammatillisuus, luottamus ja kontakti (Mikkola 2006, 95-96).

Opinnäytetyöni toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Suunnittelin Jyväskylän ammattikorkeakoulun hoitoalan opiskelijoille improvisaatiokurssin, joita pidin keväällä 2015 ja keväällä 2016 yhteensä viitenä päivänä. Kurssi oli yhden koulupäivän mittainen, jonka aikana harjoiteltiin improvisaation perusharjoitteita jännityksen laukeamiseksi, sekä kunkin opiskelijan tulevaan työskentelyalueeseen sovellettavia harjoituksia. Kurseille osallistui Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapia-, sairaanhoitaja- ja kättilöopiskelijoita. Opinnäytetyön kurssin osallistujat rajattiin hyvinvointialan opiskelijoihin. Ajatuksena oli opiskelijan mahdollisuus olla työharjoitteleissa osaltaan sivullisena tarkkailemassa vuorovaikutustilanteita ja havainnoida omia tunteitaan ja kokemuksiaan, ennen varsinaista työelämää. Opiskelijoiden kokemuksia ja tuntemuksia kerättiin avoimella ryhmähaastattelulla kunkin kurssin lopuksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda malli vuorovaikutuskoulutuksesta hyvinvointialan opiskelijoille, tutkia miten improvisaatio soveltuu vuorovaikutuksen havainnollistamiseen ja oppimiseen, sekä tarjota kurssilaisille mahdollisuus kokeilla turvallisessa ympäristössä haastaviakin asiakas- ja potilastilanteita.

2 VUOROVAIKUTUS

Ihminen muodostaa käsityksensä itsestään ja ympäristöstään ollessaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Tämä käsityksen muodostuminen alkaa jo varhaislapsuudessa, ja kehittyy sekä muuttuu iän myötä. Lapsi oppii kielellistä ilmaisua eli puhetta, mutta myös muita ilmaisun keinoja kasvaessaan. Varhaisessa vuorovaikutuksessa lapsen kyky kommunikoida on vielä hyvin rajallinen, mutta siitä huolimatta

lapsi on vuorovaikutussuhteessa häntä hoitavaan ihmiseen esimerkiksi katsekontaktilla, kosketuksella ja itkulla. Vuorovaikutustaitojen oppiminen alkaa jo ensimmäisten elinviikkojen kuluessa ja lapsi oppii tunnistamaan vuorovaikutuksen mahdollisuuksia varhain. Esimerkiksi itkun ja hymyn vaikutuksen. Varhaislapsuudessa opittu vuorovaikutus luo perustan koko elämän mittaiselle vuorovaikutuksen oppimiselle. (Launonen 2007, 6-8, Ojala & Uutela 1993, 23.) Lapsi oppii myös varhain vuoropuheen merkityksen, vaikka oma kielellinen ilmaisu ei puhumiseen vielä riitä. Vuorovaikutustilanteissa vauva oppii odottamaan huoltajaltaan esimerkiksi hymyä tai kutitusta, johon lapsi puolestaan vastaa omalla tavallaan. (Haslett 1987, 155.)

Ollessaan rakentavaa, vuorovaikutuksen tavoitteena voidaan katsoa olevan yhteisen päämäärän toteutuminen. Yhteinen päämäärä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että hoitaja-potilas -kontaktissa potilas kokee tulleen huomioduksi ja hoitaja tekee hoitotyölle asetetut työtehtävät (Routarinne 2004, 8.)

Vuorovaikutus on tilannesidonnaista, johon vaikuttavat muun muassa yksilöiden kokemukset, henkinen tila ja asema. Näitä voivat olla esimerkiksi vähäinen sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden määrä, stressi ja korkea koulutus. Asiyhteys kuitenkin yleensä selkeyttää viestin merkityksen. Esimerkiksi sanojen monimerkityksellisyys vaihtelee aikakausittain ja käyttäjäkuntansa mukaan. Näin pelkät sanotut sanat eivät kerro koko viestiä, vaan viestin merkitystä täydennetään asiayhteydellä ja sanattoman viestinnän keinoilla. (Goffman. 1974, 167-168.) Rumaltakin kuulostava kielenkäyttö voi viestin vastaanottajalle merkitä hyvää. ”Vieläkö sä ajat tolla romulla? tarkoittaa miesten kesken: kiva nähdä sua pitkästä aikaa” (Becker. 1991). Tämän voi ulkopuolinen ymmärtää loukkauksena tai epäkohteliaisuutena, mutta tilannesidonnaisuuden huomioon ottaen se voi kahden ystävän välillä tarkoittaa esimerkiksi kiintymyksen ja ikävän osoittamista (Goffman. 1974, 168-170).

Sairaanhoitajan eettisten ohjeiden mukaan potilaalle tulee osoittaa kunnioitusta ja hoitaa potilaita yhtä hyvin riippumatta potilaan taustasta. Potilas tulee kohdata yksilönä, arvokkaana ihmisenä, kuunnellen ja luottamusta vaalien. (Sairaanhoitajaliitto, 2014.) Potilasta kohdatessa vuorovaikutustilanteeseen vaikuttavat monet asiat. Näitä ovat esimerkiksi potilaan aiemmat kokemukset ja niiden tuomat positiiviset tai negatiiviset tunteet ja muistot, potilaan tietotaso hoitoa vaativasta tilastaan, kipu ja muut oireet ja henkilökunnan suhtautuminen (Silvennoinen 2004, 20-21.) Routarinne ja

Absetz kouluttavat PARAS-mallista, joka jakaa vuorovaikutustilanteen potilaan ja hoitajan välillä viiteen osa-alueeseen; Positiivisuuteen, aktiiviseen kuuntelemiseen, vahvistaviin toteamuksiin, avartaviin kysymyksiin ja yhteenvetoon. (Absetz & Routarinne 2015, 27.) PARAS-malli keskittyy voimaannuttavaan ohjaukseen, mutta pitää sisällään rakentavan vuorovaikutuksen perusajatuksen avoimuudesta, läsnä olemisesta ja kunnioituksesta (Routarinne 2004, 17 ja Hasslet 1987, 169).

Rollnick ym. (2008, 33) kuvaavat hyvän oppaan tekevän kolme asiaa: Kysyy, informoi ja kuuntelee. Hän kysyy, minne asiakas haluaa mennä ja tutustuu tähän. Informoi asiakasta vaihtoehdoista ja havainnoi tälle sopivinta valintaa. Kuuntelee ja arvostaa mitä asiakas haluaa tehdä ja auttaa kykynsä mukaan (Rollnick, Miller & Butler 2008, 33) Ajatusta voi soveltaa myös hoitoalan työntekijään. Tietojärjestelmistä, kuten Efficia, hoitohenkilökunta saa runsaasti tietoa, mutta suoraan potilaalta kysymällä on mahdollisuus saada sellaista tietoa mitä ei löydy kirjattuna. Samalla on mahdollisuus saada vuorovaikutuskontakti joka puolestaan luo turvaa ja luottamuksen mahdollisuuden. Kysyminen voi olla suljettua, jolloin tavoitellaan eksaktia, tarkkaa tietoa, tai avointa jolloin potilaalle jää tilaa vastata laajemmin kokemuksistaan ja tuntemuksistaan. (Mts. 44.) Rollnick ym. nostavat kuuntelemisen ratkaisevaan asemaan vuorovaikutusta. Kuuntelemisen tärkeys tulee esille potilasesimerkeissä, kuten potilaan positiivisiin muistikuviin kuuluvat hoitajat ja lääkärit, jotka keskittyivät kuuntelemaan. Huomion arvoista, suhteessa tähän opinnäytetyöhön on se, että jo lyhyt keskittynyt kuunteleminen nostetaan tärkeäksi tekijäksi potilastyössä. (Mts. 65-66.) Informoinnin, tiedon antamisen vaikeustekijöiksi nousevat potilaan ja hoitajan tunnetilat, mahdollinen haluttomuus ottaa vastaan tietoa, sekä potilaan toiveet ja odotukset. (Mts. 86-87.)

Vuorovaikutus jaetaan perinteisesti sanalliseen eli verbaaliseen ja sanattomaan eli non-verbaaliseen viestintään. Nämä osa-alueet ovat läsnä jokaisessa vuorovaikutustilanteessa.

2.1 Sanallinen viestintä

Huolimatta siitä, että puhutut sanat ovat pieni osa viestintää, niiden merkitystä ei kuitenkaan pidä väheksyä. (Silvennoinen 2004, 27) Sanallinen viestintä itsessään on hallittavissa oleva asia, kun puolestaan sanattoman viestinnän merkitys on enemmän riippuvainen tulkitsijasta ja ympäristöstä. Sanallista viestiä voi puhuja valmistella, valikoida tarkoitukseen ja tilanteeseen sopivia sanoja ja tietoisesti pyrkiä välttämään monitulkintaisuutta. Puhuja voi sanavalintoja tehdessään ottaa huomioon kontekstin jossa viesti puhutaan. Esimerkiksi sairaanhoitaja, joka puhuu työnsä haasteista median haastattelussa, pyrkii käyttämään erilaisia sanoja ja ilmaisuja, kuin puhuessaan samasta asiasta vapaamuotoisesti ystävälleen. (Mts. 20)

2.2 Sanaton viestintä

Lähteistä riippumatta, vuorovaikutuksessa tapahtuva viestintä on suurelta osin sanattonta viestintää. Sanattoman viestinnän tutkimuksessa on 2000-luvulla keskitytty tutkimaan sitä osana vuorovaikutuksen kokonaisuutta, eikä niinkään jaoteltuina alakäsitteinä. Huolimatta tutkijakohtaisista eroista, yleisenä käsityksenä kuitenkin on, että sanattoman viestinnän osuus on suuri, paljon suurempi kuin sanallisen. (Kielijelppi, Helsingin yliopisto) Esimerkiksi Silvennoinen kirjassaan Vuorovaikutuksen avaimet, kertoo sanojen merkityksen olevan 7%, äänen 38% ja ilmeiden sekä eleiden 55% kokonaisvuorovaikutuksesta (Silvennoinen 2004, 27).

Ollessaan vuorovaikutustilanteessa ihminen viestii ympäristöönsä monella tapaa, vaikka ei tätä tiedostaisikaan. Ihminen ei kykene olemaan vuorovaikutustilanteessa ilman sanattonta viestintää, eikä yksilö ei voi olla täysin viestimättä. Mikäli olemme yhteydessä muihin ihmisiin, viestimme tavalla tai toisella. Voimme yrittää esimerkiksi väkijoukossa olla ottamatta keneenkään toiseen kontaktia, sulkeutua kuoreemme, tai tuijottaa pois päin. Tämä ei kuitenkaan ole viestimättömyyttä, vaan viestii kenties ”antakaa minun olla” tai ”en ole kiinnostunut” tai jotain muuta, riippuen viestin tulkitsijan kokemuksesta. (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1967.) Sanattomuus ja reagoimattomuus vuorovaikutustilanteessa voidaan katsoa myös, tilanteesta riippuen olevan passiivista vastarintaa. Esimerkiksi tilanne, jossa hoitoalantyöntekijä kuuntelee

vastaamatta ja näennäisen reagoimatta potilaan kriittistä palautetta, voi tuntua hyvinkin tylyltä haasteelta ja välinpitämättömyydeltä. Ammattilainen ei välttämättä ole tarkoittanut viestiä välinpitämättömyyttä, vaan esimerkiksi pyrkinyt olemaan näyttämättä kritiikin aiheuttamaa suuttumusta. (Mts. 167-168.)

2.2.1 Sanattoman viestinnän osa-alueet

Keholliset viestit eli kinesiikka, johon tähän kuuluvat asennot, kehon liikkeet ja kasvojen ilmeet. Onko asento esimerkiksi torjuva vai avoin, liikkeet nopeat vai rauhalliset.

Puhutun viestinnän nyanssit, joita ovat äänenpainot, tauotukset, äänen voimakkuus ja nopeus. Esimerkiksi hitaasti ja rauhallisella äänellä puhutut sanat viestivät kuulijalle eri tavalla kuin nopealla ja voimakkaalla äänellä puhuttu.

Kosketus; kättely, halaaminen sekä potilaskontaktissa tapahtuva koskeminen. Normaalisti kättelytilanteessa kättelemättä jättäminen voi viestiä esimerkiksi ylemmyyttä, riippuen tulkitsijasta.

Tilan käyttö eli proksemiikka, joka tarkoittaa henkilön asettumista muihin nähden. Hän voi esimerkiksi asettua työpöytänsä taakse tai muita fyysisesti kauemmas. (Kieli-jelppi 2016.)

3 IMPROVISAATIO

Improvisaatiolla tarkoitetaan ennalta suunnittelematonta toimintaa, jossa mukaudutaan tilanteen tuomiin uusiin ideoihin, tarjouksiin ja kuljetetaan tilannetta eteenpäin. Improvisointi ei ole pelkästään teatterin tai musiikin osa-alue, vaan ihmisten välinen päivittäinen kanssakäyminen on suurelta osalta improvisointia. Päivän tapahtumat voidaan suunnitella etukäteen, mutta jokainen kohtaaminen on tekijä, joka mahdollisesti rikkoo ennalta suunnitteleamme. Yhteisesti sovitut käyttäytymismallit, kuten kaupassa tai pankissa asiointi, luovat turvallisuutta ja rajoja, mutta niistä huolimatta jokainen kohtaaminen ihmisen kanssa luo tilanteen, jossa tapahtuu improvisointia. (Routarinne 2004, 6-10.) Näyttelijäntyössä improvisaatio kuuluu tekniikkaharjoituksiin, joiden avulla harjoitellaan vuorovaikutusta toiseen ihmiseen. Näyttelijäntyössä

improvisaation avulla voidaan valmistautua ja harjoitella, ennen varsinaisen käsikirjoitetun kohtauksen harjoittelemista. Esimerkiksi näyttelijöille voidaan luoda improvisaation avulla tilanne, jossa avautuu mahdollisuus kokeilla erilaisia lähestymistapoja vastaanäyttelijään, omiin tunteisiin tai kokonaan uudenlaiseen lähestymistapaan. (Sivuni. 2002, 45.)

Epäonnistumisen pelko nimetään suurimmaksi syyksi vuorovaikutuksen ongelmiin ja luovuuden estymiseen. Ihmisen halu onnistua ja säilyttää kasvonsa, voi muuttua asioiden suorittamiseksi, ilman tekemisen iloa ja rentoutta. Improvisaatioharjoitteiden yhtenä tekemisen haasteena on yksilön oma epäonnistumisen pelko. Tätä pelkoa voidaan yrittää voittaa suunnittelemalla, esimerkiksi improvisoitavan tarina jatkoa omaa vuoroaan varten. Epäonnistumisen pelko lisää jännitystä mielessä ja kehossa, ja näin vaikeuttaa improvisointia sekä vuorovaikutusta vastaanäyttelijän kanssa. (Routarinne 2004, 44). Improvisaation perusteisiin on vakiintunut termi ”iloinen mokaaminen.” Tällä ilmaisulla pyritään kääntämään negatiivinen tunne ja tunteen seuraukset positiiviseksi oppimisen ja kasvamisen mahdollisuudeksi. Teatteri-improvisaation ulkopuolella tämän termin sisältöä voisi kuvailla esimerkiksi uudella oppimisesta. Epäonnistumisten, onnistumisten ja harjoittelun kautta opimme esimerkiksi kävelemään ja ajamaan polkupyörällä, opimme elämään ihmissuhteissa ja opimme ammattimme. (Mts. 71).

Iloisen mokaamisen viisi vaihetta
1. Mokista ei huolehdita etukäteen
2. Mokia päinvastoin odotetaan tapahtuvaksi
3. Mokat toivotetaan tervetulleiksi
4. Mokista iloitaan
5. Mokista otetaan opiksi

Kuvio 1. (Routarinne 2004, 71).

Iloisen mokaamisen periaatteisiin ei kuulu ajatus huonosti tekemisestä, ikään kuin lopputuloksella ei olisi merkitystä. Iloinen mokaaminen ei niin ikään ole ylinäyttele-

mistä tai pellenä esiintymistä, vaan ainoastaan lähtökohta vapaudelle olla pelkäämättä epäonnistumista. Iloisen mokaamisen periaate voi myös helpottaa ihmisen reagoimista odottamattomiin tilanteisiin. (Mts. 73).

Improvisaation perusteisiin kuuluvat myös tarjoaminen, hyväksyntä ja tyrmäys. Tarjous on kokonaisuus minkä ihminen antaa itsestään omalla vuorollaan. Tämä voi olla esimerkiksi kosketus olkapäähän ja sanat: voitko hyvin? Tarjous pitää sisällään sekä suullista, että kehollista ilmaisua. Tarjous aloittaa vuorovaikutustilanteen. Se, mitä tapahtuu tarjouksen vastaanottajassa, määrittelee, onko kyseessä tyrmäys vai hyväksyntä. Tyrmäys pysäyttää viestin, jättää sen huomiotta, tuomitsee tai vähättelee. Hyväksyntä ottaa viestin vastaan, ilahtuu, hämmästyttää ja ikään kuin vie tarjousta eteenpäin. (Mts. 76)

Tyrmäystä ja hyväksyntää voi yksinkertaisimmillaan ajatella vastauksilla ”ei” ja ”kyllä”.



Kuvio 2. (Routarinne 2004, 75-76)

Tyrmäys vaikeuttaa vuorovaikutustilannetta, koska se usein aiheuttaa kielteisiä tunteuksia. Tyrmäminen ei kuitenkaan ole aina aktiivinen, vastapuolen sanoma vastaus tai tekemä ele. Tyrmätyksi tuleminen voi myös olla tarjoajan oma subjektiivinen kokemus. Esimerkiksi tervehtiessä henkilöä, joka ei vastaa tervehdykseen, tuntuu

tämä helposti tyrmätyksi tulemiselta. Henkilö ei välttämättä ole huomannut tervehtimistä, tai on ollut keskittyneenä, jolloin ele on jäänyt häneltä huomaamatta. (Mts. 81). Terveystieteiden tutkimuksessa esimerkkinä tahattomasta tyrmäyksestä voisi olla tilanne, jossa potilas sanoin tai elein ilmaisee pelkoa, mutta hoitohenkilökunta ei tätä elettä huomaa. Potilas kokee tullessa tyrmätyksi, ilman hoitohenkilökunnan tarkoituksellista tyrmäystä.

Hyväksyntä on improvisaatiota ja vuorovaikutusta ruokkiva ajatus. Improvisaatiossa hyväksyntä lähtee perusajatukselta, että jokainen idea ja ajatus, on hyvä ja sen hyväksymällä tarina etenee luontevasti. Improvisaatiokurssin ensimmäiset harjoitukset yleisesti sisällytetään hyväksymiseen liittyviä harjoituksia. Yksinkertaisimmillaan tällainen esimerkiksi sana-assosiaatio -harjoitus joka oli käytössä myös tähän opinnäytetyöhön liittyvillä improvisaatiokursseilla. Tässä harjoituksessa osallistujat sanovat vuorollaan ensimmäisen mieleensä tulevan sanan, joka tulee mieleen kuultua edellisen sanoman sanan. Hyväksyminen, ja mahdollisen vastatarjouksen tekeminen, mahdollistaa dialogin kehittymisen. (Mts. 112). Esimerkiksi kohdatessa kivuliaan potilaan, joka tekee omanlaisensa tarjouksen: ”olen kipeä, tarvitsen apua”. Kivulias potilas voi olla vaivastaan johtuen esimerkiksi vihainen tai kyllästynyt. Hoitohenkilökunta voi tyrmätä tarjouksen: ”Lopeta tiuskiminen, tai joudun kutsumaan vartijan”, jolloin syntyy konflikti. Toisaalta hoitohenkilökunta voi hyväksyä avunpyynnön tarjouksena ja sanoa: ”Selvitetään mistä kipu johtuu ja sitten annan sinulle kipulääkettä”. Esimerkki ei ota kantaa uhkatilanteen hyväksymiselle.

3.1 Improvisaatiokurssi

Improvisaatiolla työvälineitä potilaiden kohtaamiseen -opinnäytetyöhön sisältyvät improvisaatiokurssit toteutettiin viiden Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveys- ja liikunta-alan opiskelijaryhmän kanssa. Ryhmissä oli sairaanhoidon, kättilötyön ja toimintaterapian opiskelijoita. Improvisaatiokursseja toteutettiin viisi, joista yksi keväällä 2015 ja neljä keväällä 2016. Kevään 2015 kurssi oli tarkoitettu pilottikurssiksi, jonka pohjalta myöhemmät kurssit suunniteltiin palvelemaan paremmin kohderyhmän tarpeita.

Improvisaatiokurssi koostui kahdesta osasta, aamu- ja iltapäivästä. Ensimmäisessä osiossa opeteltiin improvisaation perusharjoitteiden avulla rentoutumaan ja heittäytymään tilanteisiin. Jälkimmäisen osion aikana perusharjoitteita muokattiin sovellettaviksi työelämän tilanteisiin, kunkin osallistujan tulevan ammatin mukaan.

Perusharjoitteiden luonne on leikkisä, välillä hyvinkin yksinkertainen kuten sana-assosiaatioharjoitus. Tavoitteena tulee olla rentoutuminen, turvallisuuden tunne ja luottamus, jolloin heittäytyminen ilmaisuun helpottuu. Improvisaatio ja muu näyttelemisen tuottavat usein jännitystä ja tunteen onnistumisen pakosta. Epäonnistumisen pelko, naurunalaiseksi joutumisen tai sanattomaksi jäämisen pelko vaikeuttavat rentoa ja turvallista improvisaatiota. Harjoitteiden aikana pyritään kannustamaan ja luomaan positiivista energiaa ryhmää, jolloin itseluottamus lisääntyy. (Sinivuori 2002, 52-52, 54.)

3.2 Reflektointi

Ihmisten välisessä kanssakäymisessä syntyy väistämättä tunteita. Näiden tunteiden tunnistaminen on tärkeää, etenkin haastavissa vuorovaikutustilanteissa. Vahvojen tunteiden taustalla voi olla omia henkilökohtaisia kokemuksia aiemmista tilanteista, joiden vaikutus herää toissijaisena käsillä olevassa tilanteessa. Kyetessään tunnistamaan omia tunteitaan ja niiden syitä, kykenee tunnistamaan ja hyväksymään paremmin toisten ihmisten tunnetiloja. (Silvennoinen 2004, 55.) Voimakkaat tunteet, kuten viha, ovat usein seurausta jostain aiemmasta asiasta. Ikään kuin tunteita, jotka muuttuvat toiseksi tunteeksi. Viha voi olla seurausta loukatuksi tulemisestä, joista yhteisvaikutuksena voi olla esimerkiksi häpeän tunne (Hargie & Dickson 2004, 160.) Omien tunteiden ja asenteiden näkyminen ihmisen asennoissa ja eleissä vaihtelee yksilöiden välillä. Persoonien väliset eroavaisuudet vaikuttavat esimerkiksi käsien käyttöön puhuttua viestiä tukemaan. Ihminen kykenee hillitsemään tiedostettuja ja osin tiedostamattomiakin eleitä. Kuitenkaan kaikkea sanatonta tunneilmaisua ei pysty poistamaan. Pakottaessaan itsensä esimerkiksi hillitsemään kiukkunsa fyysiset ilmenemismuodot, ihminen voi ikään kuin pienentää fyysistä ilmaisuaan. Tällöin ihmisen

viestintä ei muutu neutraaliksi, vaan on nähtävissä muutos ihmisen tavalliseen statukseen. Elekielestä on usein havaittavissa ainakin se, onko kuuntelija vahvasti eri, vai samaa mieltä puhujan kanssa. (Routarinne 2004 92, 97.)

Improvisaatiokurssilla harjoituksissa oli mukana elementtejä, joiden avulla tunteiden tunnistamista, vastaanottamista ja näyttämistä oli mahdollisuus kokeilla. Kuten esimerkiksi Vihaan sinua- harjoitus.

Opiskelijalle reflektointi on merkittävä osa ammatillista kehittymistä. Reflektion avulla tietoa ja kokemuksia pystytään jäsentämään kohti ammatillista valmiutta. Toiminnan ja tapahtumien merkitysten hahmottaminen auttaa ymmärtämään taustatekijöitä. Kokonaiskuvan hahmottaminen muodostuu pienistä havainnoista ja oivalluksista. Näiden yhdistäminen teoretietoon luo ammatillista kokonaisuutta. (Keijonen & Koota 2011, 28).

Myös toimintatutkimuksen olemukseen kuuluu reflektiivisyys. Toimintatutkimusta tehtäessä pyritään refleктоimaan esimerkiksi toimintamallia ja miten se palvelee sille suunniteltua tarkoitusta. Heikkinen (211) nimeääkin reflektiivisyyden onnistumisen toimintatutkimuksen tärkeimmäksi tekijäksi tutkimuksen onnistumisen kannalta Heikkinen (2015, 211.)

Improvisaatiokurssin aikana tehdyissä harjoituksissa pyrittiin luomaan tilanteita, joissa tunteiden ilmaiseminen on turvallista. Samaan aikaan tarkoituksena oli tunteiden ja niiden vaikuttamien vastareaktioiden näkyminen katsojille. Tavoitteena oli välitön palaute tehdystä harjoituksesta, sekä mahdollisuus avoimeen keskusteluun.

3.3 Palautteen antaminen

Palautteen saaminen mahdollistaa oman työskentelyn tarkastelun ja kehittymisen. Kaikkea omaa toimintaa ei kuitenkaan kykene huomioimaan, etenkin jos vuorovaikutustilanne on kuormittava. Kriittinen ja rakentava palaute parhaimmillaan näyttää ihmisen kehittämistarpeet. Parhaimmillaan tuloksena on oppimiskokemus. Kriittinen palaute kuitenkin vaatii antajaltaan herkkyyttä ja taitoa. Positiivinen palaute koetaan useammin kannustavana. (Silvennoinen 2004, 168-175.)

Improvisaation peruseriaatteisiin kuuluva positiivisuus ja toisen hyväksyminen, pyrittiin ottamaan palaute- ja purkutilanteissa huomioon. Harjoitus jonka osallistuja teki, pyrittiin käymään läpi kohdistamalla kritiikki hahmoon, osallistujan sijaan. (Routarinne 2004, 112-113.) Usein osallistujilla oli myös mahdollisuus mennä tekemään nähty suoritus itse toisella tavalla. Ilmapiirin pysyminen positiivisena ja kannustavana, on avain asemassa myös turvallisen ja iloisen mokaamisen kannalta. Kilpaileminen ja negatiivinen arvostelu vaikeuttavat ihmisen kykyä ja halua mokata kokematta kasvojensa menetystä. Onnistumisen tarve ja epäonnistumisen pelko muovaavat ihmisen käyttäytymistä. (Mts. 73.)

Improvisaatiokurssilla jokaisen harjoituksen jälkeen heränneet ajatukset ja tunteet purettiin. Haastavimmissa ammatillisissa harjoitteissa, katsojat antoivat välittömästi palautetta, jopa kesken harjoituksen. Harjoitteet suunniteltiin tavalla, jolla kriittinen palaute ei ohjautunut osallistujan suoritukseen tai persoonaan. Hahmot, joita osallistujat harjoituksissa esitti, valittiin yhdessä ryhmän kanssa. Usein hahmot olivat ääriesimerkkejä, helpottamaan eläytymistä ja provosoimaan improvisaatiota ja reaktioita. Esimerkiksi Vihaan sinua -harjoituksessa kohdattavana oli vaimonsa pahoinpidellyt mies, joka ei osoita minkäänlaista katumusta. Improvisaatiokurssin yksi tehtävä on synnyttää turvallisessa tilanteessa mahdollisuuksia kokeilla, onnistua ja epäonnistua.

3.4 Perusharjoitteet

Kurssin ensimmäiseen osaan kuuluu improvisaation perusharjoitteita. Näiden avulla on tarkoitus opetella improvisaation alkeita, rentoutua ja valmistautua ammatillisiin tilanteisiin sijoittuviin harjoituksiin.

Keho lämmitellään kevyellä alkulämmittelyllä, mm. käsiä pyörittelemällä, hyppimällä ja venyttelemällä. Ääntä lämmitellään äänenavaus- ja ylävartalon rentoutusharjoituksilla.

3.4.1 Sana-assosiaatio

Osallistujat menevät piiriin, ja ohjaaja sanoo sanan. Piirissä seuraava sanoo mahdollisimman nopeasti ja ajattelematta ensimmäisen mieleensä tulevan sanan. Osallistujia ohjeistetaan olemaan suunnittelematta valitsemaansa sanaa etukäteen. Harjoituksen tarkoituksena on ottaa edellisestä sanasta tarjous vastaan, johon itse vastaa omalla vuorollaan.

Harjoituksen tavoitteena on tutustuttaa osallistujat improvisaation perusajatuksiin tarjouksesta. Samalla harjoitus havainnollistaa millä tavalla ennalta suunnitteleminen voi vaikeuttaa improvisointia.

3.4.2 Yhden sanan puhe.

Neljä osallistujaa asettuu katsojien eteen. Katsojat määrittelevät tilanteen jossa puhe pidetään. Esimerkiksi yrityksen 50-vuotisjuhla. Osallistujat pyrkivät tuottamaan sana kerrallaan puheen annetussa kontekstissa. Harjoituksen tarkoituksena on viedä sana-assosiaatioharjoitusta pidemmälle, ja tuottaa ryhmänä ymmärrettävä puhe.

Harjoituksessa tavoitellaan toisen kuuntelemista ja tarjouksen hyväksymistä. Myös omasta suunnitelmasta luopumisen vaikutus improvisaation sulavaan etenemiseen havainnollistuu.

3.4.3 Pilattu puhe

Yksi osallistuja asettuu katsojien eteen ja hänelle määritetään paikka ja rooli. Esimerkiksi koulun kevätjuhla ja koulun rehtori. Tämän jälkeen puhuja aloittaa puheensa. Katsojat sanovat hänelle sanoja jotka hänen tulee sijoittaa heti puheeseensa kadottamatta puheensa aihetta.

Harjoitus tarkoitus on tuottaa iloisia mokia. Mokien kautta niiden merkitys positiivisena kokemuksena havainnollistuu osallistujille.

3.4.4 Tarjous – tyrmäys

Kahdelle osallistujalle määritellään rooli ja paikka. Esimerkiksi juna jossa molemmilla paikkalippu samalle paikalle. Toinen osallistujista tyrmää kaikki ehdotukset.

Kohtaus tehdään uudestaan, niin että osallistujia ohjeistetaan ottamaan tarjoukset vastaan ja tekemällä vastatarjouksia.

Harjoitus voidaan myös tehdä, niin että osallistujat ohjeistetaan tekemään harjoitus pyrkien välttämään tyrmäämistä. Huomatessaan tyrmäämisen, katsojat keskeyttävät kohtauksen.

Tarjous ja tyrmäys ei ole aina pelkkä ”kyllä” tai ”ei”. Tavoitteena on havainnoida harjoituksen kautta tarjouksen ja tyrmäyksen erilaiset asteet ja vivahteet.

3.4.5 Sulavat patsaat

Harjoituksessa taiteilija muotoilee neljä patsasta näyttelyä varten. Neljä osallistujaa muotoutuu taiteilijan laittamiin poseeraus-asentoihin. Sen jälkeen taiteilijaa esittäville kerrotaan, että hänen tulee pitää katsojille esittelypuhe teoksistaan. Patsaita ohjeistetaan ”sulamaan” hitaasti, taiteilijan yrittäessä pitää puhettaan ja patsaita oikeissa asennoissa.

Harjoituksen tavoitteena on oppia puhutun ja fyysisen improvisoinnin yhdistämistä tavalla, joka takaa iloisen mokaamisen.

3.4.6 Peili -harjoitus

Osallistujat menevät pareittain vastakkain. Toinen pareista alkaa hitaasti liikkumaan, toisen yrittäessä kopioida liikkeitä.

Harjoituksessa havainnoidaan paitsi toisen ihmisen vartalon liikkeitä, myös katseen ja ilmeiden merkitystä sanattomalle viestinnälle. Harjoituksen tavoitteena on myös rauhoittaa.

3.4.7 Kuolinviesti -harjoitus

Varsinainen status-harjoitus sisältyi ammatillisiin harjoituksiin, mutta status-harjoituksiin tutustuminen aloitettiin ns. pokerinaama-harjoituksella. Statuksien välisenä kamppailuna voidaan pitää myös katsekontaktia, jossa kilpaillaan pokan pysymisellä ja katsekontaktin hallitsemisella. (Routarinne 2007, 171). Status-harjoitukseen kuuluva ilmeettömyys ja siinä kilpaileminen aloitettiin kertomalla taustatarina, joka si-

joittui muinaiseen hoviin, jonka ylhäisenä virkailijana toinen osallistujista toimi. Toinen osallistuja puolestaan on suruviestin tuoja. Harjoitusta ei nimetty erityisesti status-harjoitukseksi.

Yksi osallistuja valitaan seisomaan harjoitustilassa. Hänen roolikseen määritellään korkea-arvoinen henkilö, jolle jokainen tulee kertomaan hänen herransa kuolinviestin. Tarkoituksena on kävellä hitaan arvokkaasti, katsekontakti ja vakavuus säilyen ja sanoa: ”Sumuni Sulttaani on kuollut”, johon korkea-arvoinen henkilö vastaa: ”Pukeutukaamme suruasuihin”.

Harjoituksella tavoitellaan provosoivaa, mutta positiivista tilannetta säilyttää kontrolli reaktiostaan. Tavoitteena on myös, ettei jokainen osallistuja onnistu.

3.5 Ammatillisten tilanteiden harjoitteet

Tekijänoikeudellisista syistä opinnäytetyön julkaistavaan versioon raportoidaan ammatillisiin tilanteisiin keskittyvät harjoitteet ainoastaan selvittämällä niiden sisältö ja tarkoitus pintapuolisesti.

3.5.1 Vastaanotolla -harjoitus.

Potilas tulee varaamaan aikaa vastaanotolle, ja osallistujat improvisoivat haluamansa kohtausten yhteisesti sovittujen roolien mukaan. Harjoituksen tarkoituksena on mahdollistaa erilaisten ammatillisten kohtaamisten kokeileminen, ja luoda ajatuksia vuorovaikutukseen positiivisesti vaikuttavista asioista. Tavoitteena on osallistujan kokemus yksikertaisen ammatillisen tilanteen vuorovaikutuksen mahdollisuuksista.

3.5.2 Vihaan sinua -harjoitus

Emme pysty täysin välttämään ilmeitä ja eleitä. Etenkään äärimmäisiin tunteisiin liittyviä ilmeitä, kuten inho, pelko ja suru. Voimme pyrkiä hallitsemaan reaktiotamme irvistää, mikäli osaamme varautua esimerkiksi pahaan hajuun. Kohdatessamme yllättävän tilanteen, luontainen reaktiomme voi kuitenkin kertoa tunteemme ja ajatuksiimme huomaamattamme (Silvennoinen 2004, 24.) Vihaan sinua -harjoituksen tarkoituksena on kokeilla oman ajatustyön merkitystä toiselle osapuolelle viestittyvän

asenteen näkymisessä. Tavoitteena on havainnollistaa harjoitukseen osallistujille oman asenteen ja ajatusten vaikutus haasteellisessa vuorovaikutustilanteessa. Tavoitteena on myös, että katsojille tulee mahdollisuus tarkkailla molempien osallistujien viestintää tavalla jota ei ole mahdollista saavuttaa olemalla itse tilanteessa.

3.5.3 Reviiri -harjoitus

Terveystieteiden tutkimuksessa työskennellään lähellä toista ihmistä. Tilanteista riippuen kyse voi olla häveliäisyydestä, pelokkaan potilaan suostuttelemisesta hoitotoimenpiteeseen tai esimerkiksi fyysisesti lähellä olemista nostotilanteessa. (Silvennoinen 2004, 25-26.) Jokaisella ihmisellä on oma tilansa, henkilökohtainen reviiri, jonka hän haluaa säilyttää ikään kuin omana tonttinaan, jolle vain läheiset ihmiset saavat tulla. Vuorovaikutustilanteissa toisen reviirin kunnioittaminen on avainasemassa turvallisen ja kunnioittavan suhteen luomiseksi. (Routarinne 2007, 132.)

Tässä harjoituksessa osallistujat havainnoivat pareittain oman ja parinsa reaktioita reviirinsä rajoista. Tarkoituksena on kokemuksellisesti löytää sijainnin ja etäisyyden merkitys, suhteessa yksilön henkilökohtaiseen reviiriin. Tavoitteena on myös havainnollistaa yksilöiden erilaiset reviirit ja reaktiot reviirien rikkoutuessa.

3.5.4 Kiire koskea

Hoitoalalla lisääntyvä kiire ja ajan puute luovat haastavia tilanteita potilaiden kohtaamiselle (Silvennoinen 2004, 258-259). Tässä harjoituksessa havainnollistettiin nopeaa kohtaamista ja kosketuksen merkitystä henkilökohtaisella tasolla, tarvitaanko kosketusta ja onko olemassa neutraalia kosketusta.

3.5.5 Status-harjoitus

Teatteri-ilmaisussa status tarkoittaa näyttelijän asennoitumista ympäristöönsä. Status voi olla ylästatus, jolloin näyttelijä ikään kuin asettuu muiden yläpuolelle, tarkastelee tilannetta ylempää ja todennäköisesti myös johtaa tilannetta. Ylästatus voi olla negatiivinen, jolloin näyttelijä on helposti määräilevä ja toisia alas painava hahmo. Positiivinen ylästatus voi ilmentyä esiintyä esimerkiksi tunnelman rentouttajana, tai kannustavana me-hengen luojana. Status voi olla myös alastatus. Tällöin näyttelijä on ikään kuin alempana hierarkiassa, alisteisessa suhteessa ylästatuksen näyttelijään.

(Sinivuori 2002, 55.) Statusrooli on yleistettynä sidonnainen mm. ammattiin, tilaan ja tilanteeseen. Esimerkiksi lääkäriellä perinteisesti odotetaan olevan korkea status suhteessa potilaisiin ja hierarkiassa alempana oleviin ammattilaisiin. Mennessään lääkäriin, ihminen tietoisesti tai tiedostamattaan asennoituu lääkäriin korkean statuksen mukaisesti. Sairaanhoidajalla, yleistettynä, on matalampi status, mutta suhteessa potilaaseen, joka ei tiedoiltaan ja taidoiltaan ole sairaanhoidajan tasolla omaa tilanteessa matalamman statuksen. Kyseessä on yleistetty esimerkki. (Routarinne 2007, 112.) Korkea status aiheuttaa helposti etäisyyttä ja tällöin luottamuksen rakentuminen vaikeutuu (Routarinne 2007, 129).

Statusharjoitteita käytetään improvisaatiokurssilla tarjoamaan osallistujille mahdollisuuden kokeilla, miten status ja sen muuttuminen, vaikuttaa omaan ja toisen suhtautumiseen, sekä miten kokemus vuorovaikutuksesta muuttuu. Mm. Sinivuori (Sinivuori 2002, 55) suosittelee statusharjoitteita pidempään teatteria harrastaneille. Tästä ajatuksesta johtuen statusharjoitusta tehtäessä osallistujia ohjeistettiin helposti sisäistettävistä kärjistetyin statuksen malleista. Ohjeistuksessa käytettiin sairaalahierarkiasta löytyviä esimerkkejä. Negatiivista korkea statusta kuvailtiin ylilääkärinä, joka on korvaamaton ja tiedostaa tämän. Hän ei koe tarvetta kohdata hierarkiassa alempia. Positiivisen korkean statuksen roolia kuvailtiin saman ylilääkäri-esimerkin kautta, mutta hänen ominaisuuksiksi vaihdettiin halu kehittää yhteistyötä koko hoitohenkilökunnan kanssa, halu opettaa ja kasvattaa koko yksikön laatua ja ammattitaitoa, sekä hymy. Alastatuksen esimerkkinä toimi ammattitaidostaan epävarma laitoshuoltaja, jolla oman työn arvostus on niin ikään matala.

Harjoituksessa havainnoitiin erilaisten statusten vaikutusta omaan reagointiin ja siihen, miten se vaikuttaa kohtaamiseen pienissä tilanteissa.

3.6 Palautekeskustelu

Jokaisen improvisaatiokurssin päätteeksi toteutettiin vapaamuotoiseen keskusteluun perustuva palaute, kurssin tuomista kokemuksista ja tuntemuksista. Ohjaaja esitti en-

nalta suunniteltuja kysymyksiä, sekä keskustelun kulkuun sopivia lisäkysymyksiä. Keskustelu tallennettiin äänittämällä, ja jokaisella oli oikeus valita osallistumisensa keskusteluun.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Improvisaatiolla työvälineitä potilaan kohtaamiseen -opinnäytetyöni ensimmäisenä tarkoituksena on luoda malli vuorovaikutuskoulutukselle, jota tullaan käyttämään hyvinvointialan opiskelijoiden koulutuksessa. Koulutusmalli on suunniteltu niin, että se on helposti sovellettavissa eri koulutusohjelmien välillä. Mallia voidaan käyttää opintoihin sisältyvänä kurssina tai täydennyskoulutuksena. Malli on myös sovellettavissa jo työelämässä olevien hyvinvointialan työntekijöiden koulutukseen, esimerkiksi työhyvinvoinnin ylläpitämisen teemapäivänä.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda osallistujille positiivisen oppimisen kautta kokemuksia erilaisista vuorovaikutustilanteista, joista voi oppia uudenlaisia lähestymistapoja haastaviinkin tilanteisiin sekä oman itsensä tuntemiseen. Tavoitteena on myös huomion kiinnittäminen vuorovaikutustaitoihin ja niiden konkreettiseen merkitykseen työskentelyssä moniammatillisessa työyhteisössä ja potilaiden kanssa.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä Jyväskylän ammattikorkeakoulussa vuosien 2015 ja 2016 aikana. Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, joka on ammattikorkeakoulun tarjoama vaihtoehto perinteiselle opinnäytetyölle. Työn toiminnallinen osuus toteutettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun osalle hyvinvointiyksikön opiskelijoista improvisaatiokurssin muodossa keväällä 2015 ja keväällä 2016. Teoriatietoa on kerätty ensimmäisen improvisaatiokurssin suunnittelemisesta lähtien teatterialan, sosiologian, psykologian sekä hyvinvointialan kirjallisuudesta ja väitöskirjoista. Jokaisen kurssin päätteeksi on pidetty palau-

tekeskustelu, johon sisältyi ennalta laadittuja kysymyksiä. Vastaaminen oli vapaaehtoista ja vapaamuotoista. Keskustelun edetessä kysymyksiä täydennettiin luontevasti syntyneillä lisäkysymyksillä. Keskustelu äänitettiin osallistujien luvalla. Osallistujille tiedotettiin äänittämisestä ennen keskustelun alkua. Keskustelut purettiin osaksi teoriapohjaa.

Opinnäytetyö esitetään joulukuussa 2016.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulu mahdollistaa opinnäytetyön tekemisen toiminnallisena, jonka on tarkoitus olla helposti käytännön työelämään sovellettavissa oleva asia tai tuote. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus voi olla esimerkiksi ohjekirja, opetus video tai tapahtuma. Toiminnallisen osuuden lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö raportoidaan kirjallisen ohjeistuksen mukaisesti tutkimusviestinnän periaatteita noudattaen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Tavoitteena ei ole kerätä yleistettävää tutkimustietoa, vaan kohdennettua tietoa joka on sovellettavissa käytäntöön (Virtuaaliammattikorkeakoulu).

Toteutustapa valitaan opinnäytetyön aiheen mukaan. Tämän opinnäytetyön toteutustavaksi on valittu kurssimuotoinen vuorovaikutuskoulutusmalli, kurssiin liittyvän teoria- ja kurssimateriaalin sisältävä kansio sekä kirjallinen raportti. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallinen toteutustapa on valittu myös siksi, että sen avulla pystyn liittämään oman kiinnostukseni teatteriin tulevaan ammattiini sairaanhoitajana, sekä näyttämään työnantajille osaamistani ja ammattitaitoani. Tavoitteena on myös tuoda omaan työuraan lisämahdollisuuksia kouluttajana.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen suositellaan tapahtuvaksi yhteistyössä työelämän edustajan kanssa, jolloin opinnäytetyön siirrettävyys työelämään syntyisi luontevammin (Mts. 16.) Improvisaatiolla työvälaineitä potilaan kohtaamiseen -opinnäytetyö on toteutettu ilman työelämästä tulevaa toimeksiantajaa. Tämä on tietoisesti valittu toimintamalli, koska tarkoituksena on luoda tekijän omaa työllisyyttä

edistävää, myytävä tuote. Aihe työhön on kuitenkin löytynyt suoraan työelämästä omien kokemusten perusteella ja aihetta on ideoitu ja havainnoitu vuosien ajan työelämässä. ((Vilkkä & Airaksinen 2003, 23 ja Heikkinen 2015, 209).

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on rakentaa, erottuva, yksilöllinen ja työelämänälähtöinen tuote tai tapahtuma. Sen tulee soveltua kohderyhmänsä tarpeisiin ollen kiinnostusta herättävä, käyttökelpoinen ja innovatiivinen sekä johdonmukainen. (Mts. 53.)

Perinteistä tutkimusasetelmaan verrattuna toimintatutkimuksella pyritään selvittämään, miten jonkin asian voisi toteuttaa paremmin. Toimintatutkimusta tehdessä pyritään kehittämään toimintaa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Teoria ja käytäntö nähdään toimintatutkimuksessa saman asian eri näkökantoina. Yhtenä tarkoituksena onkin nostaa opittu hiljainen tieto esiin, jolloin sitä voidaan reflektoida ja sitä voidaan kehittää eteenpäin. (Heikkinen 2015, 204-205).

5.2 Käytännön toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi eroaa tutkimuksellisten opinnäytetöiden raportoinnista. Sen on kuitenkin täytettävä tutkimusviestinnän laadulliset vaatimukset. Raportissa käydään läpi opinnäytetyön prosessin vaiheet ja sisältö. Siihen kuuluvat myös selvitys millaisiin johtopäätöksiin on päädytty. Raportti pitää sisällään itsearviointin työn onnistumisesta ja validiudesta. Raportti tulee laatia riittävän perusteellisesti ja laajasti, asiaan keskittyen, jolloin lukijalla on mahdollisuus saada hyvä käsitys tehdystä opinnäytetyöstä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.)

Päädyin tekemään opinnäytetyöni Improvisaatiolla työvälineitä potilaan kohtaamiseen, koska koin teatteri- ja improvisaatioharrastukseni antavan keinoja kohdata ihmisiä erilaisissa tilanteissa ja eläytyä heidän asemaansa.

Opinnäytetyön toiminnalliseksi osuudeksi valittiin yhden päivän mittainen improvisaatiokurssi, koska tällainen lähestymistapa tuntui järkevimmältä tavalta lähestyä työn tavoitteita. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 28.) Kurssille osallistujat valikoituivat yhteistyöopettajien avustuksella Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön

opiskelijaryhmistä. Kurssi jakaantui luontevasti kahteen osaan, aamu- ja iltapäivään. Kurssiin sisältyi lounastauko ja kahvitauko. Aamupäivän osuudessa käytiin läpi improvisaation perusteita, niiden lomassa kerrotun teorian tiedon kanssa. Näin pyrittiin saamaan aikaan jännityksen laukeamista ja rentoutusta, sekä perusosaamista improvisaatioon. Iltapäivän osuus keskittyi osallistujien ammatillisten suuntauksien mukaan räätälöityihin harjoitteisiin. Kurssin aikana osallistujilla oli mahdollisuus kertoa kokemuksistaan ja tuntemuksistaan, sekä vaikuttaa harjoitusten etenemiseen ja valintaan. Kurssin aikana pyrittiin muokkaamaan joustavasti harjoitteita niin, että ne palvelisivat parhaiten juuri sitä osallistujaa, joka oli improvisaatiovuorossa. Esimerkiksi toimintaterapian opiskelijalle valittiin kohtauspaikaksi juuri hänen ammatilleen ominaisia asiakastilanteita. Näin pyrittiin saavuttamaan yksilökohtainen kokemus, joka olisi helposti sovellettavissa tulevaan ammattiin.

Perusharjoitteiksi valikoituivat improvisaatiossa yleisesti käytössä olevia harjoitteita kuten, sana-assosiaatio, yhden sanan puhe ja hyväksyntää sekä tyrmäystä kokeilevia harjoitteita. Ammattiin liittyvät harjoitteet kehitettiin muokkaamalla yleisistä improvisaatioharjoitteista, kuten status-harjoitukset, hoitoalalle sopivia, nimeämällä harjoituksessa tehtävät roolit esimerkiksi potilaan ja sairaanhoitajan rooleiksi. Osa ammattiin liittyvistä harjoitteista, kuten sairaalan ajanvaraukseen sijoittuvat harjoitukset, on kehitetty työelämästä lähtöisin olevista esimerkeistä. Ammattiin liittyviä harjoituksia muokattiin ja kehitettiin uusia, mikäli osallistujien kokemuksissa ja ajatuksissa nousi esiin asioita tehdystä harjoituksesta. Näin pystyttiin luomaan elävä ja muuttuva kokemus vuorovaikutuksesta.

Opinnäytetyön suunnittelu on aloitettu varhaisessa vaiheessa opintoja. Työelämän ja teatteriharrastuksen kokemusten luoma kuva vuorovaikutuksen mahdollisuuksista helpottaa yhteistyötä haastavissakin tilanteissa on ollut vuosia idean asteella. Opinnäytetyön työstäminen on varsinaisesti käynnistynyt alkukevällä 2015, jolloin työn suunnittelu alkoi ensimmäisen improvisaatiokurssin suunnittelemisella. Kevään 2015 kurssin jälkeen ideoiden kehittäminen, sekä teorian tiedon kerääminen jatkuivat syksyllä ja talvella 2016. Kevällä 2016 opinnäytetyö siirtyi eteenpäin runsaan teorian tiedon liittyessä yhä enemmän käytäntöön improvisaatiokursseilla. Kurssista muodostui yhtenäinen malli, joka on sovellettavissa tilanteen ja osallistujien mukaan. Raportin varsinainen työstäminen käynnistyi loppukesällä 2016.

5.3 Palautekeskustelu

Improvisaatiokurssien lopuksi järjestettiin palaute- ja keskusteluhetki. Tämän tarkoituksena oli ensisijaisesti purkaa osallistujien tuntemuksia välittömästi, mikä osoittautuikin runsaaksi. Toissijaisena tarkoituksena oli kerätä avoimella ryhmähaastattelulla materiaalia opinnäytetyön kirjallista osuutta varten. Keskustelua varten oli ennalta suunniteltuja kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli, paitsi viedä keskustelua eteenpäin, myös saada jokaiselta ryhmältä vastauksia samoihin kysymyksiin.

Loppukeskustelu taltioitiin nauhoittamalla. Osallistujia informoitiin etukäteen tallentamisesta ja jokaiselle annettiin vapaa valinta, haluaako käyttää puheenvuoroa. Keskusteluissa ei tallennettu osallistujien nimiä, mikä myös kerrottiin osallistujille. Samalla tiedotettiin haastatteluiden käyttämisestä opinnäytetyön materiaalina. Näin toimimalla pyrittiin saamaan luottamuksellinen ilmapiiri omien kokemusten ja ajatusten kertomiselle. (Kuula 2013, 88-89)

Improvisaatiolla työvälineitä potilaan kohtaamiseen -opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on kehittää myytävä koulutusmalli. Palautteen kerääminen osallistujilta on välttämätön työväline mallin suunnittelemiselle, kehitykselle ja vaikutuksen arvioinnille. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53).

5.3.1 Miten tärkeäksi koet vapaaehtoisuuden improvisaatiokurssilta tultaessa?

”Kyllä se vapaaehtoisuus on aika tärkeätä, kun pitää kuitenkin haluta heittäytyä tähän kurssiin”

Vastauksista tuli selvästi ilmi, että nimenomaan vapaaehtoisuus koettiin tärkeäksi. Improvisaation ja etenkin ammattiin liittyvien harjoitteiden tekeminen nähtiin hyvin herkkänä ja henkilökohtaisena asiana. Ikään kuin oman ammatillisuuden vapaaehtoista kyseenalaistamista, jota ei halua tehdä väkisin, vaikka sen hyödyn ymmärtäisi-kin.

Improvisaatiokurssi nähtiin hyvin erilaisena osana ammatillisen kasvun mahdollisuuksia kuin esimerkiksi pakolliset lääketestaukset.

Improvisaation rentouttava ja hauskuuttava vaikutus nähtiin niinkin suurena, että kurssia ehdotettiin markkinoitavaksi työhyvinvoinnin ylläpitopäiviin.

Suurena tekijänä jäi vapaaehtoisuuden ja luottamuksellisen ilmapiirin yhteys, turvallisuuden tunteena improvisaatiolle välttämättömään hetkeen heittäytymiseen.

Vapaaehtoisuus on keskeinen tekijä ryhmän ohjaajan näkökulmasta. Positiivinen ilmapiiri edellyttää vapaaehtoisuutta, jolloin sekä ohjaaja, että osallistujat voivat rentoutua ja lähteä positiivisen kautta tekemään harjoitteita.

5.3.2 Koetko saaneesi improvisaatiokurssilta välineitä potilaiden kohtaamiseen

”Tällä kurssilla on niinku monta kertaa tapahtunu asiat ensimmäistä kertaa”

Useassa vastauksessa oman asenteen merkitys nähtiin itsestään selvänä vaikuttimena vuorovaikutustilanteessa, kuitenkin asenteen vaikutukset konkretisoituivat vasta harjoitteita tehdessä ja seuratessa. Erityisesti harjoitus, jossa ammattilaisen negatiiviset tunteet ja tunteiden muuttaminen positiiviseksi potilasta kohtaan näkyivät katsojille, nähtiin hyvin silmät avaavana kokemuksena.

Esille tuli myös tilanteita, joissa osallistuja kohtasi tulevaan ammattiinsa sisältyviä haastavia vuorovaikutustilanteita ensimmäistä kertaa. Ennalta-arvaamattomuus koettiin jopa pelottavana jälkeinpäin. Kuitenkin turvallisen ja rennon ympäristön mahdollistama kokeileminen nähtiin hyödylliseksi.

Tärkeäksi mahdollisuudeksi nousi myös vuorovaikutustilanteiden tarkkailun mahdollisuus. Erilaisten vuorovaikutustilanteiden ja konfliktien seuraaminen ulkopuolelta nähtiin mahdollisuudeksi havainnoida asioita, joita tilanteessa olevat mahdollisesti eivät pysty havainnoimaan.

Oman avoimuuden löytämisen ja omana itsenä työkentelemisen merkitys nousivat myös esiin vastauksissa.

”Niin paljo laajemmin meillä vois sisältyä tämmöstä oppimista kursseihin, kun kuitenkin painotetaan vuorovaikutuksen ja yksilön merkitystä, niin miten sitä oikeesti voi oppia kunnolla ellei ite tee, esim just improvisaatiolla”.

5.3.3 Millaiset harjoitukset jäivät mieleen?

”Jos mun ihan oikeesti pitää hoitaa jotain joka on lapsensa pahoinpidelly, ni en mä tiää osaanks mä olla niin ettei se vaikuta mun työskentelyy”.

Improvisaatioharjoitteille tyypillinen komiikka, jota ilmeni myös ammattiin suunnatuissa haastavien vuorovaikutustilanteiden harjoituksissa, ei noussut vastauksissa yllättäen näkyville. Sen sijaan kielteisten tunteiden vastaanottaminen ja niiden havaitseminen toisen äänestä ja eleistä tulivat useissa vastauksissa esille. Etenkin harjoitus, jonka tarkoituksena on havainnollistaa vahvan kielteisen tunteen, ja sen muuttamisen positiiviseksi, vaikutus vuorovaikutustilanteessa koettiin voimakkaasti.

Ammattiin liittyvät harjoitteet koettiin kaiken kaikkiaan tarpeellisiksi. Kurssi itsessään koettiin liian lyhyeksi, etenkin ammattiin liittyvien harjoitteiden osalta. Esille nousi ehdotus sisällyttää opintosuunnitelmaan vuorovaikutuskoulutusta tai vaihtoehtoisesti lisätä improvisaatiokoulutusmahdollisuuksia.

Pienenä yksittäisenä harjoituksena mainittiin myös kättelyharjoitus, joka herätti ajatuksia yksinkertaisimpien vuorovaikutustilanteiden viestinnästä.

”Aina niinku puhutaan niistä ääritapauksista missä joku on aggressiivine tai kuolemassa, et miten niitä pitää kohdata, mut sitte joku pieni ele niinku tyly kättely tai sel-lane voi kanssa olla joskus iso asia”.

5.3.4 Miten koette tulevaan ammattiin liittyvät harjoitteet opiskelijana?

”Kyllä pisti miettimää, että millasia tilanteita sitte työelämässä joutuukaan kohtamaan ku sitte ei voi sanoa että lopetetaan tää harjotus jo”.

Ammattiin liittyvät harjoitteet herättivät runsaasti keskustelua ja tunteita. Huumorin kautta käsitellyt aiheet nousivat kuitenkin usein esille kurssin edetessä. Osallistujat joilla ei ollut aiempaa terveysalan tutkintoa, kertoivat kokeneensa ammattiin liittyvät harjoitteet avaavina ja valmistavina. Ikään kuin ennakkoon kokeiltuna voi mieltä ja suunnitella omaa toimintaansa myös vuorovaikutuksen näkökulmasta. Aiempaa kokemusta omaavat osallistujat pohtivat mahdollisuutta viedä vuorovaikutuskoulutusta improvisaation avulla työelämään, esimerkiksi työhyvinvoinnin teemapäiviin. Ammatillisten harjoitteiden tuoma mahdollisuus rikkoa opittuja kielteisiä toimintamalleja

koettiin haastavaksi toteutettavaksi, mutta tärkeäksi mahdollisuudeksi työn laadun parantamiseksi.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön prosessi on kestänyt konkreettisesti puolitoista vuotta, jonka aikana on suunniteltu ja järjestetty improvisaatiokurssit, haettu teoretietoä sekä kirjoitettu kirjallinen osuus. Idea alkoi syntyä kuitenkin jo vuosia sitten, työskennellessäni mm. ensiavussa ja ambulanssissa. Havaittiin, että osa hoitajista osaavat kohdata potilasta tavalla joka herätti luottamusta ja rauhoitti potilaita. Kuten Routarinne kirjassaan *Improvisoi!* (Routarinne 2004, 81) kuvaa tyrmäystä ja hyväksyntää improvisaatiossa, näiden hoitajien tavassa kohdata potilas oli kuin ote sujuvasta hyväksynnän harjoituksesta. Jos potilas oli esimerkiksi valmistautunut pitkään odotusaikaan ja oletti saavansa huonoa, hoitajan vastaus ei ollutkaan selittelevä tai puolustelevalta. Näissä tilanteissa, joissa katsoin hoitajan onnistuneen vuorovaikutuksellisesti huomattavan hyvin, potilaan kokemus, pelko, kipu tai epäily otettiin vastaan. Tyrmäyksen sijalla oli hyväksyntä. Huomio kohdistettiin potilaaseen ja hänen tilaansa, jolloin potilaan kokemus sai huomiota ja tilaa. Näin potilaalle mahdollistui merkityksellisyyden kokemus. (Routarinne 2004, 94-95.)

Vuosien harrastajateatteritaustastani johtuen koin voimakkaasti, että improvisaation kautta voisi tuoda hoitoalan työntekijöille, sekä mahdollisuuden ammattitaitoa syventävään vuorovaikutukseen, että kokemuksen turvallisesta tavasta lähestyä haastavia potilastilanteita. Prosessin aikana teoretieto vuorovaikutuksesta ja improvisaatiosta on laajentunut.

Kaiken kaikkiaan vuorovaikutuksesta puhuminen on osoittautunut itsestään selväksi. Hoitoalalla vuorovaikutustaidot korostuvat sekä kansalaiskeskustelussa, ammattikirjallisuudessa, että improvisaatiokurssin palautteessa. Silvennoinen puhuu kirjassaan vuorovaikutuksen haasteellisuudesta työelämässä, jossa oma kokemus omasta viestinnästään ei välttämättä ole yhteydessä toisen osapuolen kokemukseen. Omat pienetkin tavat, kuten harhaileva katse, saattaa olla ratkaisevassa asemassa viestin vas-

taanottajan kokemuksessa. Silvennoinen kiinnittää huomiota myös vuorovaikutustilanteiden arvaamattomuuteen. Osa, esimerkiksi sairaalassa käytävästä dialogista on ennakoitavaa, mutta lopulta tilanteet ovat ennalta arvaamattomia. Tarvitaan siis tietoa vuorovaikutuksen peruseräaateista. (Silvennoinen 2004,28-30.) Ollessaan ennalta arvaamatonta, se lomittuu improvisaation kanssa kivuttomasti. Improvisaatio on myös ennalta arvaamatonta, vaikka sille useimmiten luodaankin varsinaisessa improvisaatioharjoituksessa kehys. Kuten loppukeskustelussa osallistuja vastasi *”eikö meidän työ oo käytännössä koko ajan improvisointia ku ei tiedä mitä tapahtuu seuraavaks?”* Improvisointimenetelmien soveltaminen hoitoalan vuorovaikutuskoulutuksen osana osoittautui tämän opinnäytetyön kannalta toimivaksi.

6.1 Lähteiden luotettavuus

Opinnäytetyöni teoriapohjana olen käyttänyt sosiologian ja psykologian materiaalia vuorovaikutuksen perusteista ja kehityksestä. Osa lähteistä, kuten E. Goffman, on sinänsä vanhoja. Nämä olen kuitenkin sisällyttänyt teorialähteiksi opinnäytetyöhöni, koska kyseessä ovat useissa yhteyksissä lainattuja perusteoksia. Uudempina lähteinä olen käyttänyt eri tiedekunnissa tehtyjä tohtorin väitöskirjoja, kuten Lappeenrannan Teknilliseen Yliopistoon, Helsingin Yliopiston Käyttäytymistieteiden tiedekuntaan ja Jyväskylän yliopiston Viestintätieteiden laitokseen tehdyt väitöskirjat, hyvinvointialalle suunnattu vuorovaikutuskirjallisuus, sekä ilmaisuun liittyvää kirjallisuutta kuten Routarinteen kirjat. Teoria-aineisto toi runsaasti sovellettavia teorioita ja esimerkkejä hahmottamaan improvisaation käyttöä hoitohenkilökunnan vuorovaikutuskoulutuksen välineenä. Uudemmat lähteet olivat ajantasaisia. Tiedonhakuprosessissa ei löytynyt aihepiiriin liittyen niin runsaasti terveydenhuollon piiristä tehtyjä tutkimuksia, kuin ennakkoon oletettiin. Tämä tuntui prosessin edetessä oudolta, koska sekä kurssien palautteessa, mediassa käytävässä kansalaiskeskustelussa, kuin alan kirjallisuudessa painotetaan vuorovaikutustaitojen merkitystä.

6.2 Miksi improvisaatio opinnäytetyön työvälineenä

Harrastustaustastani johtuen improvisaatio nousi varhaisessa vaiheessa tärkeimmäksi ajatukseksi työvälineen valinnassa. Useat omakohtaiset kokemukset haastavista potilastilanteista, myös tarkkailijan roolissa, toivat varmuuden improvisaation sopivuudesta yhdeksi työmenetelmäksi vuorovaikutuskoulutukselle. Loppuhaastattelussa esiin tulleet kokemukset ja ajatukset vahvistivat tätä tunnetta.

Improvisaatiota voidaan myös pitää hyvänä kokemuksellisen hyödynnettävyyden kannalta, sen helpon työelämään siirrettävyyden vuoksi. Improvisaation perusajatus soveltaminen arki- ja työelämässä on yksinkertaisimmillaan vain kätelemistä, kuuntelemista ja silmiin katsomista. Kurssin palautteesta nousi esiin useiden osallistujien kokemus siitä, miten yksinkertaisia vuorovaikutukseen liittyvät tekijät voivat olla. Oman asennon, äänensävyn tai ajatuksen merkitys voi nousta isoksi tekijäksi, mutta saamalla itselleen tilaisuuden kokeilla turvallisessa ympäristössä improvisaatio muuttui työvälineeksi.

Improvisaation käyttö on huomioitu myös Nisulan väitöskirjassa, jossa hän kertoo sen laajentavan luovuuden mahdollisuuksia, olevan aktiivinen tapahtuma luomaan hedelmällinen työväline luovuuden kehittymiselle. Huomionarvoisen tästä tekee sen, että kyseessä on Teknilliseen Yliopistoon tehty tohtorin väitöskirja organisaatioissa tapahtuvasta luovuuden oppimisesta. (Nisula 2013, 52.)

6.3 Haasteet

Prosessin aikana haasteiksi nousivat improvisaatiokurssien osallistujien erilaiset koulutussuuntaukset. Tämä osoittautui haasteeksi ammatillisten harjoitteiden suunnittelussa ja toteutuksessa, koska oma kokemus ja tieto rajoittuvat lähi- ja sairaanhoitajan työnkuvaan. Kurseille osallistui sairaanhoitaja-, kättilö- ja toimintaterapian opiskelijoita. Käytännössä kurssin aikana osallistujat saivat itse kertoa millaisia ovat perustilanteet asiakkaiden ja potilaiden kanssa juuri heidän tulevassa työssään. Tämä osaltaan ratkaisi haastetta, mutta toi ohjaajalle jonkin verran epävarmuutta ja mahdollisesti antoi osallistujille kuvan ohjaajasta, joka ei ole perehtynyt riittävästi. Palautetta

tällaisesta ei kuitenkaan tullut. Tulevaisuudessa osallistujien rajaaminen hyvinvointialalle on tärkeää. Tämä helpottaa ammatillisten harjoitteiden toteuttamista.

Relevantin teorian tiedon hankkiminen oli pääosin vaivatonta nykyisten tiedonhakumenetelmien ansiosta. Ensisijaisena kirjastojen hakukoneet. Kuitenkin relevantin tiedon etsiminen ja soveltaminen opinnäytetyön teoriakehykseksi tuotti haasteita. Aiheeseen sovellettavia väitöskirjoja löytyi, mutta monet perusteoksista ovat lähteinä melko vanhoja.

Vaikutuksen todentaminen on haasteellista aiheen subjektiivisuuden vuoksi. Sitä varten tulisi tehdä tutkimus potilaiden kokemuksista ennen ja jälkeen improvisaatiokurssin, jonka avulla olisi mahdollista osoittaa kurssin vaikutuksia hoitoalalla työskentelevien vuorovaikutuksen kehittymisestä. Tämän opinnäytetyön piirissä tällaista tutkimusta ei tehdä. Kuitenkin kokemuksellisen oppimisen ja oivaltamisen kautta kurssien jälkeinen palaute oli positiivista.

Suurimman haasteen muodostaa tämän opinnäytetyön elinkaaren seuraava vaihe; kehitetyn koulutusmallin markkinointi ja siirtäminen myytäväksi tuotteeksi.

6.4 Oma oppiminen

Opinnäytetyön prosessin aikana oma tietämys on syventynyt huomattavasti. Teoria osuutta varten hankittu materiaali on antanut runsaasti uusia näkemyksiä aiemmin tuttuun asiaan. Teoriatiedon saatavuus ja sen laajuus on näyttänyt runsaasti kehittymisen mahdollisuuksia, mutta toisaalta vahvistanut aiemmin omaksuttua tietoa asiasta.

Kiinnostus potilastyötä syventävään kehittämiseen ja kouluttamiseen on vahvistunut ja selkeytynyt. Oman osaamisen taso on kehittynyt, mutta myös kehittymisen tarve ja mahdollisuudet ovat selkiytyneet. Omien vahvuusalueiden tiedostaminen ja niiden rajojen kokeileminen ovat auttaneet näkemään tarpeet, joita mahdolliset tulevat improvisaatiokurssit edellyttävät. Myös oma jatkokoulutusmahdollisuus ja -tarve on selventynyt.

7 LÄHTEET

Absetz, P. Routarinne, S. Tehylehti nro 2. 3.2.2015. Verkkoversio. <http://spodoc.com/doc/3635049/lataa-pdf>

Becker, R. 1991. Luolamies-monologi. Tampereen Komedioteatteri 2005.

Eriksson-Piela, S. 2003. Tunnetta, tietoa vai hierarkiaa? Väitöskirja. Tampereen Yliopisto, Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67295/951-44-5665-3.pdf?sequence=1>

Goffman, E. 1955. On Face-Work: An Analysis of Ritual Elements in Social Interaction. Vuorovaikutuksen sosiologia. 2012. Tallinna: Raamatutrükikoda

Goffman, E. 1974. The Vulnerabilities of Experience. Vuorovaikutuksen sosiologia. 2012. Tallinna: Raamatutrükikoda

Hargie, O., Dickson, D. 2004. 4.p. New York; Routledge

Haslett, B. J. 1987. Communication: Strategic action in context. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, inc

Heikkinen, H. L. T. 2015. Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Ikku-noita tutkimusmetodeihin 1. 4.p Juva: Bookwell Oy

Kuula, A. 2013. Tutkimusetiikka, aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vantaa; Vastapaino.

Launonen, K. 2007. Vuorovaikutus -kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. 1.p. Jyväskylä: Gummerus

Mikkola, L. 2006. Tuen merkitys potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto, Viestintätieteiden laitos <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13414/9513927288.pdf?sequence=1>

Nisula, A-M. 2013. Building organizational creativity – a multitheory and multilevel approach for understanding and stimulating organizational creativity. Väitöskirja. Lappeenrannan Teknillinen Yliopisto. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/94033/isbn9789522655394.pdf?sequence=2>

Nonverbaalinen viestintä. Viestintätieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.9.2016. <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviestit/vuorovaikutus/viestinta/nonverbaalinen.html>

Nonverbaalinen viestintä. Kielijelppi. Kielikeskuksen äidinkielen viestintäopetuksen palveluyksikkö. Helsingin yliopisto. Viitattu 13.9.2016. <http://kielijelppi.virta-mieli.fi/puheviestinta/nonverbaalinen-viestinta>

Ojala, T., Uutela, A. 1993. Rakentava vuorovaikutus. 1.p. Porvoo: WSOY

Ranta, I., Laaksonen, K., Matikainen, A., Hahtela, N., Korhonen, T., Mäkipää, S. 2011. Sairaanhoidaja asiantuntijana. Hoitotyön vuosikirja 2011. Helsinki; Edita Prima Oy

Rollnick, S. Miller, W. Butler, C. 2008. Verkkojulkaisu. Motivational interviewing in health care; Helping patients change behaviour. The Guilford press.

<http://web.vu.lt/mf/r.viliuniene/files/2014/10/Motivational-Interviewing-in-Health-Care.-Helping-Patients-Change-Behavior.pdf>

Routarinne, S. 2004. IMPROVISOI! 2.p. Tampere: Tammi

Routarinne, S. 2007. Valta ja vuorovaikutus, statusilmaisun perusteet. 2.painos. Jyväskylä: Gummerus.

Sairaanhoidajan eettiset ohjeet. 1996. Sairaanhoidajaliitto <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/> Viitattu 17.9.2016

Sinivuori, T. 2002. Teatteriharrastuksen merkitys. Väitöskirja. Tampereen Yliopisto, Kasvatustieteellinen tiedekunta. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67202/951-44-5336-0.pdf?sequence=1>

Silvennoinen, M. 2004. Vuorovaikutuksen avaimet. Jyväskylä; Gummerus.

Toimintatutkimus. N.d. Ylemmän amk- tutkinnon metodifoorumi. Virtuaaliammatti- korkeakoulu. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464158778/1194360111832/1194360447229.html> Viitattu 16.11.2016.

Viikka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

https://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Watzlawick. Viitattu 13.9.2016.

Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D. Some tentative axioms of communication.

1967. Verkkojulkaisu. [http://w3.ualg.pt/~JFarinha/erasmus/pc/texts/Watzlawick-1967-Some Tentative Axioms of Communication%20\(1\).pdf](http://w3.ualg.pt/~JFarinha/erasmus/pc/texts/Watzlawick-1967-Some Tentative Axioms of Communication%20(1).pdf)