

## Hyvinvointi ja kasvu: 5 - 4: Työn merkityksellisyys

*Olen usein pohtinut työni ja elämäni merkityksellisyyttä lapatessani hiekkalaatikon reunalla hiekkaa ämpäriin ja vaihtaessani kymmenettä kakkavaippaa saman päivän aikana. Tällöin työni lasten parissa tuntui vielä työltä, enkä ollut tällöin kuullutkaan merkityksellisyyden pilareista. Tällä hetkellä nämä kokemukset ovat koko työni perusta ja näkökulmani niihin on muuttunut kokonaan. Silloin tällöin kun käyn keikkalemassa lapsiryhmissä, jota vielä teen kouluttajan työn ohella pysyäkseen mukana lasten ja kasvattajien arjessa, teen töitä hyvin eri asenteella. Voi olla, että juuri sillä hetkellä vaihdan tulevan presidentin kakkavaippaa tai kohtaaminen lapsen kanssa voi jäädä hänen mieliinsä vuosiksi. Koen pienilläkin työtehtävillä olevan merkitystä. Olen kuitenkin omien vahvuuksien kautta oppinut, missä parhaiten saan kaikki vahvuuteni käyttöön. Se on työssä, jossa voin kehittää uutta ja jakaa tietoa.*

Koemme merkitykselliseksi työn, joka ensinnäkin tyydyttää psykologia perustarpeita. Olemme valmis ponnistelemaan ja antamaan täyden työpanoksemme työn tavoitteiden hyväksi. Vastineeksi ponnisteluistamme koemme työmme merkitykselliseksi ja työympäristömme mielekkääksi. Haluamme panostaa työhön, tartumme tarmokkaasti työtehtäviin ja olemme valmiita ponnistelemaan myös vastoinkäymisten kohdalla. Olemme omistautuneet työllemme (sopivassa määrin) ja koemme ylpeyttä siitä. Koemme työssä myös uppoutumisen hetkiä, jolloin aika tuntuu kuluvan kuin huomaamatta ja irtaantuminen voi tuntua vaikealta.

Tämä voi kuulostaa haaveelta, mutta on täysin mahdollista ja usein myös vaihtamatta työpaikkaa. Työn omatoiminen tuunaaminen on mahdollista vaikuttamalla muun muassa omaan työtapaan, ajatuksiin ja tunteisiin työstään sekä näkökulmaan. Omalla kohdallani kävi juuri näin. Kun muutin näkökulmaani työstä, löysin myös sen merkityksellisyyden.

Työssä pätevät samat Smithin merkityksellisyyden pilarit kuin arjessa. Yhteenkuuluvuus koetaan usein tärkeimmäksi ja työn merkityksellisyyden tutkimuksissa on tullut esiin, että työyhteisö on usein jopa tärkeämpi kuin ulkoiset motivaattorit, kuten palkka. Ihmiset valitsevat mieluummin työn, jossa tuntee kuuluvansa työyhteisöön ja heillä on siellä merkityksellisiä ihmissuhteita kuin korkeampi palkkaisen työn, josta puuttuu toisia tukeva työyhteisö. Tämä korostuu etenkin ikääntyessämme. Alamme enemmän arvostamaan työn sisäistä antia kuin ulkoisia palkkioita.

On tärkeää, että koemme työllä olevan tarkoitusta. Jos tehtävämme on kuljettaa vettä sangosta toiseen, voi se tuntua puuduttavalta ja merkityksettömältä teolta, joka uuvuttaa ja väsyttää meidät pian. Jos kuitenkin kuulemme, että jokainen sanko vie saman verran vettä kuivuudesta kärsiville ihmisille, voimme löytää työn innon ja imun tekemiseen. Koemme, että toiminnallamme on merkitystä muille ihmisille ja se lisää työn merkitystä. Työn merkityksellisyyteen ja työhyvinvointiin vaikuttaa myös se, kuinka lähelle pääsemme näkemään työmme lopputuloksen. Voi tuntua turhauttavalta olla liukuhihnalla, jossa laittaa yhden osan kellon koneistoon. Jos kuitenkin voimme nähdä, miten toimiva kello tuo iloa sen käyttäjälleen ja kuinka harmittavaa on, jos joku osa puuttuu ja kello ei toimi, koemme enemmän työn merkityksellisyyttä. Kasvatusalalla pitkän ajan lopputuloksen näkeminen on vaikeaa, koska harvemmin näemme kasvattamiamme lapsia aikuisuudessa. Pääsemme kuitenkin ainakin yhden lukuvuoden verran näkemään lapsen kasvun ja kehityksen sekä seuraamaan edistysaskeleita. Vaikka tulos ei ole niin konkreettinen, kuten talon rakentaminen, voimme tarkastella jokaista päivää yhtenä kasvatuksemme tuloksena. Voimme myös mielikuvaharjoituksilla ottaa katsauksen tulevaisuuteen ja miettiä, miten tekemme nyt vaikuttavat lapsen koko elämään.

Millaisena näemme työuramme ja kerromme työstämme muille, luo mielikuvaa itsellemme ja muille. Tässäkin näkökulmallamme ja tavalla kertoa työstämme on merkitystä. Voimme keskittyä päivän merkityksellisiin hetkiin tai kertoa vain vastoinkäymisistä. Voimme katsoa omaa opiskelua ja työuraa pitkällä aikavälillä tai keskittyä tämän työpaikan tarinaan. Voimme miettiä miten omat valinnat opiskelussa ja mahdollisissa aiemmissa työpaikoissa on ohjanneet meitä nykyiseen työhömmme tai voimme miettiä millaisen vaikutuksen tämä työ on tehnyt elämäämme? Meillä jokaisella on vaikutusta toistemme tarinoihin, joten kannattaa myös miettiä, mikä on antini tämän työpaikan tarinaan. Millaisia asioita työkaverimme (mahdollisesti lapset, jos olet kasvatusalalla) kertoisivat meistä? Mitä vahvuuksia ja taitoja toin mukani? Klassikkokysymyksen mukaan: Mitä

tuli sisään, kun minä astuin sisään? Ja mitä tuon työpaikalle jokaisena päivänä? Oman työtarinan pohtiminen auttaa meitä löytämään myös tapahtumien ja työn tekemisen merkityksen.

Työssä meillä on mahdollisuus kokea samalla tavalla transendenttisia tunteita kuin arjessa. Se voi olla lauluhetki lasten kanssa tai hyvän palaverin tuoma yhteisflow, jossa ideat tuntuvat nousevan kuin itsestään. Myös työssä merkityksellisyyden esiin nostaminen vaatii pysähtymistä ja oman toiminnan tarkastelua. Voimme pohtia työmme miksi - kysymystä miettimällä mitä vastaisimme kysymykseen: Mitä teemme työksemme? Alammeko luetella työtehtäviä vai kerrommeko, miksi teemme kyseisistä työtä?

### **Ydinajatuks**

- Työn merkityksellisyys vaikuttaa myös muiden elämänalueiden merkityksellisyyteen
- Työtä voi itse tuunata merkityksellisemmäksi
- Sisäinen merkityksellisyyden tunne nousee usein ulkoisia motivaattoreita tärkeämmiksi
- Merkityksellisyys nousee esiin pohtimalla mitä kysymyksen sijaan miksi - kysymystä
- Mitä lähempänä pääsemme olemaan työmme tulosta, sitä merkityksellisemmäksi tunnemme työmme

### **Pohdi**

- Miten merkitykselliseksi koet tällä hetkellä työsi?
- Mitkä Smithin pilareista toteutuvat työssäsi?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta.