

1374

**UUPUMUS KOKEMUKSELLISENA ELÄMÄN-
TILANTEENA**
**Fenomenologinen tapaustutkimus luokanopettajan
uupumisesta**

Heli Leppänen
Psykologian ammatillinen
lisansiaatintutkimus
Työn ja organisaatioiden
psykologian erikoistumiskoulutus
Jyväskylän yliopisto
Psykologian laitos
1998

Uupumus kokemuksellisenä elämäntilanteena

Fenomenologinen tapaustutkimus luokanopettajan uupumisesta

Tiivistelmä

Tutkielmani tavoitteena oli valottaa uupumisen kokemista uupuneen omasta näkökulmasta. Pyrkimyksenäni oli saavuttaa yksilökohtaista, kuvailevaa ja ymmärtämisen mahdollistavaa tietoa uupumisesta. Tutkimuksen lähestymistapa oli eksistentiaalis-fenomenologinen täydennettynä osallistavan lähestymistavan näkökulmalla. Toteutin empiirisen tutkimuksen laadullisena, induktiivisesti etenevänä tapaustutkimuksena. Tutkimusaineisto koostui viidestä ääninauhoitetusta ja sanatarkasti tekstimuotoon muunnetusta keskustelusta yhden ammatinvalinnanohjaukseen hakeutuneen luokanopettajan kanssa. Analysoin aineistoa Giorgin (1988b) ja Perttulan (1995) kuvaamaa fenomenologisen psykologian tutkimusmetodia soveltaen. Tutkimukseni tuloksena oli luokanopettajan uupumiskokemuksen yksilökohtainen merkitysverkosto. Tutkimukseen osallistuneen asiakkaan syvimpänä toiveena oli ollut suuren perheen kotiäitinä oleminen, mikä ei kuitenkaan ollut ollut mahdollista taloudellisista syistä. Asiakkaan halu huolehtia toisista ihmisistä ilmeni niin perhe-elämässä, työssä kuin vapaa-aikanakin. Luokanopettajan työhön sisältyvä tiivis ja vastuullinen vuorovaikutus oppilaiden ja heidän vanhempiansa kanssa sekä työhön liittyvien ihmissuhteiden lisääntyminen vuosien mittaan rasittivat häntä tunnetasolla. Työn ja muiden elämänalueitten vaatimusten yhteensovittaminen ristiriitaisessa parisuhdetilanteessa oli vaikeaa, jolloin hänen psyykkiset voimavaransa heikkenivät siinä määrin, että sairauslomat ja kuntoutustuki olivat tarpeen. Uupuminen oli hänelle merkki elämäntilanteensa liiallisesta rasittavuudesta ja siihen sisältyvästä muutoksen tarpeesta, kun taas työkykynsä arvioinnista vastaavan psykiatrin hän koki suhtautuvan uupumiseen lääketieteellisestä ja miehisestä näkökulmasta. Tutkimuksessa saamaani tietoa suhteutin aikaisempaan uupumukseen liittyvään kirjallisuuteen, yhteiskunnalliseen tilanteeseen ja ihmiskäsitykseeni. Arvioin työssäni myös tutkimus- ja ohjausprosessia. Tutkimuksen johtopäätöksenä on, että uupumuksen määrittely ainoastaan työuupumukseksi vaikuttaa liian kapea-alaiselta, kun otetaan huomioon ihmisen elämäntilanteen kokonaisuus. Tarkoituksenmukaisempaa olisi puhua uupumuksesta tai henkisestä uupumuksesta. Olennaisinta uupumuksen kehittymisessä näyttää olevan pitkään jatkunut stressitilanne, ihmisen vieraantuminen ydinminuudestaan ja vähäiset mahdollisuudet muuttaa ei-mielekkääksi kokemaansa tilannetta. Uupumisen ehkäisemiseksi ja voittamiseksi tarvitaan ihmisten voimavaroja lisäävien työskentelymallien edelleenkehittelyä niin työpaikoilla kuin terveydenhuollossa ja kuntoutuksessakin. Ennen kaikkea tarvitaan yhteiskunnallisia muutoksia, jotka perustuvat ihmisen henkisen olemuspuolen huomioonottamiseen.

Avainsanat: (työ)uupumus, opettajat, tapaustutkimus, fenomenologia, ammatinvalinnanohjaus

ALKUSANAT

Työn ja organisaatioiden psykologian erikoistumiskoulutuksen tavoitteena on edistää psykologiatieteen tietämyksen käyttöä työelämässä ja kehittää koulutukseen osallistuvan teoreettisia tietoja ja käytännöllisiä taitoja työn, ammatinvalinnan, henkilöstön ja organisaatioiden osa-alueilla. Lähtökohtana on ammattikäytäntöjen tieteellisen perustan vahvistaminen ja systemaattisen tutkimuksen edistäminen. Ammattikäytännöillä on taipumusta rutinoitua vuosien mittaan, jolloin tutkiva ja kehittävä lähestymistapa työhön jää helposti taka-alalle. Erikoistumiskoulutuksen ja siihen sisältyvän tutkielman näin mahdollisuudeksi perehtyä arkityötä syvällisemmin johonkin ammattikäytännön osa-alueeseen ja siten luoda pohjaa psykologityön kehittämiseksi, minkä haasteen otin mielenkiinnolla vastaan.

Tutkiva, kysyvä ja ihmettelevä lähestymistapa asioihin ja yleensä elämään on omalla kohdallani niin varhaista perua, että koen sen olevan keskeinen osa itseäni, ydinminuuttani. Itsestänselvyyksiä kyseenalaistava asenteeni ei ehkä olisi päässyt kehittymään ja pysymään hengissä - tosin välillä vain pihisten - mikäli sen mukainen toiminta ei olisi ollut niin palkitsevaa lapsuudenkodissani. Isämme nimittäin jaksoi aina vastata perusteellisesti lastensa lukemattomiin kysymyksiin ja toisaalta odotti myös meiltä perusteluja pyynnöillemme, käsityksillemme ja väitteillemme. Kotoa siis opin, että kysymykset, eriävät mielipiteet, keskustelut ja väittelyt ovat sallittuja ja ihmisten yhteiselämää rikastuttavia.

Sen lisäksi, että opin pitämään itsenäistä ajattelua ihmisen perusoikeutena ja -völlisyytenä, opin myös, että ihmisyyhteiskunnassa tärkein arvo on ihmisarvo: ihmisen kunnioittaminen, humanismi. Isäni mielestä mikään muu aate tai ideologia ei voinut olla niin arvokas, että sen nimissä voitaisiin polkea ihmisarvoa. Kun viime vuosina olen työssäni joutunut liian usein kohtaamaan yhteiskunnan rattailta eri tavalla pudonneita ihmisiä, olen tuntenut myötätuntoa heitä kohtaan. Lisäksi olen tuntenut surua ja ajoittain myös vihaa nykyisiä arvoja ja käytäntöjä kohtaan. Viime aikoina olenkin entistä paremmin ymmärtänyt itsenäisen ajattelun ja humanismin merkityksen ja tarpeellisuuden erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnallisissa ratkaisuihin. Koska tunnen,

että isäni aito, rehellinen ja johdonmukainen olemus on olennaisesti vaikuttanut työni ja elämäni arvoperustaan, haluan omistaa tämän tutkielman hänen muistolleen.

Vaikka tutkimustyö on suurelta osin yksinäisyyttä ja keskittymistä vaativaa henkistä toimintaa, monet ihmiset ovat osaltaan olleet mahdollistamassa ja tukemassa tätä työtä. Ennen kaikkea haluan lämpimästi kiittää tutkimukseen osallistunutta asiakastani. Ilman hänen rohkeaa, avointa ja 'itsensä likoon laittavaa' kuvausta uupumisen kokemuksestaan tutkimus ei olisi ollut mahdollinen.

Työn ohessa tapahtuva opiskelu, millaiseksi erikoispsykologikoulutus on tarkoitettu, olisi ollut hyvin raskasta ja vaikeaa, mikäli työhallinto ja työyhteisöni eivät olisi omalla suhtautumistavallaan ja toiminnallaan tukeneet minua työssäni. Keski-Suomen työvoimapiiri (nykyinen TE-keskus, työvoimaosasto) ja nykyinen työpaikkani, Laukaan työvoimatoimisto, ovat suhtautuneet myönteisesti jatko-opiskeluun, itsensä ja työnsä kehittämiseen, joten olen saanut sekä ajallista että taloudellista tukea opintoihini. Lähityöyhteisöni on myös suhtautunut kärsivällisesti pitkäkestoisiin opintoihini ja niihin liittyviin ajoittaisiin poissaoloihin.

Tutkimuksen eri vaiheissa olen saanut tarvitsemaani rohkaisua ja kannustusta, samoin kuin kriittistä palautetta ja mielipiteiden vaihtoa, erityisesti professori Juha Perttulalta, kollegaltani Seppo Nurmelta ja yhteiskuntatieteitä opiskelevalta sisareltani Anne-Mari Suopajärveltä. Tuskinpa ilman heidän taustatukeaan olisin jaksanut luottaa haparoiviin näkemyksiini itselleni ennestään tuntemattomasta, mutta mieltäni kiehtovasta tutkimuksellisesta lähestymistavasta.

Tutkimukseni ohjaajina toimineille professori Isto Ruoppilalle ja dosentti Ulla Kinnuselle olen kiitollinen siitä, että vaikka heidän tutkimuksellinen lähestymistapansa on ollut perinteisen tilastollisen tutkimuksen mukainen, he eivät ole edellyttäneet ohjattavaltaan pitäytymistä tässä tutkimusmallissa. Mahdollisuus itsenäisiin tutkimuksellisiin ratkaisuihin on ollut välttämätön edellytys tutkimukseni lähestymistavan ja tutkimusprosessin muotoutumiselle sellaiseksi kuin se tässä työssä on. Tutkimuksen ohjaajat ovat myös lukeneet ja kommentoineet työtäni ja antaneet siten tärkeää palautetta työni työstämiseksi eteenpäin.

Lopuksi haluan kiittää perhettäni. Aikuistuneet poikani olivat jo kauan ennen opintojeni aloittamista sysäämässä minua itseni ja ammattitaitoni jatkuvaan kehittämiseen. Tämän lisäksi vanhempi poikani on erityisesti huolehtinut teknisen

työvälineeni, tietokoneen, käyttömahdollisuudesta ja toimintavalmiudesta. Nuoremman poikani kanssa taas olen käynyt tiiviitä keskusteluja ja väittelyjä erilaisista ihmiskäsityksistä sekä ihmisen tutkimisen luonnontieteellisestä ja ihmistieteellisestä mallista ja niihin sisältyvistä mahdollisuuksista ja rajoituksista. Molemmat poikani ovat myös olleet kiinnostuneita työni edistymisestä.

Nykyinen uusperheeni on joutunut viime vuodet olemaan tekemisissä usein henkisesti poissaolevan jäsenen kanssa. Heidän odotuksensa tutkimuksesta vapaasta perhe-elämästä täytynevät piakkoin, kun luovutan työni tarkastettavaksi. Tällöin myös lähisukuni saanee odottamansa aiheen iloon ja juhlaan!

Jyväskylässä 22.11.1998

Heli Leppänen

SISÄLTÖ

JOHDANTO

TUTKIMUKSENI LÄHESTYMISTAVAN MUOTOUTUMINEN

Ihmiskäsitykseni sekä todellisuus- ja tiedonkäsitykseni hahmottamista	4
Ihminen kehollisena, tajunnallisena ja situationaalisena kokonaisuutena	4
Välittömän kokemuksen ensisijaisuus tulkintaan nähden	9
Käsitteet ja arvot subjektiivisia; tiedon totuusperusteena olemassaoleva todellisuus	10
Metodologisia ja metodisia pohdintoja	11
Laadullinen tapaustutkimus	11
Fenomenologisen psykologian lähestymistapa	12
Osallistava lähestymistapa	17

TUTKIMUSKYSYMYKSET, AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimuskysymykset	19
Aineiston hankinta ja analyysi	20

TULOKSET

Uupumuksen ja siihen liittyvän elämäntilanteen kokeminen	25
Opettajan työn kokeminen	25
Perheestä ja muista ihmisistä huolehtiminen	26
Suhde aviomieheen	27
Uupumus ja työkyvyttömyys	27
Uudelleensuuntautuminen	29
Tiivistetty yksilökohtainen merkitysverkosto uupumisen kokemisesta	31

TUTKIMUKSEN TARKASTELUA

Tutkimustulosten tarkastelua	33
Uupumuksen luonne	34
Yksilöön ja työhön liittyviä tekijöitä uupumisessa	38
Työn ja perheen yhteensovittamisen ristiriita	44
Uupumiskokemus yhteiskunnallisen tilanteen ja työelämän muutoksen valossa	47
Uupumus ja masennus työkyvyttömyytenä	49
Uupumus ja itsensä toteuttaminen	52
Henkisestä pahoinvoinnista henkiseen hyvinvointiin?	55
Tutkimusprosessin tarkastelua	57
Ohjausprosessin tarkastelua	61
Johtopäätökset	62
 LÄHTEET	 65
LIITTEET	75

*Jos haluan onnistua
ohjaamaan ihmisen tiettyyn tavoitteeseen
on minun ensin löydettävä hänet sieltä
missä hän on
ja aloitettava sieltä.
Kuka ei pysty siihen pettää itseään
luullessaan, että pystyy auttamaan muita.
Auttaakseni toista ihmistä minun toki tulee
ymmärtää enemmän kuin hän,
mutta ennen kaikkea ymmärtää
mitä hän ymmärtää.*

Søren Kierkegaard

JOHDANTO

Tutkielma on saanut alkunsa käytännön ammatinvalinnanohjaustyössä nousseista kysymyksistä kohdatessani työssään väsyneitä asiakkaita. Kun tällaisia asiakkaita saapui ohjaukseen tavoitteenaan useimmiten työpaikan tai ammatin vaihtaminen, ei näyttänyt itsestäänselvältä, että heille kaikille ongelman ratkaisu olisi nimenomaan uusi työ tai ammatti. Joillekin ammatinvaihto vaikutti parhaalta ratkaisulta, mutta muiden kohdalla tarvittiin toisenlaisia vaihtoehtoja: osa oli autettavissa keskusteluilla asiakkaan omista mahdollisuuksista vaikuttaa nykyisen työnsä rasisesta aiheuttaviin tekijöihin, osa oli valmis jatkamaan entisessä työssään selvitettyään ensin ohjauksessa mahdollisuutensa siirtyä toiselle alalle, osalla mitkään koulutus- tai työvaihtoehdot eivät vaikuttaneet sopivilta senhetkisessä elämäntilanteessa.

Vaikka ohjauskeskusteluissa käytiin läpi myös asiakkaiden väsymiseen tai uupumiseen liittyviä kokemuksia ja siihen johtaneita tilanteita, keskustelut painottuivat kuitenkin ammatillisten asioiden selvittämiseen eikä asiakkaiden elämänkokonaisuuden ja siihen liittyvän väsymisen syvällisempi ymmärtäminen ollut mahdollista tavanomaisen ohjaustyön kautta. Asiakkaiden tilanteen hahmottamista vaikeutti myös se, että väsyneiden asiakkaiden osuus ohjauksen kaikista asiakkaista oli melko pieni, jolloin systemaattisen tiedon kertyminen ohjausprosessien 'sivutuotteena' ei onnistunut. 1990-luvun alkupuolella arvioitiin noin joka kymmenes aikuinen ohjausasiakas 'väsyväksi' (Hämäläinen, 1992). Vuosikymmenen alun talouslaman ja sen seurausvaikutusten myötä heidän osuutensa on todennäköisesti vielä kasvanut.

Aikaisemmin olin rasittuneisuusoireisten varhaiskuntoutukseen liittyvän tutkimusprojektin (Era, Leppänen, Ruoppila & Toivonen, 1990; Leppänen, Era & Toivonen, 1990) yhteydessä voinut perehtyä stressitutkimuksiin ja -kirjallisuuteen, mutta koin, että niiden pohjalta oli hyvin vaikeaa muodostaa käsitystä, millaista väsyminen ja/tai uupuminen oli tällaisen kokeneen ihmisen omasta näkökulmasta. Aikaisemmat tutkimukset olivat antaneet paljon tietoa stressiin ja uupumiseen yhteydessä olevista tekijöistä, mutta niissä ei ollut yleensä kuvattu, millaisina yhdistelminä ja miten nämä tekijät saattoivat esiintyä yksittäisen ihmisen elämässä. Yleisellä (muuttuja-) tasolla olevan määrällisen tiedon lisäksi käytännön asiakastyössä tarvitaan myös ihmisen kokemuksen ymmärtämisen mahdollistavaa yksilötason tietoa. Aikaisempia suomalaisia tutkimuksia ammatinvalinnanohjaukseen hakeutuneiden väsyneiden asiakkaiden tilanteesta ei myöskään ollut tehty.

Koska ihmisen auttaminen ja ohjaaminen asianmukaisella tavalla edellyttävät hänen ja hänen elämäntilanteensa syvällistä ymmärtämistä, katsoin tarpeelliseksi perehtyä väsymiseen ja uupumiseen tutkimuksen avulla. Lähdin tutkielmassani liikkeelle hyvin laajasta ja avoimesta kysymyksestä: mistä on kysymys, kun ihminen väsyty työssään ja hakeutuu ammatinvalinnanohjaukseen selvittääkseen ammatillista tilannettaan? Pyrin etsimään vastauksia kysymyksiin, miten väsynyt henkilö itse kuvaa väsymisen ja/tai uupumisen kokemustaan, millaisia asioita hän itse liittyy tähän kokemukseensa ja millainen hänen elämäntilanteensa oli väsymisen aikoihin.

TUTKIMUKSENI LÄHESTYMISTAVAN MUOTOUTUMINEN

Tutkimukseni tavoitteena on hankkia uupumiskokemuksen ymmärtämisen mahdollistavaa tietoa. Ymmärtämisellä käsitän ilmiön, tässä tapauksessa uupumisen, merkityksen oivaltamista. Tällöin perinteinen hypoteettis-deduktiivisen mallin pohjalta etenevä tilastollinen tutkimustapa ei ollut tähän tutkimukseen sopiva vaihtoehto sen antaessa pääasiassa määrällistä, ilmiötä selittävää, tietoa, vaan näin laadullisen tutkimuksen lähestymistavan antavan paremmat mahdollisuudet saavuttaa yksilökohtaista, kuvailevaa tietoa. Kvantitatiivisesta tutkimuksesta poiketen laadullisen tutkimusotteen mukaisia tutkimuksia ei välttämättä aloiteta perehtymällä aikaisempaan tutkimus- ja teorian tietoon. Sen sijaan voi olla tarkoituksenmukaisempaa pyrkiä ensin tiedostamaan ihmiskäsitystään ja tutkimusaiheeseensa liittämäänsä etukäteisoletuksia, jotka tiedostamattomina vaikuttavat tutkimuksessa tehtäviin ratkaisuihin (Perttula & Wahlström, 1995).

Tutkimuksen suunnittelun alkuvaiheessa pyrin tulemaan tietoisemmaksi uupumukseen liittämistäni etukäteisoletuksista kuvittelemalla tutkimukseni todennäköisen kulun ja sen tulokset ja kirjoittamalla nämä paperille (liite 1). Ihmis- ja tiedonkäsitystäni pyrin selkiyttämään 'tutkimuspäiväkirjassani', johon kirjoitin vapaamuotoisesti pohdintoja tutkimuksentekoon liittyvistä aikaisemmista ja nykyisistä kokemuksistani sekä nykyiseen tutkimukseen liittyvästä kirjallisuudesta. Tutkimuspäiväkirjaa kirjoitin koko tutkimuksen ajan, aina kun oli tarvetta jäsentää lukemaani, kokemaani ja ajattelemaani. Seuraavassa esitän näiden ihmiskäsitykseeni sekä todellisuus- ja tiedonkäsitykseeni liittyvien pohdintojeni keskeisen sisällön ja johtopäätökset, jotka muodostavat perustan metodologisille valinnoilleni.

Ihmiskäsitykseni sekä todellisuus- ja tiedonkäsitykseni hahmottamista

Ihminen kehollisena, tajunnallisena ja situationaalisena kokonaisuutena

Ihmiskäsitykseeni sisältyy Rauhalan (1986, 1992, 1994, 1995) mukaisesti näkemys ihmisestä kehollisena (olemassaolo orgaanisena kokonaisuutena), tajunnallisena (olemassaolo psyykkishenkisenä kokonaisuutena) ja situationaalisena kokonaisuutena (olemassaolo suhteutuneisuutena omaan elämäntilanteeseen), situationaalisena säätöpöyrinä. Nämä olemuspuolet ovat vastavuoroisesti sisäkkäin toistensa olemassaolon ehtoina ja toteutumina, ja ne edellyttävät toisensa ollakseen itse olemassa. Muutos missä tahansa olemassaolon muodossa vaikuttaa toisiin puoliin ja siten myös kokonaisuuteen. Kaikki olemassaolon muodot osallistuvat näin samanaikaisesti merkitysmuodostuksen kokonaistapahtumaan. Vaikka kaikki edellä mainitut olemassaolon muodot ovat välttämättömiä ihmisen kokemuksen muodostumisessa, tarkastelen seuraavassa lähemmin ihmisen henkistä ja situationaalista olemassaolon muotoa, jotka ovat erityisen tärkeitä tutkimusaiheeni ja tutkimukseni lähestymistavan kannalta.

Ihmisen henkisyys ja minuuden ydin

Ihmisen tajunnallisuuteen kuuluu sekä psyykinen että henkinen olemuspuoli (Rauhala, 1995). Henkisen toiminnan keskeinen tunnusmerkki on itsetiedostus, reflektio, jonka avulla ihmisellä on mahdollisuus tulla tietoiseksi myös oman toimintansa perusteista, tavoitteista ja päämääristä. Henkisyydelle on luonteenomaista myös mm. itseohjauksellisuus persoonassa, arvotajunta, eettisyys, intentionaalisuus (yleensä) sekä yleistäminen. Ihmisen henkinen toiminta saa alkunsa siinä vaiheessa, kun hän tulee tietoiseksi itsestään (Perttula & Kallio, 1996). Käsittääkseni jo tällöin ihmiselle kehittyy mahdollisuus tehdä jossain määrin tietoisia valintoja.

Ahlman (1953/1982) näkee ihmisen henkisen toiminnan käynnistäjäksi ihmisen varsinaisen minuuden eli minuuden ytimen tai itseyden. Varsinainen minä on hänen

mukaansa ihmisessä oleva puoli, joka vaatii häntä pyrkimään tiettyyn suuntaan siksi, että kokee tämän suunnan omakseen. Ihminen voi pyrkiä tavoittamaan varsinaista minäänsä kuuntelemalla sisäistä vaistoaan ja toisaalta toiminnan kautta, elämällä, suhtautumalla realiteetteihin. Heideggerin (Steiner, 1997) mukaan ahdistus on merkki ihmisen vieraantumisen varsinaisesta itseystään, epäautenttisen elämisestä. Ahdistuneena ihmiselle tarjoutuu mahdollisuus etsiä itseään, löytää olemassaololleen tarkoitus ja tehdä siitä merkityksellinen. Huoli, huolenpito, vastuussa oleminen (Sorge) on perustava olemisen tapa ihmisen pyrkiessä kohti autenttisuutta; huoli ja aito itseys ovat erottamattomia.

Ahlman (1953/1982) ja Krohn (1981, 1995) olettavat varsinaiselle minälle jumalallisen alkuperän, mutta käsittääkseni ihmisen psyykkinen ja myös henkinen puoli ovat aina sidoksissa kunkin ihmisen ainutkertaiseen kehoon ja tilanteeseen. Näin ollen ihmisen minuuden ydin muodostuu hänen kehityksensä aikana. Tämä ydin sisältää a) ihmisen synnynnäisiä ominaisuuksia, b) ihmisen ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksessa kehittyneitä ominaisuuksia, tarpeita, toiveita ja arvoja sekä c) ihmisen oman tietoisien ajattelun kautta syntyneitä arvoja, tavoitteita ja päämääriä.

Synnynnäisiin ominaisuuksiin kuuluvat mm. temperamenttipiirteet (esim. herkkyyserilaisille ärsykeille, rauhallisuus/vilkkkaus) ja taipumukset erilaisiin lahjakkuuden lajeihin (esim. musikaalisuus, visuaalinen ja avaruudellinen hahmotuskyky, verbaalinen ja käsitteellinen oppimiskyky). Vuorovaikutuksessa kehittyneet ominaisuudet (käyttäytymis- ja ajattelumallit, asenteet), tarpeet, toiveet ja arvot muuttuvat ihmisen kasvun ja elämäntilanteitten muuttumisen kautta, mutta osa näistä muodostuu ihmiselle perustavanlaatuisiksi ja suhteellisen pysyväksi. Ihminen ei välttämättä tiedosta lainkaan kehityksensä aikana omaksumiaan asioita, vaan nämä perustavanlaatuisetkin ja suhteellisen pysyvät ominaisuudet, tarpeet, toiveet ja arvot voivat muodostaa perustan ihmisen toiminnalle. Toisaalta ne voivat myös tulla tiedostetuiksi ihmisen henkisen toiminnan kautta, jolloin ihminen voi pyrkiä luomaan tietoisia toimintaansa ohjaavia arvoja ja tavoitteita. Tiedostaminen ei ole kuitenkaan ainoastaan älyllistä tiedostamista, vaan ihminen tiedostaa myös tunnetilojensa kautta. Sartrelle tieto onkin vain yksi tapa havaita todellisuutta, vain yksi tapa tiedostaa (Saarinen, 1986, 131).

Vaikka ihminen ei välttämättä ole tietoinen minuutensa ytimeistä, näyttää siltä, että useimmilla ihmisillä on tästä jonkinlainen aavistus. Tämä tulee esiin mm. ihmisen tyytymättömyydessä elämäntilanteeseensa ja/tai hänen tulevaisuudentoiveissaan ja haaveissaan. Ihminen esimerkiksi saattaa tuntea, että hänen nykyinen työtehtävänsä ei ole sitä, mitä hänen 'kuuluisi' tehdä; se ei tunnu hänen omimmalta työltään. Mahdollisesti tässä tyytymättömyydessä on kyse siitä, että ihmisen ydinminuus, hänen luontaiset ominaisuutensa ja niihin sisältyvä kasvupotentiaali sekä hänen syvimmat tarpeensa ja arvonsa eivät toteudu nykyisessä tilanteessa - hän ei ole tullut vielä siksi, mikä hän on.

Näyttää siltä, että ihmisten valintojen taustalla on niin tiedostamattomia tarpeita, toiveita ja tunteita kuin tietoista ajatteluaakin, mutta näiden lisäksi valinnat perustuvat myös ihmisten intuitiivisiin näkemyksiin omasta ydinminuudestaan, ainutkertaisesta persoonallisesta olemuksestaan. Taolaisessa ajattelussa tätä persoonallista olemusta kutsutaan ihmisen sisäiseksi luonnoksi (Hoff, 1982/1990). Sisäisen luonnon huomioon ottaminen merkitsee, että ihminen tunnistaa oman erityislaatuisuutensa ja siihen sisältyvät rajoituksensa ja pyrkii elämään näiden mukaisesti. Tämä ei tarkoita, etteikö ihminen voisi, tai etteikö hänen olisi syytä, pyrkiä kehittymään, mutta asettaessaan tavoitteita hänen olisi otettava lähtökohdaksi omat luontaiset ominaisuutensa, sisäinen luontonsa.

Ydinminän oletukseen pohjautuvaan käsitykseeni on vaikeaa sisällyttää ajatusta ihmisen useista minuuksista, vaikkakin ihminen tuo itsestään esiin eri puolia erilaisissa tilanteissa. Sen sijaan näen, että ihmisen omaksumat ajattelu- ja käyttäytymismallit voivat olla heikosti jäsenyneitä toisiinsa. Käsittääkseni ihminen voi kuitenkin tietoisuutensa avulla arvioida näitä itsensä eri puolia ja pyrkiä integroimaan niitä toisiinsa. Ydinminänsä avulla ihmisen on mahdollista säilyttää identiteettinsä kokonaisuus ja jatkuvuus uusien kokemusten myötä syntyneistä persoonallisuuden muutoksista huolimatta.

Ihminen suhteessa elämäntilanteeseensa

Situaation, elämäntilanteensa, kautta ihminen on koko elämänsä ajan jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa ympäristöönsä; ihmistä ei voida määritellä eikä ymmärtää ilman, että otettaisiin huomioon hänen fyysinen ja sosiaalinen ympäristönsä. Ihmisen kokemukset ja hänen niille antamansa merkitykset ovat syntyneet kiinteässä yhteydessä hänen ym-

päristöönsä. Ihmisen ja maailman välinen suhde on ”ontologista osallisuutta” (Bourdieu & Wacquant, 1995) tai ”kanssaolemista”, kuten Heidegger (Steiner, 1997, 103-109) asian ilmaisee. Ihmisen eksistenssi ei Heideggerin mukaan muodostukaan hänen omilla ehdoillaan, vaan suhteessa toisiin ja heidän ehdoillaan; eksistentiaalinen identiteetti ja maailma ovat täysin toisiinsa kietoutuneita.

Situationaalisen säätöpiirin kokonaisuudessa merkitysten aiheiden lähtökohtana on kunkin ainutkertainen situaatio, joka yksilöityy yhä enemmän ihmisen elämänhistorian aikana hänen (tajunnan ja kehon) tekemiensä valintojen kautta (Rauhala, 1995). Samoin se kokemustausta (horisonttibaasis), joka vähitellen kerrostuu tajuntaan, on yksilöllinen ja tulee yhä yksilöllisemmäksi iän karttuessa. Näin ihminen tajunnallisena olentona joutuu välttämättä olemaan maailmansa keskipisteessä ja hahmottamaan maailmaa subjektisuudestaan käsin: ihmisellä ei ole muuta mahdollisuutta (Perttula & Kallio, 1996, 171).

Ihminen on myös ”tuomittu vapauteen” tehdä jatkuvia valintoja; hän ei voi koskaan jättää valitsematta: ”Voin siis aina valita, mutta minun on muistettava että ellen valitse, olen silti tehnyt valinnan” (Sartre, 1946/1965, 13). Valintojensa kautta ihminen sitoutuu elämäänsä, piirtää hahmoaan; hän ei ole muuta kuin elämänsuunnitelmansa, tekojensa kokonaisuus, elämänsä. Ihmisen situaatio (ihmisen ruumis ja sen rajoitukset, ulkoiset olosuhteet, erilaiset esteet projektien tiellä) sanelee kuitenkin ulkoiset ehdot ja antaa kiinnepisteen ihmisen vapaudelle (Saarinen, 1986).

Vaikka ihminen on väistämättä pakotettu vapauteen ja valintojen tekemiseen, yksilöhistoriallisessa mielessä ihminen on vapaa/vastuullinen vain tietyin rajoituksin. Yksittäiset ihmiset ovat käsittääkseni vastuussa itsestään ja teoistaan esim. saavutettuaan tietyn iän tai älykkyystason. Samoin inhimilliseltä kannalta arvioiden ihmisten aikaisemmat kokemukset ovat voineet olla siinä määrin traumatisoivia, että ihmiset eivät ole voineet kasvaa täyteen vastuuseen itsestään eivätkä muista, vaan tarvitsevat ensin tukea ja apua tullakseen täysvastuullisiksi aikuisiksi (ks. Miller, 1994/1996).

Ihmisen elinolosuhteet ja sosiaalinen ympäristö näyttävät lyövän voimakkaasti leimansa ihmisen persoonallisuuteen, ja ihminen voi toimia pääsääntöisesti tätä kautta omaksumiensa käsitysten ja toimintamallien pohjalta. Ihmisen kokemukset ja elämäntilanne ovat aina osa myös laajempaa yhteiskunnallista tilannetta, jolloin ihmisen henki-

lökohtaisina koetut kokemukset ovat olennaisesti yhteiskunnallisia (ks. Bourdieu, Bourdieu & Wacquant, 1995). Jos ei oteta huomioon, missä olosuhteissa minkinlainen kokemus on mahdollinen, se johtaa Bourdieun mukaan konservatismiin ja konformistisuuteen: kun kielletään subjektiivisten ja objektiivisten rakenteiden välittömän vastavuuden historiallinen määräytyminen, sivuutetaan sen poliittinen merkitys.

Vain siinä määrin kuin ihminen pystyy tiedostamaan ympäristönsä käsitysten ja toimintamallien suhteellisuuden ja etsimään niille vaihtoehtoisia ajattelu- ja toimintatapoja, hän voi tehdä vapaita, ts. tietoisia valintoja. Rauhalan (1995, 118) mielestä itsetiedostus edellyttää reflektointia eli kykyä tarkastella olemassaoloaan ei vain yksilönä vaan myös suhteessa muuhun olemassaolevaan. Reflektointikykyyn perustuu se, että ihmisestä voi tulla täysvastuullinen persoona, joka tiedostaa eettiset velvoitteensa ja koettaa noudattaa niitä.

Ollessaan ”heitettynä” valintoja edellyttävään vapauteen ihmisellä on mahdollisuus etsiä tarkoituksia elämälleen, tehdä siitä itselleen merkityksellinen (Frankl, 1959/1994; Lukas, 1984, 1985). Elämän tarkoituksellisuus avautuu arvojen avulla. Arvot, joiden varassa ihmiset jaksavat ponnistella, ovat a) luovia arvoja (työ laajasti ymmärrettynä), b) elämysarvoja (esteettiset arvot, rakkaus ja ihmissuhteet) ja c) asennearvoja (mahdollisuus äärimmäisissäkin tilanteissa vaikuttaa omaan suhtautumistapaansa). Ihmisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hänellä on samanaikaisesti useita tärkeitä arvoja, jotta elämä ei olisi vain ‘yhden kortin varassa’.

Tarkoituksen ja arvojen etsintä herättää ihmisessä sisäistä jännitystä eikä sisäistä taspainoa (Frankl, 1959/1994, 96-97). Kuitenkin tämä jännitys on henkisen terveyden välttämätön edellytys. Henkinen terveys perustuu jännitykseen sen välillä, mitä on jo saavuttanut ja mitä vielä tulisi saada aikaan, tai kuiluun sen välillä, mitä joku on ja mitä hänestä pitäisi tulla. Ihminen ei itseasiassa tarvitse jännityksetöntä tilaa, vaan pyrkimistä ja ponnistelua johonkin päämäärään, joka on hänen arvoisensa (vrt. Freudin mielihyväteoria).

Välittömän kokemuksen ensisijaisuus tulkintaan nähden

Käsittääkseni ihmisen on aistiensa ja teknisten havaintovälineittensä avulla mahdollista tavoittaa fyysinen todellisuus (esinemaailma, luonto, luonnonoliot ja -ilmiöt, ihminen fyysisenä olentona) sellaisenaan tai lähes sellaisenaan (riippuen havaintovälineitten rajoituksista). Kielen avulla ihminen nimeää havaintonsa, jolloin havaintoon tulee mukaan tulkintaa. Kokemus on kuitenkin ensin ja tulkinta vasta sen jälkeen.

Toisaalta on myös esitetty, että tulkinnat ovat ensisijaisia havaintoihin nähden. Tämän ns. havaintojen teoriapitoisuusteessin mukaan ei ole olemassa taustatiedoista ja -intresseistä vapaata havaitsemista, eikä neutraalia havaintokieltä (Sintonen, 1986). Aikuisilla tämä pitääkin yleensä paikkansa, jolloin aikuisen on tietoisesti ponnisteltava yrittäessään tavoittaa mahdollisimman suoria, intressivapaita tai teorioista riippumattomia havaintoja. Lapselle tällainen taustatiedoista suhteellisen vapaa havaitseminen on luontaista.

Tarkasteltaessa sosiaalista maailmaa (psykkishenkisten prosessien kautta syntynyt todellisuus, mikä on eri muodoissa välitetty toisille ihmisille sekä ei-kielellisesti että kielellisesti) mielestäni tulkinta on kuitenkin aina välittömästi mukana, koska kyse on eleiden, ilmeiden, äänensävyjen, puheen, tekstin tai muiden symbolijärjestelmien merkitysten ymmärtämisestä. Näitä kaikkia voidaan tarkastella myös fyysisinä objekteina, mutta jos halutaan ymmärtää lähetetty viesti, tarvitaan tulkintaa. Koska ihminen on samanaikaisesti osa sekä fyysistä että sosiaalista maailmaa, hänen kokemuksensa (tajuntansa sisällöt, subjektiiviset merkitykset) muodostuvat vuorovaikutuksessa näihin molempiin.

Käsitteet ja arvot subjektiivisia; tiedon totuusperusteena olemassaoleva todellisuus

Ihmisten teoreettiset käsitteet, arvot ja muu abstrakti ajattelu ovat syntyneet ihmiskunnan historian aikana kehittyen konkreeteista abstrakteihin, ja niitä on välitetty sukupolvelta toiselle opettamisen ja oppimisen kautta. Tällainen käsitykseni on ilmeisesti luokiteltavissa käsite- ja arvosubjektivismiksi vastakohtana käsite- ja arvo-objektivismille. Sen sijaan väitteiden totuusperusteena on olemassaoleva todellisuus. Uskon siis, että esitetyillä käsityksillä, jos ne ovat tosia, on väistämättä (viime kädessä) viittavuus fyysiseen todellisuuteen, jolloin todellisuudesta ei voida muodostaa millaisia käsityksiä tahansa. Kuitenkin hyvin monet erilaiset tulkinnat ovat mahdollisia, riippuen kunkin tulkitsijan näkökulmasta, ja samanaikaisesti tosia. Mikäli tarkastelun kohteena on sosiaalinen, kielellisellä tai ei-kielellisellä viestinnällä toisille välitetty merkitysten maailma, mahdollisten tulkintojen määrä on huomattavasti suurempi kuin jos kyseessä on luonnonmaailma tai yksittäisten ihmisten kokemukset jostain tilanteesta.

Ihmisen kokemusmaailma muodostuu aina väistämättä suhteessa sekä fyysiseen että sosiaaliseen todellisuuteen, mutta ei ole palautettavissa niihin. Näin ollen ihmisen kokemuksia ja niiden jakamista toisten kanssa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tulisi mielestäni tarkastella myös suhteessa fyysiseen todellisuuteen. Jos ihmisen kokemuksen tarkastelu rajoitetaan vain hänen tulkintoihinsa kulloinkin kyseessä olevasta ilmiöstä ottamatta huomioon myös hänen fyysistä (esim. elämänolosuhteitaan niin työssä kuin vapaa-aikanakin) ja sosiaalista (esim. ihmissuhteitaan, yhteiskunnallinen tilanne) todellisuuttaan ja niiden rajaamia mahdollisuuksia, ei mielestäni pystytä ymmärtämään ihmisen kokemusta; tällöin ihmisen kokemukset irrotetaan omista olennaisista yhteyksistään.

Metodologisia ja metodisia pohdintoja

Laadullinen tapaustutkimus

Laadullisen tapaustutkimuksen keskeisiksi ominaisuuksiksi on nähty (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 15-17) mm. partikularistisuus, deskriptiivisyys, heuristisuus ja induktiivisuus. Partikularistisuudella tarkoitetaan tutkimuksen keskittymistä tiettyyn tilanteeseen, tapahtumaan, ohjelmaan tai ilmiöön. Deskriptiivisyys taas viittaa kuvauksen 'tiheyteen'- usein kuvataan prosesseja ja niiden kehittymistä. Heuristisuus merkitsee, että tapaustutkimuksen tulisi lisätä lukijan ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Tapaustutkimusta lukiessa voi löytää uusia merkityksiä, laajentaa entisiä kokemuksia tai saada vahvistusta aikaisemmille tiedoille. Induktiivisessa tutkimuksessa tutkijalla on tutkimuksensa alussa mielessään jonkinlaisia lähtökohtaolettamuksia tai tietty esiymmärrys, mutta nämä oletukset muuttuvat tutkimuksen edetessä; ei pyritä tarkkojen, ennalta asetettujen hypoteesien todentamiseen.

Laadullisessa tapaustutkimuksessa ei pyritä tilastolliseen yleistämiseen, mutta sen sijaan siinä voidaan pyrkiä analyttiseen tai luonnolliseen yleistämiseen (Stake, 1994, 240). Analyttisessä yleistämisessä on kyse yleistämisestä teoriaan, jolloin tutkittu tapaus ei sinänsä ole varsinaisena kiinnostuksen kohteena, vaan tapauksen ajatellaan edustavan tutkittavaa ilmiötä (välineellinen kiinnostus tapaukseen). Luonnollisessa yleistämisessä taas tutkijan kuvaus tapauksesta antaa lukijalle mahdollisuuden liittää kuvauksen tarjoama uusi tieto aikaisempiin tietoihinsa. Tällaisessa tutkimuksessa tutkija on kiinnostunut tapauksesta sinänsä; tutkimuksen avulla ei pyritä ymmärtämään jotain ilmiötä vaan tapausta itseään (itsearvoinen kiinnostus tapaukseen).

Koska tapaustutkimuksessa ei pyritä tilastolliseen yleistämiseen, tapausten valintaa ja niiden lukumäärää ei voi päättää tilastolliseen tutkimustraditioon sisältyvästä ajattelutavasta käsin. Olennaista tapausten valinnassa on Staken (1994, 241-244) mielestä, mitä kustakin tapauksesta voidaan oppia. Yksi tapaus voi olla riittävä, kuten etnografisissa ja fenomenologisissa tutkimuksissa, jolloin lukija voi tehdä hyviä vertailuja omiin koke-

muksiinsa ja tietoihinsa edellyttäen, että tapaus on kuvattu riittävän yksityiskohtaisesti. Tällaisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on 'tiheä kuvaus'. Toisissa tutkimuksissa taas tutkija valitsee useampia tapauksia osoittaakseen lukijalle, mitä vertailuja voidaan tehdä, jolloin tavoitteena on vertaileva kuvaus. Stake näkee oppimisen ja vertailun kilpailevina epistemologisina funktioina; tiheä kuvaus antaa hänen mielestään lukijalle paremmat mahdollisuudet tehdä omia vertailuja tapauksen pohjalta kuin vertaileva kuvaus.

Fenomenologisen psykologian lähestymistapa

Fenomenologisen psykologian lähestymistapaa esittelevän kirjallisuuden (esim. Alexandersson, 1981; Giorgi, 1970, 1979, 1988a, 1988b, 1992, 1993; Karlsson, 1993; Moustakas, 1994; Perttula, 1993, 1995a, 1995b, 1998; Spinelli, 1989) pohjalta voidaan esittää seuraava yleisluonnehdinta fenomenologisen psykologian tutkimuksellisesta lähestymistavasta.

Fenomenologisissa ja eksistentiaalis-fenomenologisissa psykologisissa tutkimuksissa tutkimuskohteena ovat ihmisten kokemukset tutkijaa kiinnostavasta elämänalueesta tai ilmiöstä. Tutkimuksen tavoitteena on selkeyttää ymmärrystä tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta, toisin sanoen löytää tutkittavan ilmiön olennaisimmat merkitykset. Eksistentiaalis-fenomenologisessa lähestymistavassa merkitys ymmärretään jonkin ilmiön objektin tai asian mieleksi eli noemaksi jollekin jossakin tilanteessa.

Ihmisen toimintaa ei oleteta voitavan selittää suoraviivaisen loogisuuden tai lineaarisen kausaalisuuden mallien pohjalta, vaan ihmisen toimintaa ja kokemusta pyritään ymmärtämään hänen tilanteelleen antamiensa merkitysten oivaltamisen kautta. Tämä pohjautuu käsitykseen, että ihmiset eivät ole täysin sidoksissa loogisiin (premissit) eivätkä kausaaliin (olosuhteet) välttämättömyyksiin, vaan voivat tiedostaa oman toimintansa perusteita ja olla siten suhteellisen vapaita valitsemaan oman toimintansa eli tekemään tietoisia valintoja.

Fenomenologiseen tutkimukseen sisältyy vaatimus tieteen ankaruudesta (Varto, 1992, 14). Tällä tarkoitetaan, että ihmistä tutkivissa tieteissä ei ole lupa tehdä mitään sellaisia toimia, jotka ohentavat tutkimuskohdetta siten, että tutkimuskohteeseen kuuluva merkitysten kokonaisuus tuhoutuu. Tutkimuksen ankaruuteen sisältyy myös, että tutkimustulokset liittyvät suoraan kokemustodellisuuteen ja niiden on oltava eettisesti hyväksytyjä, jotta tutkimusta voidaan pitää kelvollisena.

Tutkimusprosessissa voidaan lähteä liikkeelle aikaisempaan teoriaan ja tutkimuksiin perehtymisestä, mutta tätä tietoa voidaan tarkastella myös tutkimuksen pohdintaosassa. Aikaisempaan teoriaan ja tutkimuksiin perehtymisen ajankohdan ratkaisemisessa olennaisinta on, millä tavoin tutkija arvioi voivansa parhaiten toteuttaa tutkimuksen ankaruuden vaatimuksen. Tämän toteuttamiseksi tutkijan on myös arvioitava, millä tavalla hän voi parhaiten tiedostaa ja sulkeistaa ilmiöön liittämänsä ennakkokäsitykset. Tutkimustulosten suhteuttaminen aikaisempaan tietoon ei ole fenomenologisessa tutkimuksessa välttämätöntä, mikäli pyritään tuottamaan nimenomaan kuvailevaa tietoa.

Tutkimukseen osallistuvia voi olla yksi tai useampia riippuen tutkimuksen tavoitteesta ja kysymyksenasettelusta. Toisten ihmisten kokemusten tutkimisen lisäksi aineistona voidaan käyttää tutkijan omia kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimusaineisto hankitaan joko vapaamuotoisesti tai teemoittain etenevissä haastatteluissa; tutkimukseen osallistuvat voivat myös kuvata kokemuksiaan kirjallisesti, ja tutkija voi lisäksi kirjoittaa muistiin omia tutkittavaan ilmiöön liittyviä kokemuksiaan, ajatuksiaan ja havaintojaan. Tutkimusaineistoa analysoidaan soveltamalla siihen jotain/joitain fenomenologisia (eideettiseen/fenomenologiseen reduktioon pohjautuvia) analyysimenetelmiä, kuten Giorgin fenomenologisen psykologian analyysimenetelmää (Giorgi, 1988b), Colaizzin analyysimenetelmää (esim. Turunen, Perälä & Meriläinen, 1994) tai heuristisen tutkimuksen analyysimenetelmää (Douglass & Moustakas, 1985; Moustakas, 1981). Tutkija voi muodostaa myös itse tutkimusaineistonsa analysointiin sopivan menetelmän. Aineiston analyysillä pyritään tavoittamaan tutkittavan ilmiön olemus, millä fenomenologisessa psykologiassa yleensä ymmärretään tutkittavan ilmiön olennaisinta sisältöä eli tutkimukseen osallistuvien kokemusten keskeistä merkitysverkostoa. Tutkimuksen tuloksena on yksilökohtainen tai/ja yleinen merkitysverkosto. Mikäli kaikkien tutkimuk-

seen osallistuvien kokemusta ei voida kuvata yhdellä yleisellä kuvauksella, voidaan myös muodostaa tyyppikuvauksia.

Fenomenologinen lähestymistapa tutkimuksissa edellyttää tutkijalta huomattavaa henkilökohtaista paneutumista ja sitoutumista tutkimusaiheeseen ja koko tutkimusprosessiin, koska siinä tutkijan on asetettava myös omat kokemuksensa (tiedot, tunteet, ajatukset) tutkimuksen kohteeksi. Tämä on välttämätöntä, jotta tutkimukseen osallistuvien kokemukset tulisivat kuvatuiksi heidän itsensä kokemallaan tavalla mahdollisimman vapaina tutkijan ennakkokäsityksistä ja tulkinnoista.

Fenomenologisen psykologian kirjallisuudessa esiintyy hieman toisistaan poikkeavia käsityksiä sen suhteen, missä määrin niissä painotetaan pyrkimystä/mahdollisuutta pysyttäytyä 'puhtaassa' kuvauksessa ja missä määrin tai missä vaiheessa tutkija voi esittää omia tulkintojaan tutkimastaan ilmiöstä. Nämä erot näyttävät liittyvän toisaalta siihen, mitä kohtia fenomenologisessa filosofiassa on pidetty erityisen tärkeinä psykologisen tutkimuksen kannalta ja toisaalta siihen, kuinka uskollisia on haluttu olla fenomenologisen filosofian lähtökohdalle (laadullisen ja fenomenologisen tutkimuksen taustaa on käsitelty yksityiskohtaisemmin liitteessä 2.) Jos fenomenologian lisäksi mukana on ollut eksistentiaalinen näkökulma tai viitekehystä on täydennetty muilla teoreettisilla näkökulmilla, tutkimukseen on yleensä katsottu kuuluvan myös tulkintaa jossain vaiheessa. Useimmiten näistä lähestymistavoista on kuitenkin käytetty yleisnimikettä fenomenologinen psykologia, vaikka tarkasti ottaen osaa niistä voitaisiin kutsua eksistentiaalis-fenomenologisiksi, fenomenologis-hermeneuttisiksi tai vielä selkeämmin niiden teoreettista viitekehystä kuvaaviksi (esimerkiksi Perttula (1998) on nimennyt väitöskirjatyössään lähestymistapansa deskriptioon pyrkiväksi (empiiriseksi) hermeneuttiseksi psykologiaksi).

Fenomenologisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastolliseen yleistämiseen eikä yleensä myöskään analyttiseen (teoriaan) yleistämiseen. Tutkimuksensa kautta tutkijan on kuitenkin mahdollista myös luoda tutkimusaiheeseensa liittyviä psykologisia teorioita ja suhteuttaa niitä aikaisempiin vastaaviin teorioihin.

Yleistettävän tiedon, millä tarkoitetaan tiedon siirtämistä koskemaan muitakin kuin tutkimukseen osallistuneita, sijasta/lisäksi fenomenologisissa tutkimuksissa voidaan pyrkiä yleiseen, kaikkia kyseiseen tutkimukseen osallistuneita koskevaan tietoon. Täl-

lön tavoitteena on essentiaalisesti, persoonakohtaisesti ja/tai käsitteellisesti yleinen tieto (Perttula, 1994, 61-69). Essentiaalisesti yleinen tieto tarkoittaa ihmiskäsityksen tasolla olevaa yleistä tietoa; persoonakohtaisesti yleisessä tiedossa pyritään ihmisten keskeisten merkitysverkostojen, -kietoutumien ja -tihentymien kuvaamiseen tutkittavan ilmiön osalta; ja käsitteellisesti yleisen tiedon tuottaminen viittaa kielen intersubjektiiviseen, yhteistä ymmärrystä luovaan ominaispiirteeseen.

Käsittääkseni ihmisen kokemusta koskeva tieto on aina historiallista, jolloin sitä ei voida tarkastella irrallaan ihmisen situaatiosta, mihin sisältyy myös kunkinhetkinen yhteiskunnallinen tilanne ja kulttuuri käsitteineen ja perinteineen. Näin ollen fenomenologisen tutkimustiedon yleistäminen koskemaan muita kuin tutkimukseen osallistuneita on luonteeltaan hypoteettista. Ihmiskäsityksen tasolla olevan yleisen tiedon voidaan kuitenkin katsoa koskevan ihmistä yleensä, samoin kuin käsitteellisesti yleisellä tiedolla voidaan viitata ihmisiin yleisemminkin. Tässä mielessä fenomenologisen tutkimuksen pohjalta tuotettuja tietoja ja käsityksiä voidaan pitää myös yleistettävänä tietona. Lisäksi luonnollisen yleistämisen kautta lukija voi tuottaa yleistyksiä vertailemalla tutkimuksen tuottamaa tietoa omiin aikaisempiin kokemuksiinsa ja käsityksiinsä.

Seuraavassa tarkastelen hieman yksityiskohtaisemmin Perttulan (1993, 1994, 1995a, 1995b, 1996) kuvaamaa **eksistentiaaliseen fenomenologiaan pohjautuvaa tutkimustapaa**, mikä toimi tutkimukseni tärkeimpänä tietolähteenä tehdessäni käytännön ratkaisuja tutkimukseni alkuvaiheessa.

Tässä lähestymistavassa tutkimus aloitetaan tutkimuskohteen ontologisesta analyysistä; tutkijan on ilmaistava ihmiskäsityksensä eli käsityksensä ihmisen perusluonteesta. Ihmiskäsityksen analysointi nähdään tärkeäksi, koska tutkimusmenetelmälliset ratkaisut perustuvat joko selkiytyneeseen tai selkiytymättömään käsitykseen ihmisen perusolemuksesta. Rauhala (1995, 104-105) näkee tutkimuskohteen ontologisen analyysin tutkimuksen luotettavuuden välttämättömäksi ehdoksi. Tieteellisyyden tärkein kriteeri on sen adekvaattisuus (ontologinen relevanttius), millä tarkoitetaan, että tutkimus on ongelmien perusluonnetta vastaava, toisin sanoen tutkimusmetodi vastaa tutkittavan ilmiön luonnetta. Tämän vastaavuuden toteutuminen edellyttää juuri tutkimuksen taustalla olevan ihmiskäsityksen perusteellista analyysiä. Fenomenologisessa tutkimuksessa metodi on siis toissijaisessa asemassa tutkittavaan ilmiöön nähden.

Fenomenologisen tutkimuksen aineiston hankinnassa ja analyysissä pyritään siihen, että toisen ihmisen kokemukset välittyvät mahdollisimman pitkälle sen mukaisina kuin kyseinen ihminen on ne itse kokenut (Perttula, 1994, 61-69). Lähtökohtana on, että ihmisen kokemusta pidetään totena, vaikkakaan ei objektiivisena. Deskriptiivinen fenomenologia välttää erityistieteellisen teoria- ja käsitejärjestelmän käyttöä tutkimuksessaan. Se ei oletta tutkijan olevan kiinnostunut psykologisten teorioiden oikeellisuudesta tai todentamisesta sinällään, vaan tutkijan oletetaan tutkivan toisen ihmisen tapaa mieltää maailmaa.

Fenomenologisen psykologian metodi (Giorgi, 1988b; Perttula, 1995) koostuu neljästä tai viidestä päävaiheesta. Haastattelu- tai keskusteluaineiston tai kirjoitetun aineiston analyysin ensimmäisessä vaiheessa 1) tutkija tutustuu aineistoonsa avoimin mielin muodostaakseen aineistosta kokonaiskäsityksen. Tutkija pyrkii vapautumaan jo omaksumistaan ennakkokäsityksistä sulkeistamisen avulla eli hän pyrkii refleктоimaan tutkittavaan ilmiöön etukäteen liittämiään merkityssuhteita ja sen jälkeen siirtämään ne mielessään syrjään tutkimusprosessin ajaksi. Tämän jälkeen tutkimusaineistosta 2) erotetaan merkityksen (tutkittavan ilmiön kannalta olennaisen, sellaisenaan ymmärrettävän merkityksen) sisältävät yksiköt. Merkityksen sisältävien yksiköiden erottaminen etenee tutkijan intuition ohjaamana. Sen jälkeen merkitysyksiköt 3) muutetaan tutkijan kielelle (mahdollisimman yksiselitteiselle yleiskielelle) pyrkien tavoittamaan kunkin merkitysyksikön keskeinen kokemussisältö. Erityisesti tässä vaiheessa tarvitaan fenomenologisen psykologian reduktiota: ennakkokäsitysten sulkeistamista ja mielikuvatasolla tapahtuvaa muuntelua, missä tutkija erilaisia merkitysyhdistelmiä muunnellen etsii kunkin merkityksen sisältävän yksikön välttämättä edellyttävät merkitykset. 4) Tutkijan kielelle muutetut merkityksen sisältävät yksiköt asetetaan toistensa yhteyteen ja muodostetaan merkityksiä sisältävien yksiköiden yksilökohtainen rakenne. Analyysin vaiheiden kautta päädytään siis yksilökohtaisen merkitysverkoston eli keskeisten kokemusten sisältöjen kuvaukseen. Viidennessä vaiheessa voidaan vielä pyrkiä tutkittavan ilmiön kaikkien tutkimukseen osallistuvien kokemusta kuvaavaan yleiseen merkitysverkostoon tai merkitysverkostojen tyyppikuvaukseen.

Vaikka fenomenologisen psykologian pyrkimyksenä on ihmisen kokemusmaailman kuvaaminen ihmisen oman jäsenystävän mukaisena, siinä myönnetään, että kyseessä

on nimenomaan pyrkimys. Täysin puhdas kuvaus ei ole periaatteessakaan mahdollista, sillä tutkijat, kuten kaikki muutkin ihmiset, ovat aina sidoksissa omiin ymmärtämysyhteyksiinsä ja tapoihinsa hahmottaa maailmaa. Ihmisen tajunnallisessa suhteessa maailmaan tapahtuu aina myös merkityssuhteiden spontaania tulkkiutumista, vaikka varsinaista tulkintaa vältettäisiinkin (Perttula, 1994, 1996).

Osallistava lähestymistapa

Osallistavassa lähestymistavassa (Reason, 1994a, 1994b) tutkimukseen osallistuvat nähdään tutkimuksen subjekteina, ei objekteina. Tällöin tutkimukseen osallistuvat ovat osallistujia, kanssatutkijoita uuden tiedon muodostamisprosessissa. Tällaisessa tutkimuksessa ei ole kyse tietyn menetelmän käytöstä, vaan siinä painotetaan, että osallistavan metodologian tulee nojata osallistavaan maailmankatsomukseen.

Tutkimukseen osallistuvien mukaanottamista tutkimuksen eri vaiheisiin perustellaan mm. sillä, että ihmistutkimuksen aineisto on joka tapauksessa yhdessä tuotettua, vaikka tavoitteena olisikin tutkimuksen objektiivisuus (Mishler, 1986). Esimerkiksi tutkimushaastattelut eivät koskaan toistu täysin samanlaisina, vaikka tutkija kuinka tällaiseen pyrki, vaan haastattelussa on aina kyse keskustelusta, jonka muotoutumiseen molemmat osapuolet vaikuttavat. Samanlaisenakin esitettyä kysymystä tulkitaan aina eri tavoin riippuen kunkin ihmisen viitekehyksestä ja kulloisestakin kontekstista. Näin ollen tutkimuksissa on tarkoituksenmukaista hyväksyä tämä lähtökohta ja pyrkiä tuottamaan tietoa yhdessä tutkimukseen osallistuvien kanssa. Tällainen lähestymistapa voi myös lisätä tutkimukseen osallistuvien itsemääräämistä ja keinoja saavuttaa omia elämäntavoitteitaan.

Tutkija ja tutkimukseen osallistujat voivat luoda tietoa yhdessä esimerkiksi siten (Paget, 1983), että tutkimushaastattelussa, tai pikemminkin keskustelussa, tutkijalla on ennen keskustelua mielessään muutamia laajoja kysymyksiä, mutta varsinaiset haastattelukysymykset syntyvät vasta keskustelun aikana. Tutkija pyrkii luomaan keskusteluti-

lanteesta sellaisen, että vastaaja voi ilmaista itseään vapaasti ja myös etsiä ymmärrystä kokemuksilleen. Tällainen tutkimus voidaan raportoida esimerkiksi dokumentteina keskusteluista ja näiden tulkintoina. Tutkija voi raportissa myös pohtia omia haastattelun aikana syntyneitä kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Tärkeää on, että tutkittavan aineiston olennaiset piirteet säilytetään omassa yhteydessään myös tutkimusraportissa. Tällaisessa lähestymistavassa tieto merkitsee ymmärtämistä, mieltä askarruttaneen asian ratkaisemista ja myös inhimillisen kokemuksen valottamista.

Osallistavan näkökulman sisällyttäminen fenomenologisen psykologian lähestymistapaan on mielestäni luontevaa. Näin on varsinkin fenomenologisessa tapaustutkimuksessa, missä tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä voidaan tarkastella osana ihmisen elämäkokonaisuutta. Tällöin tutkimukseen osallistujien kokemusten esiintuominen onnistunee parhaiten keskustelussa, missä tutkimukseen osallistuvat voivat omalta osaltaan suunnata keskustelua käsitystensä, tarpeittensa ja tavoitteittensa mukaisesti.

Vaikka kaikki tutkimushaastattelut ja -keskustelut ovat yhdessä tuotettuja, fenomenologisen tutkimuksen aineiston analysoinnissa ja raportoinnissa keskitytään tutkimukseen osallistuvien kokemuksiin tutkijan osuuden tarkastelun jäädessä vähemmälle huomiolle. Tämä on mielestäni perusteltua, koska tutkimukseen osallistuvien kokemukset tutkittavasta aiheesta ovat pääasiallisesti muodostuneet ennen keskustelutilannetta, jolloin tutkittavaa ilmiötä sinällään ei tuoteta keskustelussa. Kokemuksesta kerrottaessa sitä joudutaan jäsentämään uudelleen, mutta tutkimuksen varsinaisena kohteena ei ole tuo puhe sinänsä, vaan puheen avulla kuvattu kokemus. Fenomenologisen tutkimuksen pyrkimys aikaisempien kokemusten tavoittamiseen alkuperäistä tilannetta vastaavina ei voi kuitenkaan koskaan täysin toteutua, mutta tutkimuksessa voidaan pyrkiä subjektiivisen tiedon mahdollisimman suureen todenmukaisuuteen eli objektiivisuuteen.

TUTKIMUSKYSYMYKSET, AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tavoitteena on valottaa uupumisen kokemista ammatinvalinnanohjauksen asiakkaan omasta näkökulmasta. Pyrkimyksenäni on saavuttaa yksilökohtaista, kuvailevaa, uupumiskokemuksen ymmärtämisen mahdollistavaa tietoa ohjaustyön perustaksi. Uupumisella ymmärrän asiakkaan väsymistä nykyisessä työssään/elämäntilanteessaan siinä määrin, että hän kokee jonkinlaisen muutoksen tarpeelliseksi ammatillisessa tai muussa tilanteessaan ja on sen vuoksi hakeutunut ammatinvalinnanohjaukseen. Uupumiskokemuksen kuvausta ja analyysia en rajaa ainoastaan uupumiseen liittyviin merkityksiin, vaan pyrin ottamaan huomioon myös asiakkaan kuvaaman uupumuksen aikaisen elämäntilanteen. Fenomenologisella tapaustutkimuksella pyrin vastaamaan seuraaviin toisiinsa kietoutuviin kysymyksiin:

- * Millaiseksi työssään/elämäntilanteessaan väsynyt ammatinvalinnanohjauksen asiakas kuvaa uupumisen kokemustaan ja uupumisen aikaista elämäntilannettaan?
- * Mitkä elämänaalueet ja millaiset asiat asiakas kokee uupumisensa kannalta merkityksellisiksi? Mitä uupuminen kokemuksellisesti on hänelle? Mitä se hänelle merkitsee? Toisin sanoen millainen on hänen uupumiskokemuksensa liittyvä merkitysverkosto?

Aineiston hankinta ja analyysi

Alustavassa tutkimussuunnitelmassani tavoitteenani oli haastatella useampia uupumuksen kokeneita asiakkaitani, mutta käytännön tutkimusprosessin edetessä päädyin rajaamaan tutkimukseni yhteen tutkimushenkilöön, jonka kanssa keskustelin useita kertoja. Tällä tavoin oli mielestäni parempi mahdollisuus luoda asiakkaaseen luottamuksellinen suhde ja yrittää tavoittaa hänen tapaansa hahmottaa tilanteensa, samoin kuin saada parempi käsitys hänen tilanteensa kehittymisestä.

Aineiston hankintaan päätin ryhtyä vaiheessa, jolloin olin mielestäni saanut selkiytettyä ontologisia ja epistemologisia käsityksiäni siinä määrin, että suhteellisen tietoiset metodologiset valinnat olisivat mahdollisia. Loppukeväästä -96 asiakkaakseni hakeutui henkilö, joka koki uupuneensa työssään ja siksi halusi selvittää ammatillista tilannettaan ammatinvalinnanohjauksessa. Tätä asiakasta pyysin osallistumaan tutkimukseeni, mihin hän myös lupautui.

Kyseessä on 37-vuotias naispuolinen naimisissa oleva luokanopettaja, jolla on neljä lasta (vanhin murrosikäinen, nuorin kouluun lähtevä) ja joka oli ollut opettajana kymmenisen vuotta. Ennen ohjaukseen tuloaan asiakas oli käynyt vakuutusyhtiönsä kustantamassa yksilöpsykoterapiassa puolitoista vuotta, ja terapiaa jatkui edelleen. Psykoterapeutin lisäksi hänellä oli hoitosuhde psykiatriin, joka vastasi hänen lääketieteellisestä hoidostaan (psykykenlääkkeet) ja psyykkisen työkykynsä arvioinnista (sairaslomat, kuntoutustuki).

Ensimmäisen tapaamisen yhteydessä kysyin asiakkaan kiinnostusta osallistua tutkimukseen, minkä tarkoituksena oli selvittää uupumisen kokemista. Kerroin nauhoittavani käymämme keskustelut; mitään varsinaisia haastattelukysymyksiä ei ollut, vaan olin kiinnostunut nimenomaan hänen tavastaan kokea uupumistilanteensa. Kerroin myös toivovani, että hän voisi toimia ikäänkuin tutkimuskumppaninani sen selvittämiseksi, mistä oikeastaan on kysymys, kun ihminen väsy.

Keskusteluissa pyrin jättämään asiakkaalle mahdollisimman paljon tilaa tuoda esiin omat kokemuksensa ja tilanteensa jäsenystävät, jolloin mitään ennalta tehtyjä kysymyksiä, ei edes teemakysymyksiä ollut olemassa. Näin oman roolini lähinnä asiakkaan kertomusten tarkentajana ja tarvittaessa myös tuen antajana - ennen kaikkea pyrin sii-

hen, että asiakas voisi ilmaista tilanteeseensa liittyviä kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan omin sanoin ja oman rytminsä mukaisesti. Vaikka en ole tietoisesti pyrkinyt ohjaamaan keskustelua tietyllä tavalla tai tiettyyn suuntaan, on väistämätöntä, että kyseisten keskustelujen sisällöt määräytyvät osittain kyseisestä tilanteesta (asiakas on tullut ammatinvalintapsykologin luo selvitteläkseen ammatillista ja muuta elämäntilannetta) ja että keskustelut ovat yhdessä tuotettuja. Toisenlaisessa tilanteessa ja toisentyypisen ihmisen kanssa asiakas olisi voinut tuoda esiin muunlaisia sisältöjä ja asioiden painotuksia.

Analysoitava aineisto koostui viidestä ääninauhoitettusta asiakaskeskustelusta (noin puolestatoista tunnista kahteen tuntiin/kerta) vuoden 1996 touko-joulukuun aikana. Analysoitujen keskustelujen jälkeisiä tapaamisia on myös nauhoitettu, mutta niiden sisältöjen painopisteen siirtyessä selvästi asiakkaan avioeroon liittyvien teemojen käsitteelyyn rajasin tutkimusaineistoksi ensimmäisen puolen vuoden ajalle sijoittuneet keskustelut. Keskustelujen nauhoittamisessa ilmeni ajoittain teknisiä ja asiakastyön käytäntöön liittyviä häiriötekijöitä, mutta nauhoittamatta jääneestä keskustelusta tai sen osasta olen tehnyt mahdollisimman tarkat muistiinpanot välittömästi keskustelun jälkeen. Varsinainen analyysiaineisto perustuu kuitenkin sanatarkasti purettuihin nauhoihin.

Keskustelujen analyysissä olen soveltanut fenomenologisen psykologian analyysimenetelmää (Giorgi 1988b; Perttula 1995) pyrkien analyysissäni toteuttamaan fenomenologisen psykologian reduktion kahta keskeistä osaprosessia: 1) sulkeistaminen: pyritään refleктоimaan ja siirtämään mielessä syrjään oma luonnollinen asenne. Omalla kohdallani tämä merkitsi yleensä pyrkimystä irtautua asioiden tarkastelusta psykologisten teorioiden valossa, 2) ilmiön mielikuvatasolla tapahtuva luova muuntelu: refleктоivan mielikuvituksen ja intuition avulla pyritään tavoittamaan ilmiön olennaisin merkityssisältö (olemus); kysytään, mitä ilmiössä tarvitsee muuttaa, jotta se lakkaisi olemasta sitä mitä se on. Käytännössä tämä ilmeni mm. siten, että kirjoittaessani asiakkaan merkityksikköjen sisältöjä yleiskielelle tai tiivistäessäni hänen kokemustaan yksilökohtaiseksi merkitysverkostoksi työstin erilaisia kuvausversioita niin kauan kunnes koin, että kuvaus oli tavoittanut hänen kokemuksensa olennaisen sisällön. Sen lisäksi, että olen pyrkinyt tavoittamaan asiakkaan kokemusmaailmaa, olen myös yrittänyt säilyttää kuva-

uksessa tilanteen prosessimaisuuden ja asiakkaan kokemusten liittymisen hänen elämäolosuhteisiinsa ja elämäntilanteisiinsa (hänen itsensä kokemana).

Aineiston analyysissä etenin seuraavien vaiheiden kautta:

1. Vaihe: perehtyminen tekstiaineistoon avoimin mielin ja eri keskustelukertojen keskeisten sisältöalueiden hahmottaminen

Nauhoitetut keskustelut purin sanatarkasti kirjoitetuksi tekstiksi (transkribointi), jota kertyi yhteensä 96 sivua. Lukiessani tekstejä pyrin lähestymään aineistoani mahdollisimman avoimin mielin yrittäen hahmottaa asiakkaani tapaa jäsentää tilannettaan. Keskustelujen yksityiskohdat olivat tulleet minulle varsin tutuiksi nauhojen purkamisen yhteydessä, joten aluksi oli hyvin vaikeaa saada keskusteluista kokonaisvaltaisempaa otetta. Tekstien lukemisella pyrin ensin löytämään kunkin keskustelukerran keskeiset teemat (liite 3), minkä pohjalta tein lyhyen yhteenvedon näistä sisällöistä.

2. Vaihe: merkitysyksikköjen erottaminen

Seuraavaksi merkitsin kauttaviivalla kunkin keskustelukerran tekstiin keskustelun sisältämät merkitysyksiköt. Koska keskustelut olivat varsin vapaamuotoisia sisältäen paljon sekä nykyisyyttä että menneisyyttä kuvaavia kokemuksia samoin kuin ajatusyhtymiä toisiin tilanteisiin, tarkkarajaisten merkitysyksikköjen löytäminen ei ollut aina kovin helppoa.

3. Vaihe: merkitysyksikköiden muuntaminen tutkijan kielelle (liite 4)

Merkitysyksikköjen erottamisen jälkeen kirjoitin kunkin yksikön perään mahdollisimman selkeällä ja yksiselitteisellä yleiskielellä niiden ilmentämän kokemuksen keskeisen sisällön eli muunsin asiakkaan keskustelussa esiintuoman sisällön tutkijan kielelle. Asiakkaani oma ilmaisutapa kuvasi niin elävästi hänen kokemuksiaan, että tutkimuksissa yleisesti käytetty neutraalimpi kieli tuntui välillä ilmaisevan liian latistuneesti asiakkaani todellisia kokemuksia, vaikkakin yritin löytää hänen kokemuksiaan parhaiten kuvaavia ilmaisuja.

4. Vaihe: tutkimusaineistoa jäsentävien sisältöalueiden muodostaminen ja merkitysyksikköjen sijoittaminen sisältöalueisiin

Muunnettuani merkitysyksiköt yleiskielelle merkitsin niiden eteen numerokoodit (esim. 239, mikä tarkoitti 2. keskustelun 39. merkitysyksikköä), jotta tarvittaessa voin suhteellisen vaivattomasti palata analyysissäni alkuperäisen tekstin kyseiseen kohtaan. Tässä vaiheessa siirsin merkitysyksiköt sisältävät tiedot erilliseksi tekstitiedostoksi (liite 5). Tarkastelin kutakin keskustelua vielä omana kokonaisuutenaan ja pyrin löytämään jokaisesta keskustelukerrasta niiden keskeiset sisältöalueet, joihin kukin merkitysyksikkö olisi sijoitettavissa. Laajojen sisältöalueiden muodostaminen ei tässä vaiheessa ollut erityisen vaikeaa, koska keskustelujen sisällöt keskittyivät selvästi tiettyihin teemoihin.

Vaikka Perttula (1995, 135) suosittelee epäselvissä tapauksissa sijoittamaan merkityksen sisältävän yksikön ja siitä tehdyn muunnoksen useampaan sisältöalueeseen kuin pakottamaan sen yhteen sisältöalueeseen, päädyin kuitenkin useimmissa tapauksissa sijoittamaan kunkin yksikön vain yhteen sisältöalueeseen. Mielestäni tämä oli aineiston kannalta perusteltua, koska kyseessä oli yhden ihmisen kokemukset, joita tulisin käsittelemään kokonaisuutena.

Tämän jälkeen yhdistin eri keskustelukertojen sisältöalueittain ryhmitellyt merkitysyksiköt omaksi tiedostokseen ja tarkensin sisältöalueitten ryhmittelyä kokonaisaineistoa paremmin vastaavaksi (liite 6). Tässä vaiheessa koko aineistoa jäsentäviksi sisältöalueiksi muodostuivat 1) Perhe-elämä, vapaa-aika ja ihmissuhteet (parisuhde, avioero, erillään asumisen ensivaiheet, isovanhemmat, muut ihmissuhteet), 2) Työ, voimavarat ja työkyvyttömyys (työ, voimavarojen vaihtelun kokeminen, työhön palaaminen vai sairastolon jatkaminen?, työhön palaaminen syksyllä -96, kuntoutuksen selvittämiseen liittyviä käytännön asioita, uupumus ja työkyvyttömyys, kuntoutustuelle), 3) Uudelleensuuntautuminen (kirjoittaminen, ammatillinen uudelleensuuntautuminen, erilaisten arvojen, elämäntapojen ja vaihtoehtojen punnintaa). Isoin kirjaimin kirjoitettua merkitysyksiköitä sisältävää tekstiä oli noin 50 sivua.

5. Vaihe: sisältöalueittaisen yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen

Tiivistin sisältöalueittain kuvaamiani merkitystihentymiä eli pyrin muodostamaan sisältöalueittain etenevää yksilökohtaista merkitysverkostoa (liite 7). Tämän vaiheen koin

erittäin vaikeaksi, koska pyrin mahdollisimman pitkälle olemaan tulkitsematta aineistoni psykologisten teorioitten pohjalta, mikä tuntui ajoittain lyövän väkisinkin läpi. Useita sisältöalueita käsittävän tekstin tiivistäminen niin, että se säilyttäisi alkuperäisen merkityksensä, vaikutti välillä lähes ylivoimaiselta. Päädyin tässä vaiheessa olemaan hyvin 'uskollinen' alkuperäiselle tekstille, jolloin tiivistäminen tuotti suorasanaista, kuvailevaa tekstiä lähes 30 sivua.

Ongelmalliseksi muodostui mielessäni tässä vaiheessa myös aineistoni prosessimaisuus sekä itse merkitysverkoston käsite. Ennen tutkimusta ja myös tutkimusprosessin aikana olin ajatellut merkitysverkostojen olevan pitkälti mielen sisäisiä asioita, mutta aineistoa käsitellessäni tajusin sen olevan varsin vahvasti aina suhteessa ihmisen tilanteeseen: ei voi olla merkityksiä ilman niiden liittymistä johonkin kohteeseen. Usein psykologiset kuvaukset on kuitenkin irrotettu ihmisen situaatiosta tai rajattu kuvaus vain joihinkin tiettyihin tilanteiden osatekijöihin (esimerkiksi suhde omiin vanhempiin), jolloin ainakin minun käsityksiini tämä on vaikuttanut vinouttavasti siten, että olen voinut nähdä merkitysverkostot suhteellisen irrallisina ihmisen muusta elämäntilanteesta.

6. Vaihe: sisältöalueista riippumattoman yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen

Kun pyrin muodostamaan sisältöalueista riippumatonta yksilökohtaista merkitysverkostoa, myös tämä tuntui hyvin vaikealta edellä kuvatuista syistä. Jotta voisin olla varma tiivistämiseni asianmukaisuudesta, päädyin ensiksi kirjoittamaan tiivistämiseni sisällön kirjeeksi asiakkaalleni, jolta pyysin arviota kuvaukseni paikkansapitävyydestä. Tutkimustuloksissa esitän ensin tämän pitemmän kuvauksen ja sen jälkeen tiivistetyn uupumiskokemuksen merkitysverkoston. Pitemmän kuvauksen otsikoinnit eivät vastaa aikaisempia (vaiheen 4 ja 5) tutkimusaineistoa jäsentäviä sisältöalueita, vaan kuvaus on jäsennelty viiteen teema-alueeseen: opettajan työn kokeminen, perheestä ja muista ihmisistä huolehtiminen, suhde aviomieheen, uupumus ja työkyvyttömyys sekä uudelleensuuntautuminen.

TULOKSET

Uupumuksen ja siihen liittyvän elämäntilanteen kokeminen

Opettajan työn kokeminen

Opettajan työssään hän on pyrkinyt panostamaan erityisesti oppilaitten itsetunnon vahvistamiseen, jotta he mahdollisesta heikostakin koulumenestyksestään huolimatta menestyisivät myöhemmin elämässään. Hän näkee vuorovaikutuksen ja oppilaista välittämisen voivan helpottaa myös opetettavien asioiden perillemenemistä. Hän arvioi vuorovaikutuksen tulleen viime vuosina aikaisempaa vaativammaksi oppilaitten ongelmien lisääntymisen ja vaikeutumisen vuoksi, jolloin oppilaat tarvitsevat aikaisempaa enemmän tukea opettajilta, varsinkin jos lasten omat vanhemmat eivät pysty riittävästi tukemaan lapsiaan. Opettajan työhön sisältyvä toisista ihmisistä huolehtiminen on tuntunut hänestä raskaalta myös siksi, että hänen omassa perheessään huolehtimista riittää vielä useaksi vuodeksi eteenpäin. Hän kokee onnistuneensa työlleen asettamissaan tavoitteissaan, mutta tällainen oppilaiden kohtaamista painottava lähestymistapa on hänen mielestään ollut tunnetasolla raskaampi kuin asiatiedon opettamiseen keskittyvä opetustapa, millaista hän ei pidä hyvänä eikä mahdollisena omalla kohdallaan.

Työssään hän on kokenut rasisuudesta aiheuttavana voimakkaiden ja kiinteiden tunnesuhteiden syntymisen niin oppilaisiin kuin heidän vanhempiinsakin ala-asteen ensimmäisillä luokilla, minkä jälkeen sekä oppilaat että vanhemmat pyrkivät pitämään yhteyttä tuttuun ja turvalliseksi kokemaansa opettajaan, vaikka oppilailla onkin uusi opettaja heidän siirryttyään ylemmille luokille. Osa oppilaista pitää yhteyttä ensimmäiseen opettajaansa vielä yläaste- ja lukio-/ammattikoulukäisinä, jolloin vuosien mittaan ihmissuhteita kertyy hyvin paljon.

Hän kokee opettajan työssä olevan ihmisten kohtaamisten lisäksi paljon myös muistettavia ja opetettavia asioita, jolloin työ on hyvin intensiivistä eikä mahdollisuutta omien tärkeittenkään asioiden hoitamiseen ole työaikana. Opetustyössä innostumisen hän on myös kokenut voimavaroja kuluttavana. Hän vertaa työtään jatkuvaan yritystoiminnan käynnistämiseen: kun yksittäiset oppilaat ja luokka kokonaisuudessaan saadaan toimimaan hyvin, opettaja joutuu aloittamaan alusta uuden ryhmän kanssa, mikä vaatii häneltä jälleen huomattavaa voimavarojen sijoittamista uuteen tehtävään.

Myös koulun koolla hän näkee olevan vaikutusta opettajan työn luonteeseen: pienemmässä koulussa, millaisessa hän itse työskentelee, työyhteisö on kiinteämpi ja yhtenäisempi kuin isommassa koulussa, missä opettajilla voi olla erilaisia päämääriä ja tapoja hoitaa oma työnsä eikä kaikkien opettajien tarvitse tulla toimeen keskenään opetustoiminnan tästä kärsimättä. Pienessä koulussa hän on myös kokenut koulun kaikki oppilaat tavallaan yhteisiksi, jolloin oman luokan lisäksi huolehdittavia oppilaita on paljon.

Perheestä ja muista ihmisistä huolehtiminen

Perheen neljästä lapsesta huolehtiminen työpäivien jälkeen on tuntunut hänestä raskaalta, koska hän on kokenut, että koulupäivän aikana hänen tunne-elämänsä on kuormittunut jo siinä määrin, että hänen omille lapsilleen ei ole jäänyt enää paljon annettavaa. Tämä on näkynyt esimerkiksi siten, että hän ei ole jaksanut noin viiteen vuoteen lukea satuja omille lapsilleen, mutta koulussa hän on kyllä lukenut satuja oppilailleen. Hän kokee, että koulutyön hoitaminen on tapahtunut omien lasten hoitamisen kustannuksella, mihin hän ei ole enää halukas jatkossa. Tämä onkin ollut hänen arvonsa vastaista, sillä hänen syvimpana toiveenaan on ollut suuren perheen kotiäitinä oleminen - ja nykyisessä tilanteessa hän on kuitenkin joutunut omasta mielestään laiminlyömään lapsiaan.

Hän ei ole voinut aikanaan jäädä kotiäidiksi arvioituaan miehensä kanssa oman töihinmenonsa välttämättömäksi perheen taloudellisen toimeentulon kannalta. Hän kokee tilanteensa alkaneen kehittyä huonoon suuntaan noin kuusi vuotta sitten, jolloin hän palasi töihin viimeisimmältä äitiyslomaltaan. Hän harkitsi tällöin myös mahdollisuutta ottaa kotiinsa hoitolapsia, jotta hän voisi hoitaa omat lapsensa kotona. Tällöin hänen perheessään oli jo usein hoidettavana hänen miehensä siskon poika. Vaikka omien ja lähisukulaisien lasten hoitaminen on ollut hänestä mieluisaa ja elämänsisältöä antavaa, hän arvioi kuitenkin, että perhepäivähoitajaksi ryhtyminen olisi ollut liian raskasta ja edellyttänyt sellaista kodin siisteyttä ja hoidon organisoimista, mikä ei sovi yhteen hänen persoonallisten mieltymystensä kanssa: hän viihtyy itse epäjärjestyneemmässä ja rennommassa elämänmuodossa.

Omien lastensa lisäksi hän on pyrkinyt auttamaan lastensa ystäviä näiden tarvitessa tukea ja paikkaa, minne mennä. Perheen kodissa on ollut tilapäisesti paikka myös lähisukulaisille (miehen siskon poika, veljen vaimo) heidän tarvitessaan tukea elämäntilanteessaan. Muiden ihmisten auttaminen on ollut hänestä tärkeää, mutta se on myös merkinnyt hänelle lisää huolehdittavaa.

Lasten hoitoon hän ei ole miehensä kanssa saanut apua isovanhemmilta, jotka hekin ovat tarvinneet heidän apuaan ja tukeaan omissa vaikeuksissaan. Miehen isän alkoholismi ja miehen äidin alkoholismi ja dementia ovat aiheuttaneet heille monia huolia ja myös käytännön asioiden hoitamista. Hän on ajoittain joutunut huolehtimaan myös toisella paikkakunnalla asuvan äitinsä hyvinvoinnista ja tukemaan häntä hänen sairautsiinsa liittyvissä asioissa. Isovanhempien lisäksi hän on avustanut vanhaa tuttavapariskuntaa, joka on hoitanut heidän vanhinta tyttärtään tämän ollessa pieni. Kaiken kaikkiaan hän on ollut ihmissuhteissaan yleensä antavana osapuolena, huolehtijan roolissa, minkä ihmissuhdemallin hän on omaksunut lapsuudessaan. Psykoterapian etenemisen myötä hän on viime aikoina alkanut opetella toisenlaisiakin ihmissuhdemalleja.

Huolehtimista edellyttävien ihmissuhteitten lisäksi hänellä on kuitenkin ollut myös tasavertaisempia ihmissuhteita, kuten suhde opettajaystävänsä, jonka kanssa hän on vuosia käynyt lähes viikottain elokuvissa. Samoin ystävyys suhde lääkäriksi opiskelemaan ystävänsä, suhde veljen vaimoon sekä uuden kuoron ihmissuhteet ovat olleet suhteellisen vastavuoroisia, jolloin niissä on voinut jakaa kokemuksia toisten ihmisten kanssa.

Suhde aviomieheen

Hänellä ja hänen miehellään oli ollut vaikeuksia aviosuhteessaan jo useita vuosia, ja he olivat aikaisemmin keskustelleet myös avioeron mahdollisuudesta. Tällöin he eivät olleet kuitenkaan vielä valmiita eroon. Hän toivoi tilanteen selkiintyvän, mikäli he olisivat saaneet hieman etäisyyttä toisiinsa ja siten myös aikaa itselleen. Hän toivoi, että hänen miehensä olisi muuttanut puoleksi vuodeksi toiselle paikkakunnalle, jolloin miehellä olisi ollut mahdollisuus selvittää itselleen myös vihansa syitä, vihan jonka hän oli kokenut alkukantaisen voimakkaaksi ja johtuvan jostain muusta syystä kuin hänestä, vaikka se kohdistuikin häneen miehen ollessa humalassa. Hänen miehensä ei kuitenkaan muuttanut tilapäisesti erilleen, vaan tilanne kehittyi toiseen suuntaan; mies alkoi seurustella avoimesti aikaisemmin tapaamansa naisen kanssa.

Aikaisemmin aviopari oli harkinnut avioeroa myös perheen taloudellisen tilanteen vuoksi: erillään asuminen olisi taloudellisesti kannattavampaa kuin yhdessä eläminen, koska yksinhuoltajana olisi mahdollisuus saada isompaa lapsilisää ja asumistukea. Perheen taloudellinen tilanne oli ollut pitkään tiukka omakotitalolainojen ja perheen suurten käyttömenojen vuoksi, jolloin esimerkiksi avioparilla ei ollut avioliittonsa aikana ollut mahdollisuuksia yhteisiin ulkomaanmatkoihin. Ruokalaskua kauppaan oli myös kertynyt runsaasti, ja muitakaan laskuja he eivät olleet aina pystyneet maksamaan ajallaan. Miehen alettua seurustella hän halusi erota myös tämän suhteen vuoksi.

Vaikka aviosuhteessa on ollut vaikeuksia, hän on miehensä kanssa pyrkinyt kantamaan vastuuta lapsistaan. Hän kokee, että mies joutui viime vuosina osallistumaan perheestä huolehtimiseen aikaisempaa enemmän hänen uupumuksensa vuoksi. Myös aviomiehen voimavarat ovat olleet täten kovalla koetuksella. Lisäksi mies oli välillä masentunut loukattuaan itsensä tapaturmaisesti työssään. Näihin aikoihin myös hän koki rakkaussuhteen, mikä toi omat vaikeutensa heidän parisuhteeseensa. Vasta molempien avioliiton ulkopuolisten rakkaussuhteitten jälkeen pariskunta on pystynyt selvittelemään aviosuhdettaan, mikä oli jäänyt useiksi vuosiksi taka-alalle heidän keskittyessään hoitamaan työtänsä ja lapsiaan.

He päätyivät suhteessaan avioeroratkaisuun, minkä hän koki selkiyttävän heidän tilannettaan. Avioeron he toivoivat molemmat muuttavan mahdollisimman vähän heidän lastensa elämää, jolloin he näkivät tärkeäksi, että lapset voisivat halutessaan jäädä asumaan entiseen kotiinsa.

Uupumus ja työkyvyttömyys

Hän jäi ensimmäisen kerran sairauslomalle työstään uupumuksen vuoksi anoppinsa hautajaisten jälkeen loppusyksystä -94. Hän oli kokenut anopista huolehtimisen hyvin raskaana ja tunsi huojennusta hänen kuoltuaan. Hän koki turhauttavana appensa juomisen vaimonsa kuoleman jälkeen, sillä hän oli toivonut edes apen pystyvän huolehtimaan itsestään. Seuraavan kevään hän oli myös sairauslomalla. Hän palasi töihin syksyl-

lä -95, mutta joutui usein olemaan loppusyksystä sairaslomilla. Talviloman jälkeen keväällä -96 hän jäi sairaslomalle loppukevääksi, jolloin hän tuli ensimmäisen kerran ammatinvalinnanohjaukseen. Tällöin hän oli käynyt psykoterapiassa puolitoista vuotta.

Hänen voimavaransa ovat vaihdelleet viime vuosien aikana, ja hän koki oman ajan ja yksinolemisen ainoiksi keinoiksi saada uusia voimavaroja. Vaikka hänellä oli mielestään kiinnostavia harrastuksia, hän ei kokenut näiden antavan hänelle tässä vaiheessa uusia voimia, vaan pikemminkin kuluttavan niitä. Samoin hän koki, että niin hänen työnsä kuin perheensäkin veivät, eivätkä lisänneet, hänen voimavarojaan. Uupumuksen hän koki ennenkaikkea tunne-elämän loppuunkulumisena ja psyykkisten voimavarojen huomattavana vähenemisenä.

Vaikeimmillaan (vakava masennus) hänen tilanteensa oli ollut alkuvuodesta -95 hänen oltuaan muutaman kuukauden sairaslomalla. Syksyllä -94 hän oli yrittänyt myös itsemurhaa ajamalla ylinopeudella risteysalueelle. Hänen yrityksensä oli kuitenkin keskeytynyt erään auton vilkutettua valojaan, joita hän oli luullut poliisin pysäyttämiskehoitusmerkiksi. Myös hänen miehensä oli useita kertoja estänyt häntä lähtemästä liikkeelle autolla masentuneessa mielentilassa. Erityisen vaikeana hän oli kokenut masennuksessa sen, ettei hän ollut tiennyt, miten hänen tilanteensa tulisi kehittymään jatkossa. Hän koki selvinneensä pahimmasta masennuksestaan nimenomaan terapian avulla.

Syksyllä -96 hän toivoi voivansa jäädä osatyökyvyttömyys- tai työkyvyttömyyseläkkeelle, koska koki, että hänen työkykynsä ei enää riittänyt opettajan työhön. Hän katsoi olevansa oikeutettu työkyvyttömyyseläkkeeseen, koska hän oli mielestään tullut psyykkisesti työkyvyttömäksi. Tämän vuoksi sekä taloudellisista syistä hän ei halunnut jäädä pois työstä omaehtoisesti, esimerkiksi osa-aikalisä- tai vuorotteluvapaalle tai irtisanoutua työstään ja jäädä työttömäksi. Hän ihmetteli useaan otteeseen psykiatrin haluttomuutta kirjoittaa hänelle pitempiä sairaslomia tai kuntoutustukea. Hän oli vihainen psykiatrille siitä, että jo toisen kerran hän oli joutunut kokeilemaan työhönpaluuta kesäloman jälkeen, vaikka nyt toisella kerralla hän pystyi itse arvioimaan voimavarojensa riittämättömyyden työn ja perheen samanaikaiseen hoitamiseen, minkä hän oli selvästi ilmaissut myös psykiatrilleen. Hänen omasta mielestään hänen voimavaransa olisivat juuri ja juuri riittäneet omista lapsista huolehtimiseen, ei enempään.

Hän koki psykiatrin ja itsensä ajattelevan eri tavoin hänen tilanteestaan; sen sijaan terapeutin hän koki ymmärtävän itseään. Hän arvioi psykiatrin suhtautuvan hyvin lääketieteellisesti hänen masennukseensa ja ahdistukseensa, joiden hän itse koki ilmentävän tilanteensa liiallista rasittavuutta, minkä muuttamiseksi hänen itsensä olisi tehtävä jotain. Psykiatri määräsi hänen oireisiinsa psyykenlääkkeitä, joista hän ei kokenut tässä vaiheessa enää olevan hyötyä; sen sijaan lääkkeet olivat hänen mielestään olleet tarpeen pahimman masennuksen aikana. Myös Kelalla asioinnin hän koki turhauttavaksi: tarvitessaan kuntoutusetuuksia hänen esityksiinsä suhtauduttiin kielteisesti eikä kuntoutumista tukien, kuten hän oli odottanut. Hän koki psykiatrin suhtautuvan hänen tilanteeseensa myös hyvin miehisestä näkökulmasta: asiat otetaan asioina eikä niihin liitetä tunteita, kun taas hän itse koki tunteenomaisen suhtautumisen olevan keskeisin osa häntä itseään eikä hän nähnyt tarpeelliseksi turruttaa tunteitaan lääkkeitten avulla.

Lisäksi hän koki psykiatrin pyrkivän kääntämään kaikki hänen vaikeana kokemansa tilanteet myönteisiksi, jopa hänen miehensä seurustelusuhteen psykiatri näki myönteiseksi asiaksi, vaikka hän itse ei tätä tällaisena kokenut. Hän yritti ymmärtää psykiatriaan sitä kautta, että psykiatrilla ei ole muita kuin lääketieteellisiä keinoja kohdata ihmisen vaikeita tunnetiloja.

Syksyn -96 aikana hänen väsymyksensä lisääntyi niin, että hän ei olisi enää jaksanut mennä töihin, mutta psykiatri ei ollut kirjoittanut hänelle enää uutta sairauslomaa, vaan oletti hänen jaksavan olla töissä. Hän arvioi myös, että hänen sairaspäivärahasa olisi käytetty loppuun, jolloin sairausloman kirjoittamisesta ei olisi enää hyötyä. Tällöin hän näki ainoiksi vaihtoehtoisiksi työhön paluun, mihin hän ei arvioinut jaksavansa mennä tai psyykkisen kuoleman. Tällöin varattiin aika paikallisen mielenterveystoimiston psykiatrille. Mielenterveystoimiston psykiatri kirjoitti hänelle sairauslomaa, minkä jälkeen myös hänen psykiatrinensa kirjoitti hänelle kuntoutustukilausunnon. Tässä yhteydessä hänen psykiatrinensa oli myös esittänyt hänelle, että jatkossa hän kävisi mielenterveystoimiston psykiatrin luona eikä hänen luonaan.

Vaikka kuntoutustukilausunto oli kirjoitettu kesäkuuhun -97, valtiokonttori myönsi kuntoutustuen koko vuodelle -97, mistä päätöksestä hän oli hyvin tyytyväinen voidessaan vihdoin saada rauhassa aikaa itselleen ja lapsilleen.

Uudelleensuuntautuminen

Kun hän tuli ensimmäisen kerran ammatinvalinnanohjaukseen, hän koki tulevansa jonkinlaisesta velvollisuudentunnosta selvittääkseen työmarkkina-asemaansa, mutta myöhemmin hän liitti ohjaukseen toiveita elämänsä järjestymisestä uudella tavalla. Hän on ilmaissut haluavansa jättää opettajan työn ja siirtyä toisenlaisiin tehtäviin, missä ei tarvitse huolehtia toisista ihmisistä. Eniten häntä kiinnostaa luovuuteen liittyvät alat, kuten kirjoittamiseen ja kuvataiteeseen liittyvät ammatit. Keväällä -96 hän oli omaehtoisesti hakenut kirjoittajakurssille avoimeen yliopistoon, minne hän ei kuitenkaan tullut valituksi.

Kirjoittamista hän on harrastanut hyvin pitkään kirjoittamalla päiväkirjaa omien asioittensa käsittelemiseksi, minkä lisäksi hän ryhtyi keväällä -96 kirjoittamaan yksityiskohtaisempaa kuvausta perheensä tapahtumista. Hän koki, että hänen perheessään tapahtui niin paljon ja niin nopeasti, että näitä ei voinut tavoittaa jälkeinpäin, mikäli hän ei olisi kirjoittanut niitä muistiin. Kirjoittamisellaan hän toivoi myös voivansa osoittaa psykiatrilleen, että perhe-elämä vaatii usein paljon enemmän naiselta kuin mieheltä. Mielestään hän pystyi kirjoittamisen avulla myös jäsentämään tilannettaan ja saamaan tilaa itselleen. Hän näkee kirjoittamisen myös mahdollisuutena harjoitella kirjoittamista yleensä, mikä on tarpeen, jos hän myöhemmin hakee kirjoittamiseen liittyvään koulutukseen. Lähinnä hän on ajatellut toimittajan, tiedottajan tai vastaavaa koulutusta. Päiväkirjan kirjoittamisen lisäksi hän on kirjoittanut myös muita kirjoitel-

mia, mutta ensimmäisen kirjoituksensa hän lähetti kirjoituskilpailuun keväällä -96. Hän oli tyytyväinen, että hän oli saanut lähetettyä kirjoituksensa arvioitavaksi.

Lukioaikanaan hänellä oli kuvaamataito kymmenen, joten hänellä on lahjoja myös kuvallisessa ilmaisussa. Näin jälkeinpäin häntä harmittaa, että hän ei lukion jälkeen edes yrittänyt kuvataidealan koulutukseen. Hän arvioi, että hänen itseluottamuksensa ei tällöin riittänyt alan koulutukseen pyrkimiseen. Kuvaamataidon lisäksi hän on lahjakas myös musiikillisesti, ja hän on opettajan koulutuksessaan erikoistunut juuri musiikkiin. Eri taiteen aloista hän kokee kirjoittamisen siinä mielessä tärkeimmäksi, että se toimii samalla itseterapian välineenä.

Muina kyseeseen tulevina ammatteina hän on ajatellut mm. radiotoimittajan työtä, missä häntä viehättää työn totuudellisuus. Hän toivoisi voivansa radiotoimittajana tuoda esiin ihmisten, erityisesti nuorten, todellista elämää sellaisena kuin he sen kokevat. Hänen mielestään joukkotiedotusvälineet eivät riittävästi kuvaa ihmisten todellisuutta ja heidän kokemuksiaan siitä - ainakin hänen omat ja hänen tuntemiensa ihmisten kokemukset sisältävät paljon aineksia, joista puhutaan yleisesti hyvin vähän. Tällaisiksi hän näkee mm. työtahdin voimakkaan kiristymisen ja määräaikaisten työntekijöiden paineiden lisääntymisen viime vuosina, jolloin useat ihmiset ovat joutuneet olemaan sairaalomilla väsymyksen vuoksi. Samanaikaisesti suuri osa ihmisistä on vailla työtä. Hänen mielestään tällainen tilanne ei voi jatkua enää pitkään Suomessa.

Käydessään etelänmatkalla kesäkuussa -96 hän teki havaintoja tämän maan rennommasta suhtautumisesta työntekoon kuin Suomessa. Hänen mielestään siellä työllä nähtiin olevan myös sosiaalinen, viihtymiseen liittyvä merkitys, minkä hän näkee tärkeäksi ihmisten elämänlaadun kannalta. Hän pohti omalla kohdallaan mahdollisuutta muuttaa aikaisempaa elämäntapaansa, esimerkiksi sellaiseksi, että hän voisi hoitaa omia lapsiaan ja tämän lisäksi tehdä jonkinlaista vapaaehtoistyötä. Hän toteaa tämän kuitenkin taloudellisesti mahdottomaksi. Hän arvioi, että myös oman perheen ja lähisukulaisien hoitamiseen suhtaudutaan eri tavoin muualla kuin Suomessa, missä tällaista hoitotyötä ei arvosteta, vaan naistenkin kohdalla pidetään tärkeämpänä heidän ammattillista työkykyään kuin kykyään huolehtia lähiomaisistaan.

Hän kokee, että uupumuksen läpikäyminen on muuttanut häntä monella tavalla ja että hänestä ei enää koskaan tule samalla tavalla jaksavaa kuin hän aikaisemmin oli. Tämä on hänestä toisaalta hyvä asia, koska nyt hän pystyy paremmin arvioimaan omat voimavaransa ja toimimaan niiden mukaisesti.

Tiivistetty yksilökohtainen merkitysverkosto uupumisen kokemisesta

Asiakkaani edellä kuvattuja uupumiseensa liittämiä merkitystihentymiä voidaan edelleen tiivistää, jolloin hänen tilanteestaan on mahdollista muodostaa seuraavanlainen yksilökohtainen merkitysverkosto:

Hänen syvimpana toiveenaan on ollut eläminen suuren perheen kotiäitinä. Hän arvioi tämän yhdessä miehensä kanssa mahdottomaksi perheen taloudellisen toimeentulon kannalta. Opettajan työssä ollessaan hän koki joutuvansa laiminlyömyä omien lastensa tarpeita, koska työnsä vaativuuden vuoksi hänelle ei jäänyt riittävästi voimavaroja huolehtia neljästä lapsestaan haluamallaan tavalla. Erityisen raskasta hänelle on ollut työn ja perheestä ja lähisukulaisista huolehtimisen yhteensovittaminen.

Hänen ihmissuhteitaan kuvaa yleisesti halu huolehtia toisista, mikä ilmenee perhe-elämän lisäksi myös työssä ja vapaa-aikana. Opettajan työssä hänen suhteensa oppilaisiin ja heidän vanhempiansa ovat olleet hänelle ensisijaisesti tunne- ja ihmissuhteita. Hän kokee onnistuneensa työlleen asettamissaan, vuorovaikutusta painottavissa, tavoitteissaan, mutta samalla tällainen suhtautumistapa opetustyöhön on aiheuttanut hänelle rasisitusta tunnetasolla. Muunlaista opetustapaa hän ei kuitenkaan pidä mahdollisena itselleen. Suhteiden määrä oppilaisiin ja heidän vanhempiansa lisääntyi koko hänen työssäolonsa ajan, koska uusien suhteiden lisäksi osa entisistä suhteista säilyi. Tämän myötä myös työhön liittyvä rasisitus lisääntyi koko ajan. Rasittuneisuuteen ovat vaikuttaneet myös oppilaiden ongelmien lisääntyminen ja vaikeutuminen viime vuosina, opetuksen intensiivisyys sekä pienen työyhteisön kiinteys.

Uupumus ilmeni hänelle psyykkisten voimavarojen merkittävänä vähenemisenä ja tunne-elämän kapeutumisenä ja muuttumisena aikaisempaa kielteisemmäksi. Suurimman uupumuksen aikana hän koki ajoittain kuoleamisen ainoaksi vaihtoehdoksi tilanteessaan. Uupumukseen liittyvässä masentuneisuudessa vaikea asia hänelle oli myös mahdottomuus ennakoita itsensä ja oman elämänsä kehittymistä. Uupumuksensa syistä ja hoitovaihtoehdoista sekä työkykynsä määrittelystä hänellä oli huomattavia näkemyseroja miespsykiatrin kanssa, jonka hän koki suhtautuvan hänen uupumiseensa hyvin lääketieteellisestä ja miehisestä näkökulmasta; sen sijaan naispsykoterapeutinsa hän koki vaikeimmasta tilanteesta selviytymisensä ja itseymmärryksensä lisääntymisen tueksi.

Voimavarojensa vähentyessä hänen aviomiehensä otti aikaisempaa enemmän vastuuta hänestä ja osallistui myös hieman aikaisempaa enemmän perhe-elämään. Pitkään kestäneiden keskinäisten erimielisyyksien ja miehen uuden seurustelusuhteen myötä aviosuhde päättyi eroon. Avioero oli hänelle siinä mielessä myönteinen ratkaisu, että se selkiytti heidän ristiriitaista parisuhdetilannettaan.

Kuntoutustuen saaminen useiden lyhyempien sairaslomien jälkeen ilmeni hänelle ennen kaikkea ajan saamisena itselle ja omille lapsille, mikä oli hänelle suuri helpotus; kuntoutustuki vähensi myös hänen uupumukseensa liittyvän työkyvyttömyyden aiheuttamia toimeentulohuolia. Hän ei ehkä palaa enää entiseen työhönsä, vaan etsii elämänsä uutta ammatillista sisältöä luovuuteen liittyviltä aloilta, jotka eivät perustu ihmisten väliseen tiiviiseen vuorovaikutukseen. Toisaalta hän etsii vaihtoehtoista elämäntapaa, missä läheisistä ihmisistä huolehtiminen olisi hänelle jatkossa paremmin mahdollista. Hän ei tule koskaan jaksamaan yhtä paljon kuin aikaisemmin, mutta uupumuksen läpikäytyään hän pystyy arvioimaan voimavaransa aikaisempaa todenmukaisemmin.

Tutkimusasiakkaani on lukenut keskustelujemme pohjalta tekemäni tiivistelmät ja arvioinut niitä sen suhteen, missä määrin tehdyt kuvaukset ilmentävät hänen kokemuksiaan. Keskustelujen tiivistäminen yleisemmälle tasolle oli hänen mielestään kokonaisuutena ottaen tavoittanut hänen kokemustensa olennaisen sisällön, ja hän näki asian toisin vain muutamassa yksityiskohdassa. Näissä kohdissa en ollut ilmeisestikään pysytellyt riittävästi keskusteluissa esiin tulleessa kokemuksen kuvauksessa tai kyseisestä kohdasta oli ollut vaikeaa tavoittaa asiakkaani tarkoittama merkitys (esimerkiksi taustatietojen puuttumisen vuoksi). On myös mahdollista, että asiakas ajatteli kertoneensa minulle enemmän kuin keskustelussa oli tullut esiin. Kävimme keskustellen läpi nämä muutosta vaativat kohdat, minkä jälkeen muutin ne ja keskustelimme uudelleen tiivistelmän sisällöstä. Raportissa oleva teksti on tutkimusasiakkaani mielestä hänen kokemuksiaan vastaava. Koska teimme tämän kuvauksen viimeistelyn yhdessä, lopullinen teksti on siis paljolti meidän yhdessä tuottamaamme.

TUTKIMUKSEN TARKASTELUA

Tutkimustulosten tarkastelua

Tutkimus toteutettiin ammatinvalinnanohjauksen asiakkaan uupumiskokemuksen fenomenologisena tarkasteluna, minkä tavoitteena oli yksilökohtaisen, kuvailevan ja kokemuksen ymmärtämisen mahdollistavan tiedon tuottaminen ohjaustyön tueksi. Empiirisen tutkimuksen aikana olin kiinnostunut nimenomaan tutkimukseen osallistuneesta asiakkaasta (itsearvoinen kiinnostus tapaukseen), ja pyrin aineiston hankinnan ja analyysin kautta persoonakohtaisesti yleiseen tietoon eli kuvaamaan tutkimukseen osallistuneen asiakkaan uupumiseen liittyvää keskeistä merkitysverkostoa. Tutkimuksen pohjalta muodostettu kuvaus voi antaa myös lukijalle mahdollisuuden liittää tämä kuvaus aikaisempiin tietoihinsa, jolloin kyse on luonnollisesta yleistämisestä.

Fenomenologisessa tutkimuksessa voidaan lisäksi pyrkiä ihmiskäsityksen tasolla olevaan (essentiaalinen) sekä yhteistä ymmärrystä luovaan (käsitteellinen) yleiseen ja yleistettävään tietoon, mitkä ovat tavoitteenani tutkimustulosten tarkasteluosassa. Niihin liittyen pyrin suhteuttamaan asiakkaan uupumiskokemusta aikaisempiin tutkimustuloksiin ja muuhun kirjallisuuteen, yhteiskunnalliseen tilanteeseen sekä tutkimukseni taustalla olleeseen ihmiskäsitykseeni. Uupumiskokemuksen tarkastelu yhteiskunnallisen tilanteen valossa on mielestäni tärkeää, koska yksittäisen ihmisen henkilökohtainen kokemus on aina samalla myös yhteiskunnallista (ks. Bourdieu & Wacquant, 1995). Seuraavassa tarkastelen uupumiskokemusta joidenkin tapaustutkimuksen pohjalta nousseitten teemojen kautta.

Uupumuksen luonne

Uupumuksen käsite

Stressi voidaan ymmärtää tilanteeksi, missä ihmisen tarpeet, arvot, tavoitteet ja edellytykset ovat ristiriidassa olosuhteiden asettamien vaatimusten ja antamien mahdollisuuksien kanssa (Kalimo & Lindström, 1996, 3). Pitkäaikaisen stressin seurauksena voi kehittyä (työ)uupuminen, loppuunpalaminen, burnout.

Viime vuosikymmeninä uupumusta on tutkittu hyvin paljon, mutta sen luonteesta, kehittymisestä, ehkäisystä ja hoidosta on edelleen erilaisia, keskenään ristiriitaisiakin, näkemyksiä (esim. Appels, 1997; Glass, 1997; Glass & McKnight, 1996; Schaufeli, Maslach & Marek, 1993). Aikaisemmin uupumusta on lähestytty useista eri näkökulmista, kuten kliinisestä, sosiaalipsykologisesta, organisationaalista ja sosiaalishistoriallisesta (Byrne, 1994). Uupumusta on tarkasteltu myös eksistentiaalisesta näkökulmasta, mitä käsittelem Uupuminen ja itsensä toteuttaminen -luvussa (s. 52-54).

Perinteisesti burnoutin keskeiseksi aiheuttajaksi on nähty tunnetasolla vaativat ihmissuhteet ammatillista huolenpitoa edellyttävissä tehtävissä (Schaufeli, Maslach & Marek, 1993, 17). Tällaiset ihmissuhteet ovat luonteeltaan epäsymmetrisiä: toinen antaa, toinen vastaanottaa huolenpitoa. Epäsymmetrinen suhde voi johtaa työntekijän tunnepi-toisten voimavarojen ehtymiseen, burnoutin ytimeen.

Burnoutin käsite on kehittynyt pikemminkin empiiristen kuin teoreettisen havaintojen kautta (Byrne, 1994; Glass & McKnight, 1996; Maslach & Schaufeli, 1993). Yleisimmin tutkimuksissa on käytetty Maslachin ja Jacksonin vuonna 1981 esittämää määritelmää (Maslach, 1993; Maslach & Schaufeli, 1993), jonka mukaan burnout koostuu emotionaalisen väsymyksen, depersonalisaation ja alentuneen ammatillisen itsetunnon oireyhtymästä jonkinlaista ihmistyötä tekevillä ihmisillä. Keskeisin osatekijä on voimakas, pitkäaikainen väsymys (emotional exhaustion). Tämän lisäksi uupuneen henkilön suhtautuminen työnsä kohteena oleviin ihmisiin muuttuu etäiseksi ja kylmäksi (depersonalisaatio) ja hän tuntee aikaisempaa suurempaa epävarmuutta ammatillisesta pätevydestään (feelings of low personal accomplishment).

Tutkimuksissa emotionaalisen väsymyksen, depersonalisaation ja ammatillisen itsetunnon heikkenemisen keskinäisistä suhteista, liittymisestä erilaisiin stressitekijöihin ja

uupumisprosessin seurauksiin on saatu jossain määrin vaihtelevia tuloksia. Leen ja Ashforthin (1996) meta-analyysissä burnoutin kolmen komponentin yhteyksistä todettiin, että emotionaalinen väsymys ja depersonalisaatio olivat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa, kun taas niiden korrelaatiot ammatilliseen itsetuntoon olivat heikkommat. Osa-tekijät myös liittyivät erilaisiin työn koettuihin vaatimuksiin ja resursseihin sekä ihmisten erilaisiin asenteisiin ja käyttäytymistapoihin. Johtopäätöksenään Lee ja Ashforth esittävät, että muutokset ammatillisessa itsetunnossa kehittyvät itsenäisesti, riippumatta muutoksista emotionaaliossa väsymyksessä ja depersonalisaatiossa. Tällöin burnout näyttää kehittyvän kahta erillistä polkua: toisessa hallitsevana reagoititapana on emotionaalinen väsymys ja vetäytyminen, toisessa taas ammatillisen itsetunnon heikkeneminen ja pyrkimys ongelmanratkaisuun suuntautuneiden stressinhallintakeinojen käyttöön. Emotionaalista polkua etenevässä burnoutin kehityksessä depersonalisaatio voi toimia suojautumiskeinona burnoutin myöhäisvaiheessa. Samoin Friedman (1993, 1996) on tutkimuksissaan todennut opettajien burnoutin voivan kehittyä joko emotionaalista tai kognitiivista reittiä tai näiden yhdistelminä. Nämä tulokset tukevat Leiterin (1993) mallia burnoutista, missä emotionaalisen väsymyksen ja ammatillisen itsetunnon heikkenemisen nähdään kehittyvän pikemminkin rinnakkain kuin peräkkäin.

Uupumusta käsittelevissä kirjoituksissa on esitetty erilaisia näkemyksiä myös siitä, missä määrin uupumus on huonompaan suuntaan etenevänä prosessi ja missä määrin ihmisten voimavarat pysyvät suunnilleen samantasoisina tai jopa paranevat ajankohdasta toiseen. Joissain tutkimuksissa (Salo & Kinnunen, 1993) stressin ja uupumuksen kokeminen näyttää olevan melko pysyvää seitsemänkin vuoden seurantajaksolla, jolloin aikaisemmin hyvävoimaisiksi luokitellut opettajat olivat useimmiten hyvävoimaisia myös tutkimusjakson lopussa ja uupuneet edelleen uupuneita. Toisissa tutkimuksissa (Capel, 1991) taas uupumusoireitten taso vaihteli opettajilla vuoden seuranta-aikana: osalla oireet lisääntyivät, osalla pysyivät samantasoisina ja toisilla taas vähenivät. Hoitajien uupumusoireitten kaksivuotisseurannassa uupumuksen ja masennuksen havaittiin lisääntyneen merkittävästi (McKnight & Glass, 1995).

Aikaisempien burnout-tutkimusten keskeisinä rajoituksina on Appelsin (1997) mielestä tutkimusten kohdistuminen pääasiassa työssäoleviin ihmissuhdeammattien edustajiin ja tästä johtuen burnoutin käsitteellistämiseen ja operationalisointiin liittyvät

puutteet. Useimmissa burnout-tutkimuksissa on nimittäin oletettu, että a) burnoutin tuntemuksia voi olla vain työssä olevilla, b) burnout koostuu kolmesta osatekijästä ja c) burnout on prosessi, ei tila (state). Kuitenkin burnoutia on havaittu myös esimerkiksi aviollisia vaikeuksia kokevilla ihmisillä, sairasta puolisoaan hoitavilla naisilla ja liikaa harjoitelleilla urheilijoilla. Jos burnoutia ei pidetä tietyn prosessin tuloksena, vaan emotionaalisen väsymyksen, depersonalisaation ja ammatillisen itsetunnon heikkenemisen muodostamana peräkkäisenä, välittävänä prosessina, ei Appelsin mukaan ole mahdollista erottaa burnoutin syitä ja seurauksia. Tällöin ei ole myöskään mahdollista kysyä, mikä saa ihmiset tuntemaan itsensä loppuunpalaneiksi, miksi niin monet ihmiset tuntevat energiansa ehtyvän ja mitä burnoutille voidaan tehdä. Työongelmien lisäksi myös kielteiset elämäntapahtumat, perheongelmat ja terveydentila voivat vaikuttaa uupumiseen. Vain ottamalla huomioon muutkin mahdolliset väsymyksen aiheuttajat on mahdollista arvioida työolosuhteiden merkitystä burnoutin kehittymisessä.

Burnoutia tilana, uupumiskehityksen lopputuloksena, tarkastelevissa määritelmissä on oltu Maslachin ja Schaufelin (1993, 5) mukaan yksimielisiä seuraavista asioista:

- 1) burnoutiin sisältyy haitallisia oireita, kuten emotionaalista väsymystä ja masennusta,
- 2) oireet ovat pääasiassa psyykkisiä ja käyttäytymistasolla ilmeneviä, ei niinkään fyysisiä,
- 3) oireet liittyvät työhön,
- 4) oireet ilmenevät 'normaaleilla' henkilöillä, joilla ei ole aikaisemmin ollut psyykkisiä sairauksia ja
- 5) alentunut tehokkuus ja heikentyneet työsuoritukset johtuvat kielteisistä asenteista ja käyttäytymisestä. Kaikki eivät ole olleet kuitenkaan yksimielisiä näistäkään näkökohdista, vaan kuten edellä todettiin joidenkin mielestä uupumuksen käsitettä ei tulisi rajata ainoastaan työhön liittyväksi uupumukseksi.

Kun tarkastellaan tapaustutkimukseen osallistuneen asiakkaan uupumisen kokemusta, voidaan todeta, että hän koki voimakasta emotionaalista uupumusta, mutta sen sijaan hän ei tuonut esiin kielteisiä asenteita työtään kohtaan eikä aliarvioinut omaa ammattitaitoaan opettajana. Vastaavasti Byrnen (1994) tutkimuksessa todettiin, että ensimmäisten luokkien opettajien emotionaalinen väsymys oli keskitasoista, kun taas heidän suhtautumisensa oppilaisiin ei ollut muuttunut epäpersoonalliseksi eikä heidän ammatillinen itsetuntonsa ollut alentunut. Tutkimukseen osallistuneen asiakkaan reagoititapa eri tahoilta tullessiin paineisiin oli selkeästi emotionaalinen ja johti lopulta emotionaaliseen

väsymiseen, vetäytymiseen ja uupumiseen. Näin ollen hänen uupumiskehityksensä näyttäisi tukevan käsitystä burnoutista tilana, joka kehittyy erilaisten reittien (emotionaalinen/kognitiivinen) kautta. Myönteinen suhtautuminen työhön ja oppilaisiin, vaikkakaan hänellä ei enää ollut voimavaroja vastata opettajan työn haasteisiin, voidaan ymmärtää myös siten, että hänen uupumuksensa kehittyminen ei liittynyt ainoastaan työhön, vaan nimenomaan työn ja perheen vaatimusten yhteensovittamiseen. Tällöin Appelsin (1997) kritiikki uupumuksen käsitteen rajaamisesta ainoastaan työuupumukseksi vaikuttaa perustellulta.

Uupumuksen oireet ja hoito

Uupumuksen oireet ovat hyvin monenlaisia ja monitasoisia. Ne voivat ilmetä emotionaalisella, kognitiivisella, fysiologisella ja käyttäytymistasolla ja vaihdella lievästä keskivaikeaan vaikeaan (Hämälä, Kurki, Olkkonen, Tuomala & Turunen, 1998). Emotionaalisia oireita ovat mm. tunteet voimien vähenemisestä ja uupumisesta, syvä emotionaalinen väsymys, ahdistuneisuus, masentuneisuus ja stressin kokeminen. Kognitiivisia oireita ovat mm. keskittymiskyvyttömyys, muistihäiriöt, haitalliset uskomukset ja negatiiviset automaattiset ajatukset, jatkuvan aikapaineen kokeminen, ammatillisen pätevyyden tunteen menettäminen, vieraantuminen itsestä ja omista tunteista, asioiden merkityksen menettäminen. Fysiologisia oireita ovat fyysinen/psykofysiologinen väsymys, unihäiriöt, ärtyneisyys, herkkyys ärsykeille, erilaiset kivut, kuten päänsärky, lihassäryt tai fibromyalgia. Käyttäytymistasolla ilmeneviä oireita ovat erityisesti vaikeaksi arvioitujen tilanteiden, kuten työn ja sosiaalisten tilanteiden, välttäminen, alkoholin käyttö ja väärinkäyttö. Vaikeaan uupumukseen näyttää liittyvän erityisesti turhautuminen nykyiseen työhön ja halu lopettaa työskentely nykyisessä työpaikassa tai ammatissa (Friedman, 1993).

Uupumuksen hoidossa on tärkeää tunnistaa sen varhaiset oireet, ja pyrkiä jo tällöin etsimään ihmisen jaksamista tukevia ratkaisuja (Hämälä ym., 1998). Mitä myöhemmin tilanteeseen puututaan, sitä vaikeampaa on saada aikaan myönteistä muutosta. Olennaisinta uupumuksen hoidossa on ymmärtää, että asioiden oikaiseminen vaatii elämäntilanteen uudelleenarviointia (Vartiovaara, 1996). Ihmisen on mietittävä omia luonteenomaisuuksiaan ja analysoitava tilanteita, jotka tuntuvat hänestä erityisen vaikeilta. On

myös opittava taito pitää etäisyyttä muihin. Kun uupumus liittyy selvästi työhön ja sen stressitekijöihin, on myös yritettävä muuttaa työasioita. Jos uupumus on syvää, työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyminen voi olla joillekin paras vaihtoehto.

Koska tutkimukseen osallistuneen asiakkaan uupumus oli syvä, hänellä oli ilmennyt lähes kaikkia edellä kuvattuja uupumuksen oireita. Oireittensa lievittämiseksi ja hallitsemiseksi hän sai sekä psykoterapiaa että psyykenlääkkeitä. Aikaisemmin hän oli saanut myös ryhmätyönohjausta, mistä hän ei kokenut saaneensa apua tilanteensa jäsentämiseksi ja helpottamiseksi. Psykoterapiasta hän koki hyötyvänsä, jolloin olisi ollut tärkeää, että hän olisi hakeutunut ja päässyt asianmukaiseen hoitoon jo uupumiskehityksensä varhaisvaiheessa. Hänen uupumisensa ehti kuitenkin kehittyä niin syväksi, että hän tarvitsi toipumiseensa pitkiä sairauslomia ja myös kuntoutustuen.

Yksilöön ja työhön liittyviä tekijöitä uupumisessa

Stressille ja uupumukselle altistavia yksilöllisiä tekijöitä

Vaikka uupuminen kehittyy vähitellen, pitkään jatkuneen työhön ja muuhun elämäntilanteeseen liittyvän stressin seurauksena, myös ihmisen yksilöllinen kehityshistoria ja sen aikana muotoutuneet ajatus- ja suhtautumistavat ja muut ominaisuudet vaikuttavat uupumisen kehittymiseen. Tällaisia uupumukselle altistavia tekijöitä voi sisältyä mm. ihmisen varhaisiin kokemuksiin, hänen keskeisiin uskomuksiinsa, emotionaalisen herkkyyden tasoon, fyysiseen alttiuteen sekä tyypillisiin käyttäytymismalleihin (Hämälä ym., 1998).

Lukuisissa tutkimuksissa on osoitettu, että stressin kokemisen todennäköisyyttä lisää heikko itsetunto, taipumus aliarvioida omia suorituksia, omaa arvoa ja hyväksyntää (Kalimo 1987, 63-64). Koska stressitilanteissa ihmisen itsetunto joutuu yleensä uhatuksi ja koetukselle, heikosti itseensä luottava henkilö kärsii tilanteesta eniten. Stressin kokemiseen altistaa myös ihmisen heikko kyky kontrolloida omia reaktiota eli heikko itsehallinta. Tällöin pienikin ihmisen psyykkistä turvallisuutta koetteleva tilanne voi saada

ihmisen suunniltaan, jolloin hän ei pysty näkemään vaihtoehtoisia tilanteen tulkintatapoja tai ratkaisumahdollisuuksia. Heikko itsetuottamus ja vähäinen itsehallinta lisäävät siis alttiutta stressin haitallisille seurauksille ja estävät ihmistä käyttämästä voimavaroja stressistä selviytymiseen. Myös pessimistinen elämänasenne tekee ihmisen alttiiksi stressille.

Uupumukselle altistaviksi yksilöllisiksi tekijöiksi on nähty myös mm. ankara yliminä, itsetunnon riippuvuus suorituksista ja täydellisyyden tavoittelu (Pöyhönen, 1987, 265-267). Usein uupunut henkilö on toiminut pitkään ulkoisten odotusten ja vaatimusten pohjalta, esim. työn, työyhteisön, esimiehen, potilaiden, ammattiroolien tai vastaavien ehdoilla ja menettänyt samalla kosketuksen omaan sisimpäänsä, omiin tunteisiinsa, tarpeisiinsa ja arvoihinsa, ts. vieraantunut itsestään. Uupumukseen päätyvät työntekijät ovat usein erityisen ahkeria ja tunnollisia, mutta heillä voi olla puutteita joustavuudessa, luovuudessa ja yhteistyökyvyssä. Erityisiä riskitekijöitä ovat pakkoneuroottiset, depressiiviset ja narsistiset persoonallisuuden piirteet.

Tämäntyyppisistä stressille ja burnoutille altistavista tekijöistä löytyy joitain, mitkä sopivat myös tutkimukseen osallistuneeseen asiakkaaseen. Hänen itsetuottamuksensa ei ollut erityisen vahva kuten ei myöskään omien tunteidensa hallinta. Todennäköisesti hän oli aikaisemmin ollut myös hyvin vaativa itsensä ja suoritustensa suhteen, sillä hän oli asettanut itselleen korkeat tavoitteet sekä työssä että työn ulkopuolella. Varmaan hän oli ollut myös erityisen ahkera ja tunnollinen työssään, sillä kunnan henkilöstöpäällikön mukaan hänen työssään ei ollut minkäänlaista huomautettavaa ennen sairaslomille jäämisiä. Hänen elämänasenteensa pessimistisyyttä on vaikea arvioida, koska tapaamiset ajoittuivat vaiheeseen, jolloin uupumisprosessi oli jo varsin pitkällä. Mahdolliset puutteet joustavuudessa, luovuudessa ja yhteistyökyvyssä eivät tulleet esiin keskusteluissa, vaan pikemminkin sain käsityksen, että hän oli joutanut elämässään liiankin paljon toisten tarpeiden hyväksi. Pakkoneuroottisia piirteitä en hänessä havainnut keskustelujen perusteella, mutta mahdollisesti jonkinlaista taipumusta masennuksen kokemiseen oli olemassa jo aikaisemminkin samoin kuin herkkyyttä itsetunnon uhan kokemiselle.

Keskeisintä tutkimukseen osallistuneen asiakkaan suhtautumis- ja toimintatavassa oli kuitenkin herkkyyys toisten tarpeiden huomioon ottamiseen ja omien tarpeitten sivuuttamiseen. Tällaisen ihmissuhteissa toimimisen mallin hän oli omaksunut kehityshis-

toriansa ja siihen sisältyvien varhaisten, osin traumaattistenkin kokemusten myötä: perheen jatkuvat muutot paikkakunnalta toiselle, vanhempien ristiriitainen avioliitto, isän henkinen väsyminen ja psyykinen sairastuminen lääkärintyössään ja tähän liittyen voimavarojen vähäisyys perheen kanssa toimimiseen sekä isän kuolema asiakkaan ollessa 7-vuotias. Äitinsä asiakas koki tukea tarvitseväksi ja toisaalta vaativaksi, mihin hän sopeutui omaksumalla huolehtijan roolin.

Työn hallinnan, uupumisen ja masennuksen yhteydet

Ihmisen mahdollisuutta vaikuttaa omaan työhönsä on pidetty keskeisenä työntekijän hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä (esim. Byrne, 1994; Cherniss, 1993; Glass ja McKnight, 1996; Vahtera & Pentti, 1995; Kivimäki, Vahtera, Thomson, Griffiths, Cox & Pentti, 1997). Erityisesti henkisesti vaativissa töissä ihmisen mahdollisuudet työnsä hallintaan (työn sisällön monipuolisuus, vaikutusmahdollisuus työhön, osallistumismahdollisuudet työn suunnitteluun sekä työn ennustettavuus työroolin selkeyden avulla) ovat tärkeitä (Vahtera & Pentti, 1995). Tutkimuksessa kunnallisen alan työntekijöiden voimavaroista, terveydestä ja niiden yhteydestä työelämän murrokseen todettiin, että suurten vaatimusten ja huonon hallinnan yhdistelmä ennusti kolmen vuoden seurannassa psyykkistä rasittuneisuutta ja tuki- ja liikuntaelinoireiden lisääntymistä. Työtilanteen koettu uhka ja epävarmuus sekä sairauspoissaolot riippuivat myös työn hallinnasta. Tutkijoiden mukaan psyykinen kuormittuneisuus ja terveyden menetys uhkaavatkin työntekijää tilanteessa, jota luonnehtii hallintamahdollisuuksien vähäisyys suhteessa työn vaatimuksiin.

Aikaisemmissa tutkimuksissa työn hallinnan, uupumuksen ja masennuksen keskinäisistä yhteyksistä on saatu hieman vaihtelevia tuloksia ja muodostettu niiden pohjalta erilaisia teoreettisia näkemyksiä (Glass & McKnight, 1996). On esitetty, että vähäinen työn hallinta voi aiheuttaa masennusta, joka johtaa uupumiseen. Toisaalta on myös arvioitu, että uupumus aiheutuu vähäisestä työn hallinnan kokemuksesta ja sen seurauksena syntyy masennusta. Uupumuksen ja masennuksen on myös nähty kehittyvän rinnakkain, olevan osittain päällekkäisiä.

Katsauksessaan aikaisempiin työn hallinnan, uupumuksen ja masennuksen yhteyksiä selvittäneisiin tutkimuksiin Glass ja McKnight (1996) vetävät johtopäätöksen, että vä-

häinen koettu työn hallinta on jossain määrin yhteydessä uupumukseen. Uupumuksessa ja masennuksessa ei ole heidän mukaansa kyse täysin samasta ilmiöstä, vaan niiden yhteinen varianssi on noin 20 prosenttia. Tutkimukset tukivat lievästi myös käsitystä, että uupumus edeltää masennusta. Aikaisemmissa tutkimuksissa (Glass, McKnight & Valdimarsdottir, 1993; McKnight & Glass, 1995) uupumusta kokevien henkilöiden on todettu myös olevan realistisempia arvioissaan omista vaikutusmahdollisuuksistaan työssä kuin vähemmän uupumusta kokevat, jotka selkeästi yliarvoivat vaikutusmahdollisuutensa. Riippumatta masennusoireiden määrästä havaintojen tarkkuus kasvoi suorassa suhteessa emotionaalisen uupumuksen määrään.

Uupumukseen liittyvän masennuksen on nähty eroavan tavallisesta kroonisesta masennuksesta syntyvaltaan, kattavuudeltaan ja hoidoltaan (Pöyhönen, 1987, 264-265). Tällöin loppuunpalamisdepression on katsottu kehittyvän nimenomaan stressin ja väsymyksen seurauksena eikä äkillisen menetyksen tai suuren elämänmuutoksen jälkeen, kuten krooninen depressio. Uupumukseen liittyvä masennus ei kata kaikkia elämänalueita, vaan ihminen voi olla innostunut jollakin elämänalueella. Hän ei myöskään ole antanut periksi, vaan yrittää vielä elpyä ja palauttaa voimansa ja intonsa. Yhteistä uupumukselle ja masennukselle on, että ne molemmat voidaan nähdä luonnollisena reaktiotapana ylivoimaiseksi koetussa elämäntilanteessa (Pöyhönen, 1987; Pylkkänen, Niskanen & Mikkonen, 1995).

Työn hallinnan, uupumisen ja masennuksen yhteydet eivät olleet suoranaisesti esillä tutkimukseen osallistuneen asiakkaan kanssa. Näyttää kuitenkin siltä, että hänen uupumuksensa kehittyminen on voinut liittyä osaltaan myös hänen vähäisiin mahdollisuuksiinsa vaikuttaa työnsä hallinnollisiin ratkaisuihin, kuten opetustyön jatkumiseen koululla ja sijaisten hankkimiseen. Toisaalta luokanopettajien on todettu kokevan vaikutusmahdollisuutensa työhön yleisesti ottaen hyväksi (Viinamäki, 1997), jolloin opettajien rasittuneisuuden kehittymisessä muut tekijät ovat ilmeisesti tärkeämpiä.

Uupumus opettajan työssä

Aikaisemmassa kirjallisuudessa on havaittu yli neljäkymmentä opettajien uupumisen kannalta merkityksellistä tekijää (Nagy & Nagy, 1992). Tällaiset tekijät liittyvät työympäristöön, opettajan ominaisuuksiin ja ammatillisiin seikkoihin. Työympäristöön kuu-

luvia tekijöitä ovat mm. suuri opetettavien oppilaiden määrä opettajaa kohden ja käytettävissä olevan ajan rajallisuus (Byrne, 1991) sekä näihin liittyvä liiallinen työmäärä (Byrne, 1994). Häiriötä aiheuttavat oppilaat, byrokraattiset rutiinit ja paperityöt (Burke, Greenglass & Schwarzer, 1996; Byrne, 1991) ja luokan huono ilmapiiri (Byrne, 1994) voivat osaltaan heikentää opettajan jaksamista työssään. Uupumuksen kokeminen on yhteydessä myös opetettavien luokka-asteeseen: alkeisopetuksen opettajilla on useammin uupumusta kuin hieman vanhempien oppilaitten opettajilla (Nagy & Nagy, 1992). Burnoutille altistaviksi opettajan ominaisuuksiksi on nähty mm. opettajan nuori ikä (30-39 vuotta) ja siihen liittyvä vähäinen työkokemus (Byrne, 1991; Capel, 1991) sekä opettajan vähäinen itsearvostus ja taipumus nähdä omat tapahtumien hallintakeinot vähäisiksi (Byrne, 1994). Jaksamista heikentäviksi tekijöiksi opettajan ammatissa on havaittu myös mm. rooliristiriidat (Byrne, 1994; Jackson, Schwab & Schuler, 1986) ja vähäinen hallinnon (Byrne, 1991), johdon (Burke, Greenglass & Schwarzer, 1996; Greenglass, Fiksenbaum & Burke, 1996; Jackson, Schwab & Schuler, 1986), muiden opettajien (Greenglass, Fiksenbaum & Burke, 1996; Viinamäki, 1997) sekä perheen ja ystävien tuki (Greenglass ym., 1996; Viinamäki, 1997). Näiden tekijöiden suhteellisesta merkityksestä burnoutin kehittymisessä on kuitenkin saatu tutkimuksesta riippuen hieman vaihtelevia tuloksia.

Ala-asteella eniten rasitusta aiheuttaviksi tekijöiksi on todettu liiallinen hallinnollinen paperityö, aikarajoitukset, oppilaiden määrä, vanhempien odotukset sekä muut opetustyön lisäksi tulevat velvollisuudet (Byrne, 1991). Ala-asteen opettajat kokivat myös voimakasta painetta yrittäessään vastata monelta eri taholta - rehtorilta, vanhemmilta, oppilailta, koululautakunnalta - esitettyihin vaatimuksiin. Naispuoliset ala-asteen opettajat olivat huomattavasti väsyneempiä emotionaalisesti kuin miesopettajat, minkä tutkija arvioi johtuvan kaksinkertaisesta huolenpidon määrästä: koulussa on vastattava oppilaiden, vanhempien ja hallinnon tarpeisiin ja kotona lisäksi perheen tarpeisiin. Tutkija arvioi naisten myös kietoutuvan helpommin tunnetasolla oppilaittensa ongelmiin kuin miehet.

Organisaatioon ja johtamiseen liittyvien tekijöiden merkitys nousi voimakkaasti esiin Leithwoodin, Menziesin, Jantzin ja Leithwoodin (1996) tutkimuksessa, missä selvitettiin koulun kehittämisen ja muutosjohtamisen yhteyttä opettajien burnoutiin.

Organisationaalisiin tekijöihin sisältyivät työn vaatimukset (esim. oppilasaines, rooliritiirit ja -epäselvyydet), sosiaalinen tuki (tuki ystäviltä, perheeltä, kollegoilta) ja organisationaalinen tuki (esim. hallinnollisten rakenteiden joustavuuden ja hierarkisuuden aste, tarkoituksenmukaisten työskentelyvälineiden saatavuus). Muutosjohtamisella pyrittiin lisäämään opettajien mahdollisuutta osallistua koulun päämäärien ja visioiden suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä päätöksentekoon yleisemminkin. Tutkijoiden johtopäätöksenä oli, että opettajien uupumuksen syntyyn ja sen vähentämiseen vaikuttavat merkittävästi kouluorganisaatioon ja johtamiseen liittyvät tekijät paljolti riippumatta siitä, millaisia yksilöllisiä ominaisuuksia koulussa työskentelevillä opettajilla on. (Muodostetussa lisrel-mallissa organisationaalisten tekijöiden vaikutus oli .50, johtamisen .34 ja persoonallisten tekijöiden vain .15; malli selitti noin kolmanneksen burnoutin vaihtelusta tutkituilla opettajilla.) Opettajien burnoutin ehkäisemisessä on tällöin tärkeää, että kouluorganisaatioissa pyrittäisiin arvostamaan, hyödyntämään ja hankkimaan mahdollisuuksia sen jäsenten kykyjen edelleenkehittämiseksi. Samoin opettajien sitoutumisen ja pätevydentunteen lisääntymisen kannalta olisi tärkeää, että opettajat voisivat osallistua organisaationsa päämäärien asettamiseen. Tutkijoiden mukaan koulun ymmärtäminen oppivaksi organisaatioksi voisi olla yksi lupaava mahdollisuus tällaisten tavoitteiden toteuttamisessa.

Opettajan työhön liittyvistä tekijöistä tutkimukseen osallistunut asiakas koki eniten räsitus aiheuttaviksi huolehtimista ja vastuunottoa edellyttävät lukuisat suhteet oppilaisiin ja heidän vanhempiinsa. Viime vuosina työn rasittavuus oli hänen mielestään lisääntynyt oppilaiden ongelmien vaikeutumisen ja lisääntymisen vuoksi, mikä ilmeisesti liittyi osittain myös taloudellisen laman mukanaan tuomiin vaikeuksiin lasten perheissä. Myös hallinnollinen paperityö aiheutti hänelle lisärasitusta. Lisäksi hänen hallinnolta ja johdolta saamansa tuki oli vähäinen. Pienessä koulussa hänellä ei ollut myöskään mahdollisuutta saada tukea ja apua työhönsä toisilta opettajalta.

Työn ja perheen yhteensovittamisen ristiriita

Tutkimukseen osallistunut asiakas oli kokenut jonkinlaista väsymystä jo 1990-luvun alkupuolella nuorimman lapsensa syntymän jälkeen, jolloin hän olisi toivonut voivansa jäädä kotiin hoitamaan lapsiaan pitemmäksi aikaa. Koska kotiin jääminen olisi ollut perheen taloudellisen toimeentulon kannalta vaikeaa, hän palasi opettajan työhönsä. Tässä tilanteessa hän joutui toimimaan vastoin sisäistämiään arvoja, sillä hänelle olisi ollut tärkeää hoitaa itse omat lapsensa. Hänen tavassaan hoitaa opettajan työtä painottui vastuullisuus oppilaiden yksilöllisistä tarpeista, hyvinvoinnista ja menestymisen edellytyksistä myöhemmin elämässä. Tällainen työhön asennoituminen asetti suuria vaatimuksia erityisesti hänen tunne-elämälleen, jolloin työpäivien jälkeen hänen voimavaroinsa omista lapsista huolehtimiseen olivat vähäiset ja vähenivät edelleen vuosien mitaan. Omien lasten lisäksi hän oli huolehtinut myös muiden läheistensä hyvinvoinnista, jolloin lopulta hänellä ei ollut enää juurikaan annettavaa toisille.

Aikaisemmissa tutkimuksissa (Appelberg, Romanov, Heikkilä, Honkasalo & Koskenvuo, 1996; Kinnunen, Koivunen & Mauno, 1997; Kinnunen, Loikkanen & Mauno 1995; Lundberg, Mårdberg & Frankenhaeuser, 1994; Vahtera & Pentti 1995; Viinamäki 1997) perheen merkityksestä naisten hyvinvoinnille on saatu jossain määrin ristiriitaisia tuloksia. Toisaalta perhe toimii naisille voimavarana ja puskurina työelämän paineita vastaan; toisaalta kahdelta taholta tulevat odotukset ja vaatimukset voivat lisätä rasittuneisuutta.

Naisten työtaakan on selkeästi osoitettu lisääntyvän perheen lasten lukumäärän kasvaessa. Ruotsalaisessa tutkimuksessa (Lundberg ym., 1994) naisten sekä ajassa arvioitu että koettu työtaakka lisääntyi lineaarisesti lasten lukumäärän mukaan. Kun työssäkävyn lapsettoman naisen kokonaistyöaika oli noin 62 t/viikko, niin yksilapsisilla se oli 71t/vk, kaksilapsilla 81t/viikko ja monilapsisilla 91t/viikko. Vaikka isienkin kokonaistyöaika kasvoi jonkin verran lasten lukumäärän mukaan, lapsimäärän kasvu lisäsi nimenomaan äidin kotityövelvollisuuksien määrää noin 10 viikkotuntia lasta kohden. Naisten kokonaistyötaakka oli suurimmillaan 35-39 vuoden iässä.

Suomalaisten naisluokanopettajien psyykkistä rasittuneisuutta käsitelleessä tutkimuksessa (Viinamäki, 1997) huollettavien lukumäärällä ei todettu olevan yhteyttä opettajien kyselylomakkeella arvioituun mielenterveyden häiriöön eikä masentuneisuuteen. Kunta-alan naimisissa olevilla naisilla, joilla oli lapsia kotona, havaittiin 30 prosenttia vähemmän sairauspoissaoloja kuin muilla naisilla (Vahtera & Pentti, 1995). Työn ja kodin roolien yhteisvaikutus kuormitti kuitenkin haitallisesti perheellisten naisten terveyttä haasteellisessa, sitoutumista edellyttävässä työssä.

Kinnusen, Loikkasen ja Maunon (1995) katsauksessa aikaisempiin tutkimuksiin työn ja perheen välisistä yhteyksistä todetaan, että työn ja perheen yhteensovittamisen onnistuminen on tärkeää ihmisen hyvinvoinnille. Aikaisemmin on mm. havaittu, että työssäkäyvien miesten ja naisten tyytyväisyys työhön ja avioliittoon olivat yhteydessä yleiseen hyvinvointiin ja koettuihin psykofysiologisiin oireisiin. Kuitenkin erityisesti naisille työ- ja kotiroolin yhteensovittaminen saattaa tuottaa vaikeuksia. Rooliristiriidan aiheuttajiksi ajallisten seikkojen lisäksi on arvioitu toisen roolin aiheuttamien kuormitusoireiden, kuten väsymyksen, ärtyisyyden tai ahdistuksen, vaikeuttavan toisen roolin hoitoa. Roolien välisen ristiriidan kokeminen on liittynyt avioliittoon tyytymättömyyteen sekä naisilla että miehillä. Työn ja perheen yhteensovittamisen vaikeuksia koetaan erityisesti silloin, kun molemmat vanhemmat ovat palkkatyössä tai urasuuntautuneita.

Suomalaisessa tutkimusaineistossa (Kinnunen ym., 1997) työssäkäyvien avio- ja avoparien työn ja perheen välisten ristiriitojen kokemisessa ei ollut sukupuolten välisiä eroja. Sekä miehet että naiset kokivat työn häiritsevän jonkin verran perhe-elämää, kun taas perheestä työhön siirtyviä kielteisiä vaikutuksia ilmaistiin vähemmän. Työn kielteiset vaikutukset perhe-elämään selittyivät parhaiten työn stressitekijöillä, joista olennaisimmiksi osoittautuivat runsaat aikapaineet työssä sekä miehillä että naisilla. Lasten lukumäärän kasvaessa varsinkin naisten kokema perheestä työhön ristiriita, mutta myös työstä perheeseen ristiriita, lisääntyi. Lisäksi naisten perheestä työhön ristiriitaa lisäsi kotitöiden epätasainen jakautuminen puolisoitten kesken. Voimakas perhesitoutuneisuus puolestaan ehkäisi kummankin ristiriitatyyppin kokemista naisilla. Voimakas perhesitoutuneisuus oli yhteydessä parisuhdetyytyväisyyteen sekä naisilla että miehillä. Yleisen elämäntyytyväisyyden vähäisyys ja lisäksi naisilla työpaikalla ilmenneet ihmissuhderis-

tiriidat voivat ennustaa myös työkyvyttömyyttä, varsinkin jos samanaikaisesti avioliitossa esiintyy ristiriitoja (Appelberg ym., 1996).

Kun tarkastellaan tutkimukseen osallistuneen asiakkaan tilannetta edellä kuvattujen tutkimustulosten valossa, havaitaan, että hänen elämäntilanteessaan oli useita stressille ja uupumukselle altistavia tekijöitä. Ikänsä puolesta (37 v) hän sijoittuu ryhmään, missä naisten kokonaistyötaakka on suurimmillaan. Sekä hän että hänen miehensä olivat sitoutumista edellyttävässä, haasteellisessa työssä, jolloin molempien vanhempien voimavarat olivat rajalliset heidän neljän lapsensa hyvinvoinnista huolehtimiseen. Ilmeisesti molemmat vanhemmat painottivat työrooliaan suhteessa kotirooliin (työsitoutuneisuus), mikä osoittautui kuitenkin kestävämmäksi ratkaisuksi asiakkaalle: hän koki huonoa omaatuntoa jättäessään lastensa tarpeet liian vähälle huomiolle. Avioparilla oli myös vaikeuksia parisuhteessaan, mikä saattoi osittain liittyä molempien kokemuksiin työpaineisiin ja rooliristiriitoihin ja lisäsivät edelleen puolisoitten psyykkistä rasittuneisuutta. Perheen kotitöiden jako oli myös epätasainen, jolloin asiakkaalla oli päävastuu lasten ja kodin hoidosta, mikä osaltaan lisäsi hänen kuormittumistaan.

Tapaustutkimuksen ja aikaisempien tutkimusten pohjalta työn ja monilapsisen perheen yhteensovittaminen nyky-Suomessa näyttää vaikealta, ainakin kun molemmat vanhemmat ovat sitoutumista vaativissa työtehtävissä. Nykyisin perheen taloudellinen toimeentulo edellyttää yleensä molempien puolisoitten työssäkäyntiä (asumis- ja muut elämiskustannukset korkeita suhteessa palkkatasoon), jolloin perheen äidin tai isän mahdollisuudet jäädä halutessaan kotiin hoitamaan lapsia ovat vähäiset. Opettajaperheen suhteellinen taloudellinen asema on myös mitä ilmeisimmin oleellisesti heikentynyt viime vuosikymmeninä, sillä esimerkiksi 1950-60-luvulla oli mahdollista, että perheen opettajaisä oli ainut palkansaaja perheessä äidin ollessa kotiäitinä ja perheessä saattoi lisäksi olla useita lapsia ja palkattu kotiapulainen!

Uupumiskokemus yhteiskunnallisen tilanteen ja työelämän muutoksen valossa

Tutkimukseen osallistuneen asiakkaan uupumisen kokemus ei ole ainoastaan hänen kohdallaan toteutunut tapahtumasarja, vaan sen taustana on suomalaisessa yhteiskunnassa vallinnut ja edelleen osittain vallitseva tilanne. Tämä ilmenee mm. siinä, että psyykkinen rasittuneisuus ja uupuminen ovat yleisiä niin Suomen työikäisellä väestöllä ylipäätään kuin suomalaisilla naisluokanopettajillakin. Työssäkävivistä suomalaisista yli puolet koki jonkinasteista uupumusta vuonna 1997. Uupumusasteista väsymystä esiintyi 61 prosentilla; noin joka viides oli voimakkaasti väsynyt työstään ja noin seitsemällä prosentilla työuupumus oli vakavaa kaikkine oireineen (Kalimo & Toppinen, 1997). Naisluokanopettajille vuonna 1996 tehdyn lomakekyselyn (Viinamäki, 1997) perusteella opettajat olivat psyykkisesti hyvin rasittuneita; 41 prosentilla todettiin mielenterveyden häiriö (General Health Questionnaire) ja 24 prosentilla esiintyi masentuneisuutta (Beck Depression Scale). Naisten perusväestöön verrattuna mielenterveydenhäiriö ilmeni opettajilla lähes kaksi kertaa useammin. Viinamäen tutkimuksessa saatua korkeaa mielenterveyden häiriön prosentuaalista osuutta arvioitaessa on otettava huomioon, että kyseessä on kyselytutkimuksen tulos, ei kliinisessä tutkimuksessa todettu mielenterveyden häiriö. Opettajien rasittuneisuuden tasoa kuvastaa kuitenkin myös se, että kolmannes opettajista halusi siirtyä johonkin muuhun työhön ja että vain joka neljäs opettaja haluaisi nykyiseen ammattiinsa, jos hän voisi valita uudelleen.

Työntekijöiden psyykkistä pahoinvointia ilmentävät oireet ja uupumus liittyvät ainakin osittain 1990-luvun alkupuolen taloudelliseen taantumaa, lamaan. Tällöin monissa työpaikoissa mm. vähennettiin sijaisten käyttöä, irtisanottiin työntekijöitä tai ei palkattu uusia työntekijöitä työelämästä poistuneiden tilalle. Kuntien heikko taloudellinen tilanne näkyi tutkimukseen osallistuneen asiakkaan kohdalla mm. siten, että hänen työpaikkansa oli vuosittain lakkauttamisuhan alla, vaikkakaan suoranaista irtisanomisuhkaa ei ollut, vaan mahdollinen siirto toiseen kouluun. Työn jatkuvuuden ja muutosten epävarmuudella on kuitenkin saattanut olla suuri merkitys hänen psyykkisen hyvinvointinsa heikkenemiselle, sillä työn koetun epävarmuuden on todettu ennustavan työuupumusta vuotta myöhemmin (Kinnunen & Mauno, 1998). Samoin kunnan henkilös-

tömenojen säästöjen, mitkä toteutetaan vähentämällä työvoiman käyttöä, on osoitettu heikentävän työssä olevien terveyttä ja siten lisäävän yli kolmen päivän mittaisia sairauspoissaoloja (Kivimäki, Vahtera, Thomson, Griffiths, Cox & Pentti, 1997).

1990-luvun alkuvuosina Suomen kunnissa ja kouluissa tapahtui työvoiman käytön vähentämisen lisäksi myös muita voimakkaita muutoksia (Viinamäki, 1997, 26-30). Kouluissa kehittämisen ja muutoksen kohteina olivat erityisesti koulun opetussuunnitelmat ja opetusmenetelmät. Vuoden 1994 alussa voimaan tulivat uudet peruskoulun opetussuunnitelmat, mihin liittyen päätösvalta kouluasioista siirtyi aiempaa enemmän kunnille ja kouluille. Uudistuksella pyrittiin koulukohtaisen opetustyön kehittämiseen, koulujen itsemääräämisen ja itseohjautuvuuden lisäämiseen, mikä näkyi mm. koulujen erikoistumisena. Uudistuksessa opettajien roolia pyrittiin myös muuttamaan entistä enemmän opiskelun ohjaajaksi ja oppimisympäristöjen suunnittelijaksi. Nämä muutokset asettivat uusia vaatimuksia opettajan ammattitaidolle ja hänen psyykkisen hyvinvointinsa kestävyydelle ja sitä kautta myös työkyvylle.

Koulumaailman muutokset heijastuivat myös tapaustutkimukseen osallistuneen asiakkaan kokemuksiin työstään. Opetussuunnitelmauudistukseen liittyen opettajien oli esitettävä kunnan hallinnolle koulun omat opetussuunnitelmat, mitä asiakas ei kokenut pelkästään merkinä koulunsa ja itsensä itsemääräämisen ja itseohjautuvuuden lisääntymisestä, vaan myös koulujen välisen kilpailun voimistumisena ja velvollisuutena perustella kunnanhallinnolle opetustyönsä tarpeellisuus. Lisäksi hän koki, että opettajan työn varsinaista perustehtävää, kasvatuksellista vuorovaikutusta oppilaitten kanssa, ei enää arvosteta sinänsä.

Yhteiskunnalliseen tilanteeseen liittyviä muutoksia työssään asiakas ei selkeästi liittänyt uupumiskokemuksensa kuvaukseen, vaan ne tulivat esille lähinnä hänen kertomuksensa sivujuonteina, mm. ulkomaan matkalla tekemissään havainnoissa erilaisista työkuultuureista ja työhön sisältyvistä arvoista. Vasta myöhemmissä tapaamisissa keskustelimme suoraan näistä muutoksista. Tämä tapahtui tilanteessa, missä olin joutunut pohtimaan omaa ja työtovereitteni väsymistä yrittäessämme vastata työministeriön meille asettamiin, mielestämme täysin ylimitoitettuihin tulostavoitteisiin. Pohdintojeni pohjalta halusin tietää, oliko myös asiakkaani työssä ilmennyt jotain vastaavaa.

Uupumus ja masennus työkyvyttömytenä

Vaikka uupumiseen liittyvä ja muu krooninen masennus eivät ole täysin sama ilmiö, niiden erottelu psyykkisen työkyvyttömyyden diagnosoinnissa on vaikeaa. Vasta vuonna 1996 Suomen viralliseen psykiatriseen diagnostiikkaan on sisällytetty työuupumus (Z73.0: työuupumus (burnout), Psykiatrian luokituskäsikirja 1997). Tätä ei voi kuitenkaan käyttää päädiagnoosina, vaan ainoastaan lisädiagnoosina. Uupuneen päädiagnoosina voi olla esim. keskivaikea tai vaikea masennus tai sopeutumishäiriö ja lisädiagnoosina työuupumus. Näin ollen masennusdiagnoosien taustalla voi usein olla nimenomaan uupumisprosessi.

Vuonna 1995 noin 89 000 ihmistä oli mielenterveysongelmien vuoksi työkyvyttömyyseläkkeellä, mikä on 39 prosenttia kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä (Kansaneläkelaitoksen tilastollinen vuosikirja, 1995). Mielenterveyden häiriöiden perusteella työkyvyttömyyseläkkeellä olevista noin neljännes kärsii masennuksesta (Pylkkänen, Niskanen & Mikkonen, 1995). Masennuksen perusteella määräaikaisella tai pysyvällä työkyvyttömyyseläkkeellä olevien henkilöiden lukumäärä Suomessa on kolminkertaistunut vuosien 1987 ja 1994 välisenä aikana (Salminen, Saarijärvi & Raitasalo, 1997). Psykiatrisen työkyvyttömyyden yleisin syy nykyisin on masennus (Pylkkänen, Niskanen & Mikkonen, 1995). Mielenterveyshäiriöiden kasvaneen osuuden on toisaalta arvioitu osoittavan todellisen sairastavuuden lisääntymistä (Pylkkänen ym., 1995), toisaalta kasvun osasyiksi on nähty DSM-III-järjestelmän käyttö vuosina 1987-1995 ja parempi affektiivisten häiriöiden tunnistaminen (Salminen ym., 1997). Mielenterveysdiagnoosien lisääntymisen on arveltu liittyvän taloudelliseen lamaan (Pylkkänen ym., 1995), mutta toisaalta niiden kasvanut osuus eläkkeiden perusteena oli alkanut jo ennen varsinaista lamaa (Salminen ym., 1997).

Tutkimukseen osallistunut asiakas joutui useaan otteeseen olemaan väsymyksensä vuoksi poissa työstään. Ensin hän jäi sairauslomalle diagnoosilla exhaustio, mutta myöhemmin diagnooseina olivat vakava tai epätyypillinen masennustila tai sekamuotoinen ahdistus- ja masennustila sekä myöhemmässä vaiheessa toisena diagnoosina vaativa persoonallisuus. Työkyvyttömyyden jatkuessa päädiagnoosiksi muutettiin välillä sopeu-

tumishäiriö, tarkennuksena uupuminen. Kuntoutustukea haettiin diagnoosilla keskivaikea masennustila ja vaativa persoonallisuus.

Tutkimuksissa psykiatrisista diagnoosikäytännöistä asiakkaille annettujen diagnoosien on nähty olevan jossain määrin sukupuolisidonnaisia. Naiset voivat saada miehiä helpommin toiseksi päädiagnoosikseen persoonallisuushäiriön (Dixon, Gordon & Khomusi, 1995; Honkalampi, 1998) ja muutoinkin annetut diagnoosit voivat olla erilaisia riippuen arvioitavan henkilön sukupuolesta (Adler, Drake & Teague, 1990; Bernstein & Lecomte, 1982; Grilo ym., 1996; Loring & Powell, 1988). Toisaalta joissain tutkimuksissa asiakkaan sukupuolella ei ole havaittu olevan vaikutusta tehtyyn arviointiin (Devault & Dambrot, 1983) eikä myöskään sairauden esiintymiseen (Zlotnick, Shea, Pilkonis, Elkin & Ryan, 1996). Myös terapeutin/psykiatrin sukupuoli voi vaikuttaa asiakkaasta tehtäviin arviointeihin: miespsykiatrit arvioivat naispsykiatreja useammin naispotilaansa masentuneeksi ja emotionaalisista ongelmista kärsiviksi (hysterinen persoonallisuushäiriö) (Loring & Powell, 1988) ja miesterapeutit olettivat potilaidensa tarvitsevan aktiivisempaa ja voimakkaammin ohjaavaa terapiaa kuin naisterapeutit (Bernstein & Lecomte, 1982). Diagnoosierojen on arveltu johtuvan mm. miesten ja naisten erilaisesta oireilusta ja sairauksista, sukupuolistereotypioista tai kulttuurisista miesten ja naisten rooli-odotusten eroista (Honkalampi, 1988).

Aluksi asiakas oli uskonut toipuvansa lyhyillä sairaslomilla, mutta nämä eivät kuitenkaan riittäneet hänen voimavarojensa palautumiseen, jolloin hän näki kuntoutustuen (määräaikaisen työkyvyttömyyseläkkeen) itselleen parhaaksi vaihtoehdoksi. Hänen oli vaikea hyväksyä psykiatrin pyrkimystä pitää hänet edelleen työelämässä lyhyiden sairaslomien, mahdollisen kuntoutusjakson ja psyykenlääkkeitten avulla. Hän koki psykiatrin tarkastelevan hänen tilannettaan lääketieteellisestä ja miehisestä näkökulmasta, kun taas hänelle uupuminen oli merkki siitä, että hän oli ylittänyt voimavaransa ja että hänen tulisi tehdä tilanteessaan joitain muutoksia.

Olisiko uupumus ymmärrettävä lääketieteelliseksi, psykiatriseksi häiriöksi vai olisiko kyseessä ensisijaisesti henkilön ja yhteiskunnan välinen ristiriita, mikä ei kuulu mielenterveyden häiriöiden piiriin? Aikaisemmin käytössä olleen diagnostisen luokituksen (DSM-III R, Tautiluokitus 1987, 3) mukaan mielenterveyden häiriöllä tarkoitettiin ”lähinnä henkilölle kärsimystä tai haittaa tuottavaa, kliinisesti merkittävää käyttäytymi-

sen mallia tai psyykkistä oireyhtymää. Siihen voi liittyä kärsimyksen ja haitan ohella lisääntynyt kuolemanriski tai itsemääräämisoikeuden menettämisen riski. Kyseessä ei ole pelkästään poikkeuksellinen reagointi jollekin tietylle tapahtumalle, esim. rakastetun henkilön kuolemalle. Poikkeava poliittinen, uskonnollinen tai seksuaalinen käyttäytyminen, tai ristiriidat jotka ovat ensisijaisesti henkilön ja yhteiskunnan välisiä eivät kuulu mielenterveyden häiriöiden piiriin”.

Vakavaan uupumukseen sisältyy mielenterveyden häiriöksi luokiteltavat kliinisesti merkittävät oireet, jolloin se tässä mielessä täyttää psykiatriset kriteerit. Maslachin ja Schaufelin (1993, 16) mielestä uupumuksen kuvaaminen psykiatrisin termein voi kuitenkin johtaa ihmisten luokitteluun henkisesti sairaiksi, jolloin sen saaminen psykiatrisiksi diagnoosiksi on askel taaksepäin. Toisaalta he muistuttavat, että tällainen diagnoosi tarvitaan, jotta työntekijä voisi jäädä sairauslomalle, saada asianmukaista hoitoa ja muita etuuksia. Näin ollen burnout-diagnoosilla on sekä hyvät että huonot puolensa.

Koska uupumuksen kehittymiseen vaikuttavat hyvin olennaisesti yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset ja muut yhteiskunnalliset ilmiöt, mielestäni on perusteltua tarkastella uupumusta pikemminkin yksilötasolla ilmenevänä yhteiskunnallisena ongelmana kuin pelkästään yksilön ongelmana. Tällöin sen hoito kohdistuisi ensisijaisesti yhteiskunnassa ja työelämässä vallitseviin epäkohtiin. Toki uupumuksesta johtuvaa yksilön psyykkistä pahoinvointia on myös hoidettava keskusteluilla, jolloin ihmisen on mahdollista käydä läpi tuntemuksiaan ja kokemuksiaan, yrittää jäsentää ja ymmärtää uupumistaan sekä etsiä keinoja sen voittamiseksi. Myös psyykenlääkkeitä voidaan ehkä tarvita hoidon tueksi, mutta ainoastaan niiden varaan hoitoa ei tulisi rakentaa, sillä elämisen ongelmia ei ole mahdollista ratkaista lääkkeillä.

Uupumus ja itsensä toteuttaminen

Tutkimuksen taustalla olevaan ihmiskäsitykseeni sisältyy näkemys ihmisestä kehollisena, tajunnallisena (psykykinen ja henkinen) ja situationaalisen kokonaisuutena. Erityisesti ihmiselle ominaiseksi näen tajunnan henkisen ominaislaadun: ihminen voi itsetiedostuksensa avulla tulla tietoiseksi oman toimintansa perusteista, tavoitteista ja päämääristä. Henkisyteen sisältyy myös ihmisen kyky itseohjautuvuuteen ja arvojen ymmärtämiseen. Tämän pohjalta ihmiset voivat pyrkiä ohjaamaan elämäänsä omaksumien arvojen suuntaisesti ja löytää muuttuneissa tilanteissa uusia, tärkeitä kokemuksia arvoja, merkityksiä ja tarkoituksia.

Usein ihmisten arvot eivät ole kuitenkaan selkeitä ja tiedostettuja, vaan ihmiset voivat toimia ohjautuen paljolti ympäristön tapojen, normien ja odotusten pohjalta. Myös ihmisen elämän- ja työolosuhteet voivat huomattavasti rajoittaa hänen mahdollisuuksiaan toimia arvojensa mukaisesti. Tällöin ihminen voi vieraantua itsestään, omista tarpeistaan, tavoitteistaan ja arvoistaan. Itsestä vieraantuminen voi aiheuttaa ahdistusta, mikä samalla mahdollistaa itsensä ja olemassaolonsa tarkoituksen etsimisen. Käsittääkseni juuri tällaiseen todellisen minuutensa etsimiseen, eksistentiaaliseen kriisiin, myös tutkimukseen osallistunut asiakas oli joutunut uupumisensa myötä.

Uupumusta voidaankin tarkastella myös eksistentiaalisesta näkökulmasta, jolloin sen nähdään liittyvän ihmisen yritykseen kokea elämänsä mielekkääksi tilanteessa, jossa arvostettujen tavoitteiden saavuttaminen tuntuu toivottomalta (Pöyhönen, 1987, 265-266). Eksistentiaalinen kriisi osoittaa, ettei ihminen voi jatkaa elämäänsä entiseen tapaan: sellaisessa ympäristössä, sillä tavalla maailmaan asennoituen ja sellaisiin tavoitteisiin pyrkien. Vakavakin uupuminen saattaa olla tilapäinen kriisi, johon liittyvät kärsimykset ovat kypsymiseen kuuluvia kasvukipuja. Moni ihminen oppii vasta uupumisen avulla tuntemaan omat tarpeensa ja arvonsa ja tämän kokemuksen jälkeen elämään elämänsä todellisuudentajuisemmin, vaikeuksia paremmin kestäen ja empaattisemmin muita ja myös itseä kohtaan.

Pinesin (1993) mukaan kaikkia aikaisempia burnoutin määritelmiä ja lähestymistapoja voidaan tulkita eksistentiaalisesta näkökulmasta, jolloin uupumuksen perimmäiseksi syyksi nähdään ihmisten tarve uskoa elämänsä merkitykselliseksi. Tähän sisältyy tarve kokea tekemänsä asiat ja sen mukaisesti myös itsensä hyödylliseksi ja tärkeäksi. Kun ihmiset yrittävät etsiä tarkoitusta elämälleen työnsä kautta ja tuntevat epäonnistuneensa tässä, seurauksena on uupuminen. Vain työhönsä hyvin motivoituneet ja samaituneet, itselleen korkeita odotuksia ja tavoitteita asettavat työntekijät voivat kokea burnoutin, koska ainoastaan heille työ on eksistentiaalisessa mielessä tärkeää. Yksilölliset erot burnoutin kokemisessa pohjautuvatkin Pinesin mielestä juuri eroihin ihmisten työilleen asettamissa päämäärissä ja odotuksissa ja niihin liittyvässä turhautumisessa. Myös Glassin ja McKnightin (1996) mukaan työntekijän omien tavoitteiden ja saavutusten välinen kuilu (aspiration-achievement gap) voi olla keskeinen tekijä uupumisen kehittymisessä.

Ennen empiiristä tutkimusta olin arvellut, että uupumisen kehittyminen saattaa liittyä ihmisen ammatilliseen turhautumiseen työtilanteessa, missä hän ei voi riittävästi toteuttaa tärkeiksi kokemiaan persoonallisuuden puoliaan. Arvelin, että ammatinvaihto johonkin asiakkaan todellisia kiinnostuksia vastaavaan työhön saattaisi olla ratkaisu hänen tilanteessaan. Joissain myöhemmissä tapaamisissa otin keskustelunaiheeksi tämän olettamukseni, mutta asiakkaan mielestä opettajan työssä oli mahdollista toteuttaa itseään ja luovuuttaan. Tutkimusaineiston analyysin pohjalta olennaiseksi nousi sen sijaan asiakkaan rajalliset mahdollisuudet toteuttaa äitiyttään, mitä opettajantyö selvästi haittasi. Näin uupumisen kehittyminen näytti sittenkin liittyvän asiakkaan turhautumiseen syvimpien tarpeittensa, arvojensa ja päämääriensä toteuttamisessa, mutta ei ensisijaisesti työssä, vaan äitinä olemisessa.

Vaikuttaa siltä, että asiakkaan voimakas halu huolehtia ja hoitaa niin omia lapsiaan kuin muitakin läheisiä ihmisiä oli keskeinen osa hänen ydinminuuttaan. Eksistentiaalisissa juuri huoli, huolenpito ja vastuussa oleminen (Sorge) nähdään kuuluvan olennaisesti ihmisen aitoon olemiseen. Koska asiakkaan ei ollut mahdollista hoitaa lapsiaan kotona, hän ei ollut voinut elää aidosti, vaan oli vieraantunut itsestään. Vieraantuneessa tilassa hän tunsi ahdistusta ja masennusta - useinhan juuri tunteet auttavat ihmistä tie-

dostamaan elämänsä muutostarpeet - mitkä pakottivat hänet etsimään erilaisia elämisen vaihtoehtoja.

Tullessaan ammatinvalinnanohjaukseen asiakas oli jo alustavasti etsinyt erilaisia ammatillisia vaihtoehtoja opettajan työlleen. Uusina mahdollisuuksina häntä kiinnostivat taidealaan liittyvät tehtävät, jolloin tiivis vuorovaikutus ihmisten kanssa ei olisi tarpeen. Nuoruudessaan hän oli haaveillut nimenomaan taidealasta, mutta ei ollut tällöin uskonut kykyjensä riittävyteen. Hän oli ajatellut myös hoitoalaa, kuten psykologin työtä, mutta päätynyt kuitenkin opetustyöhön. Ratkaisuun vaikutti osaltaan asiakkaan äidin varoittelut hoitoalan raskaudesta, mikä oli tullut esiin asiakkaan isän kohdalla. Voimakas tarve hoitaa ja huolehtia siirtyi kuitenkin opettajan työhön ja läheisistä ihmisistä huolehtimiseen.

Asiakkaan mahdollisuudet perheensä ja läheistensä parempaan huomioonottamiseen näyttivät hänen silloisessa elämäntilanteessaan, voimavarojen ollessa hyvin vähäiset, edellyttävän muunlaisia ratkaisuja kuin uuden ammatin hankkiminen uudelleen koulutuksen kautta. Hän pohti mm. osa-aikalisävaihtoehtoa tai sapattivuotta, mutta näki kuitenkin ensisijaiseksi kuntoutustuen, koska koki tullessa työkyvyttömäksi opettajan työhönsä. Päästyään kuntoutustuelle hän oli tyytyväinen mahdollisuuteen saada aikaa itselleen ja lapsilleen ja samalla myös mahdollisuuden voimiensa elpymiseen. Uusia ammatillisia vaihtoehtoja hän ei nähnyt ainoiksi tulevaisuuden mahdollisuuksiksi, vaan myös jonkinlaiset vaihtoehtoiset elämäntavat, missä läheisistä huolehtiminen onnistuisi aikaisempaa paremmin, kiinnostivat häntä.

Tutkimukseen osallistuneen asiakkaan syvimpien tarpeitten ja toiveitten tarkastelun pohjalta näyttää siltä, että ihmisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että ihminen tunnistaa itselleen keskeiset tarpeet ja arvot sekä pyrkii mahdollisuuksien mukaan toteuttamaan niitä elämässään. Ahlmanin (1953/1982, 114) mukaan jokaisella ihmisellä on sydämessään oma yksilöllinen lakinsa, mitä hänen tulee kuunnella ollakseen onnellinen. Yhteiskunnalliset järjestelmät voivat kuitenkin omalta osaltaan olla joko tukemassa tai estämässä ihmisten mahdollisuuksia itsensä ja kasvupotentiaalinsa toteuttamiseen.

Henkisestä pahoinvoinnista henkiseen hyvinvointiin?

Nyky-Suomessa useat ihmiset kokevat jonkinasteista psyykkistä ja henkistä pahoinvointia, mikä näyttää myös lisääntyneen yhteiskunnallisten muutosten ja taloudellisen laman myötä. Yhteiskunnallisiin tekijöihin vaikuttamalla on kuitenkin mahdollista pyrkiä muuttamaan kehityksen suuntaa ihmisten hyvinvointia tukevaksi. Tämä edellyttää yhteiskunnassa ja työelämässä vallitsevien arvojen ja ihmiskäsityksen tiedostamista sekä todettujen epäkohtien korjaamista.

Työelämän ratkaisut ovat aikaisemmin paljolti rakentuneet rationaalisen ja mekanistisen ihmiskäsityksen varaan (Rajala, 1997). On oletettu, että ihminen on passiivinen suorittaja, jota motivoivat ensisijaisesti taloudelliset kannusteet. Tällöin johdon tehtävänä on ollut valvoa työntekijöitä ja pyrkiä siihen, että ihmisten tunteet neutraloidaan työyhteisössä. Tämän ajattelutavan mukaisesti johdolle on asetettu kokonaisuudessaan huoli organisaation toiminnan tuloksellisuudesta. Tulosjohtaminen heikoimmillaan perustuu juuri tällaiseen mekanistiseen käsitykseen ihmisestä.

Tutkimuksessa kunnallisten työyhteisöjen työstressistä (Rajala, 1997) stressiin liittyviä ongelma-alueita löytyi mm. toiminnan arvoista ja päämääristä, töiden organisoinnista, kunnallisten organisaatioiden rakenteesta sekä johtajuudesta. Organisaation toiminnan tavoitteet koettiin epäselviksi ja julkista hallintoa ja siellä tehtävää työtä koettiin arvostettavan heikosti, millä on oma merkityksensä henkilöstön toimintakyvylle, työtyytyväisyydelle ja -motivaatiolle. Tutkijan mukaan kunnallisten organisaatioiden kehittäminen tulisi rakentaa uudistuneelle ihmiskäsitykselle, missä ihminen nähdään monitaitoisena, oppivana ja aktiivisena toimijana. Tällöin ihminen ja hänen henkilökohtaiset tarpeensa ja tunteensa ovat organisaation kehittämisen uudistuvia voimavaroja, joiden tukemisessa henkilöstötyöllä ja -johtamisella on oleellinen merkitys. Uudistuvalla ihmiskäsitykselle perustuva organisaatioiden kehittäminen edellyttää, että normiohjattujen järjestelmien tilalle luodaan paikalliset vuorovaikutteiset, käytännöistä oppivat, mutta myös teoreettista tietopohjaa edellyttävät prosessiluonteiset kehittämismenetelmät.

Aikaisemmin töiden ja työpaikkojen suunnittelussa ihmisten henkistä hyvinvointia ei ole tiedostettu tärkeäksi tavoitteeksi eikä siihen ole juurikaan kiinnitetty huomiota.

Työntekijöiden henkistä hyvinvointia työssä voidaan pyrkiä turvaamaan ja edistämään myös henkisen työsuojelun avulla (Leppänen, 1989; Kalimo & Lindström, 1996). Sen keskeinen tehtävä on ihmisen henkisen ominaislaadun huomioonottaminen työhön liittyvässä päätöksenteossa (Kalimo & Lindström, 1996). Tämä merkitsee, että ihminen nähdään tavoitteita ja päämääriä itselleen ja toiminnalleen asettavana subjektina. Ihmisen keskeisinä pyrkimyksinä ovat a) ympäristönsä hallinta (ympäristön tunteminen ja mahdollisuus vaikuttaa ympäristöönsä, säädellä sitä), b) hyväksynnän, arvostuksen ja rakkauden saaminen sekä c) mielekkyys. Ympäristön hallinta työelämässä sisältää mm. selkeän käsityksen omasta tehtäväkentästä ja sen liittymisestä kokonaistyöprosessiin, mahdollisuuden osallistua omaa työtä koskevaan päätöksentekoon ja työhön liittyvien uusien asioiden oppimiseen. Hyväksynnän ja arvostuksen saaminen työpaikalla merkitsee mm. kiitoksen ja tunnustuksen saamista onnistuneesta työsuorituksesta sekä arvostuksen saamista ihmisenä. Mielekkäisiin tavoitteisiin pyrkiminen työelämässä toteutuu, jos työn tavoite on mielekäs ja merkityksellinen sekä ympäristön että ihmisen itse sisäistämisen arvojärjestelmän kannalta.

Viime vuosikymmeninä suomalaisessa yhteiskunnassa voimakkaimmin esillä ovat olleet taloudelliset arvot, jolloin mahdollisuuksia muiden arvojen huomioonottamiseen on jäänyt hyvin vähän. Tällöin on kuitenkin unohdettu, että ihmisten sisäistämien arvojen kirjo on huomattavasti laajempi. Ihmisten keskeiset arvot voivat liittyä mm. elämän ja luonnon suojelemiseen; toisten ihmisten auttamiseen, ohjaamiseen ja opettamiseen; luovuuteen ja itsensä toteuttamiseen; tiedon tuottamiseen ihmisestä ja hänen ympäristöstään. Koska yleisesti myös esim. hoito-, opetus-, tutkimus- ja taideoilla työn tuloksellisuutta mitataan määrällisillä suoritteilla, sivuutetaan ihmisten toimintaa alunperin ohjanneet keskeiset arvot, jotka näin joutuvat ristiriitaan hallinnollisten arvojen kanssa. Tämä aiheuttaa ihmisille stressiä (ks. stressin määritelmä, s. 34) ja voi pitkään jatkuestaan heikentää toiminnan kokemista mielekkääksi ja johtaa väsymiseen ja myös uupumiseen.

Vaikka taloudelliset tosiasiat onkin kaikessa toiminnassa otettava huomioon, mielestäni olisi riittävää, että taloudesta ensisijaisesti vastaavat hallinnolliset tahot keskittyisivät talousasioihin ja jättäisivät eri alojen työn sisällöllisen kehittämisen ja siihen liittyvän arvioinnin kunkin alan ammattilaisille. Hallinnon tehtävä olisi pitää muiden am-

mattialojen ihmiset ajan tasalla käytettävissä olevista varoista ja niiden tulevaisuuden näkymistä, jolloin työntekijät vastuullisina aikuisina voisivat puolestaan keskittyä oman työnsä tekemiseen ja kehittämiseen käytettävissä olevien varojen puitteissa.

Tutkimusprosessin tarkastelua

Eksistentiaalis-fenomenologisen tutkimuksen tärkein tieteellisyyden kriteeri on tutkimuksen ontologinen relevanttius, millä tarkoitetaan tutkimuksen ja tutkimuskohteen luonteen vastaavuutta. Tutkija ilmaisee käsityksensä tutkimuskohteen luonteesta ihmis-, tiedon- ja todellisuuden käsityksessään, joiden tietoiseksi ja näkyväksi tekemiseen pyrin tutkimukseni alkuvaiheessa ja jotka muodostivat pohjan metodologisille ratkaisuille. Näiden pohdintojen perusteella päädyin myös täydentämään eksistentiaalis-fenomenologista lähestymistapaa osallistavan lähestymistavan näkökulmalla. Toteutettu tutkimus metodeineen vastaa ihmis-, tiedon- ja todellisuuskäsitystäni, jolloin se myös käsittääkseni on ontologisesti relevantti.

Kun olin mielestäni selkiyttänyt riittävästi ontologisia, epistemologisia ja metodologisia käsityksiäni, päätin ryhtyä empiirisen tutkimusaineiston hankintaan. Tässä vaiheessa asiakkaakseni ammatinvalinnanohjaukseen hakeutui luokanopettaja, joka oli halukas osallistumaan myös tutkimukseeni. Vaikka tutkimukseen osallistuvan asiakkaan kuuluminen opettajan ammattiryhmään ei ollut tarkoituksellinen valinta, opettajana hän edustaa 'tyypillistä uupumustapausta', sillä perinteisesti uupumusta on esiintynyt ja sitä on tutkittu nimenomaan hoito-, opetus- ja muilla ihmissuhdealoilla.

Tutkimukseni aineiston hankinnassa ja analyysissä pyrin ottamaan huomioon eksistentiaalis-fenomenologiseen ja osallistavaan lähestymistapaan sisältyvät näkökohdat. Aineiston hankinta tapahtui vapaamuotoisissa keskusteluissa, missä pyrin antamaan asiakkaalle mahdollisuuden kertoa hänen haluamista asioista oman jäsentämistapansa ja aikataulunsa mukaisesti sekä etsiä myös ymmärrystä kokemuksilleen.

Tutkimuksen ja käytännön ohjaustyön erottaminen tutkimukseen osallistuneen asiakkaan kohtaamisessa ei ollut mahdollista tutkimuksen luonteen takia: tavoitteena oli asiakkaan uupumiskokemuksen jäsentäminen, kuvailu ja ymmärtäminen, enkä ennakkoon voinut tietää, mikä keskustelu tulisi sisältämään tutkimuksen kannalta olennaista tietoa. Nauhoitin kaikki käymämme keskustelut, joita lähes kahden vuoden aikana kerätyi miltei kaksikymmentä. Tutkimusaineistoksi rajasin viisi keskustelukertaa tapaamisten alkuvaiheesta; näissä tapaamisissa keskustelun painopiste oli uupumiskokemuksessa, mutta myöhemmin keskeiseksi aiheeksi nousi asiakkaan avioerotilanne ja siitä selviytyminen.

Vaikka myöhemmissä keskusteluissa palattiin usein myös uupumiseen ja siihen liittyviin asioihin, mielestäni mitään olennaisesti uutta uupumiskokemusta valottavaa tietoa ei myöhemmin tullut esiin. Asiakkaan uupumiskokemuksen tavoittaminen nimenomaan hänen kokemallaan tavallaan oli mielestäni mahdollista viiden keskustelun perusteella, mutta myöhemmät keskustelut olivat tärkeitä hänen kokemuksensa suhteuttamiseksi muuhun tietoon ja yhteiskunnalliseen tilanteeseen. Näissä keskusteluissa oli mahdollista tarkistaa asiakkaan näkökulma joistain uupumiseen liittämistäni oletuksista ja käsityksistäni. Keskusteluyhteyden jatkuminen varsinaisen tutkimusaineiston hankkimisen jälkeen oli tärkeää myös asiakkaan palautteen saamiseksi aineiston analyysin ja sen tuloksen onnistumisesta.

Ääninauhoitettun keskusteluaineiston muunsin sanatarkasti kirjoitettuun muotoon. Keskustelujen alkuvaiheessa en ollut vielä päättänyt, kuinka tulisin aineistoa analysoimaan, jolloin varmuuden vuoksi merkitsin myös mm. tauot, naurahdukset ja huokaukset tekstiin. Näin tarkka kuvaus oli kuitenkin varsin hidasta ja edellytti nauhan kuuntelua ja kelaamista erittäin pienissä osissa.

Analysoin aineistoa fenomenologisen psykologian metodin mukaisesti, jolloin tutkimuksessa esiin tulleet teemat nousivat itse aineistosta, eivät ennakkoon luotujen teoreettisten jäsenysten pohjalta. Fenomenologisen psykologian metodin soveltaminen sisällöllisesti laaja-alaiseen, viidellä eri keskustelukerralla tuotettuun tutkimusaineistoon ei ollut kovin helppoa. Tarkoitukseni oli säilyttää kuvauksessa myös uupumiskokemuksen prosessimaisuus, jolloin analyysivaiheessa pyrin olemaan ehkä liiankin uskollinen alkuperäiselle tekstille. Tekstin tiivistäminen olennaisia merkityksiä sisältäväksi

kuvaukseksi vaati aineiston eri vaiheiden työstämistä uudelleen ja uudelleen sekä palaamista aikaisempiin vaiheisiin ja alkuperäiseen tekstiin. Viimeisen vaiheen tavoitteena oli sisältöalueista riippumattoman merkitysverkoston tuottaminen, missä en täysin onnistunut. Vaikka sisältöalueet eivät olleetkaan enää samat kuin analyysin aikaisemmissa vaiheissa, tiivistetyn merkitysverkoston yhteydet sisältöalueisiin säilyivät.

Keskustelin asiakkaan kanssa analysoimani aineiston kuvauksesta, ja pyrin tuottamaan lopullisen kuvauksen yhdessä hänen kanssaan. Keskustelun pohjalta muutin muutamia yksityiskohtia. Esimerkiksi muutin ilmaisua ”Hän on pitänyt vuorovaikutusta ja oppilaista välittämistä hyvin tärkeänä myös opettavien asioiden perillemenemisen kannalta” lievemmäksi muotoon: ”Hän näkee vuorovaikutuksen ja oppilaista välittämisen voivan helpottaa myös opettavien asioiden perillemenemistä”. Ilmausta ”Hän kokee opettajan työssä olevan paljon muistettavia ja opetettavia asioita, jolloin työ on hyvin intensiivistä eikä mahdollisuutta omien tärkeittenkään asioiden hoitamiseen ole työaikana” tarkennettiin muotoon: ”Hän kokee opettajan työssä olevan ihmisten kohtaamisten lisäksi paljon myös muistettavia ja opetettavia asioita, jolloin työ on hyvin intensiivistä ...”. Lisäksi muutamaa kohtaa lievennettiin tai tarkennettiin lisäämällä ilmaisuun ”myös” tai ”usein”. Yhdessä kohdassa olin myös ymmärtänyt asiakkaan tarkoittaneen oppilaitaan, kun hän tarkoittikin omia lapsiaan. Kaiken kaikkiaan tehdyt muutokset olivat kuitenkin hyvin pieniä.

Asiakkaan mielestä tuotettu kuvaus vastasi hänen kokemuksiaan uupumisestaan ja elämäntilanteestaan, jolloin saavutin empiiriselle tutkimukselle asettamani tavoitteet. Keskustelujen sisällöt olisivat voineet olleet toisentyyppisiä, jos asiakkaan kuuntelijana ja keskustelukumppanina olisi ollut toinen henkilö, jolloin saatu kuvauskin olisi ollut jossain määrin erilainen. Useat erilaiset, todellisuutta vastaavat kuvaukset ovat kuitenkin mahdollisia, jolloin tässä tutkimuksessa on muodostettu yhdestä mahdollisesta näkökulmasta esiin noussut kuvaus.

Yksilökohtaisen merkitysverkoston kuvauksen lisäksi suhteutin asiakkaan uupumiskokemusta aikaisempaan uupumiseen liittyvään kirjallisuuteen ja yhteiskunnalliseen tilanteeseen. Mielestäni tämä tarkastelu osoittaa, että ilmiön kokonaisvaltaisessa ymmärtämisessä tarvitaan sekä yksilökohtaista, laadullista tietoa että ilmiötä yleisemmällä tasolla selvittävää määrällistä tietoa. Laadullisella tutkimuksella voidaan saavuttaa tietoa

ilmiöön liittyvistä yksilötason merkityksistä ja selkeyttää tutkittavana olevan ilmiön luonnetta, kun taas määrällinen tutkimus tuottaa tietoa ilmiön yleisyydestä ja ryhmätasolla ilmenevistä yhteyksistä eri tekijöihin. Samoin burnout-tutkimuksessa, mikä viime vuosikymmeninä on painottunut eri tekijöiden korrelatiivisten yhteyksien selvittämiseen, tarvitaan myös tapaustutkimuksia, jotta voidaan saavuttaa parempi ymmärrys uupumuksesta ja sen kehittymisestä (ks. Maslach, 1993, 31). Näiden lähestymistapojen tuottama tieto täydentää toisiaan ja on välttämätöntä teorioiden rakentamisessa ja edelleenkehittämisessä.

Koska en ollut aikaisemmin tehnyt laadullista tutkimusta, minun oli ensin luotava käsitteellistä perustaa tutkimukselleni. Oli perehdyttävä laadulliseen lähestymistapaan yleisesti sekä fenomenologiseen lähestymistapaan erityisesti. Jouduin myös pohtimaan ihmiskäsitystäni sekä tiedon- ja todellisuuskäsitystäni, mikä oli minulle hyvin henkilökohtainen ajattelu-, tiedostamis- ja oppimisprosessi - samanaikaisesti vaikea ja raskas, mutta myös oivaltamisen ja yhteisen ymmärryksen jakamisen iloa tuottava. Perustan luominen vei kuitenkin suhteellisen paljon aikaa, jolloin tutkimuksen empiirisen vaiheen jälkeen toteutettu suhteuttaminen aikaisempaan kirjallisuuteen ja yhteiskunnalliseen tilanteeseen jäi vastaavasti ohuemmaksi. Uupumiskokemuksen tarkastelua olisi voinut syventää tutustumalla laajemmin eri teemoihin liittyvään aikaisempaan tietoon, mutta tällä erää minun oli jätettävä se toisille tutkijoille ja toisiin tutkimuksiin.

Tässä tutkimuksessa uupumista tarkasteltiin yhden ihmisen kokonaisvaltaisena kokemuksena, mutta mielenkiintoista olisi myös selvittää tarkemmin uupumisen eri osa-alueiden kokemista. Tutkimukseen osallistuvia voisi olla useampia ja eri ammattialoilta, jolloin tutkittava ilmiö olisi tarpeen rajata selkeämmin kuin yhden henkilön tapaustutkimuksessa. Tällöin voitaisiin tarkastella lähemmin esim. uupumiskokemusta suhteessa työn ja perheen yhteensovittamiseen, vaikutusmahdollisuuksiin ja/tai itsensä toteuttamiseen työssä ja muilla elämäalueilla. Ammatinvalinnanohjauksen kannalta erityisen mielenkiintoista olisi myös tutkia ihmisten ammatinvalintaan ja heidän myöhempään ammatilliseen kehitykseensä liittyviä kokemuksia. Voitaisiin esimerkiksi selvittää, millaisilla perusteilla työssään uupuneet/hyvin jaksavat henkilöt kokevat valinneensa tietyn ammatin, miten heidän työilleen asettamansa tavoitteet ovat muuttuneet vuosien mittaan ja miten he ovat pyrkineet selviytymään ammatillisista kriiseistään.

Ohjausprosessin tarkastelua

Tutkimukseen osallistuneelle asiakkaalle keskustelut ja sen pohjalta muodostetut uupumiskokemuksen kuvaukset antoivat toivoakseni mahdollisuuden oman tilanteensa jäsentämiseen ja selkeyttämiseen. Uupumiskokemuksen läpikäyminen uudelleen oli varmasti henkisesti raskas prosessi, mutta vaikeudestaan huolimatta omien kokemusten kohtaaminen ja jäsentäminen on mielestäni välttämätöntä, jotta niihin saisi jonkinlaista otetta ja siten voisi vapautua niiden voimavaroja kuluttavasta vaikutuksesta.

Mahdollisesti asiakas koki keskusteluissa ja tutkimukseen sisältyneessä kokemuksen kuvauksessa tullessa kuulluksi ja ymmärretyksi. Ehkä pystyin myös hieman tukemaan häntä hänen vaikeassa elämäntilanteessaan. Konkreettisin apu lienee hänen ohjaamisensa mielenterveystoimiston psykiatrille tilanteessa, jolloin hänen omat voimavaransa olivat hyvin vähäiset. Ensin olin pyytänyt asiakkaan lupaa ottaa yhteyttä hänen lääketieteellisestä hoidostaan vastaavaan psykiatriin, mutta asiakas arvioi, ettei yhteydenotto muuttaisi psykiatrin arviota hänen senhetkisestä sairausloman tarpeestaan, jolloin varasin hänelle ajan paikalliseen mielenterveystoimistoon. Tämä käynnisti asiakkaan kuntoutustuelle pääsemisen selvittelyn, mihin hän oli jälkikäteen tyytyväinen. Asiakkaan psykoterapian päätyttyä hänen kuntoutumistaan on tuettu yhteistyössä mielenterveystoimiston ja Kelan kanssa. Asiakasyhteistyö hoitavien ja rahoituksesta päättävien tahojen kanssa heti ammatinvalinnanohjauksen alussa olisi ehkä saattanut estää työhön paluun liian aikaisessa vaiheessa. Yhteistyössä olisi ehkä voinut löytyä myös muita kuntoutusta tukevia ratkaisuja. Mahdollisesti myös uupumukseen perehtyneiden asiantuntijoiden konsultoinnista olisi ollut hyötyä asiakkaan tukemisessa.

Valitettavasti en tässä tilanteessa pysynyt kovinkaan paljon auttamaan asiakastani. Kenties kovin paljoo ei hänen kohdallaan ammatinvalinnanohjauksessa olisi ollut mahdollisuuttakaan, sillä hänen uupumisensa oli syvä ja edellytti asianmukaista psykoterapiahoitoa, mikä hänellä oli järjestyksessä jo ennen ohjauksen tuloa. Ammatinvalinnanohjauksen pääasialliseksi tehtäväksi tässä tilanteessa näin toivon ylläpitämisen, rinnalla kulkemisen ja ammatillisen tilanteen selvittelyn siinä määrin kuin se voimavarat

huomioonottaen oli mahdollista. Mikäli asiakas olisi tullut ammatinvalinnanohjaukseen jo ensimmäisten lyhyiden sairauslomien aikana tai tätäkin varhaisemmassa vaiheessa, ammatinvalinnanohjauksen mahdollisuudet asiakkaan työssäjaksamisen tukemisessa tai mahdollisen ammatin vaihdon selvittelyssä olisivat olleet huomattavasti paremmat.

Johtopäätökset

Uupuneen ihmisen auttaminen ammatinvalinnanohjauksessa ja muissa palvelu- ja hoitoorganisaatioissa edellyttää asiakkaan tilanteen tunnistamista ja ymmärtämistä: on ensin löydettävä asiakas sieltä, missä hän on ja aloitettava sieltä. Asianmukaisten ohjaus-, neuvonta- ja hoitotoimenpiteiden tarjoamiseksi asiakaspalvelijan on tiedettävä ja ymmärrettävä enemmän kuin asiakas, mutta ennenkaikkea hänen on kuitenkin ymmärrettävä, mitä asiakas ymmärtää.

Yhden ammatinvalinnanohjauksen asiakkaan uupumisen tarkastelu hänen kokemuksellisenä elämäntilanteenaan antoi tietoa, minkä avulla on mahdollista ymmärtää uupumusta 'sisältä käsin'. Asiakkaan merkitysverkoston kuvauksen kautta voi käsittää, miten asiakas koki elämäntilanteensa ja sen eri osa-alueiden liittyvän uupumiseensa. Kuvaus kertoo myös, mitä uupumus kokemuksena oli asiakkaalle ja mitä se hänelle merkitsi. Tällainen yksilökohtainen tieto avaa mahdollisuuden asiakkaan kokemuksen eläytyvään ymmärtämiseen, mikä on kaiken ohjaus- ja auttamistyön perusta.

Tutkimuksessa tuotettua yksilökohtaista tietoa suhteutettiin myös aikaisempaan kirjallisuuteen, yhteiskunnalliseen tilanteeseen ja tutkimuksen taustalla olleeseen ihmis-käsitykseen. Tässä tarkastelussa kävi ilmeiseksi, että vaikka tutkimukseen osallistuneen asiakkaan kokemus oli hänelle ainutkertainen, vastaavan tilanteen kokeneita ja kokevia on Suomessakin lukuisia. Heidän uupumisprosessinsa poikkeavat toisistaan monissa yksityiskohdissa, mutta niissä on myös paljon yhteisiä piirteitä tutkimukseen osallistuneen asiakkaan kokemuksen kanssa. Tutkimuksen yksilökohtainen tieto ja sen tarkastelu osana laajempia yhteyksiä antaa lukijalle mahdollisuuden tehdä omia vertailuja aikai-

sempiin kokemuksiinsa, käsityksiinsä ja tietoihinsa uupumuksesta. Näin tutkimus voi joko vahvistaa lukijoiden aikaisempia käsityksiä tai asettaa niitä uudelleenarvioinnin kohteeksi.

Sen lisäksi, että tutkimuksen yksilökohtainen ja laajempiin yhteyksiin suhteutettu tieto uupumuksesta luo pohjaa muitten vastaavassa tilanteessa olevien ihmisten ymmärtämiselle, se voi myös selkeyttää yleistä ymmärrystä uupumuksesta. Monet eri tekijät ovat yhteydessä uupumiseen, kuten aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, ja uupuminen on hyvin monitahoinen ja -tasoinen ilmiö. Ihmiskäsitykseni ja tämän tutkimuksen pohjalta minusta näyttää siltä, että uupumuksen määrittelyssä ei ole tarkoituksenmukaista rajata käsitettä ainoastaan työuupumukseksi, vaan puhua yleisemmin uupumuksesta tai henkisestä uupumuksesta. Ihmisen elämäntilanne muodostaa kokonaisuuden, missä eri osa-alueet liittyvät kiinteästi toisiinsa, jolloin on vaikea erottaa, johutuuko uupuminen nimenomaan esimerkiksi työstä vai perhetilanteesta.

Näyttää myös siltä, että olennaisinta uupumisen kehittymisessä on pitkään jatkunut stressitilanne, ihmisen vieraantuminen ydinminuudestaan, omista keskeisistä tarpeistaan ja päämääristään sekä ihmisen vähäiset (sisäiset ja/tai ulkoiset) mahdollisuudet vaikuttaa ei-mielekkääksi kokemaansa tilanteeseen. Aluksi ihminen voi kokea olonsa turhautuneeksi, mutta tilanteen jatkuessa epätydyttävänä turhautuminen voi muuttua väsymykseksi, voimattomuudeksi, uupumukseksi ja masennukseksi.

Tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että lääketieteellinen ajattelu- ja hoitomalli eivät pysty riittävästi vastaamaan yhteiskunnallisten muutosten myötä syntyneisiin ihmisen henkisen pahoinvoinnin muotoihin, kuten uupumukseen. Mielestäni uupuneiden ymmärtämiseksi ja tukemiseksi tarvittaisiin lääketieteellisen mallin rinnalle yhteiskuntatieteellistä ja psykologista näkökulmaa, minkä esiintuominen voisi parhaiten onnistua moniammatillisessa yhteistyössä.

Kokemuksellisen näkökulman huomioonottaminen uupumisen ehkäisyssä ja hoidossa olisi erittäin tärkeää, jolloin painopistettä siirrettäisiin oireiden lääketieteellisestä hoitamisesta uupumuksen kokemuksen ja sen koettujen syiden selvittämiseen. Henkisesti väsyneet ihmiset voisivat hyötyä lääkehoitoa enemmän itsetiedostuksensa sekä itsensä ja työyhteisönsä kehittämistä tukevista yksilö- ja/tai ryhmätyönohjauksesta. Työnohjauskaan ei aina riitä katkaisemaan uupumiskehitystä, vaan voidaan tarvita myös

yksilöllistä ja intensiivistä psykoterapiaa. Tämän tulisi ajoittua uupumisen varhaisvaiheeseen, jolloin ihminen on vielä aktiivisesti mukana työelämässä ja hänellä on hyvät edellytykset tilanteensa tunnistamiseksi ja muuttamiseksi. Mahdollisuus yksilölliseen psykoterapiaan on tarpeen erityisesti siksi, että monien ammattiryhmien edustajien, kuten opettajien, voi olla vaikea tuoda esiin omaa haavoittuvuuttaan ja voimavarojensa vähäisyyttä ryhmämuotoisessa työnohjaustilanteessa, missä he voivat pikemminkin painottaa omaa osaamistaan, pätevyyttään ja jaksamistaan.

Nykyisillä (työ)terveydenhuollon toimenpiteillä ei ole riittävästi kyetty tunnistamaan uupumiskehityksensä varhaisvaiheessa olevia ihmisiä, samoin kuin työpaikoilla saatu työnohjaus ja työn kehittämistoiminta ei ole ollut määrällisesti/laadullisesti riittävää. Työn kuormittavuuden painottuessa nykyisin nimenomaan henkiselle puolelle, myös työsuojelun painopistettä olisi pikaisesti siirrettävä ergonomiasta ja fyysisestä työsuojelusta ihmisen henkisen hyvinvoinnin edellytysten luomiseen ja tukemiseen. Kuntoutuslaitoksissa (moniammatillisessa yhteistyössä) toteutetut työkykyä ylläpitävät ja parantavat kuntoutusjaksot ovat varmasti auttaneet monia voimavarojensa parantamisessa, mutta uupumuksen varhaiskuntoutus- ja muiden kuntoutusmallien edelleenkehittäminen on jatkossakin tarpeen.

Länsimaisissa yhteiskunnissa vallitseva mekanistinen ihmiskäsitys ja sen pohjalta syntyneet toimintamallit niin työelämässä kuin muillakin elämänalueilla muodostavat valitettavan tukevan perustan uupumuksen kehittymiselle. Ihmisten uupumiskehityksen estämiseksi on välttämätöntä pyrkiä yhteiskunnallisiin muutoksiin, mitkä perustuvat ihmisen henkisen olemuspuolen huomioonottamiseen, jolloin ihminen nähdään tavoitteita ja päämääriä itselleen ja toiminnalleen asettavana subjektina. Tämä tarkoittaa mm. lapsiperheiden tukemista taloudellisesti ja lastenhoito- ja työaikajärjestelyin siten, että vanhempien olisi mahdollista sovittaa yhteen työn ja perheen vaatimukset. Toisella vanhemmalla tulisi myös olla mahdollisuus jäädä halutessaan kotiin hoitamaan lapsiaan. Työpaikoilla ihmisten jaksamista voidaan tukea mm. lisäämällä työntekijöiden mahdollisuutta työnsä ja työyhteisönsä kehittämiseen. Yksi ihmisten uudistumisen ja toiminnan kehittämisen väline työpaikoilla voi olla tutkimuksen ja käytännön työn yhdistäminen. Kouluympäristössä tämä merkitsee tutkivaa opettajuutta, missä opettajat voivat itse olla sekä oman työnsä kehittäjiä että tutkijoita.

LÄHTEET

- Adler, D.A., Drake, R.E. & Teague, G.B. (1990). Clinicians' practices in personality assessment: Does gender influence the use of DSM-III Axis II? *Comprehensive Psychiatry*, 31, 125-133.
- Ahlman, E. (1953/1982). Ihmisen probleemi. Johdatus filosofisen antropologian kysymyksiin. Jyväskylä: Gummerus.
- Aho, T. (1990). Brentanon suhteesta fenomenologiaan. Teoksessa M. Kosonen (toim.) *Phenomenology/Fenomenologia. Proceedings of the symposium on phenomenology in Jyväskylä 18.5.1988.* (s. 72-83) Jyväskylän yliopisto: Filosofian laitoksen julkaisu- ja 43.
- Alasuutari, P. (1994). Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Alasuutari, P. (1997). Määrällinen tutkimus laadullisen näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen mahdollisuudet ja rajat -luentosarjaan sisältyvä luento Jyväskylän yliopistossa 13.3.1997. Julkaisematon.
- Alexandersson, C. (1981). Amedeo Giorgi's empirical phenomenology. University of Göteborg: Department of Education, 3.
- Appelberg, K., Romanov, K., Heikkilä, K., Honkasalo, M-L. & Koskenvuo, M. (1996). Interpersonal conflict as a predictor of work disability: a follow-up study of 15,348 Finnish employees. *Journal of Psychosomatic Research*, 40, 157-167.
- Appels, A. (1997). Letter to the editor. *Psychology and Health*, 12, 433-434.
- Bernstein, B.L. & Lecomte, C. (1982). Therapist expectancies: client gender and therapist gender, profession and level of training. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 744-754.
- Bourdieu, P. & Wacquant, L. (1995). Refleksiiviseen sosiologiaan. Tutkimus, käytäntö ja yhteiskunta. Jyväskylä: Gummerus.
- Burke, R.J., Greenglass, E.R. & Schwarzer, R. (1996). Predicting teacher burnout over time: effects of work stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 261-275.

- Byrne, B.M. (1991). Burnout: investigating the impact of background variables for elementary, intermediated, secondary, and university educators. *Teaching & Teacher Education*, 7, 197-209.
- Byrne, B.M. (1994). Burnout: testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31, 645-673.
- Capel, S.A. (1991). A longitudinal study of burnout in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 61, 36-45.
- Cherniss, C. (1993). Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. Teoksessa W.B. Schaufeli, C. Maslach & Marek, T. (toim.) *Professional burnout: recent developments in theory and research*, (s. 135-149). Washington: Taylor & Francis.
- Cloonan, T. (1995). The early history of phenomenological psychological research in America. *Journal of Phenomenological Psychology*, 26, 1, 46-126.
- Cuba, E.G. & Lincoln, Y.S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim.) *Handbook of qualitative research*, (s. 105-117). Thousand Oaks: Sage.
- Devault, S.K. & Dambrot, F.H. (1983). Sex of a case history and the DSM-III diagnosis of depression. *Journal of Clinical Psychology*, 39, 824-828.
- Dunderfelt, T. (1995). Humanistinen psykologia - unohdettu, haudattu vai uudelleensyntynyt? Luento Ihmisen jäljillä - psykologia kokemustieteenä -seminaarissa Snellman-korkeakoulussa 8.9.1995. Julkaisematon.
- Dixon, J., Gordon, C. & Khomusi, T. (1995). Sexual symmetry in psychiatric diagnosis. *Social problems*, 42, 429-448.
- Douglass, B. & Moustakas, C. (1985). Heuristic inquiry: The internal search to know. *Journal of Humanistic Psychology*, 25, 3, 39-55.
- Era, T, Leppänen, H., Ruoppila, I & Toivonen, L. (1990). Liikuntapainotteinen varhaiskuntoutuskokeilu. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 71.
- Frankl, V. (1959/1994). *Ihmisyden rajalla*. Helsinki: Otava.
- Friedman, I.A. (1993). Burnout in teachers: the concept and its unique core meaning. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 1035-1044.

- Friedman, I.A. (1996). Multiple pathways to burnout: cognitive and emotional scenarios in teacher burnout. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 245-259.
- Giorgi, A. (1970). *Psychology as a human science: a phenomenologically based approach*. New York: Harper & Row.
- Giorgi, A. (1979). Phenomenology and psychological theory. Teoksessa A. Giorgi, R. Knowles & D. Smith (toim.) *Duquesne studies in phenomenological psychology*, (s. 60-80). Pittsburg: Duquesne University.
- Giorgi, A. (1988a). Introduction. Teoksessa A. Giorgi (toim.) *Phenomenology and psychological research*, (s. 1-7). Pittsburg: Duquesne University.
- Giorgi, A. (1988b). Sketch of a psychological phenomenological method. Teoksessa Giorgi, A. (toim.) *Phenomenology and psychological research*, (s. 8-22). Pittsburg: Duquesne University.
- Giorgi, A. (1992). Description versus interpretation: competing alternative strategies for qualitative research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 23, 119-135.
- Giorgi, A. (1993). Psychology as the science of the paralogical. *Journal of Phenomenological Psychology*, 24, 63-77.
- Glass, D.C. (1997). Letter Glass. *Psychology and Health*, 12, 435-436.
- Glass, D.C., McKnight, J.D. & Valdimarsdottir, H. (1993). Depression, burnout, and perceptions of control in hospital nurses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 147-155.
- Glass, D.C. & McKnight, J.D. (1996). Perceived control, depressive symptomatology, and professional burnout: a review of the evidence. *Psychology and Health*, 11, 23-48.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L. & Burke, R.J. (1996). Components of social support, buffering effects and burnout: implications for psychological functioning. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 185-197.
- Grilo, C.M., Becker, D.F., Fehon, D.C., Walker, M.L., Edell, W.S. & McGlashan, T.H. (1996). Gender differences in personality disorders in psychiatrically hospitalized adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 153, 1089-1091.
- Himanka, J. (1995). *Esipuhe teoksessa Husserl, E. Fenomenologian idea: viisi luentoa*, suom. J. Himanka, J. Hämäläinen ja H. Sivenius. (s. 9-23) Helsinki: Lokikirjat.

- Hintikka, J. (1990). Husserl: The phenomenological dimension. Teoksessa M. Kosonen (toim.) *Phenomenology/Fenomenologia. Proceedings of the symposium on phenomenology in Jyväskylä 18.5.1988.* (s. 15-28) Jyväskylän yliopisto: Filosofian laitoksen julkaisuja 43.
- Hoff, B. (1982/1990). *Nalle Puh ja Tao.* Suom. Leena Tamminen. Porvoo: WSOY.
- Honkalampi, K. (1998). Sukupuoli psyykkisen työkyvyttömyyden kuvauksissa 1985-1986 ja 1994-1995. Joensuun yliopisto. Työn ja organisaatiopsykologian erikoistutkimiskoulutus. Lisensiaattitutkielma.
- Hämälä, M., Kurki, M., Olkkonen, M., Tuomala, K. & Turunen, M. (1998). Cognitive model of burnout and its adaptation in the cognitive therapy of the burnout patients. Symposiumesitelmä Psykologia '98 -kongressissa 26.-29.8.1998, Helsinki.
- Hämäläinen, H. (1992). Aikuiset ammatinvalinnanohjauksessa. Suunnitelmat ja niiden toteutuminen. Työpoliittinen tutkimus 29. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Husserl, E. (1995). Fenomenologian idea: viisi luentoa, suom. J. Himanka, J. Hämäläinen ja H. Sivenius. Helsinki: Lokikirjat.
- Jackson, S.E., Schwab, R.L. & Schuler, R.S. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 71, 630-640.
- Juntunen, M. (1970/1986). Edmund Husserlin filosofia. Fenomenologia ja apodiktisen tieteen idea. Helsinki: Gaudeamus.
- Juntunen, M. (1978). Fenomenologia ja eksistentialismi. Teoksessa R. Wilenius, P. Oksala., L. Mehtonen ja M. Juntunen. *Filosofian kysymyksiä. Johdatusta filosofiseen ajatteluun.* (s. 124-132). Jyväskylä: Gummerus.
- Juntunen, M. & Mehtonen, L. (1982). *Ihmistieteiden filosofiset perusteet.* Jyväskylä: Gummerus.
- Kalimo, R. (1987). *Stressi ja sen voittaminen.* Helsinki: WSOY.
- Kalimo, R. & Lindström, K. (1996). Työ ja henkinen hyvinvointi. Työterveyslaitos, katsauksia 96.
- Kalimo, R. & Toppinen, S. (1997). Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kansaneläkelaitoksen tilastollinen vuosikirja (1995). Kansaneläkelaitoksen julkaisuja T1:31.

- Karlsson, G. (1993). Psychological qualitative research from a phenomenological perspective. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Kinnunen, U., Koivunen, T. & Mauno, S. (1997). Työn ja perheen vuorovaikutus puolisoiden kokemana. *Psykologia*, 32, 105-115.
- Kinnunen, U., Loikkanen, E. & Mauno, S. (1995). Työn ja perheen vuorovaikutus naisten ja miesten elämässä. *Psykologia*, 30, 381-389.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. (1998). Työn epävarmuus vuosina 1995-1997 kolmessa organisaatiossa. Symposiumesitelmä *Psykologia '98* -kongressissa 26.-29.8.1998, Helsinki.
- Kivimäki, M., Vahtera, J., Thomson, L., Griffiths, Cox, T. & Pentti, J. (1997). Psychosocial factors predicting employee sickness absence during economic decline. *Journal of Applied Psychology*, 82, 858-872.
- Krohn, S. (1981). *Ihminen, luonto ja logos*. Jyväskylä: Gummerus.
- Krohn, S. (1995). *Etsin ihmistä. Filosofisia esseitä.* (toim. Marita Airakorpi). Porvoo: WSOY.
- Lee, R.T. & Ashforth, B.E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81, 123-133.
- Leiter, M.P. (1993). Burnout as a developmental process: consideration of models. Teoksessa W.B. Schaufeli, C. Maslach & Marek, T. (toim.) *Professional burnout: recent developments in theory and research*, (s. 237-250). Washington: Taylor & Francis.
- Leithwood, K., Menzies, T, Jantzi, D. & Leithwood, J. (1996). School restructuring, transformational leadership and the amelioration of teacher burnout. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 199-215.
- Leppänen, A. (1989). Kehitymmekö vai kulumme työssä? Henkinen työsuojelu henkissä työssä. *Työterveyslaitos, katsauksia* 104.
- Leppänen, H., Era, T. & Toivonen, L. (1990). Liikuntapainotteinen varhaiskuntoutuskeilu. *Kuntoutus* 13, 3, 41-48.
- Lukas, E. (1984). *Sinunkin elämälläsi on tarkoitus*. Suom. Raija-Leena ja Matti Sten. Helsinki: kirjayhtymä.
- Lukas, E. (1985). *Elämän voimat*. Suom. Marja Kyrö. Helsinki: Kirjayhtymä.

- Loring, M. & Powell, B. (1988). Gender, race and DSM-III: a study of the objectivity of psychiatric diagnostic behavior. *Journal of Health and Social Behavior*, 29, 1-22.
- Lundberg, U., Mårdberg, B. & Frankenhaeuser, M. (1994). The total workload of male and female white collar workers as related to age, occupational level and number of children. *Scandinavian Journal of Psychology*, 35, 315-327.
- Maslach, C. (1993). Burnout: a multidimensional perspective. Teoksessa W.B. Schaufeli, C. Maslach & Marek, T. (toim.) *Professional burnout: recent developments in theory and research*, (s. 19-32). Washington: Taylor & Francis.
- Maslach, C. & Schaufeli, W.B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. Teoksessa W.B. Schaufeli, C. Maslach & Marek, T. (toim.) *Professional burnout: recent developments in theory and research*, (s. 1-16). Washington: Taylor & Francis.
- McKnight, J.D. & Glass, D.C. (1995). Perceptions of control, burnout, and depressive symptomatology: a replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 490-494.
- Miller, A. (1994/1996). *Lahjakkaan lapsen draama ja todellisen itsen etsintä*. Juva: WSOY.
- Mishler, E. (1986). *Research interviewing. Context and Narrative*. Cambridge: Harvard University Press.
- Moustakas, C. (1981). Heuristic research. Teoksessa P. Reason & J. Rowan (toim.) *Human Inquiry: A sourcebook of new paradigm research*, (s. 207-217). New York: John Wiley & Sons.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks: Sage.
- Munter, H. (1993). Kvalitatiivisen lähestymistavan lähtökohtia kehityspsykologiassa. *Psykologia*, 28, 240-247.
- Mäkelä, J. (1997). Amerikkalainen metodikeskustelu ja 1950-luvun suomalainen sosiologia. Laadullisen tutkimuksen mahdollisuudet ja rajat -luentosarjaan sisältyvä luento Jyväskylän yliopistossa 13.2.1997. Julkaisematon.
- Nagy, S. & Nagy, C. (1992). Longitudinal examination of teachers' burnout in a school district. *Psychological Reports*, 71, 523-531.

- Naukkarinen, A. (1996). Paradigmaerojen vähättelyyn liittyviä eettisiä ongelmia laadullisen tutkimuksen arvioinnissa sosiaalitieteissä. Teoksessa A. Palmroth. & I. Nurmi (toim.) Alttiiksi asettumisen etiikka, laadullisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä, (s. 111-127). JYY julkaisusarja n:o 138.
- Paget, M. (1983). Experience and knowledge. *Human Studies*, 6, 67-90.
- Perttula, J. (1993). Fenomenologinen psykologia - kokemuksen systemaattista tutkimusta. *Psykologia*, 28, 267-273.
- Perttula, J. (1994). Psykologisen tajuntatieteen perusteista. Teoksessa J. Perttula. (toim.) Ihmisen jäljillä - Lauri Rauhala psykologian uranuurtaja, (s. 50-73). Snellman-korkeakoulun seminaariraportti 1.
- Perttula, J. (1995a). Kokemus psykologisenä tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Perttula, J. (1995b). Fenomenologisen psykologian metodi - kohti käsitteellistä selkeyttä. *Hoitotiede*, 7, 3-11.
- Perttula, J. (1996). Ihmistieteiden tiedonmuodostus ja tutkimusetiikka. Teoksessa A. Palmroth & I. Nurmi (toim.) Alttiiksi asettumisen etiikka, laadullisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä, (s. 83-108). JYY julkaisusarja n:o 138.
- Perttula, J. (1998). The experienced life-fabrics of young men. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 136. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Perttula, J. & Kallio, E. (1996). Postformaali ajattelu ja henkinen tajunnallisina toimintatapoina. *Psykologia*, 31, 164-173.
- Perttula, J. & Wahlström, J. (1995). Tekstipohjaiset (kvalitatiiviset) tutkimusotteet psykologiassa -seminaari Jyväskylän yliopistossa 13.-14.10. ja 1.-2.12.1995. Julkaisematon.
- Pines, A.M. (1993). Burnout: an existential perspective. Teoksessa W.B. Schaufeli, C. Maslach & Marek, T. (toim.) Professional burnout: recent developments in theory and research, (s. 33-51). Washington: Taylor & Francis.
- Psykiatrian luokituskäsikirja. Suomalaisen Tautiluokitus ICD-10:n psykiatriaan liittyvät diagnoosit. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Ohjeita ja luokituksia 1997:4.

- Pylkkänen, K., Niskanen, P. & Mikkonen, T. (1995). Masennus ja työkyvyttömyys. *Suomen Lääkärilehti*, 50, 761-765.
- Pöyhönen, T. (1987). Loppuunpalamisesta elämänhaluun. Teoksessa K. Lindström & R. Kalimo (toim.) *Työpsykologia. Terveys ja työelämän laatu*, (s. 262-279). Helsinki: Työterveyslaitos.
- Rajala, T. (1997). Työstressin tutkiminen kunnallisissa työyhteisöissä. Kunnallisten työyhteisöjen toimivuuteen ja johtamiseen vaikuttavien tekijöiden tarkastelu erityisesti organisaatio- ja johtamisteorioiden valossa. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Rauhala, L. (1986). Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Rauhala, L. (1992). Humanistinen psykologia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (1994). Ihmisen olemassaolon tutkiminen situationaalisenä säätöpiirinä. Teoksessa J. Perttula (toim.) *Ihmisen jäljillä - Lauri Rauhala psykologian uranuurtajana*, (s. 10-26). Snellman-korkeakoulu, seminaariraportti 1.
- Rauhala, L. (1995). Tajunnan itsepuolustus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Reason, P. (1994a). Human inquiry as discipline and practice. Teoksessa P. Reason (toim.) *Participation in human inquiry*, (s. 40-56). London: Sage.
- Reason, P. (1994b). Three approaches to participative inquiry. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim): *Handbook of qualitative research*, (s. 324-339). Thousand Oaks: Sage.
- Saarinen, E. (1986). Fenomenologia ja eksistentialismi. Teoksessa I. Niiniluoto & E. Saarinen (toim.) *Vuosisatamme filosofia*, (s. 111-144). Porvoo: WSOY.
- Salminen, K., Saarijärvi, S. & Raitasalo, R. (1997). Depression and disability pension in Finland. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 95, 242-243.
- Salo, K. & Kinnunen, U. (1993). Opettajien työstressi: työn, stressin ja terveyden seuranta tutkimus 1983-1991. Jyväskylän yliopiston työelämän tutkimusyksikön julkaisu 7.
- Sartre, J-P. (1946/1965). Esseitä I. Eksistentialismikin on humanismia, 9-58, suom. A. Lahtinen. Helsinki: Otava.
- Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. (toim) (1993). *Professional burnout: recent developments in theory and research*. Washington: Taylor & Francis.

- Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. (1993). The future of burnout. Teoksessa W.B. Schaufeli, C. Maslach & Marek, T. (toim.) Professional burnout: recent developments in theory and research, (s. 253-259). Washington: Taylor & Francis.
- Schutz, A. (1940/1978). Phenomenology and the social sciences. Teoksessa T. Luckman, (toim.) Phenomenology and sociology, (s. 119-141). Kingsport: Penquin Books.
- Schutz, A. (1966/1978). Some structures of the life-world. Teoksessa T. Luckman, (toim.) Phenomenology and sociology, (s. 257-274). Kingsport: Penquin Books.
- Silverman, D. (1993). Interpreting qualitative data. Methods for analysing talk, text and interaction. London: Sage.
- Silvonen, J. (1993). Wilhelm Wundt 'kokeellisen psykologian perustajana'. *Psykologia*, 28, 416-425.
- Silvonen, J. (1995). Psykologian unohdettu kulttuurihistoria. Luento Ihmisen jäljillä - psykologia kokemustieteenä -seminaarissa Snellman-korkeakoulussa 8.9.1995. Julkaisematon.
- Sintonen, M. (1986). Positivismi. Teoksessa Niiniluoto, I. ja Saarinen, E. (toim.) Vuosisatamme filosofia, (s. 1-39). Porvoo: WSOY.
- Spinelli, E. (1989). The interpreted world. An introduction to phenomenological psychology. London: Sage.
- Stake, R.E. (1994). Case studies. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim): Handbook of qualitative research, (s. 236-247). Thousand Oaks: Sage.
- Steiner, G. (1978/1997). Heidegger, suom. T.Vaden. Tampere: Gaudeamus.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. (1994). Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Tautiluokitus 1987. Mielenterveyden häiriöiden diagnostinen ja tilastollinen ohjeisto. DSM III R. Osa 3. Valtion painatuskeskus. Lääkintöhallitus.
- Tesch, R (1990). Qualitative research: analysis types and software tools. New York: Falmer.
- Turunen, H., Perälä, M-L. & Meriläinen, P. (1994). Colaizzin fenomenologisen menetelmän sovellutus; esimerkkinä hyvän hoidon kuvaaminen. *Hoitotiede* 6, 8-15.

- Töttö, P. (1997). Pirullinen positivismi. Kysymyksiä laadulliselle tutkimukselle. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan julkaisusarja 41.
- Vahtera, J. & Pentti, J. (1995). Voimavarat, terveys ja työelämän murros. Työ ja ihminen, tutkimusraportti 7. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Vartiovaara, I (1996). Burnoutista jaksamiseen. Aika itkeä - aika iloita. Helsinki: Otava.
- Varto, J. (1992). Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Viinamäki, T. (1997). Opettajien ja sosiaalityöntekijöiden psyykkinen rasittuneisuus. Kuopion yliopiston julkaisu E. Yhteiskuntatieteet 50.
- Wahlström, J. (1993). Kvalitatiivinen analyysi terapiatutkimuksessa. *Psykologia*, 28, 248-254.
- Yin, R.K. (1993). Applications of case study research. Applied social research methods series, Vol. 34. Newbury Park: Sage.
- Yin, R.K (1994). Case study research. Design and methods. 2nd ed. Applied social research methods series, Vol. 5. Thousand Oaks: Sage.
- Zlotnick, C., Shea, M.T., Pilkonis, P.A., Elkin, I. & Ryan, C. (1996). Gender, type of treatment, dysfunctional attitudes, social support, life events and depressive symptoms over naturalistic follow-up. *American Journal of Psychiatry*, 153, 1021-1027.
- Åstedt-Kurki, P. (1994). Fenomenologisen lähestymistavan käyttö terveyden ja hoitotyön kokemuksia koskevassa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede*, 6, 2-7.

LIITE 1. Etukäteisiä olettamuksiani tutkittavasta ilmiöstä

Ehkä osa uupuneista on ajautunut tehtävään tai alalle, missä he eivät koe olevansa "oikealla paikallaan". He ovat usein sopeutuneet tilanteeseen hyvinvointinsa kustannuksella. (Ks. lehtiartikkeli Keskisuomalaisessa 3.11.1995: "Jos toimimme väärällä alalla, kulutamme itsemme puhki").

Ehkä osa on antautunut työlleen ja muiden ihmisten palvelemiseen siinä määrin, että elämän kokonaisuus muodostuu epätasapainoiseksi. Aikaa ei löydy riittävästi perheelle, muille ihmissuhteille, harrastuksille, virkistäytymiseen ja lepoon, vaan ihminen saattaa varsin yksipuolisesti kuormittaa itseään tekemällä töitä muiden elämänalueiden jäädessä vähemmälle huomiolle. (Ks. Viktor Frankl). Toki joitain tehtäviä voi hoitaa suurella antaumuksella pitkiäkin jaksoja, mutta ilman riittävästä lepoa antoisaakaan työtä tai harrastusta ei voi jatkaa loputtomiin.

Todennäköisesti useat työssään väsyneet ihmiset ovat keskimääräistä vastuuntuntoisempia työntekijöitä, jotka työkiireiden ja muiden paineiden alla pyrkivät tekemään työtään entistäkin tehokkaammin. Ehkä he eivät tällöin pysähdy tarkastelemaan työnsä kokonaisuutta, sen keskeisiä tehtäviä ja työn mahdollisia uudelleenorganisointitapoja. Ilmeisesti he eivät myöskään tarkastele elämänsä kokonaistilannetta siitä näkökulmasta, kuinka voisivat järjestää siihen myös voimavaroja elvyttäviä hetkiä.

Työssään väsyneet, mutta eivät vielä täysin uupuneet ihmiset näyttäisivät tarvitsevan selviytymiseensä enemmänkin työnohjauksen tyyppistä tukea kuin perinteistä ammatinvalinnanohjausta tai varsinaista terapeutista apua. Ehkä työssä väsyminen ja ammatillinen kehittyminen voivat olla saman asian eri puolia. Onko niin, että ammatillisen kehittymisen myötä ihminen saa paremman otteen työhönsä ja myös rasittuneisuutensa käsittelyyn? (Ks. lehtiartikkeli Keskisuomalaisessa 3.11.1995: "Kun meillä on hyvä ammattitaito, meillä on hauskaa eikä stressiä synny", työterveyslääkäri Eija Kujala).

Onko niin, että kun nämä ihmiset menevät työterveydenhoitajan tai -lääkärin luo oireittensa ja vaivojensa kanssa, tarkastelun kohteeksi olisi aikaisempaa useammin otettava myös työpaikan tilanne ja mahdollisuudet vaikuttaa rasittuneisuutta aiheuttaviin tekijöihin. Jossain määrin näin toimitaan nykyisinkin, mutta todennäköisesti käynti edelleen useimmiten keskittyy työntekijän oireisiin ja vaivoihin.

Millaisissa tilanteissa työterveyshuolto ohjaa asiakkaan ammatinvalinnanohjaukseen tai varhaiskuntoutukseen? Ilmeisesti käytännöt vaihtelevat tässä suhteessa huomattavastikin eri työterveyshuolloissa.

Etukäteisoletuksieni mukaisen tutkimusraportin tiivistelmä

Ammatinvalinnanohjaukseen hakeutuneiden uupuneiden ihmisten kokemuksia tilanteestaan

Tutkimuksen teoreettinen lähestymistapa on eksistentiaalis-fenomenologinen: siinä pyritään tavoittamaan toisten ihmisten kokemus sellaisena kuin he ovat sen itse kokeneet. Aineksia teoreettiseen lähestymistapaan on kuitenkin ammennettu useilta eri tahoilta, joista keskeisimmät ovat seuraavat:

- * Lauri Rauhala (ihmisen olemisen eri puolet: kehollisuus, mielellisyys (psykk. ja henkinen), situationaalisuus)
- * eksistentiaalisismi (Sartre, Simon de Beavoire, Albert Camus: ihminen "heitetty" vapautteen)
- * logoterapia, logofilosofia (Viktor Frankl, Elisabet Lukas: jokaisen löydettävä elämänsä, toiminnalleen tarkoituksia, suuntautuminen tulevaisuuteen, aikaisemman, myös kärsimysten, kokeminen merkityksellisenä)
- * Alice Miller (ihmisen elämäkokemusten ainutkertaisuuden kunnioittaminen ja ymmärtäminen)
- * Erich Fromm (yksilöllisten kokemusten ja yhteiskunnallisten ilmiöiden välinen yhteys, aito ihmisyyden)
- * Erik Ahlman (Ihmisen probleemi: ihmisen kasvettava "itseksi", toteutettava itseään)
- * Tony Dunderfelt (elämänkaaripsykologia: ihmisen kasvu yksilöllisyyteen kriisien kautta)
- * Eino Leino
- * Benjamin Hoff (Nalle Puh ja Tao)
- * Juha Perttula (fenomenologisen psykologian lähestymistapa ja menetelmä)

Tutkimuksella pyrittiin tavoittamaan uupuneiden ihmisten kokemuksia elämäntilanteestaan, erityisesti heidän väsymisensä aikoihin. Lisäksi pyrittiin saamaan käsitystä heidän ammatinvalintaansa ja ammatilliseen kehitykseensä liittyvistä kokemuksistaan. Uupuneiden ihmisten kokemusten syvemmän ymmärtämisen kautta tavoiteltiin tietoa, joka auttaisi kehittämään keinoja ennaltaehkäistä ja "korjata" väsymiseen johtavia tilanteita riittävän aikaisessa vaiheessa.

Tutkimuksen kohdejoukkona oli ammatinvalintapsykologin (tutkimuksen tekijä) luo väsymyksensä vuoksi (vuoden aikana) hakeutuneet asiakkaat. Tutkimuksessa haastatettiin 16 ihmistä, ja haastattelut nauhoitettiin. Lisäksi haastateltavien työhön ja eri ammatteihin liittämiä käsityksiä pyrittiin hahmottamaan Grid-testin avulla.

Tutkimusaineistoa analysoitiin yksilökohtaisesti siten, että kustakin tutkittavasta saatiin kuvaus hänen työ-, perhe- ja muusta elämäntilanteestaan väsymisen aikoihin (+ suppea elämänhistoria? ja/tai aikaisempiin suoritustilanteisiin ja työhön liittyviä kokemuksia?) Myös tutkittavista saadut testitiedot liitettiin heidän omien kokemustensa kuvailuun.

Tutkimuksesta oli havaittavissa, että vaikka tutkimukseen osallistuneiden elämäntilanteet ja elämänhistoria olivat hyvin yksilöllisiä, kuten ihmisten yleensäkin, niin näissä oli myös joitain yhteisiä ominaisuuksia. Näyttäisi siltä, että työpaineiden lisääntyttyä työpaikalla, monet tutkimukseen osallistuneet ovat pyrkineet jatkamaan työntekoaan entisenlaisella työmallilla vain kiristäen työtahtiaan vaatimusten mukaisesti, sen sijaan, että olisivat esimerkiksi pysähtyneet pohtimaan, voitaisiinko työtä organisoida tai tehdä jollain muulla tavoin. Samoin elämän kokonaistilanteen pohtiminen ja järjestäminen olivat jääneet vähälle huomiolle.

Asiakkaan kokonaistilanteen hahmottamiseksi ja tarkoituksenmukaisen ohjauksen ja/tai kuntoutuksen käynnistämiseksi, jokaiseen työterveyshuollon tiimiin tulisi kuulua myös työterveyspsykologi tai ko. psykologipalvelut tulisi ainakin tarvittaessa olla tiimin käytettävissä (esim. ammatinvalinnanohjaus). Yksi mahdollisuus näissä tilanteissa on myös paikallisten kuntoutuksen asiakasyhteistyöryhmien aktiivisempi hyödyntäminen varhaiskuntoutussuosittelujen tekemisessä.

LIITE 2. Laadullisen ja fenomenologisen tutkimuksen taustaa

Kvantitatiivisen/kvalitatiivisen tutkimuksen määrittelystä

Yhteiskuntatieteellisessä kirjallisuudessa kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen lähestymistavan on nähty eroavan toisistaan mm. tutkimuskohteensa, aineistonsa, aineiston käsittelytapansa ja analyysimenetelmiensä ja/tai tutkimuskysymystensä suhteen. Kvantitatiivisella tutkimuksella on tavallisimmin viitattu perinteisiin survey-tyyppisiin tutkimuksiin, missä aineisto on yleensä hankittu kyselylomakkeilla tai suhteellisen strukturoiduilla haastatteluilla, käsitelty tilastollisilla analyysimenetelmillä ja pyritty aineiston pohjalta tilastolliseen yleistämiseen (esim. Alasuutari, 1994; Mishler, 1986; Perttula, 1996; Naukkarinen 1996); kvalitatiivisilla tutkimuksilla taas on viitattu tapaus-tutkimustyyppisiin lähestymistapoihin (Mäkelä, 1997) ja tutkimusaineiston tekstimuotoisuuteen (Tesch, 1990, 56; Perttula, 1995, 52; Wahlström 1993, 250).

Tutkimuskohteen mukaisessa jaottelussa on painotettu luonnonmaailman ja elämismaailman eroavan toisistaan olennaisesti, jolloin luonnontieteellisen perinteen tiedekäsityksen, tutkimusasetelmien ja päämäärien ei ole katsottu sopivan ihmistä kulttuurioliona tutkiviin tieteisiin eli ihmistieteisiin. Luonnonmaailman on nähty muodostuvan luonnontapahtumista ja elämismaailman merkityksistä, jotka ilmenevät mm. ihmisen toimina ja päämäärien asettamisena. Laadullisen tutkimuksen tehtävänä olisi tällöin tarkastella nimenomaan merkitysten maailmaa (Giorgi, 1988a; Varto, 1992, 24). Tutkimuskysymyksiin pohjautuvassa jaottelussa laadullisen tutkimuksen alaan kuuluvaksi on arvioitu mitä- ja miten-kysymykset, kun taas miten paljon- ja miksi-kysymykset vaatisivat määrällistä aineistoa analyysin kohteiksi (Töttö, 1997, 128). Toisaalta tapaus-tutkimuksen on katsottu voivan vastata kysymyksiin miten ja miksi ja survey-tutkimuksen kysymyksiin kuka, mitä, missä, kuinka moni, kuinka paljon (Yin, 1994, 6).

Käsitepari kvantitatiivinen/kvalitatiivinen tutkimusten ryhmittelyssä on viime aikoina asetettu kyseenalaiseksi, ja sen sijaan on nähty tutkimusten eroavan toisistaan niissä noudatetun tutkimusparadigman (Cuba & Lincoln, 1994) tai tieteen tekemistä tulkitsevan ideaalimallin (Alasuutari, 1994) mukaan. Cuba ja Lincoln näkevät nykyisessä tieteessä vallitsevan neljä kilpailevaa paradigmaa: positivismi, uuspositivismi, kriittinen teoria ja tätä lähellä olevat suunnat sekä konstruktivismi, mitkä eroavat toisistaan jossain määrin joko ontologisten, epistemologisten ja/tai metodologisten peruskomusten suhteen. Näiden kaikkien paradigmojen pohjalta voidaan tehdä sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusta. Alasuutari taas ryhmittelee tutkimuksia sen suhteen, onko niiden tutkimuksellisenä ihannemallina luonnontieteellinen koasetelma hypoteesien testauksineen vai arvoituksen ratkaiseminen (metafora tutkimuksen etenemisestä salapoliisiromaanin tavoin). Nämä ideaalimallit ovat hänen mukaansa saman jatkumon ääripäitä, joiden välille suurin osa käytännön tutkimuksista sijoittuu.

Vaikka käsitteellinen jako kvantitatiiviseen ja kvalitatiiviseen tutkimukseen on kyseenalaistettu, se elää kuitenkin edelleen suhteellisen vahvana. Mahdollisesti tutkimusten ryhmittely kvantitatiivisiin/kvalitatiivisiin ei ole tarkoituksenmukaisin tapa niiden luokitteluun, mutta tässä vaiheessa se on mielestäni perusteltua, koska sen avulla on mahdollista tuoda esiin joitain tutkimuksellisiin lähestymistapoihin sisältyviä eroja. On kuitenkin muistettava, että laadullinen tutkimus ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta,

vaan siihen sisältyy hyvin erilaisia lähestymistapoja erilaisine tieteenteoreettisine perusteluineen (Alasuutari, 1997; Cuba & Lincoln, 1994; Naukkarinen, 1996).

Laadullisesta tutkimuksesta psykologiassa

Laadullista tutkimusta - joskaan siitä ei tällä nimellä puhuttu - on psykologiassa ollut sen alkuajoista lähtien, vaikka virallisesta historiankirjoituksesta tämä lähtökohta on monestakin syystä jäänyt hieman sivuun (Silvonen, 1993, 1995). Psykologiassa humanistisena tieteenä onkin vankat juurensa, vaikka välillä luonnontieteellisten paradigmojen mukaiset tieteenihanteet ovat hallinneet psykologista tutkimusta, ja vaihtoehdoisen tiedekäsityksen ja erilaisen metodisen ajattelun hyväksyminen uudelleen psykologiatieteeseen on ollut hidas ja vaivalloinen prosessi (Munter, 1993; Dunderfelt, 1995).

Termiä laadullinen on Teschin (1990) mukaan käytetty harvoin amerikkalaisessa psykologiassa, mutta sen käyttö on ollut yleisempää Euroopassa. Amerikassa kuvaileva tai tulkinnallinen tutkimus on yleensä liitetty termiin 'humanistinen'. Humanistiset psykologit eivät ole kuitenkaan olleet erityisen kiinnostuneita tutkimuksen tekemisestä, vaan tämän alueen tutkimuksen teoreettisia ja metodologisia asioita ovat käsitelleet pääasiassa henkilöt, jotka ovat nähneet ihmistieteet lähestymistavoiksi, joissa ei jäljitellä luonnontieteitä.

Keskeisimmäksi ihmistieteellistä lähestymistapaa korostavaksi suuntaukseksi psykologiassa Tesch näkee eksistentiaalis-fenomenologiset lähestymistavat, joiden sisällä on syntynyt erilaisia koulukuntia. Tällaisia ovat mm. fenomenologian empiirinen muoto, jossa tavoitteena on useampien tutkittavien kokemusten kuvaaminen (esimerkiksi kuvaileva fenomenologinen tutkimus) ja fenomenologian refleksiivinen muoto, jossa tutkijat käyttävät aineistona omia kokemuksiaan (esimerkiksi heuristinen tutkimus: Douglass & Moustakas, 1985; Moustakas, 1981). Näiden välillä on myös monenlaisia välimuotoja, jolloin esimerkiksi empiirisesti painottuneessa tutkimuksessa tutkija voi käyttää aineistonaan tutkittavien kokemusten lisäksi myös omia kokemuksiaan (esimerkiksi dialoginen fenomenologia ja yhdessä tutkiminen tutkimukseen osallistuvien kanssa). Muita psykologisen tutkimuksen laadullisia muotoja ovat Teschin luokittelussa tapaustutkimukset, hermeneutiikka, ekologinen psykologia, grounded teoria ja kriittinen emansipatorinen tutkimus.

Laadullisesta tapaustutkimuksesta

Kvantitatiivisessa ja kvasikokeellisessa lähestymistavassa tapaustutkimukseen tapaustutkimusta on verrattu psykologiseen kokeeseen, missä yksikin tapaus, koe, voi vahvistaa aikaisempaa teoriaa tai vaatia sen tarkistamista tai muuttamista. Tämän ajattelutavan mukaisesti on painotettu tutkimuksen aloittamista nimenomaan aikaisemmasta teoriasta ja tutkimuksista käsin sekä tutkimuskysymysten muodostamista näiden aikaisempien teorioiden ja tutkimusten pohjalta (Silverman, 1993; Yin, 1993, 1994). Viime vuosikymmeninä on tehty hyvin vähän tapaustutkimuksia, missä tutkimuksen lähtökohtia ei olisi jo ennakkoon sidottu johonkin psykologiseen erityisteoriaan. Samoin aikaisemmissa terapiatutkimuksissa tavoitteena on yleensä ollut ryhmien vertailu, mittaus ja hypoteesien testaus. Yhdeksi vaihtoehdoksi tällaisille tutkimuksille Wahlström (1993) näkee

ns. uutta etsivät lähestymistavat (discovery oriented research), joissa tavoitteena on terapiatilanteiden yksityiskohtainen analyysi ja sen löytäminen, mitä uutta prosessista tämän analyysin pohjalta voi oppia.

Syrjälä (Syrjälä ym. 1994, 13-17) näkee kvalitatiivisen tapaustutkimuksen kohdistuvan ennemminkin prosessiin kuin tuotteeseen, koko ympäristöön kuin siitä eristettyihin muuttujiin, uuden oivaltamiseen pikemminkin kuin aikaisempiin tutkimuksiin pohjaavien näkemysten todentamiseen. Hän luonnehtii tapaustutkimusta seuraavien piirteiden avulla: yksilöllistäminen, kokonaisvaltaisuus, monitieteisyys, luonnollisuus, vuorovaikutus, joustavuus ja arvosidonnaisuus.

Fenomenologisen psykologian filosofista taustaa

Fenomenologinen psykologia kytkeytyy niin kiinteästi filosofiseen perustaansa, että ennenkuin on mahdollista kuvata tätä lähestymistapaa, on edes lyhyesti tuotava esiin muutamia sen taustafilosofian keskeisiä vaikuttajia ja heidän ajattelunsa pääkohtia psykologisen kokemuksen tutkimuksen kannalta. Ensin kuvaan Husserlin fenomenologista filosofiaa ja eksistentialismia, minkä jälkeen esitän, miten näitä on sovellettu psykologiaan.

Fenomenologisesta filosofiasta

Fenomenologinen psykologia perustuu fenomenologiseen filosofiaan, minkä perustajina pidetään toisaalta Franz Brentanoa (Rauhala, 1995, 44-45), toisaalta Edmund Husserlia (esim. Himanka, 1995; Juntunen, 1970/1986). Tavallisimmin Brentano (1838-1917) nähdään fenomenologisen suuntauksen synnyn taustavaikuttajana ja Husserlin opettajana, kun taas Husserlin (1859-1938) katsotaan luoneen fenomenologiasta ohjelmallisen filosofian. Tarkasteltaessa fenomenologiaa laajassa mielessä Brentanoa voidaan kuitenkin pitää ensimmäisenä aitona fenomenologina (Aho, 1990, 77).

Jo vuonna 1874 Brentano esitti teoksessaan 'Psychologie' deskriptiivisen psykologian metodin ja intentionaalisuusperiaatteen (Aho, 1990, 77). Hänelle fenomenologia merkitsi nimenomaan deskriptiivistä psykologiaa, tutkimusta reaalisten subjektien tietoisuuden ilmiöistä, kun taas Husserlille fenomenologia oli toisaalta tiedettä yleensä koskeva filosofinen teoria, toisaalta se oli hänelle filosofinen, "eideettinen" psykologia (Juntunen, 1970/1986, 41-42). Brentanon ja Husserlin ajatukset poikkesivat toisistaan myös monissa muissa olennaisissa kohdissa, kuten olemuksennäkemisessä (Brentanolle olemusten näkeminen oli mahdotonta, koska mitään olemuksia ei hänen mukaansa ollut; Husserlin ajattelussa olemuksennäkeminen on keskeistä). Pohjimmiltaan heidän erimielisyytensä koski ontologiaa ja semantiikkaa ja johtui heidän erilaisesta metafysiikastaan (Aho, 1990, 79-83).

Fenomenologisen filosofian alkuajoista lähtien siihen on sisältynyt erilaisia, keskenään ristiriitaisia näkemyksiä. Leimallisempina fenomenologiassa onkin nähty tietty filosofinen ote kuin mitkään erilliset teesit (Saarinen, 1986, 112). Siinä ei ole kyse yhteisestä koulukunnasta, vaan pikemminkin lähestymistavasta, jolle on luonteenomaista kiinnostus tietoisuuden ilmiöiden, subjektin kokemusvirran kuvaamiseen (Aho, 1990, 76-77). Fenomenologisessa tutkimuksessa käsitellään psyykkisiä prosesseja subjektin omasta näkökulmasta; pyritään kuvaamaan, millaisia välittömästi tiedostettavia ominai-

suuksia niillä on. Tavoitteena on puhdas kuvaus, paluu asioihin itseensä ("Zu den Sachen selbst"). Kuvauksen on myös oltava vapaata taustaoletuksista; puhtaiden fenomenologisten totuuksien tulee olla evidenttejä (ilmeisiä tai itsestäänselviä). Edelleen fenomenologiseen filosofiaan sisältyy ajatus mentaalisten aktien intentionaalisuudesta.

Intentionaalisuudesta on hieman erilaisia filosofisia käsityksiä, mutta yleisesti ottaen intentionaalisuudella tarkoitetaan, että psyykkiset ilmiöt ovat aina suhteessa johonkin; ne suuntautuvat aina joltain kohti, viittaavat johonkin todelliseen tai kuviteltuun objektiin (Juntunen, 1978, 126-127; Saarinen, 1986, 116-119). Intentionaalisuus on tietoisuuden perusrakenne, mistä seuraa, että tietoisuuden rakenteeseen kuuluu merkitysulottuvuuksia. Husserlin fenomenologian keskeisenä tarkoituksena oli tutkia juuri tietoisuuden merkitysrakenteita. Perusongelmana hänellä oli, miten asiat tai objektit ilmenevät tietoisuudelle, ei asioiden tai objektien tosiasiallinen luonne; ts. hän pyrki selvittämään, miten tietoisuus konstituoit (rakentaa, jäsentää) ulkomaailman.

Husserlin mukaan reaalin maailma ilmenee ihmisille merkityksinä (Juntunen, 1970/1986, 51-62). Merkitykset (ideaaliset objektit) syntyvät merkityksintention kautta; merkityksintention konstituoit sen, miksi jokin havaitaan (havaitsemme aina jonkin joksikin). Havainto itse ei konstituoit merkitystä, vaan havainto konstituoit merkitykselle referenssin. Havaintoon kuuluu elimellisenä osana tulkitseva apperkeptio. Jokainen elämys (esim. havainto) taas on itse periaatteessa havaittavissa reflektion (sisäisen havainnon) avulla.

Havaintoihin pohjautuen voidaan konstituoida ilmiöiden olemuksia, mikä tapahtuu eideettiseksi reduktioksi eli olemuksennäkemiseksi kutsutussa intentionaalisessa aktissa (Juntunen, 1970/1986, 72-79; Juntunen & Mehtonen, 1982, 109-111). Olemuksennäkemisessä voidaan ilmiöiden moninaisuudesta paljastaa niiden muuttumaton ideaalinen olemus. Eideettinen reduktio tapahtuu kaksivaiheisesti: 1) "puhdistetaan" havainnon sisällöstä eli noemasta luonnollisen asenteen mukaiset todellisuusoletukset ja paljastetaan havaittu sellaisenaan, 2) sulkeistetaan eli siirretään syrjään ne tekijät, mitkä osoittautuvat ilmiön kannalta sekundaarisiksi, jolloin jäljelle jääneet tekijät muodostavat olemuksen. Olennaisten tekijöiden erottaminen epäolennaisista määräytyy teoreettisen intressin perusteella, mitä ei ole tutkimuksessa tarpeen sulkeistaa.

Eideettisen reduktion lisäksi Husserlin apodiktisen tieteen teoriaan (pyrkimykseen löytää varma pohja tieteelliselle ajattelulle) kuului olennaisesti fenomenologinen reduktio (Juntunen, 1970/1986, 70). Tällä hän tarkoitti yleensä ainoastaan transsendentaalista reduktiota eli epookkia, mitä on vähemmän sovellettu filosofisten kysymysten ratkaisemiseen kuin eideettistä reduktiota.

Transsendentaalisen reduktion tavoitteena on 'panna sulkumerkkeihin' kaikki, mikä voisi olla toisin (sulkeistetaan kysymys maailman olemassaolosta), ja paljastaa transsendentaalinen subjektiviteetti eli puhdas minä (Husserl, 1995; Juntunen, 1970/1986, 82-99). Vaikka epookissa pyritään sulkeistamaan maailman olemassaolo, Husserl ei kuitenkaan pyrkinyt kiistämään reaalin maailman olemassaoloa, vaan maailma jää fenomenologiaan noemaksi, mielelliseksi sisällöksi. Transsendentaalisen reduktion suorittaminen vaatii ns. luonnollisen asenteen vastaista (luonnollisessa asenteessa maailma on aina jo todella olemassa) filosofista, reflektiivistä asennetta: reduktiossa todellisen ja pelkästään mahdollisen maailman (kuviteltavissa oleva maailma) välinen ero asetetaan sulkumerkkeihin. Transsendentaalisen reduktion jäännöksenä on puhdas minä, mikä muodostaa fenomenologian varman perustan: konstituoivan subjektiviteetin olemassaolo on absoluuttisesti varma.

Hintikan (1990) tulkinnassa fenomenologisesta reduktiosta painotetaan, että siinä pyritään tavoittamaan itseannettuna ilmenevä objekti, ei sen noema. Tällöin ei ole tarpeen sulkeistaa kaikkea objektiivista sisältöä, vaan reduktion avulla yritetään nimenomaan tavoittaa todellisuus: objektit ja asiat sinällään voivat ilmetä tietoisuudelle annettuina. Hintikka pitää Husserlia realistina siinä mielessä, että Husserl näki ihmisen voivan fenomenologisen reduktion avulla voivan palata asioihin itseensä; idealisti hän oli taas siinä mielessä, että hänen mukaansa ankarankin reduktion tuloksena on osittain ihmisen itsensä muodostama käsitys asioista. Olennaista Hintikasta on, että fenomenologisella reduktiolla voidaan lähestyä todellisuutta, vaikkakaan sitä ei voida koskaan täysin saavuttaa.

Epookin ja siihen liittyvän puhtaan minän käsite jäivät minulle melko hämäräksi, mikä on mielestäni varsin luonnollista, sillä Husserl ei omasta mielestäänkään pystynyt koskaan tuomaan lopullista selvyyttä epookin käsitteeseen. Husserlin oppilaat halusivat hylätä transsendentaalisen reduktion ja samalla hyväksyä eideettisen reduktion, mutta Juntusen mukaan tällainen ei ole tarkoituksenmukaista, koska nämä kaksi reduktiota riippuvat käsitteellisesti toisistaan: jokaisessa eideettisessä reduktiossa toteutuu samalla implisiittinen epookki, koska maailman olemassaolo asettuu aina sulkeisiin, kun eidoksia paljastetaan (Juntunen, 1970/1986, 94). On myös tarpeen ottaa huomioon, että Husserlin käsitykset fenomenologisen reduktion lopullisesta pyrkimyksestä vaihtelivat vuosien mittaan (Hintikka 1990, 26), jolloin siitä on mahdollista muodostaa perustelustikin erilaisia tulkintoja.

Husserlin myöhäisfilosofiassa keskeinen käsite oli elämismaailma (Lebenswelt), millä hän tarkoitti arkikokemuksen maailmaa (Juntunen, 1970/1986; 110-125, Juntunen & Mehtonen, 1982, 112). Tämä oli hänen mukaansa toiminnan, yhteisöjen ja traditioiden maailma, jonka ihmiset omaksuvat luonnollisessa asenteessaan tietyllä tavalla itsensäselvyytenä. Elämismaailma muodostaa Husserlin mukaan kaikkien objektien ymmärtämisperustan ja erityistieteiden mielekkyysperustan: kaikki tieto nojaa esiteoreettiseen kokemukseen eli elämismaailmaan. Tietoamme ohjaavat elämismaailman käytännölliset intressit; tietomme on käytännöllisesti sitoutunutta tietoa.

Fenomenologista filosofiaa on kehitetty edelleen tämän vuosisadan aikana, ja sitä on pyritty soveltamaan erityistieteisiin, kuten psykologiaan (esim. Giorgi, 1979, 1988b), hoitotieteeseen (esim. Turunen, 1994; Åstedt-Kurki, 1994) ja yhteiskuntatieteisiin (esim. Schutz, 1978a, 1978b). Myöhemmän fenomenologisen filosofian yhtenä huomattavimpana edustajana on pidetty Maurice Merleau-Pontya (1908-1961) (Saarinen 1986, 113).

Eksistentialismista

Sören Kierkegaardia (1813-1855) pidetään yleisesti eksistentialismin perustajana tai edelläkävijänä, mutta myös Husserlin fenomenologia on ollut keskeisenä taustana eksistentiaalisen fenomenologian eli eksistentialismin synnylle (Juntunen, 1978, 124; Saarinen, 1986, 112-113). Merkittävimmitseksi eksistentiaalistisiksi filosofeiksi on nähty mm. Martin Heidegger (1889-1976) ja Jean-Paul Sartre (1905-1980). Heideggerin eksistentiaalisen filosofiaa kutsutaan myös tulkinnalliseksi ja hermeneuttiseksi fenomenologiaksi (Perttula, 1995a, 54), ja tämän mukaisesti Heideggeria pidetään hermeneutiikan vaikutusvaltaisimpana taustahahmona (Juntunen & Mehtonen, 1982, 114).

Heidegger pyrki selvittämään, mitä itse 'oleminen' tarkoittaa, mikä on sen mieli tai merkitys (Juntunen, 1978, 128-131). Lähinnä hän kuitenkin tarkasteli ihmisen olemassaoloa, inhimillistä eksistenssiä. Hänen mukaansa ihmisen ja esineen erottaa se, että esine ei ole olemassa itseään varten, vaan toista ihmistä varten. Sen sijaan ihmisen olemisen mieli ei määräydy ulkopuolelta käsin, vaan ihmisen täytyy itse valita olemisensa. Ihmisen oleminen voi olla aitoa (autenttista) tai epäaitoa (epäautenttista, vieraantunutta). Aidossa olemisessa ihminen kokee itsensä ehdottomasti autonomiseksi kokonaisuudeksi, kun taas vieraantuneessa olemisessa ihmisen olemistapa on esineenkaltainen, jolloin ihminen on luopunut omimmasta itsestään. Lankeaminen epäaitoon olemiseen johtuu Heideggerin mukaan sosiaalisista suhteista, elämisestä 'jokapäiväisyydessä'. Heideggerin käsitys esineellistymisen syistä poikkeaa Marxin käsityksestä, jonka mukaan vain tietynlaiset sosiaaliset suhteet - luokkayhteiskunnassa vallitsevat - luovat vieraantumisen.

Jean-Paul Sartren varhaisimmat työt pohjautuivat Husserlin fenomenologiaan, mutta Sartren ajattelu kehittyi eksistentialismiksi ja marxismiksi. Sartren eksistentialismin peruskysymyksenä oli, millainen on tietoisuuden (ihmisen) olemassaolo (Saarinen, 1986; 115, 123-124). Sartre oli Husserlin kanssa samaa mieltä siitä, että tietoisuuden perusrakenteena on intentionaalisuus. Husserlista poiketen intentionaalisuusoppi merkitsi kuitenkin hänelle taetta siitä, että maailma on annettu; että on olemassa objektiivinen kokonaisuus, johon suuntautua. Intentionaalisuus sitoo tietoisuuden ja sen ulkopuolisen maailman toisiinsa: inhimillisen tietoisuuden ominaispiirre on, että se on jo peruslähtökohdissaan sidottu maailmaan.

Sartren mukaan ihmisen tietoisuus on radikaalisti vapaa (Saarinen, 1986, 124-128, 139). Ihminen on vapaa määrittelemään kaikki todellisuutta koskevat arvo- ja merkityksisällöt. Todellisuuden konstituointiin ei johda tietoisuuden intentionaalisuus, vaan juuri sen vapaus. Sartrelle ihmisen oleminen merkitsi maailmassaolemista, kuten Heideggerillekin. Tämän mukaisesti ihmistä on tarkasteltava maailmassa olevana, tilanteissaan olevana, yksityisenä, konkreettisena ihmisenä. Ihmisen tilanne (ihmisen ruumis ja sen rajoitukset, ulkoiset olosuhteet, erilaiset esteet projektien tiellä) sanelee ulkoiset ehdot ja antaa kiinnepisteen ihmisen vapaudelle. On vain vapautta tilanteissa, ja jokainen tilanne on konkreettinen. Kaikenlainen ihmistä koskeva abstraktionismi, ihmisen käsittäminen yleisellä tasolla ei sovi ihmisen tarkasteluun, koska ihmisen olemassaolo edeltää hänen olemustaan; ihminen luo olemuksensa vapailla teoillaan. Tämän mukaisesti eksistentialismin lähtökohtana on yksityisen ihmisen yksityinen olemassaolo, hänen subjektiivisesti koettu tietoisuutensa.

Eksistentialismin mukaan kaikki merkitykset syntyvät vasta tulkinnasta (Saarinen 1986,134). Mikään ei ole mitään sinällään, vaan kaikki mikä on, edellyttää tulkintaa. Ja jokaisen yksityisen ihmisen on viime kädessä itse tehtävä tämä tulkinta. Hänen on itse annettava mieli mielettömälle maailmalle. Tähän tulkitsemisen vapauteen ja pakkoon sisältyy myös se, että ihminen on vastuullinen itsestään, tekemisistään ja koko ihmiskunnasta. Vapauteen ja vastuuseen liittyy väistämättä ahdistuksen kokemus, mitä ihminen yrittää paeta ns. huonon uskon avulla: ihminen voi yrittää pettää itsensä uskomaan, että hänellä ei ole valintaa, joka hänellä tosiasiaassa on.

Eksistentialismissa tunnekokemukset ovat perustavimpia subjektiivisia kokemuksia (Husserlin fenomenologiassa tiedolliset kokemukset) (Saarinen, 1986, 131). Ahdistus, inho ja huoli luonnehtivat syvällisesti koko inhimillisen olemisen perusluonnetta. Eksistentialismissa ihmisen ontologia nojaa tunnekokemuksiin. Sartrelle tieto on vain yksi

tapa havaita todellisuutta, vain yksi tapa tiedostaa; ihminen tiedostaa myös tunnetilojensa kautta. Emootiot eivät ole puhtaasti subjektiivisia tiloja yhtään enempää kuin tieto on. Sekä tieto että tunne ovat relaatioita.

Fenomenologista ja eksistentiaalista filosofiaa on psykologiassa sovellettu sekä psykoterapiaan että ihmisten kokemusten tutkimiseen. Psykoterapian teorian ja käytännön kehittäjistä erityisesti R.D. Laingin ja Carl Rogersin näkemykset pohjautuvat fenomenologiaan ja eksistentialismiin (Spinelli, 1989). Myös Viktor Franklin (1959/1994) ja Elisabeth Lukasin (1984, 1985), merkittävimpien logoterapian edustajien, ajattelun juuret ovat eksistentialismissa. Ihmisten kokemusten fenomenologisen tutkimuksen teoreettisia lähestymistapoja ja tutkimusmenetelmiä psykologiassa on kehittänyt erityisesti Amedeo Giorgi (Cloonan, 1995; Giorgi, 1970, 1979, 1988b, 1992, 1993). Suomessa eksistentiaalis-fenomenologisen psykologian metodologista perustaa ovat kehittäneet Lauri Rauhala (1986, 1992, 1994, 1995) ja Juha Perttula (1993, 1994, 1995a ja b, 1996, 1998); lisäksi Perttula on kehittänyt tähän lähestymistapaan sopivaa tutkimusmetodiikkaa.

LIITE 3. Analysoitujen keskustelujen keskeiset teemat

Ensimmäisessä keskustelussa (29.5.96) asiakas kertoo monipuolisesti väsymiseensä vaikuttaneista tekijöistä. Pääpaino keskustelussa on **työn luonteen kuvaamisessa**. Työn lisäksi asiakas liittyy väsymisensä **perheestään ja lähisukulaisistaan**, erityisesti miehensä vanhemmista, **huolehtimiseen**. Vaikka asiakas ei suoraan liitäkään taloudellisen tilanteen heikkoutta väsymiseensä, tämä tulee vahvana esille parin suunnitellussa avioeroa tullakseen jatkossa paremmin toimeen taloudellisesti. Asiakas kuvaa elävästi väsymisen kokemistaan ja voimavarojaan aikaisemmin ja nykyvaiheessa. Hän pohtii myös työkyvyttömyyteen liittyviä käytännön asioita ja työkyvyttömyyden määrittelyn kapea-alaisuutta. Alustavia ammatillisia uudelleensuuntautumismahdollisuuksia hän on etsimässä kirjoittamisen avulla ja kirjoittamiseen liittyen.

Toisen keskustelun (4.7.96) keskeinen sisältö liittyy **ammatilliseen uudelleensuuntautumiseen**. Asiakas pohtii omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan, omia arvojaan, Suomen työelämän nykytilannetta ja siihen sisältyviä arvoja. Pohdinnan taustana on asiakkaan lomamatka Etelä-Euroopassa, missä hän oli havainnoinut ihmisten erilaista suhtautumista työhön ja yleensäkin elämään. Uusia ammatillisia mahdollisuuksia hän etsii luovuuden, kirjoittamisen ja kuvataiteiden, suunnasta. Toinen keskeinen teema keskustelussa on **opettajan työhön palaaminen** asiakkaan tuntiessa voimavarojensa aikaisempaa paremmiksi. Työhön palaaminen houkuttelisi perheen taloudellisen tilanteen ja tavallista helpomman opetusvuoden (tuttu, pieni luokka) vuoksi. Toisaalta asiakas peilaa tilannettaan edelliseen vuoteen, jolloin hän myös aloitti opetustyön, mutta voimavarat eivät kuitenkaan riittäneet ja asiakas koki voimakkaan masennuksen. Keskustelun pohjalta arvioin, ettei työhön paluu olisi tarkoituksenmukaista syksyllä. Asiakas arvioi, ettei hän olisi työssä seuraavana syksynä, mutta jättää kuitenkin tilanteen avoimeksi.

Kolmas keskustelu (19.9.96) painottuu vahvasti asiakkaan nykyisten **voimavarojen vähäisyyteen ja pitemmän sairasloman tarpeeseen** hänen palattuaan entiseen työhönsä syksyllä. Asiakas ei itse olisi halunnut palata työhönsä, mutta psykiatri oli arvioinut hänen jaksavan hoitaa työnsä, jos hän pääsisi syksyllä kahden viikon kuntoutuslomalle. Asiakas oli vihainen psykiatrille tämän arvioitua väärin hänen voimavarojensa ja sairasloman tarpeensa eikä hän myöskään hyväksy psykiatrin tapaa hoitaa väsymystä psyykenlääkkeillä. Koulujen alettua asiakas oli joutunut jo useaan otteeseen olemaan sairaslomalla ja arvioi nyt tarvitsevansa pitkän kuntoutusjakson. Psykiatri ei ole kuitenkaan ollut valmis kirjoittamaan lausuntoa pitempää sairaslomaa, kuntoutustukea tai osatyökyvyttömyyseläkettä varten, mihin asiakas katsoo olevansa oikeutettu. Toisena teemana on miehen seurustelusuhteen voimistama **aviokriisi** ja mahdollinen erilleen muuttaminen ja avioero.

Neljännän keskustelun (10.10.96) pääteemana on **elämän uudelleensuuntaaminen**. Asiakas suunnittelee jäämistään kuntoutustuelle, minkä toteutumista hän pitää todennäköisenä tai mikäli tämä ei onnistu, muita tapoja järjestää elämäänsä ilman aikaisempaa työtään. Asiakkaan ja hänen miehensä tekemä päätös avioerosta mahdollistaa asiakkaalle aikaisempaa paremmin muut kuin kokoaikaiseen työssäolemiseen perustuvat vaihtoehdot, koska erillään asuessa sosiaalitoimen ja Kelan kautta saadut tuet tulisivat kor-

vaamaan ansionmenetyksestä aiheutuneen tulojen vähenemisen. Ajan saamisen itselle, omille lapsille, näiden ystäville ja lähiomaisille asiakas kokee tärkeäksi. Ennen kaikkea hän haluaisi viettää seuraavan vuoden ilman palkkatyötä ja pitää vapaavuoden. Entiseen työhönsä hän ei halua enää palata, vaan ammatinvaihdos on hänestä välttämätöntä. Keskustelussa asiakas kertoo myös **avioeron käytännön toteuttamiseen** liittyvistä järjestelyistä.

Viidennessä keskustelussa (19.12.96) käsitellään pääasiassa **kuntoutustukeen liittyviä käytännön asioita** ja asiakkaan **toiveita kuntoutustukiajan suhteen**. Psykiatri on kirjoittanut kuntoutustukilausunnon sen jälkeen, kun asiakas oli käynyt paikallisen mielen-terveystoimiston psykiatrin luona. Asiakassuhde aikaisempaan psykiatriin on päättynyt psykiatrin aloitteesta. Asiakas on tyytyväinen kuntoutustuen saamisesta ja toivoo voivansa käyttää ajan toipumiseen kaikessa rauhassa; mahdollisesti myös uudelleenkoulutusasioita voidaan viedä jonkin verran eteenpäin, esim. koulutuskokeilun muodossa. Keskustelussa käydään läpi myös **avioeroon liittyvien järjestelyjen eteneminen** ja niiden kokeminen.

LIITE 4. Merkityksikköjen erottaminen ja muuntaminen tutkijan kielelle. Esimerkki ensimmäisestä nauhoitetusta keskustelusta.

- HL: hmm...
- A1: ku huolehtimista riittää vielä useaksi vuodeksi joka tapauksessa niin sanotaan että kymmenen vuotta menee **vähintään kuitenkin** ... ett sitte rupee oleen jo... viiminen mopopoika
- HL: niin (naurahtaen)
- A1: eikä se vielä ihan sillonkaan (naurua)
- HL: ei ku onhan sitte vielä ihan se siirtymävaiheki, että jotenki, että ennenku ihan täysin tulee omillaan toimeen
- A1: onhan siihen vielä **melkein** kaksikymmentä vuotta, **eiku** melkein viistoista vuotta / (TOISISTA IHMISISTÄ HUOLEHTIMINEN TYÖSSÄ TUNTUU ASIAKKAASTA VAIKEALTA MYÖS SIKSI, ETTÄ OMASSA PERHEESSÄ RIITTÄÄ HUOLEHTIMISTA VIELÄ USEAKSI VUODEKSI, LÄHES VIIDEKSITOISTA VUODEKSI ETEENPÄIN.)
- HL: hmm, niin...
- A1: että työ vois olla sitte **jotain muuta**
- HL: niin...
- A1: ja se niinku jos, ett jos aatellaan, ett mä jaksan **työt**, niin sen on pakko olla jotaki muuta / (ASIAKAS KOKEE, ETTÄ HÄNEN OLISI VOITAVA TEHDÄ JOTAIN MUUTA TYÖTÄ JAKSAKSEEN OLLA TYÖELÄMÄSSÄ MUKANA.)
- HL: niin
- A1: ett tavallaan ku tunteet on jo yhen kerran menny (naurahdus) ... tietyllä lailla kulutt, kuluttanu silleen, ei se pelkästään tunteet vaan ... mikähän se ois... kaikki tää tämmönen kiinni toisiss ihmisissä oleminen, vastuu ja... sitt, no **tunteetkin**...
- HL: niin...
- A1: kyll mua ehkä **pelottaa** se, että, ett mä en uskalla lähtee siihen, vaikka tunt, vaikka mä saisin niitä tunteita takasin... niin mää en uskalla lähtee siihen takasin... / (ASIAKAS PELKÄÄ PALATA ENTISEEN TYÖHÖNSÄ, KOSKA KOKEE JO KULUTTANEENSA TUNTEENSA LOPPUUN. HÄN PELKÄÄ TYÖHÖNSÄ PALAAMISTA SIINÄKIN TILANTEESSA, ETTÄ HÄNEN TUNNE-ELÄMÄNSÄ PALAISI ENTISENLAISEKSI.) koska se on (tärkeetä ett mä en kiirehi?), ett se, ett okei, nyt on suht koht helppo tilanne, että ois **vaan** ikäänku omat, omat lapset... tosin ihanassa (naurahdus) vaiheessa (naurua)
- HL: (naurua)
- A1: mutta...
- HL: mutta en mä sitt tiiä ett mikä...(naurahdus)

- mä en, mä tiedä, mitä se on sitte taas parin vuoden päästä, voi olla ett täss on vielä lisäksi taas jotain muuta ja sitt se, tääki tuntuu paljolta, että nää kaikki käy tässä kohta tään murkkuikänsä läpi (HL: hmm), ja jos mää oon yhtään kattonu, niin kaikki käy **oikeen kunnolla** sen (naurua)
- HL: nii'iin (naurua)
- A1: ei mitään...
pientä sievää (naurua)...
vastarintaa (nauraen)
-
- HL: että jossaki muodossa **kuitenki**
- A1: niin
- HL: kuka miss, mitenki
- A1: hmm, joo / (ASIAKASTA MIETITYTTÄÄ PALAAMINEN ENTISEEN TYÖHÖNSÄ MYÖS SIKSI, ETTÄ HÄNEN OMAT LAPSENSA OVAT LÄHIAIKOINA TULOSSA MURROSIKÄÄN).
- HL: että varmasti perheessä näkkyy
- A1: hmm...
että se on se, niinku aattelee ett se ku mä kävin töissä...
se tapahtu **tasan** perheen niinku kustannuksella, ett ei niit jaksanu, ei jak-
sanu lapsia enää
- HL: hmm
-
- A1: en mä enää, mä en enää **suostu** tekeen sitä niille...
ett...
ett mä tuun kotiin ja ...
on hoitanu viiskyt muksua jolleki toiselle tavallaan (HL: hmm), ett niill ois hyvä elämä ja omille ei oo enää mitään (HL: hmm), että painusivat jonneki ulos tai pois näkyvistä että...
ettei tarvis...
ja sitt on **vaan äkänen** (HL: hmm), ei niinku, ei jaksa olla enää niitten...
kyll sitä töissä lukee satukirjoja toisille, mutta omille ei oo jaksanu **viiteen vuoteen** lukee yhtään kirjaa (naurahdus)...
- HL: (naurahdus)
- A1: ehkä pahin se, että ei jaksa kuunnella niitten juttuja, silloin ku niill olis jotain asiaa... / (ASIAKAS EI HALUA PALATA TYÖHÖNSÄ MYÖSKÄÄN SIKSI, ETTÄ KOKEE TEHNEENSÄ TYÖNSÄ PERHEENSÄ JA LASTENSA KUSTANNUKSELLE, MILLAISEEN TILANTEESEEN HÄN EI OLE VALMIS ENÄÄ UDELLEEN. KUN ASIAKAS ON HUOLEHTINUT KOULUSSA OPPILAISTAAN, NIIN KOTONA HÄN ON PÄÄASIASSA ÄRTYNYT EIKÄ OLE ESIMERKIKSI JAKSANUT LUKEA SATUJA OMILLE LAPSILLEEN VIITEEN VUOTEEN EIKÄ EDES KUUNNELLA, MITÄ ASIAA OMILLA LAPSILLA OLISI HÄNELLE.)

LIITE 5. Merkitysyksiköt ja niiden numerointi. Esimerkki ensimmäisestä nauhoitetusta keskustelusta.

- 148/ (TOISISTA IHMISISTÄ HUOLEHTIMINEN TYÖSSÄ TUNTUU ASIAKKAASTA VAIKEALTA MYÖS SIKSI, ETTÄ OMASSA PERHEESSÄ RIITTÄÄ HUOLEHTIMISTA VIELÄ USEAKSI VUODEKSI, LÄHES VIIDEKSITOISTA VUODEKSI ETEENPÄIN.)
- 149/ (ASIAKAS PELKÄÄ PALATA ENTISEEN TYÖHÖNSÄ, KOSKA KOKEE JO KULUTTANEENSA TUNTEENSA LOPPUUN. HÄN PELKÄÄ TYÖHÖNSÄ PALAAMISTA SIINÄKIN TILANTEESSA, ETTÄ HÄNEN TUNNE-ELÄMÄNSÄ PALAISI ENTISENLAISEKSI.)
- 150/ (ASIAKASTA MIETITYTTÄÄ PALAAMINEN ENTISEEN TYÖHÖNSÄ MYÖS SIKSI, ETTÄ HÄNEN OMAT LAPSENSA OVAT LÄHIAIKOINA TULOSSA MURROSIKÄÄN).
- 151/ (ASIAKAS EI HALUA PALATA TYÖHÖNSÄ MYÖSKÄÄN SIKSI, ETTÄ KOKEE TEHNEENSÄ TYÖNSÄ PERHEENSÄ JA LASTENSA KUSTANNUKSELLE, MILLAISEEN TILANTEESEEN HÄN EI OLE VALMIS ENÄÄ UUDELLEEN. KUN ASIAKAS ON HUOLEHTINUT KOULUSSA OPPILAISTAAN, NIIN KOTONA HÄN ON PÄÄASIASSA ÄRTYNYT EIKÄ OLE ESIMERKIKSI JAKSANUT LUKEA SATUJA OMILLE LAPSILLEEN VIITEEN VUOTEEN EIKÄ EDES KUUNNELLA, MITÄ ASIAA OMILLA LAPSILLA OLISI HÄNELLE.)
- 152/ (NYKYISIN SAIRASLOMALLA OLLESSAAN ASIAKAS JAKSAA JO ENEMMÄN, MUTTA AIKAISEMMIN KOULUTYÖ VEI KAIKEN ENERGIAN, JOLLOIN MUUT TYÖT, KUTEN KODIN JA PIHAN HOITO, JÄIVÄT TEKEMÄTTÄ.)
- 153/ (ASIAKAS KERTOO JAKSANEENSA TEHDÄ PAREMMIN ERILAISIA ASIOITA OLLESSAAN POIS KOTOA, KUTEN VELJENSÄ LUONA TAI MÖKILLÄ. HÄN ARVIOI SYYKSI TÄHÄN SEN, ETTÄ KUN LÄHEISET, TUNTEITA HERÄTTÄVÄT JA HUOLENPITOA TARVITSEVAT IHMISET OVAT KAUEMPANA, VOIMAVAROJA JÄÄ MUUHUNKIN
- 154/ (ASIAKAS ARVIOI, ETTEIVÄT HÄNEN VOIMAVARANSÄ RIITTÄISI SEURAAVANA SYKSYNÄ ESIMERKIKSI KOKOPÄIVÄISEEN TYÖKOKEILUUN JOISSAIN UUSISSA TEHTÄVISSÄ. KESKUSTELLAAN ETENEMISESTÄ AMMATILLISISSA ASIOISSA PIENIN ASKELIN, ASIAKKAAN OMIEN VOIMAVAROJEN MUKAISESTI. ASIAKAS ARVIOI TÄLLÄISEN ETENEMISEN HYVÄKSI, KOSKA EDELLISENÄ SYKSYNÄ HÄN OLI PALANNUT TYÖHÖNSÄ ILMAN ENNAKKO-ODOTUKSIA JAKSAMISESTAAN. VAIKKA ASIAKKAALLA OLI TUTUT LAPSET OPETETTAVANAAN, PALAAMINEN EI ONNISTUNUT HYVIN, SILLÄ ASIAKAS TULI HYVIN VÄSYNEEKSI JA MASENTUNNEEKSI.)

LIITE 6. Tutkimusaineistoa jäsentävien sisältöalueiden muodostaminen ja merkitysyksikköjen sijoittaminen sisältöalueisiin. Esimerkki sisältöalueesta Työ.

Työ

17/ (OSA-AIKALISÄVAPAALLE HÄN EI OLE JÄÄMÄSSÄ TALOUDELLISEN TILANTEEN VUOKSI: JOS MYÖHEMMIN JOUTUISI JÄÄMÄÄN SAIRASLOMALLE, SAIRASLOMA-AJAN TULOT MÄÄRÄYTYISIVÄT VIIIMEISIMMÄN PALKKAUKSEN MUKAISESTI.)

19/ (HÄN KUVAAMAA PISTÄYTYMISTÄÄN KOULULLA TOISAALTA INNOSTUSTA HERÄTTÄVÄKSI, TOISAALTA VOIMIA VIEVÄKSI. HÄN KOKEE INNOSTUMISEN MYÖS KULUTTAVAN VOIMAVAROJA, JOITA TARVITTAISIIN PALJON MYÖS KOTONA, ERITYISESTI MURROSIKÄISEN NUOREN KOHTAAMISESSA.)

136/ (HYVÄNÄ ESIMERKKINÄ OPETUSTYÖNSÄ TULOKSELLISUUDESTA JA TYÖNSÄ PALKITSEVUUDESTA ASIAKAS KERTOO OPPILAASTA, JOLLA ON OLLUT HUOMATTAVIA OPPIMISVAIKEUKSIA, JOIHIN HÄN ON SAANUT MYÖS ERITYISOPETUSTA, MUTTA JOKA VAHVAN ITSELUOTTAMUKSENSA JA TURVALLISUUDENTUNTEENSA AVULLA PYSTYY NYKYISIN TOIMIMAAN NIIN HYVIN, ETTÄ SIIAISOPETTAJAKAAN EI OLLUT HUOMANNUT TYTÖLLÄ OLEVAN MINKÄÄNLAISIA VAIKEUKSIA, VAIKKA NIITÄ EDELLEENKIN ON OLEMASSA.)

137/ (ASIAKKAAN KOULUN YLEISENÄ KASVATUSPERIAATTEENA ON OLLUT PANOSTAMINEN NIMENOMAAN LASTEN ITSELUOTTAMUKSEEN, JOTTA TEOREETTISISSA AINEISSA HEIKOSTI MENESTYNEETKIN NUORET SELVIYTYISIVÄT YLÄASTEELLA JA TYÖELÄMÄSSÄ. ITSELUOTTAMUKSEN OHELLA ASIAKAS NÄKEE KÄDEN TAIDOT TÄRKEIKSI AVUIKSI MENESTYÄ MYÖS TALOUDELLISESTI ELÄMÄSSÄÄN. HÄN PITÄÄ KUITENKIN VALITETTAVANA, ETTÄ KOULU EI OTA HUOMIOON, ETTÄ TYÖELÄMÄSSÄ TARVITTAVAT TAIDOT OVAT USEIN ERILAISIA KUIN KOULUSSA VAADITTAVAT TAIDOT.)

138/ (ASIAKAS PITÄÄ OMAA TAPAANSA HOITAA OPETUSTEHTÄVÄ RASKAAMPANA KUIN PELKKIEN ASIOIDEN OPETTAMISEEN TÄHTÄÄVÄ OPETUSTAPA. HÄN NÄKEE KUITENKIN OPPILAISTA VÄLITTÄMISEN NIIN TÄRKEÄKSI, ETTÄ JOS TÄLLAISTA SUHTAUTUMISTA OPPILAISIIN EI OLE, OPETETTAVAT ASIATKAAN EIVÄT MENE HÄNEN MIELESTÄÄN PERILLE, VAIKKAKIN OPETTAJA OLISI KUINKA HYVÄ OPETUKSELLISESSA MIELESSÄ.)

139/ (SEN EHDOKSI, ETTÄ OPETTAJA PYSTYISI HUOLEHTIMAAN MYÖS OMASTA ITSESTÄÄN, ASIAKAS NÄKEE, ETTÄ OPETTAJAN OLISI

AJOITTAIN, VAIKKA VIIDEN VUODEN VÄLEIN SAATAVA ETÄISYYTTÄ TYÖHÖNSÄ, ESIMERKIKSI TEKEMÄLLÄ VÄLILLÄ JOTAIN MUUTA TYÖTÄ.)

140/ (ASIAKKAAN MIELESTÄ HÄNEN MIEHENSÄ ESITTÄMÄ OPETUSTYÖN RINNASTAMINEN YRITYSTOIMINNAN KÄYNNISTÄMISEEN KUVAA HYVIN OPETTAJAN TYÖN LUONNETTA. KUN YKSITTÄISET OPPILAAT JA LUOKKA KOKONAISUUDESSAAN TOIMII HYVIN, OPETTAJA JOUTUU ALOITTAMAAN JÄLLEEN ALUSTA UUDEN LUOKAN KANSSA, MIKÄ VAATII ASIAKKAAN MIELESTÄ OPETTAJALTA HUOMATTAVAA VOIMAVAROJEN SIOITTAMISTA.)

141/ (POHDITAAN RATKAISUJA ALA-ASTEEN JA YLÄ-ASTEEN VÄLISTEN ERILAISTEN TOIMINTATAPOJEN AIHEUTTAMIEN ONGELMIEN VÄHENTÄMISEEN. ASIAKAS NÄKEE YLÄASTEEN OPPILAITTEN ONGELMIEN JOHTUVAN OSITTAIN SIITÄ, ETTÄ UUDET OPETTAJAT EIVÄT TUNNE ENNESTÄÄN OPPILAITA, JOLLOIN NUORET VOIVAT KÄYTTÄYTYÄ, MITEN KULLOINKIN HALUAVAT KENENKÄÄN TIETÄMÄTTÄ KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSESTA. YHTENÄ RATKAISUNA TULEE ESIIN, ETTÄ ALA-ASTEEN OPETTAJALLA, JOKA TUNTEE OPPILAAT PITEMMÄLTÄ AJALTA, OLISI JOITAIN TUNTEJA HOIDETTAVAAAN MYÖS YLÄ-ASTEELLA. ALA-ASTEELTA TULEVAN OPETTAJAN MERKITYS EI OLISI JONKIN AINEEN OPETTAMISESSA, VAAN HÄNEN TOIMINTANSA PIKEMMINKIN TUKISI NUORTEN KEHITTÄMISTÄ. ALA-ASTEEN OPETTAJA VOISI ESIMERKIKSI VETÄÄ JONKINLAISTA RYHMÄTYÖTÄ TAI PROJEKTITYÖTÄ ENTISILLE OPPILAILLEEN JOKO YKSIN TAI JONKUN YLÄASTEEN OPETTAJAN KANSSA.)

142/ (NUORTEN TURVATTOMUUTTA ALA- JA YLÄASTEEN SIIRTYMÄVAIHEESSA ASIAKAS KUVAA MIEHENSÄ KERTOMALLA TILANTEELLA, ETTÄ YLÄASTEELLE SIIRTYNEET NUORET TULEVAT VIELÄ SIIRTYMISENSÄ JÄLKEEN SEURAAMAAN ENTISEN KOULUNSA TUNTEJA.)

143/ (ASIAKKAAN MIELESTÄ MONET OPETTAJAT OVAT HYVIN VÄSYNEITÄ TYÖSSÄÄN, MINKÄ SYYKSI HÄN ARVIOI OPPILAITTEN ONGELMIEN LISÄÄNTYMISEN JA VAIKEUTUMISEN JA SITÄ KAUTTA LISÄÄNTYNEEN TARPEEN SAADA TUKEA AIKUISILTA. MYÖS OMIEN LASTENSA HÄN NÄKEE OLEVAN SAMANLAISESSA TILANTEESSA: KUN LAPSILLA ON VAIN OMAT VANHEMMAT TUKENAAN JA JOS NÄMÄ EIVÄT JAKSA TUKEA LAPSIAAN, LAPSET HAKEVAT TUKEA ESIMERKIKSI OPETTAJILTA.)

144/ (MUIKSI OPETTAJAN TYÖN LUONTEESEEN KUULUVIKSI RASITUSTEKIJÖIKSI ASIAKAS NÄKEE OPETTAJAN IHMISSUHDETYÖN JATKUVUUDEN VARSINAISEN OPETUSVELVOLLISUUDEN HOITAMISEN JÄLKEENKIN. ESIMERKKINÄ TÄSTÄ HÄN KERTOO YLÄASTEELLE SIIRTYNEILLE OPPILAILLE NÄIDEN TOIVOMUKSESTA JÄRJESTETYSTÄ

PALLOPELISTÄ, MIHIN LIITTYI KUITENKIN MUKAAN MYÖS PALJON AIKAISEMMIN KOULUSTA LÄHTENEITÄ OPPILAITA, JOTKA NYT OLIVAT LUKIOSSA TAI AMMATTIKOULUSSA. ASIAKAS KOKEE VANHOJEN OPPILAIDEN SÄILYVÄN IKÄÄNKUIN IKUISINA LAPSINAAN, JOLLOIN IHMISSUHTEITA SYNTYY VUOSIEN MITTAAN HYVIN PALJON.)

145/ (EDELLEEN OPETTAJAN TYÖN RASITTAVUUTEEN LIITTYY TYÖN INTENSIIVISYYS, LUKUISIEN ASIOITTIEN MUISTAMINEN JA OPETTAMINEN, JOLLOIN TYÖPÄIVÄN AIKANA ON MAHDOTTOMUUS PITÄÄ MIELESSÄÄN OMIA ASIOITAAN, VAIKKA NÄMÄ OLISIVAT KUINKA TÄRKEITÄ. ESIMERKKINÄ TÄSTÄ ASIAKAS KERTOO UNOHTANEENSA SOITTAAN LÄÄKÄRILLE JA TARKISTAA, VIELÄKÖ HÄNEN ÄITINSÄ ON ELOSSA SAATUAAN AIVOTÄRÄHDYKSEN.)

148/ (TOISISTA IHMISISTÄ HUOLEHTIMINEN TYÖSSÄ TUNTUU ASIAKKAASTA VAIKEALTA MYÖS SIKSI, ETTÄ OMASSA PERHEESSÄ RIITTÄÄ HUOLEHTIMISTA VIELÄ USEAKSI VUODEKSI, LÄHES VIIDEKSITOISTA VUODEKSI ETEENPÄIN.)

149/ (ASIAKAS PELKÄÄ PALATA ENTISEEN TYÖHÖNSÄ, KOSKA KOKEE JO KULUTTANEENSA TUNTEENSA LOPPUUN. HÄN PELKÄÄ TYÖHÖNSÄ PALAAMISTA SIINÄKIN TILANTEESSA, ETTÄ HÄNEN TUNNE-ELÄMÄNSÄ PALAISI ENTISENLAISEKSI.)

150/ (ASIAKASTA MIETITYTTÄÄ PALAAMINEN ENTISEEN TYÖHÖNSÄ MYÖS SIKSI, ETTÄ HÄNEN OMAT LAPSENSA OVAT LÄHIAIKOINA TULOSSA MURROSIKÄÄN).

151/ (ASIAKAS EI HALUA PALATA TYÖHÖNSÄ MYÖSKÄÄN SIKSI, ETTÄ KOKEE TEHNEENSÄ TYÖNSÄ PERHEENSÄ JA LASTENSA KUSTANNUKSELLA, MILLAISEEN TILANTEESEEN HÄN EI OLE VALMIS ENÄÄ UDELLEEN. KUN ASIAKAS ON HUOLEHTINUT KOULUSSA OPPILAISTAAN, NIIN KOTONA HÄN ON PÄÄASIASSA ÄRTYNYT EIKÄ OLE ESIMERKIKSI JAKSANUT LUKEA SATUJA OMILLE LAPSILLEEN VIITEEN VUOTEEN EIKÄ EDES KUUNNELLA, MITÄ ASIAA OMILLA LAPSILLA OLISI HÄNELLE.)

239 / (VAIKKA ASIAKKAALLA ITSELLÄÄN ON VAIN PIENI LUOKKA, HÄN KOKEE, ETTÄ YHDESSÄ HOIDETTAVIA LAPSA ON VIISIKYMMENTÄ. ESIMERKKINÄ TÄSTÄ HÄN KERTOO ERÄÄSTÄ ÄIDISTÄ, JOKA OTTI HÄNEEN YHTEYTTÄ LAPSENSA VAIKEUKSISSA HÄNEN SAIRASLOMANSÄ AIKANA, VAIKKA LAPSI EI OLEKAAN ENÄÄ ASIAKKAAN LUOKALLA. ASIAKAS ON KUITENKIN OPETTANUT LASTA ENSIMMÄISILLÄ LUOKILLA, JOLLOIN ON YLEENSÄ PALJON YHTEISTYÖTÄ VANHEMPIEN JA OPETTAJAN VÄLILLÄ. SYNTYNEITTEN SUHTEITTEN POHJALTA VANHEMPIEN ON HELPOMPI OTTAA YHTEYTTÄ ENTISEEN OPETTAJAAN KUIN UUTEEN, VIELÄ TUNTEMATTOMAAN OPETTAJAAN. MIKÄLI

ASIAKAS HALUAA SELVITÄ OMIEN LASTENSA KANSSA, HÄN ARVIOI, ETTEI VIELÄ OLISI SOPIVA AIKA RYHTYÄ HUOLEHTIMAAN KOULUN OPPILAISTA. EHKÄ MYÖHEMMIN, JOS HÄNELLÄ OLISI MAHDOLLISUUS OTTAA ENEMMÄN OMAA TILAA, HÄN ARVIOI PYSTYVÄNSÄ HOITAMAAN MYÖS OPETUSTYÖN.)

338/ (ASIAKKAAN KOULUSSA ON JOHTAJAOPETTAJAN LISÄKSI KOLMAS OPETTAJA, JOKA ON USEIN VAIHTUNUT; NYTKIN OPETTAJA ON JÄÄMÄSSÄ ÄITIYSLOMALLE. ASIAKAS ON KOKENUT, ETTÄ JOHTAJAOPETTAJA HALUAA HANKALOITTAÄ HÄNEN JÄÄMISTÄÄN SAIRASLOMALLE, VAIKKA ASIAKAS EI PYSTY TYÖSSÄÄN ENÄÄ HUOLEHTIMAAN YKSINKERTAISISTAKAAN KÄYTÄNNÖN ASIOISTA, KUTEN KAHVIN KEITTÄMISESTÄ. TÄMÄ SAIRAUUSLOMALLE JÄÄMISEN VAIKEUTAMINEN OLI TULLUT ILMI MM. SITEN, ETTÄ JOHTAJAOPETTAJA EI OLLUT RYHTYNYT HANKKIMAAN SIIJAISTA, VAIKKA ASIAKAS OLI KERTONUT JÄÄVÄNSÄ SAIRASLOMALLE. JOHTAJAOPETTAJAN MIELESTÄ SIIJAISTA EI VOINUT ETSIÄ, KOSKA EI OLLUT LÄÄKÄRINLAUSUNTOA SAIRASLOMAN KESTOSTA. ASIAKAS OLI SUUNNITTELLUT OPETUSOHJELMAN VALMIIKSI SIIJAISTAAN VARTEN, MUTTA ASIAKKAAN JO JÄÄTYÄ SAIRASLOMALLE SIIJAISTA EI KOULULLA OLLUT, MISTÄ ASIAKAS OLI OLLUT HUOLISSAAN. ASIAKKAAN MIEHEN MIELESTÄ JOHTAJAOPETTAJA YRITTÄÄ TÄLLÄISELLÄ TOIMINNALLA SAADA ASIAKKAASTA IRTI NIIN PALJON KUIN MAHDOLLISTA.)

342/ (VAIKKA PSYKIATRI ON NEUVONUT ASIAKASTA HOITAMAAN VAIN OPETTAMISEN, NIIN ASIAKKAAN MIELESTÄ TÄMÄ EI OLE MAHDOLLISTA, KOSKA OPETTAJAN TYÖN LUONNE EI ENÄÄ OPETUSSUUNNITELMIENKAAN MUKAAN OLE PELKKÄÄ OPETTAMISTA, VAAN TYÖ ON PÄÄASIASSA VUOROVAIKUTUSTA OPPILAITTEN KANSSA. ASIAKAS EI MYÖSKÄÄN HALUA HOITAA TYÖTÄÄN MUULLA TAVOIN, KUTEN MONET YLÄASTEEN OPETTAJAT TEKEVÄT, KOSKA HEIDÄN OPPILAANSA VAIHTUVAT NIIN USEIN. TILANNE ON TOISENLAINEN ALASTEELLA, MISSÄ SAMAT OPPILAAT OVAT OPETETTAVANA PÄIVÄSTÄ TOISEEN, JOLLOIN OPPILAS ON VÄISTÄMÄTTÄ KOHDATTAVA.)

522/ (ASIAKAS OLI EDELLISENÄ PÄIVÄNÄ KÄYNYT HAKEMASSA VIRKAVAPAATA KOULULTA, MIKÄ OLI AIKAISEMPAA HELPOMPI TILANNE, KOSKA ASIAKAS OLI PUHELIMITSE ENNAKKOON ILMOITTANUT TULEVANSÄ HAKEMAAN VIRKAVAPAATA, JOLLOIN JOHTAJAOPETTAJA OLI VOINUT VALMISTAUTUA TILANTEESEEN JA HOITI PAPERIASIAT ASIANMUKAISESTI.)

523/ (JOHTAJAOPETTAJA OLI KERTONUT MYÖS, ETTÄ SIIJAISUUDEN AIKANA KYSEISEEN KOULUUN VOIDAAN SIIRTÄÄ ERÄS OPETTAJA, JOKA EI SIIHEN KUITENKAAN ITSE HALUA. SIIRTOA SUUNNITELLAAN, KOSKA OPETTAJA EI OLE TULLUT TOIMEEN ENTISTEN TYÖKAVEREITTENSA KANSSA JA ON LUONTEELTAAN HALLITSEVA.)

524/ (ASIAKAS ARVIOI, ETTÄ ISOMMASSA KOULUSSA OPETTAJILLA VOI HELPOMMIN OLLA ERILAISIA PÄÄMÄÄRIÄ JA TAPOJA HOITAA TYÖNSÄ. ISOMMASSA KOULUSSA KAIKKIEN OPETTAJIEN EI MYÖSKÄÄN TARVITSE TULLA TOIMEEN KESKENÄÄN TOIMINNAN TÄSTÄ KÄRSIMÄTTÄ. ISOMMAN KOULUN TYÖYHTEISÖ EI SITEN OLE NIIN KIINTEÄ JA YHTENÄINEN KUIN PIENEMMÄSSÄ KOULUSSA, JOLLOIN KUKIN OPETTAJA HOITAA LÄHINNÄ VAIN OMAN TYÖNSÄ.)

LIITE 7. Sisältöalueittaisen yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen. Esimerkki sisältöalueesta Työ.

Työ

Opettajan työssään hän on kiinnittänyt erityistä huomiota lasten itsetunnon vahvistamiseen, jotta heikostikin ala-asteella menestyvät lapset selviytyisivät yläasteella ja myöhemmin työelämässä - tällainen ajattelutapa on ollut vallitsevana kasvatuseriaatteena hänen koulullaan. Hän näkee käden taidot tärkeiksi avuiksi menestyä myös taloudellisesti elämässään. Peruskoulussa ei kuitenkaan oteta hänen mielestään riittävästi huomioon, että työelämässä tarvittavat taidot ovat usein erilaisia kuin koulussa vaadittavat taidot. Esimerkkinä oman toimintatapansa tuloksellisuudesta ja palkitsevuudesta hän kertoo oppilaasta, jolla on ollut ja on edelleen huomattavia oppimisvaikeuksia, mutta sijaisopettaja ei ollut näitä huomannut, koska tyttö vahvan itseluottamuksensa ja turvallisuudentunteensa avulla pystyy nykyisin toimimaan suhteellisen hyvin.

Hän kokee oman tapansa hoitaa opetustehtävää raskaammaksi kuin pelkkien asioiden opettamisen. Hänestä oppilaista välittäminen on niin tärkeää, että ilman tätä opetettavat asiataan eivät ehkä mene perille, vaikka opettaja olisi opetuksellisessa mielessä kuinka hyvä tahansa. Jotta opettaja jaksaisi hoitaa työtään ja pystyisi huolehtimaan myös itsestään, opettajan olisi hänen mielestään ajoittain, esimerkiksi viiden vuoden välein, saatava etäisyyttä työhönsä ja tehtävä välillä vaikka jotain muuta työtä.

Hän suhtautuu sinänsä myönteisesti psykologin esittämään mahdollisuuteen helpottaa työpaineita opetuksesta kiinnostuneiden harjoittelijoitten avulla, jotka voisivat olla koululla yhtäjaksoisesti puolikin vuotta, mutta arvioi, että työ ei sinänsä niinkään rasita, vaan tällä hetkellä ongelmana on omien voimavarojen vähäisyys; jaksako itsensä ja perheensä lisäksi huolehtia viidestäkymmenestä oppilaasta.

Vaikka psykiatri on neuvonut häntä hoitamaan vain opettamisen, niin hänen mielestään tämä ei ole mahdollista, koska opettajan työn luonne ei ole enää opetussuunnitelmien mukaan pelkkää opettamista, vaan työ on pääasiassa vuorovaikutusta oppilaitten kanssa. Hän ei myöskään halua hoitaa työtään muulla tavoin, kuten hänen mielestään monet yläasteen opettajat tekevät. Yläasteella tällainen on helpommin mahdollista, koska opetettavat oppilaat vaihtuvan niin usein, mutta ala-asteella sama oppilas on kohdattavana päivästä toiseen.

Ala-asteella tilanne on siinä mielessä erilainen kuin yläasteella, että ensimmäisten luokkien opettaja on ikäänkuin oppilaitten äiti, johon oppilaat luovat kiinteän tunnesuhteen. Tämä tunnesuhde säilyy, vaikka lapset siirtyvät seuraaville luokille ikäänkuin mukavaa toimintaa järjestävän isän hoidettavaksi. Varsinkin pienissä kouluissa tunnesuhde oppilaitten ja ensimmäisten luokkien opettajan välillä säilyy usein koko ala-asteen ajan, mitä pitää yllä se, että sama opettaja voi opettaa joitain aineita myös myöhemmillä vuosiluokilla.

Opettajan työn luonteeseen kuuluvaksi hän näkee myös työn jatkumisen varsinaisen opetusvelvollisuuden hoitamisen jälkeen. Vaikka hänellä itsellään onkin virallisesti

huolehdittavanaan vain pieni luokka (15 oppilasta), niin hän kokee koulun muutkin oppilaat (50 oppilasta) yhdessä huolehdittaviksi. Tämä ilmenee esimerkiksi siten, että vanhemmat ottavat edelleen yhteyttä häneen, myös hänen sairaslomansa aikana, lapsensa liittyvissä vaikeuksissa, vaikka lasten siirryttyä ylemmille luokille, heillä on uusi opettaja. Koska lapsen aloittaessa koulun vanhempien ja opettajien välillä on yleensä paljon yhteistyötä ja heidän välilleen syntyy usein hyvät suhteet, vanhemmat kääntyvät mielellään jatkossakin tutun opettajan puoleen.

Oppilaitten siirryttyä ala-asteelta yläasteelle he myös usein palaavat seuraamaan aikaisemman koulunsa tunteja, mikä kuvastaa hänen mielestään oppilaitten kokemaa turvattomuutta. Tämän siirtymävaiheen ongelmien vähentämisessä yksi vaihtoehto voisi olla hänen mielestään se, että ala-asteen opettajalla olisi joitain tunteja hoidettavanaan myös yläasteella, jolloin oppilaan tuntemus siirtyisi myös yläasteen opettajille. Ala-asteen opettaja voisi vetää joko yksin tai jonkun yläasteen opettajan kanssa esimerkiksi jonkinlaista ryhmä- tai projektityötä entisille oppilailleen. Vielä lukio- ja ammattikouluikäisinäkin entiset oppilaat tulevat mielellään käymään ala-asteen koulullaan ja siten ikäänkuin säilyvät opettajansa ikuisina lapsina, jolloin vuosien mittaan ihmissuhteita syntyy hyvin paljon.

Opettajan työ on hyvin intensiivistä ja siihen sisältyy lukuisten asioiden muistamista ja opettamista, jolloin omien asioiden pitäminen mielessä työpäivän aikana on yleensä mahdotonta, vaikka nämä olisivat kuinka tärkeitä, kuten esimerkiksi lähiomaisten terveydentilasta huolehtiminen.

Opettajan työn luonnetta kuvaa hänen mielestään hyvin hänen miehensä esittämä opetustyön rinnastaminen jatkuvaan yritystoiminnan käynnistämiseen: kun yksittäiset oppilaat ja luokka kokonaisuudessaan on saatu toimimaan hyvin, opettaja joutuu aloittamaan jälleen alusta uuden luokan kanssa, mikä vaatii opettajalta huomattavaa voimavarojen sijoittamista tähän tehtävään.

Hänen mielestään monet opettajat ovat hyvin väsyneitä työssään, minkä syyksi hän arvioi oppilaitten ongelmien lisääntymisen ja vaikeutumisen ja sitä kautta heidän lisääntyneen tarpeensa saada tukea aikuisilta. Kun lapsilla on vain omat vanhemmat tukenaan ja jos nämä eivät jaksa hoitaa tehtäväänsä, lapset tukeutuvat esimerkiksi opettajiin.

Myös koulun koko vaikuttaa hänen mielestään siihen, miten opetustyötä koulussa tehdään ja millainen työyhteisö koulussa on. Isommassa koulussa opettajilla voi olla erilaisia päämääriä ja tapoja hoitaa oma työnsä eikä kaikkien opettajien tarvitse myöskään tulla toimeen keskenään opetustoiminnan tästä kärsimättä. Isomman koulun työyhteisö ei ole niin kiinteä ja yhtenäinen kuin pienessä koulussa, jolloin kukin opettaja hoitaa lähinnä oman työnsä.

Kevään -96 sairasloman aikana hän oli pistäytynyt koululla, missä käynnin hän koki toisaalta innostusta herättäväksi, toisaalta taas voimia vieväksi. Hänen mielestään innostuminenkin kuluttaa voimavaroja, joita kuitenkin tarvittaisiin paljon myös kotona, erityisesti murrosikäisen nuoren kohtaamisessa. Opettajan työhön sisältyvä toisista ihmisistä huolehtiminen tuntuu hänestä raskaalta myös siksi, että omassa perheessä huoleh-

timista riittää vielä useaksi vuodeksi, lähes viideksitoista vuodeksi eteenpäin. Hän arvioikin, että jos hänellä ei olisi niin paljon huolehdittavaa omassa elämässään, hän jaksaisi työssään paremmin.