

**”SUN TÄYTYY TEHÄ MUUTOS”:
TYÖUUPUMUKSESTA TOIPUMINEN KUNTOUTUKSEN
YHTEYDESSÄ**

**Hanna Toivakka
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Syyskuu 2013**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

TOIVAKKA, HANNA: "Sun täytyy tehdä muutos": työuupumuksesta toipuminen kuntoutuksen yhteydessä

Pro gradu -tutkielma, 46 s., 8 liites.

Ohjaajat: pääohjaaja PsT dosentti Anne Mäkikangas, sivuohjaaja PsT Marja Hätinén

Psykologia

Syyskuu 2013

Tutkimuksessa selvitettiin työuupumuskuntoutuksen yhteydessä käynnistyneeseen työuupumuksesta toipumiseen liittyviä yksilöllisiä ja työtä koskevia tekijöitä. Lisäksi tarkasteltiin, millaisena kuntoutujat kokivat kuntoutuksen merkityksen työuupumuksesta toipumiselle. Tutkimusaineisto koostui työuupumuskuntoutuksen seurantajakson osallistujista ($n = 12$), joilla toipuminen näytti käynnistyneen kuntoutuksen aikana. Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna, ja analyysi suoritettiin sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimuksen pohjalta työuupumuksesta toipumiseen liittyi muutoksia yksilöiden asenteissa ja työhön liittyvässä käyttäytymisessä. Keskeisimpänä yksilöllisenä muutoksena ilmeni jämäkkyuden lisääntyminen, mikä piti sisällään ymmärryksen omasta hyvinvointiin liittyvästä vastuusta. Jämäköityminen konkretisoitui työhön liittyvänä omien puolien pitämisenä voimavarojen säilyttämiseksi ja ilmeni muun muassa työhön liittyvänä ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttönä työn kuormittavuuden vähentämiseksi. Äärimmillään haastatellut päätyivät kuntoutuksen aikana työpaikan tai alan vaihtoon. Sosiaalista tukea hyödynnettiin keskeisenä tunnesuuntautuneena selviytymiskeinona toipumisessa. Se oli myös keskeinen voimavarana muutosten mahdollistajana. Toipumiseen liittyi elämänilon palautumista ja voimavarojen lisääntymistä, mikä näyttäytyi lähes kaikkien haastateltujen kohdalla työelämään palaamisena tai opiskelun aloittamisena. Kuntoutuksen osuus toipumiselle koettiin merkittävänä sekä vertaistukeen liittyvänä voimavarana että toimijuuteen aktivoijana ja muutokseen motivoijana.

Tutkimuksen tulokset ovat ainutlaatuisia kuntoutuksen yhteydessä tapahtuvan työuupumuksesta toipumisen ymmärtämiseksi. Työuupumuksesta toipumiseen näyttäisi liittyvän runsaasti myönteisiä yksilöllisiä muutoksia, joten voimavarakeskeistä lähestymistapaa olisi tärkeää hyödyntää jatkotutkimuksissa.

Avainsanat: työuupumus, toipuminen, kuntoutusinterventio, voimavarojen säilyttämisteoria, voimavarakeskeinen psykologia, poikkileikkaustutkimus, sisällönanalyysi

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
1.1 Työuupumus seurauksena yksilön voimavarojen ehtymisestä	1
1.2 Työuupumuksen kehitykselliset näkökulmat tukena toipumisen tarkastelussa	3
1.2.1 Yksilöllinen näkökulma työuupumuksesta toipumiseen.....	4
1.2.2 Työhön liittyvä näkökulma työuupumuksesta toipumiseen.....	5
1.3 Työuupumuksesta toipuminen ilman kuntoutusta	6
1.4 Kuntoutus voimavarana toipumisessa.....	7
1.5 Tutkimuskysymykset	9
2 MENETELMÄT	10
2.1 Tutkimuksen toteutus.....	10
2.2 Tutkimukseen osallistuneet.....	11
2.3 Kuntoutusintervention kuvaus	12
2.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	13
2.5 Aineiston analysointi	14
3 TULOKSET	17
3.1 Toipumiseen liittyvät yksilölliset tekijät.....	18
3.1.1 Asennemuutokset.....	18
3.1.2 Terveyskäyttäytyminen ja toipuminen.....	23
3.1.3 Selviytymiskeinot ja toipuminen	26
3.1.4 Kuntoutuksen merkitys toipumiselle	29
3.2 Toipuminen ja työtä koskevat tekijät.....	34
3.2.1 Työn vaatimusten väheneminen ja työn voimavarat toipumisessa.....	34
4 POHDINTA	38
4.1 Yksilöt aktivoituivat oman elämän toimijoiksi	38
4.2 Kuntoutus merkittävänä voimavarana toipumisessa.....	39
4.3 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimuksen tarve	40
4.4 Yhteenveto	42
LÄHTEET.....	43
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kymmenet tuhannet suomalaiset kärsivät runsaasta työuupumusoireilusta, sinnitellen silti työelämässä (Ahola, Honkonen, & Nykyri, 2004). Työuupumuksen kehittymistä on tutkittu 1970-luvulta lähtien (ks. esim. Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001), mutta työuupumuksesta toipumisesta ei ole juurikaan aiempaa tutkimustietoa (ks. esim. Bernier, 1998; Regedanz, 2008). Työuupumuksesta toipumisen tutkimus on kuitenkin tärkeää, sillä työuupumuksen kehittymiseen liittyvät tekijät eivät ole välttämättä samoja kuin toipumiseen liittyvät tekijät. Tämän tutkimuksen tavoitteena onkin selvittää kuntoutuksen yhteydessä tapahtuvaan työuupumuksesta toipumiseen liittyviä tekijöitä. Tutkimusaineisto koostuu 12 toipumisen tiellä olevan työuupumuskuntoutujan haastattelusta, jotka toteutettiin kuntoutuksen seurantajaksolla. Tutkielman kiinnostuksen kohteena ovat yksilölliset ja työtä koskevat tekijät, jotka liittyvät toipumisprosessiin. Lisäksi tarkastellaan merkityksiä, joita haastateltavat liittävät työuupumuskuntoutuksen osuuteen toipumisessa.

Tämä tutkimus tuottaa työuupumuksesta toipumisesta tärkeää ja uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää kuntoutus- ja tukitoimenpiteiden suunnittelussa työuupuneille. Tutkimuksen viitekehyksenä hyödynnetään voimavarojen säilyttämisteoriaa (engl. conservation of resources - theory; Hobfoll, 1989; Hobfoll & Freedy, 1993), joka on yleinen stressiteoria, mutta soveltuu myös työuupumuksen tarkkailuun (Hobfoll & Freedy, 1993). Tutkimusten mukaan ihmiset ovat sopeutuvaisia ja pyrkivät ratkaisemaan ongelmiaan (ks. esim. Hobfoll, 2002). Tämän tutkimuksen laajana viitekehyksenä toimiikin voimavarakeskeinen psykologia, joten tutkimuksessa keskitytään terveyttä edistäviin tekijöihin ja yksilön mahdollisuuksiin työuupumuksesta selviämässä (ks. esim. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Voimavarakeskeinen psykologian tutkimus on tärkeää, sillä se tuottaa tietoa haasteista selviämisestä ja tarjoaa terveysalan ammattilaisille eväitä yksilöiden selviämisen tukemiseen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001). Lisäksi työuupumuksesta toipumisen voi olettaa olevan enemmän kuin työuupumuksen oireiden vähenemistä (Hakanen, 2005).

1.1 Työuupumus seurauksena yksilön voimavarojen ehtymisestä

Psykologisen näkökulman mukaan työuupumus kehittyy pitkään jatkuneen työstressin seurauksena, jonka saa aikaan epätasapaino yksilön voimavarojen ja ympäristön vaatimusten välillä (ks. esim.

Kinnunen & Hätinen, 2002). Tässä tutkimuksessa työuupumuksella viitataan vallitsevaan työuupumuksen määritelmään, kolmiulotteiseen oiresyndroomaan, jonka mukaan työuupumus ilmenee uupumusasteisena väsymyksenä, kyynistymisenä ja ammatillisen itsetunnon laskuna (ks. esim. Hakanen, 2005; Kalimo & Toppinen, 1997; Maslach & Goldberg, 1998; Maslach & Leiter, 2008). Uupumusasteinen väsymys viittaa yksilön voimavarojen tyhjentymiseen, minkä yleensä aiheuttavat työn ylikuormittavuus tai konfliktit työpaikalla (Maslach & Goldberg, 1998). Kyynistyminen liittyy työstä etääntymiseen ja työn mielekkyyden katoamiseen (ks. esim. Hakanen, 2005; Kalimo & Toppinen, 1997; Maslach & Goldberg, 1998). Ammatillisen itsetunnon laskussa on puolestaan kyse yksilön työnhallinnan ja pärjäämisen kokemusten hiipumisesta (ks. esim. Hakanen, 2005; Kalimo & Toppinen, 1997; Maslach & Leiter, 2008). Työuupumuksen lähikäsitteitä ovat työstressi ja masennus (ks. esim. Hallsten, 1993; Iacovides, Fountoulakis, Kaprinis, & Kaprinis, 2003). Työstressiin liittyy kuitenkin mahdollisuus tilanteeseen sopeutumisesta, kun työuupumuksessa yksilön selviytymiskeinot pettävät ja tilanteeseen sopeutuminen epäonnistuu (Hakanen, 2005). Myös masennuksen oireita voi liittyä työuupumuksen kokemukseen (ks. esim. Hakanen, 2005), mutta kuitenkin niin että masennus näyttäisi olevan enemmän työuupumuksen seuraus kuin toisin päin (Brenninkmeyer, Van Yperen, & Buunk, 2001; Hallsten, 1993).

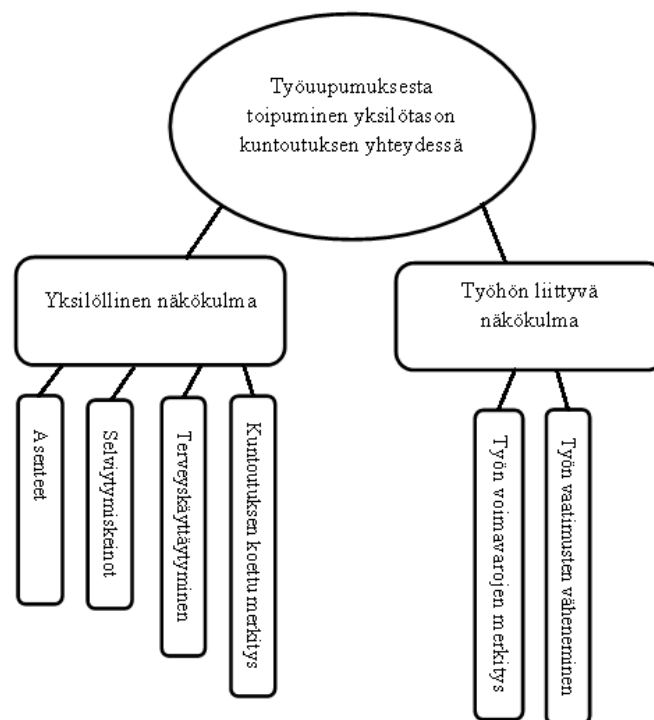
Tutkimuksen viitekehyksenä toimivan voimavarojen säilyttämisteorian (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Freedy, 1993;) mukaan yksilö pyrkii säilyttämään ja saavuttamaan arvostamia asioita, voimavarojaan. Voimavaroina toimivat myös tekijät, jotka auttavat yksilöä saavuttamaan arvostuksenkohteitaan (Hobfoll & Freedy, 1993). Työuupumus voidaan nähdä seurauksena voimavaroihin kohdistuvasta uhasta, voimavarojen kulumisesta tai voimavarojen epäonnistuneesta sijoittamisesta (Hobfoll & Freedy, 1993). Yksilöt pyrkivät suojautumaan voimavarojen menettämiseltä ja voimavarojen menetys koetaan merkittävämpänä kuin voimavarojen saavuttaminen (Hobfoll & Freedy, 1993). Lisäksi voimavarojen menetyksillä ja saavutuksilla on taipumus ilmetä ketjureaktioina, menetysten ja saavutusten kierteinä (Hobfoll, 1989). Menetysten ja saavutusten ilmeneminen kierteinä tarkoittaa, että voimavarojen menetykset altistavat uusille menetyksille ja saavutukset mahdollistavat uusia saavutuksia (ks. esim. Hobfoll, 2002). Työuupumustilanteessa yksilöiden voimavarat ovat yleensä vähäiset (ten Brummelhuis, ter Hoeven, Bakker, & Peper, 2011), ja työuupumukseseen voi liittyä menetysten kierteiden ilmeneminen (Hätinen, 2008; ten Brummelhuis ym., 2011; Van Dierendonck, Schaufeli, & Sixma, 1994)

Toipuminen menetyksistä, uusien voimavarojen saaminen ja menetyksiltä suojautuminen vaativat voimavarojen sijoittamista (Hobfoll, 2012), mikä voi kuitenkin työuupumuksen keskellä olla suuri vaatimus: työuupumustilanteessa yksilö voi päinvastoin pyrkiä suojautumaan voimavarojen kulumiselta uskaltamatta sijoittaa jäljellä olevia voimavaroja uusien saamiseksi (ks.

esim. Hobfoll, 1989). Tällöin esimerkiksi kuntoutus voi olla merkittävässä roolissa voimavarojen menetyksen katkaisemiseksi ja uusien voimavarojen saavuttamisen aktivoimiseksi (Hobfoll & Freedy, 1993).

1.2 Työuupumuksen kehitykselliset näkökulmat tukena toipumisen tarkastelussa

Työuupumuksesta toipumisesta ei ole olemassa varsinaisia teorioita, joten tässä tutkimuksessa hyödynnetään toipumisen tarkastelussa työuupumuksen kehityksellisiä näkökulmia. Työuupumuksen kehittymistä voidaan lähestyä eri näkökulmista (ks. esim. Hätinen, 2008; Schaufeli & Enzmann, 1998), joista tälle tutkimukselle keskeisiä ovat yksilöllinen ja työhön liittyvä näkökulma, koska työuupumuksen määritelmän mukaisesti työuupumuksen lähteet liittyvät työhön ja yksilöllisiin tekijöihin (ks. esim. Kinnunen & Hätinen, 2002). Yksilöllinen näkökulma on erityisen keskeinen siksi, että tutkimukseen liittyvä kuntoutus on yksilötason kuntoutusta.



KUVIO 1. Tutkimuksen näkökulmat työuupumuksesta toipumiseen

Tässä tutkimuksessa keskitytään toipumiseen liittyvien yksilöllisten tekijöiden suhteen asenteisiin, terveystietoisuuteen ja selviytymiskeinoihin (kuviokuva 1). Olennaista on, että nämä tekijät eivät ole luonteeltaan täysin pysyviä, vaan niihin on mahdollista vaikuttaa esimerkiksi

kuntoutuksen keinoin. Työhön liittyvistä tekijöistä keskitytään työn vaatimusten vähenemiseen ja voimavarojen merkitykseen toipumisessa (kuviot 1). Vaikka työuupumuksesta toipumista lähestytään kahdesta näkökulmasta, toipumisen voi ajatella etenevän vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön välillä työuupumuksen kehittymisen tavoin (Maslach, 2003). Kuntoutuksen koettua merkitystä tarkastellaan osana yksilöllistä näkökulmaa ja kuntoutuksen merkitystä koskevaan aiempaan tutkimustietoon paneudutaan kappaleessa 1.4 Kuntoutus voimavarana toipumisessa.

1.2.1 Yksilöllinen näkökulma työuupumuksesta toipumiseen

Yksilöllisiä tekijöitä painottavan näkökulman mukaan työuupumuksen kehittyminen liittyy ensisijaisesti työn ja yksilön väliseen yhteensopimattomuuteen siten, että keskeisiä ovat yksilön työhön kohdistamat odotukset ja tavoitteet, jotka eivät täyty (Schaufeli & Enzmann, 1998). Työn ja yksilön suhteeseen liittyen työuupumuksesta toipumiseen voi liittyä muutoksia työhön asennoitumisessa (Bernier, 1998; Regedanz, 2008). Työuupumuksesta toipumiseen voi liittyä oman vaatimustason alentamista, sillä työuupumuksen taustalla voi olla yksilön itseensä kohdistamia vaatimuksia (Fairlie & Flett, 2003; Kalimo & Toppinen, 1997) ja vaatimusten täyttämiseen liittyvää voimavarojen kulumista (Freudenberger & Richelson, 1980). Lisäksi työuupumus voi olla yhteydessä alhaiseen itsearvostukseen (Judge & Bono, 2001; Mäkikangas & Kinnunen, 2003). Toipuminen työuupumuksesta voikin edellyttää armollisempaa suhtautumista itseen, itsearvostuksen lisääntymistä ja jämäköitymistä omien puolien pitämiseksi.

Voimavarojen säilyttämisteorian mukaan työuupumus voi johtua yksilön epäonnistuneesta selviytymiskeinojen käyttämisestä, mikä johtaa voimavarojen menettämiseen ilman voimavarojen täydentymistä (ks. esim. Hätinen, 2008; Schaufeli & Enzmann, 1998). Selviytymiskeinot ovat yksilön muuttuvia kognitiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä yrityksiä selvittää ulkoisista ja sisäisistä vaatimuksista, jotka uhkaavat kuluttaa yksilön voimavaroja (Lazarus & Folkman, 1984). Yksilön selviytymiskeinot ovat yhteydessä työuupumuksen kehittymiseen siten, että onnistunut selviytymiskeinojen käyttäminen synnyttää myönteisiä tunteita ja lisää näin myös voimavaroja, kun taas epäonnistuminen stressinhallinnassa voimistaa stressin kokemusta ja johtaa voimavarojen kulumiseen (Lazarus & Folkman, 1984; Schaufeli & Enzmann, 1998). Selviytymiskeinot voidaan jakaa tunnesuuntautuneisiin ja ongelmasuuntautuneisiin keinoihin (Lazarus & Folkman, 1984). Tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot kohdistuvat kielteisten tunteiden lieventämiseen ja ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot viittaavat sananmukaisesti aktiivisiin

ongelmanratkaisupyrkimyksiin. Yksilöllisten selviytymiskeinojen merkitys kasvaa työuupumuksen uhatessa (Kalimo & Toppinen, 1997), ja erityisesti ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot on yhdistetty vähäiseen työuupumusoireiden kokemiseen (Leiter, 1991). Työuupumuksesta toipumiseen voisikin ajatella liittyvän monipuolista selviytymiskeinojen käyttämistä ja erityisesti ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen hyödyntämistä. Jatkokouluttautuminen ja ylitöiden välttäminen ovat esimerkkejä ongelmasuuntautuneista selviytymiskeinoista, yrityksistä vastata työelämän vaatimukseen ja hallita työuupumusta (ks. esim. Kalimo & Toppinen, 1997; Maslach & Goldberg, 1998). Uusien selviytymiskeinojen oppiminen on mahdollista, tosin keinojen soveltaminen työelämässä on usein kiinni myös organisaatiotason joustoista (Maslach, 2003).

Työuupumuksella voi olla yhteyttä myös välinpitämättömyyden terveyskäyttäytymiseen (Schaufeli & Enzmann, 1998), ja hyvän terveyden ja fyysisen kunnon on todettu suojaavan työuupumukselta (Maslach & Goldberg, 1998). Toipumiseen ja työuupumuksen uusiutumisen ehkäisyyn voikin liittyä muutoksia yksilön terveyskäyttäytymisessä, mikä voi näkyä esimerkiksi huolellisempana työstä palautumisena. Rentoutuminen ja vapaa-ajan aktiviteetteihin panostaminen kompensoivat työstressiä (Sonntag & Fritz, 2007) ja suojaavat työuupumukselta (Maslach & Goldberg, 1998). Sonntagin ja Fritzin (2007) mukaan erityisen merkittäviä ovat psykologiset irtiottot töistä, sekä rentoutumisen ja hallinnan kokemukset vapaa-ajalla. Terveyskäyttäytyminen on jäänyt huomiotta aiemmissa työuupumuksesta toipumista koskevissa tutkimuksissa (Bernier, 1998; Regedanz, 2008). Tämä voi johtua siitä, että terveyskäyttäytymisen vaikutukset työhyvinvointiin eivät ole välttämättä suoraviivaisia. Kuitenkin terveyskäyttäytymisen voi ajatella toimivan välittävänä tekijänä yksilön hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen välillä.

1.2.2 Työhön liittyvä näkökulma työuupumuksesta toipumiseen

Työuupumuksesta toipumisen kannalta on hyvä tarkastella yksilön ajattelu- ja toimintatapojen muutosten lisäksi myös työtä koskevia tekijöitä (Hämäläinen, 2012). Työhön liittyvän näkökulman mukaan työolosuhteiden merkitys työuupumuksen kehittymiselle on yksilöllisiä tekijöitä suurempi (Schaufeli & Enzmann, 1998). Bernierin (1998) mukaan todellinen työuupumuksesta toipuminen edellyttääkin työn stressitekijöiden selvittämistä ja muutosta näissä tekijöissä. Tälle tutkimukselle keskeinen on työn vaatimus-voimavara -malli (engl. job demands-resources; Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001), jonka mukaan sama työ voi sisältää sekä vaatimuksia että voimavara tekijöitä. Näkökulman mukaan erityisesti vaativa työ, joka ei sisällä riittävästi

voimavaratekijöitä, voi altistaa työuupumukselle. Mallin näkökulma on valittu tutkimukselle sen tähden, että se ei ole rajoittunut tiettyihin työn ominaisuuksiin, vaan käsittelee työn vaatimuksia ja voimavaroja yleisellä tasolla. Näkökulma sopii myös tutkimuksen viitekehyykseen, voimavarojen säilyttämisteoriaan, jonka mukaan työ voidaan nähdä yhtenä voimavarana muiden joukossa (ks. esim. Hobfoll, 1989). Työtä koskeva näkökulma tälle tutkimukselle on, että työuupumuksesta toipuminen voi onnistua työn vaatimusten vähenemisen ja työn voimavarojen avulla.

Työn sisältämät vaatimukset voivat olla määrällisiä tai laadullisia (ks. esim. Maslach ym., 2001). Määrällisiksi vaatimuksiksi luokitellaan työn ylikuormitus ja aikapaineet. Laadullisia vaatimuksia ovat esimerkiksi ihmissuhdeongelmat työpaikalla ja puutteelliset fyysiset työolosuhteet. Työn voimavarat puolestaan koostuvat työhön liittyvistä tekijöistä, jotka joko auttavat työhön liittyvien tavoitteiden saavuttamisessa, vähentävät työn vaatimusten aiheuttamaa kuormitusta tai edistävät yksilöllistä kasvua ja kehittymistä (Demerouti ym., 2001). Esimerkkinä työn voimavaroista esimieheen kohdistuvan tyytyväisyys on ollut yhteydessä vähäiseen uupumusasteiseen väsymykseen ja kyynisyyteen (Kalliath, O’Driscoll, Gilliespie, & Bluedorn, 2000). Lisäksi yksilön sisäinen motivaatio, työn kokeminen mielekkääksi, näyttäisi toimivan yksilön voimavarana, joka edesauttaa työuupumuksesta selviämässä (ten Brummelhuis ym., 2011).

1.3 Työuupumuksesta toipuminen ilman kuntoutusta

Aiempien tutkimusten mukaan työuupumuksesta toipuminen on prosessi, joka etenee asteittain (Regedanz, 2008; Bernier, 1998). Lisäksi työuupumuksen kokemus voi olla muutoksen mahdollisuus ja henkiseen kasvuun johtava tekijä (Regedanz, 2008). Yksilötasolla työuupumuksesta toipuminen näyttäytyy toiminta- ja työkyvyn palautumisena, elämänhallinnan ja hyvinvoinnin lisääntymisenä (Rissanen & Aalto, 2003). Kuntoutuksella on paikkansa muutoksen mahdollistajana, vaikka erityisesti varhaisen vaiheen työuupumuksesta toipuminen voi olla mahdollista myös ilman kuntoutusta (Cherniss, 1992).

Bernier (1998) ja Regedanz (2008) ovat tutkineet laadullisesti kuntoutuksesta erillistä työuupumuksesta toipumista. Molempien tutkimusten pohjalta työuupumuksesta toipuminen näyttäytyy prosessina, johon liittyy eri vaiheita, jotka seuraavat toisiaan. Bernierin (1998) ja Regedanzin (2008) tutkimuksissa yksilöt käyttivät erilaisia tunne- ja ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja toipumisen edistämiseksi: sosiaalisen tuen hyödyntäminen ja vanhan työn jättäminen ilmenivät molemmissa tutkimuksissa. Bernierin (1998) ja Regedanzin (2008)

tutkimuksissa toipumista edisti työstä etäännyminen, esimerkiksi sairausloman muodossa, mahdollistaen samalla tilan muille asioille elämässä. Toipumiseen liittyi myös arvomuutoksia, mikä näkyi esimerkiksi työn merkityksen muuttumisena, sekä läheisten, oman terveyden ja oman ajan merkityksen kasvamisena (Bernier, 1998; Regedanz, 2008). Molemmissa tutkimuksissa toipumiseen liittyi yksilöiden aktivoitumista ja omasta hyvinvoinnista vastuun ottamista.

Yhtenä keskeisenä erona tutkimusten välillä Bernierin (1998) tutkimuksen mukaan työuupumuksesta toipumisessa käytetyt selviytymiskeinot kohdistuivat ihanteellisen minäkuvan suojelemiseen, työuupumuksen uhatessa tätä minäkuvaa. Tämänkaltaista tulosta Regedanzin (2008) tutkimuksessa ei ilmene, mutta hänen tutkimuksessaan yksilöiden entinen työkeskeinen minäkuva muuttui toipumisen myötä kohti autenttisempaa, ulkoisista määritteistä vapaampaa minäkuvaa. Lisäksi erona tutkimusten välillä Regedanzin (2008) tutkimuksessa ihmissuhdemuutokset olivat keskeinen toipumiseen liittyvä tekijä, ja toipumista edesauttoi mahdollisuus työuupumuksen kokemusten jakamiseen (Regedanz, 2008).

Työuupumuksen kokemus voi kaiken kaikkiaan olla merkittävä kriisi (Bernier, 1998; Regedanz, 2008), josta toipuminen voi kestää useista kuukausista jopa vuosiin (Bernier, 1998). Vaikka työuupumuksesta toipuminen on mahdollista myös ilman kuntoutusta, kuntoutusjakso voi tukea toipumisprosessia tarjoamalla muun muassa tilaisuuden etäännyä työstä, mikä Bernierin (1998) ja Regedanzin (2008) tutkimuksissa mainittiin keskeisenä toipumista edistäneenä tekijänä.

1.4 Kuntoutus voimavarana toipumisessa

Työuupumuskuntoutuksen tehtävä olisi voimavarojen säilyttämisteorian pohjalta yksilön voimavarojen lisääminen ja voimavarojen menettämisen alttiuden vähentäminen (ks. Hobfoll & Freedy, 1993). Voimavarakeskeisyys näyttäytyy myös uudessa kuntoutusparadigmassa kuntoutuksen painotuksen muutoksina (Järvikoski & Härkäpää, 2004). Kauan vallinnut vajavuuskeskeinen kuntoutusajattelu on edennyt kohti ekologista ajattelua, joka painottaa yksilön roolia subjektina, aktiivisena kuntoutukseen osallistujana ja pyrkii ulottamaan kuntoutuksen yksilön toimintaympäristöön (Järvikoski, 2004). Kuntoutus voidaankin määritellä aktiiviseksi muutosprosessiksi, johon liittyy yksilöllistä kasvua ja oppimista (Järvikoski & Härkäpää, 2004). Kuntoutus mahdollistaa uusien yksilöllisten voimavarojen löytämisen ja uusien toimintatapojen oppimisen siten, että yksilö hyödyntää aktiivisena toimijana kuntoutuksen tukea pyrkiessään omia tavoitteitaan kohti (Järvikoski & Härkäpää, 2004). Uuden kuntoutusparadigman mukainen kuntoutusajattelu toteutuu myös tutkimukseen liittyvässä Virveli-kuntoutuksessa (vireyttä ja

elinvoimaa työelämään), jonka tavoitteena on, että kuntoutuja oppii tunnistamaan ja arvioimaan omia voimavarojaan ja aktivoituu työuupumuksesta selviytymisessä (Kuntoutus Peurunka). Virvelikuntoutus painottuu yksilötasolle, eikä siihen liity työyhteisöön kohdistuvia toimenpiteitä.

Työuupumusinterventioiden vaikuttavuudesta on rajallista näyttöä: yleensä työuupumuskuntoutuksen vaikutukset näkyvät erityisesti uupumusasteisen väsymyksen vähenemisenä (ks. esim. Hätinen, Kinnunen, Pekkonen, & Aro, 2004), mutta kahden muun dimension kohdalla interventioiden vaikuttavuus on ollut vähäisempää, mikä voi johtua niiden asenteellisesta ja siten pysyvämmästä luonteesta (Kinnunen ym., 2004). Käsillä oleva tutkimus ei ole kuitenkaan kuntoutuksen vaikuttavuustutkimus, vaan mielenkiinto kohdistuu haastateltujen kuntoutukseen liittämiin merkityksiin. Aiemman Virveli-kuntoutukseen kohdistuneen tutkimuksen mukaan lähes kaikki kuntoutukseen osallistuneet kokivat kuntoutuksen joko erittäin tai melko hyödyllisenä (Kinnunen ym., 2004). Kuntoutajat ilmoittivat tutkimuksessa vertaistuen tärkeimmäksi kuntoutukseen vaikuttaneeksi tekijäksi. Virveli-kuntoutuksen kaltainen useaan eri jaksoon jakautunut kuntoutus sisältää elementtejä, jotka parantavat kuntoutuksen vaikuttavuutta: kuntoutusjaksojen välille annetut välitehtävät aktivoivat yksilöä tekemään muutoksia elämässään, ja edessä oleva seurantajakso motivoi näiden tavoitteiden saavuttamisessa (Pekkonen, 2005).

Työuupumuskuntoutukseen liittyviä kokemuksia on tutkittu myös Ruotsissa (Fjellman-Wiklund, Stenlund, Steinholz, & Ahlgren, 2010). Kuntoutuksessa hyödynnettiin muun muassa kognitiivis-behavioraalista lähestymistapaa ja rentoutumistekniikoita. Tutkimuksessa työuupumuskuntoutus koettiin yleisesti toipumiselle hyödyllisenä: kuntoutujien elämänhallinta parani ja toipumisen myötä tapahtui tulevaisuuteen suuntautumista. Työuupumuksesta toipumisen tärkeäksi lähtökohdaksi koettiin arvostava ja empaattinen kohtelu kuntoutuksessa (vrt. Eriksson, Karlström, Jonsson, & Tham, 2010). Kuntoutuksen vertaistuki koettiin pohjana toipumiselle, mikä näyttäytyi sekä tuen antamisena että tuen saamisena vertaisryhmästä. Vertaistuki mahdollisti samaistumisen kokemukset, toisilta oppimisen ja omaan tilanteeseen liittyvän ymmärryksen lisääntymisen. Myös kuntoutuksen tarjoamat työkalut koettiin erityisen tärkeiksi, helpottaen arjen stressaavien tilanteiden kohtaamista (Fjellman-Wiklund ym., 2010). Lisäksi lisääntynyt itsearvostus ja itseluottamus edesauttoivat uusien toimintamallien kehittämisessä stressaavien tilanteiden hallitsemiseksi (Fjellman-Wiklund, ym. 2010).

Kuntoutumiskokemuksia on tutkittu myös muiden alentuneeseen työkykyyn liittyvien kuntoutusmuotojen yhteydessä. Yhtenä suomalaisena esimerkkinä on vajaakuntoisten ammatillinen Tyk-kuntoutus (työkykyä ylläpitävä ja parantava kuntoutus), joka on suunnattu henkilöille, joiden työkyky on olennaisesti heikentynyt. Tyk-kuntoutukseen kohdistuneessa tutkimuksessa kuntoutuminen merkitsi yksilöille omien tarpeiden kuuntelua ja uudenlaista suhdetta työhön

(Nikkanen, 2006). Kuntoutumisen myötä yksilöiden elämänusko palautui ja tulevaisuus näyttäytyi uusina mahdollisuuksina. Kuntoutumista tukevaksi koettiin kuntoutusryhmän vertaistuki, sekä muun sosiaalisen verkon tuki, sisältäen ammatillisen ja läheisiltä saadun tuen (Nikkanen, 2006).

Koska tähän tutkimukseen osallistuneet on rajattu kuntoutuksen yhteydessä käynnistyneen toipumisen näkökulmasta, kuntoutus on oletettavasti edesauttanut toipumista ja kuntoutukseen liitetään positiivisia merkityksiä. Kuitenkin mielenkiinnon kohteena on, millaisia merkityksiä kuntoutuksen osuuteen toipumisessa liitetään. Aikaisemman työuupumuskuntoutukseen liittyvän tutkimustiedon mukaisesti kuntoutuksen keskeinen merkitys liittyisi vertaistuen tarjoamiseen. Työuupumuksesta toipumiseen liittyvän yksilöllisen näkökulman pohjalta yksilötason kuntoutuksen merkitys olisi yksilön voimavarojen lisäämisessä, sekä asenne- ja käyttäytymismuutosten käynnistämässä yksilöiden stressinhallinnan parantamiseksi.

1.5 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietämystä työuupumuksesta toipumisesta yksilötason ryhmämuotoisen työuupumuskuntoutuksen aikana ja tiedonlähteenä ovat haastateltavien kokemukset. Tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena ovat yksilölliset ja työtä koskevat tekijät, jotka liittyvät haastateltavien mukaan toipumiseen. Yksilöllisistä tekijöistä keskitytään asenteisiin, terveyskäyttäytymiseen ja selviytymiskeinoihin. Työhön liittyvistä tekijöistä keskitytään puolestaan työn vaatimusten vähenemiseen ja työn voimavarojen merkitykseen toipumisessa. Toinen tutkimuksen tavoite on selvittää, millaisena haastateltavat kokevat kuntoutuksen merkityksen toipumiselle. Tutkimuskysymykset ovat siis seuraavat:

1. Millaisia yksilöllisiä (asenteet, terveyskäyttäytyminen, selviytymiskeinot) ja työtä koskevia (työn vaatimusten väheneminen ja työn voimavarojen merkitys) tekijöitä liittyy työuupumuksesta toipumiseen kuntoutuksen aikana?

2. Millaisia merkityksiä haastateltavat liittävät kuntoutuksen osuuteen toipumisessa?

2 MENETELMÄT

2.1 Tutkimuksen toteutus

Tämä pro gradu -tutkimus on osa Kuntoutus Peurungan ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen tutkimusprojektia ”Työuupumuksesta toipumisen vaiheet”. Tutkimusprojektin tavoitteena oli selvittää työuupumuksesta toipumisprosessia työuupumuskuntoutujien keskuudessa. Tutkimusprojektin aineisto kerättiin haastattelemalla Virveli- työuupumuskuntoutuskurssin seurantajakson osallistujia. Haastateltavat valikoitiin käyttäen kriteerinä BBI-15 -työuupumuskyseilyn (Bergen Burnout Indicator 15; Näätänen, Aro, Matthiesen, & Salmela-Aro, 2003) pistemäärien laskua kuntoutuksen aikana, ts. osallistujan kokonaistyöuupumuksen tai jonkin työuupumuksen osa-alueen pistemäärän laskua vähintään yhden luokan verran (esim. vakavasta kohtalaiseen tai kohtalaisesta lievään).

Haastattelut toteutettiin syksyllä 2012 kolmen psykologian maisterivaiheen opiskelijan toimesta puolistrukturoituna teemahaastatteluna (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi, 2009). Koska työuupumuksen kehittymisestä on varsin paljon tietoa, hyödynnettiin tätä kehityksellistä tietoa haastattelun teemoissa toipumisen ilmiön selvittämiseksi. Kysymykset olivat kaikille haastateltaville samat, ja valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut. Haastattelurunko muodostui projektin työntekijöiden toimesta, ja sitä muokattiin esihaastatteluiden pohjalta. Ensimmäiset esihaastattelut toteutettiin siten, että opiskelijat haastattelivat toisiaan, ja varsinainen koehaastattelu suoritettiin tutkimusryhmän ulkopuoliselle henkilölle. Koehaastattelut nauhoitettiin, ja projektin työntekijät antoivat palautetta haastattelujen suorittamisesta. Lopullinen haastattelurunko koostui seuraavista teemoista: työuupumuksen tausta, nykyhetki ja toipumiseen liittyvät tekijät, kokemus kuntoutusjaksosta, sekä tulevaisuuden työssä jaksaminen (liite 1).

Haastattelut suoritettiin Kuntoutus Peurungan tiloissa syksyllä 2012. Aluksi haastateltaville annettiin täytettäväksi taustatietolomake (liite 2) ja allekirjoitettavaksi suostumus haastattelun nauhoittamiseen (liite 3). Haastateltavat olivat saaneet etukäteen tutustua suostumuslomakkeeseen ja sen yhteydessä olevaan tiedotteeseen (liite 3), joka sisälsi tietoja tutkimuksen toteuttamisesta. Kaikki haastateltavat suostuivat nauhoitukseen, ja henkilöllisyydensuojaksi haastattelut numeroitiin nauhoitusvaiheessa. Haastateltavien yhteystiedot kerättiin halukkailta valmiiden opinnäytetöiden lähettämistä varten. Haastattelut kestivät noin tunnista noin kahteen tuntiin, ja haastattelujen yhteiskesto oli noin 14,5 h. Haastatteluaineiston litterointi suoritettiin aineistosta pro gradu -tutkielmaa tekevien opiskelijoiden toimesta mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen. Litterointi suoritettiin sanatarkasti ja myös pidemmät tauot, päälle puhumiset, epäselvät kohdat, sekä muut

erityiset haastattelijan huomioidut tilanteesta kirjattiin ylös. Litteroinnin apuna käytettiin SoundScriber -litterointiohjelmaa. Litteroitua aineistoa kertyi 285 sivua.

2.2 Tutkimukseen osallistuneet

Haastateltavat olivat kolmelta vuoden 2012 aikana toteutetulta Virveli-kurssilta. Tutkimukseen osallistumisen kriteerinä oli työuupumuksen pistemäärien väheneminen kuntoutuksen aikana vähintään yhden luokan (vakava, kohtalainen, lievä työuupumus, ei työuupumusta), mikä näkyi jonkin työuupumuksen osa-alueen kohdalla tai työuupumuksen kokonaistason alenemisena. Työuupumuksen arviointimenetelmänä käytettiin BBI-15 -työuupumuskyselyä (Näätänen ym., 2003). Alkumittaus tehtiin kuntoutuksen perusjaksolla ja loppumittaus seurantajaksolla, mittausten välin ollessa noin seitsemän kuukautta. Kaiken kaikkiaan kolmella kuntoutusjaksolla oli 23 kuntoutujaa, joista mahdollisia haastateltavia oli 15. Näistä 15:stä 12 osallistui haastattelututkimukseen. Haastateltavista seitsemällä oli alkumittauksessa vakava, kolmella kohtalainen/vakava ja yhdellä kohtalainen kokonaisuupumus, sekä yhdellä kohtalainen uupumusasteinen väsymys. Loppumittauksessa seitsemällä ei ollut enää työuupumusta, yhdellä oli lievä, kolmella lievä/kohtalainen ja yhdellä kohtalainen/vakava kokonaisuupumus.

Haastateltavat olivat iältään 38–63 -vuotiaita, ikäkeskiarvon ollessa noin 51 vuotta. Sukupuoleltaan haastateltavat olivat yhtä lukuun ottamatta naisia. 10 haastateltavaa työskenteli kokopäiväisesti, yksi oli työttömänä ja yksi opintovapaalla. Työsuhteessa olevista yksi oli määräaikaisessa työsuhteessa, muiden ollessa toistaiseksi voimassaolevassa työsuhteessa. Työsuhteessa olevat olivat olleet nykyisessä työpaikassaan alle vuodesta useisiin kymmeneen vuosiin, työtehtävien vaihduttua viidellä tuona aikana. Enemmistö haastateltavista oli avo- tai avioliitossa ($n = 8$), ja suurimmalla osalla haastateltavista ei ollut kotona asuvia lapsia ($n = 8$). Haastateltavien koulutus vaihteli toisesta asteesta korkeakoulututkintoihin. Yleisin koulutusaste oli toisen asteen koulutus ($n = 7$). Ammattialat vaihtelivat hoitoalalta palvelualalle, koulutus- ja tutkimustyöhön, sekä yrittäjyyteen. Enemmistö haastateltavista oli hoito- tai palvelualalla ($n = 10$). Neljä haastatelluista työssäkävivistä oli esimiesasemassa.

2.3 Kuntoutusinterventio kuvaus

Tutkimukseen liittyvä Virveli-kuntoutus on Kelan järjestämää ja rahoittamaa moniammatillista, lääkinnällistä ryhmämuotoista kuntoutusta, jonka tarkoitus on tukea työuupumuksesta toipumista (Kela, 2008). Kuntoutus on suunnattu työelämässä oleville henkilöille, joilla ilmenee työkykyä uhkaavaa uupumusoireilua, kuten ahdistusta, masennusta ja univaikeuksia (Kela, 2008). Virveli-kuntoutukseen haetaan lääkärin B-lausunnolla ja erillisellä kuntoutushakemuksella (Kuntoutus Peurunka). Kuntoutus Peurunka tekee kuntoutujien esivalinnan, joka mahdollistaa oikean ongelmaprofiilin omaavien kuntoutujien valinnan ja toimivan ryhmän muodostamisen. Esivalinnan pohjalta Kela tekee lopullisen kuntoutujien valinnan.

Tutkimukseen liittyvä Virveli-kurssi koostuu kahdesta osasta, perus-jaksosta (10 vrk) ja seurantajaksosta (5 vrk) (Kuntoutus Peurunka). Kuntoutusjaksojen väli on noin 7 kuukautta. Virveli-kuntoutus on yksilötason kuntoutusta, joten siihen ei liity työyhteisöön kohdistuvia toimenpiteitä. Kurssin alkuvaihe sisältää kartoituksen, kuntoutustavoitteiden asettamisen ja yksilöllisen kuntoutussuunnitelman tekemisen. Kuntoutus painottuu monipuoliseen ryhmätoimintaan, kuten ryhmäkeskusteluihin ja fyysiseen aktivointiin ja ohjaukseen, mutta mukana on myös tarvittavaa yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa. Kurssi sisältää monipuolista tietoa työuupumuksesta, terveysneuvontaa ja työ- ja toimintakyvyn vahvistumista tukevia välitehtäviä. Lisäksi kurssilla pyritään fyysiseen ja sosiaaliseen aktivointiin ja ohjataan oman tukiverkoston hyödyntämiseen. Kurssilla tuetaan kuntoutujan työhön liittyvien tavoitteiden selkiytymistä ja ohjataan löytämään työssä jaksamisen keinoja. Kuntoutushenkilökuntaan kuuluu mm. kuntoutuslääkäri, psykologi ja fysioterapeutti (Kuntoutus Peurunka).

2.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

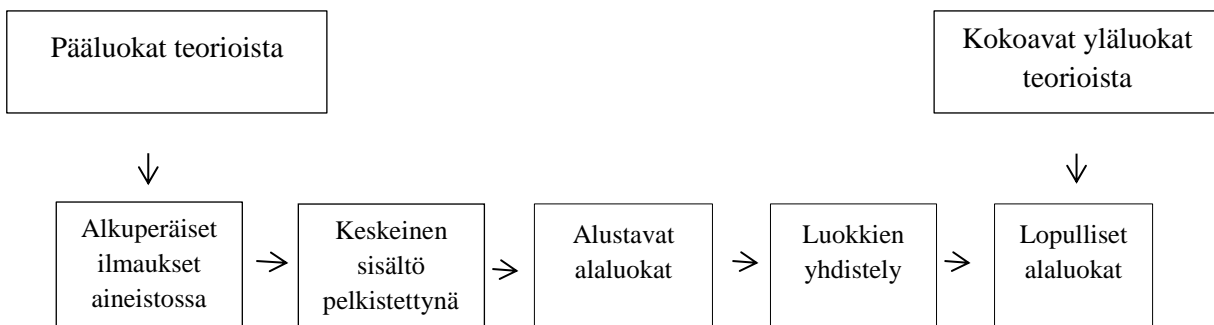
Tutkimuksen aineisto on erityisen yhteensopiva tutkimusprojektin päätavoitteen, työuupumuksesta toipumisen tarkastelun, kanssa, sillä haastattelurunko laadittiin tutkimusta varten ja osallistujat rajattiin käynnistyneen toipumisen näkökulmasta. Työuupumuksen ja toipumisen mittarina käytetty työuupumuksen arviointimenetelmä BBI-15 on yleisesti tunnettu menetelmä, jonka avulla on mahdollista arvioida työuupumuksen lähtötasoa ja työuupumuksen vähenemistä (Näätänen ym., 2003). BBI-15 soveltuu hyvin Suomessa käytettäväksi, sillä se on kehitetty juuri pohjoismaiseen kulttuuriympäristöön (Näätänen ym., 2003).

Haastattelurunko tehtiin huolella työpsykologiaan erikoistuneiden henkilöiden johdolla, ja haastattelukoulutuksesta huolehdittiin. Tutkimusmenetelmänä puolistrukturoitu haastattelu on perusteltu valinta, sillä se mahdollistaa halutun teeman, työuupumuksesta toipumisen, äärellä olemisen. Tutkimuskohteen tuoreuden vuoksi teemahaastattelu on myös toimiva, sillä se antaa tilan tutkittavien kokemukselle, eikä ole sidottu tutkijan näkökulmaan (Hirsjärvi & Hurme, 2008). Haastattelujen sijoittamisen seurantajaksoille ja kuntoutujien fyysiseen ympäristöön voi ajatella vaikuttaneen myönteisesti osallistumishalukkuuteen (12/15 hlö). Haastattelun ajankohtana seurantajakso oli tutkimuksen kannalta otollinen myös sikäli, ettei tapahtuneesta ollut kulunut muistamisen kannalta liikaa aikaa. Tutkimuksen vahvuutena haastattelijoina toimi kuntoutuksen ulkopuolisia henkilöitä, mikä on ennaltaehkäissyt sosiaalisen suotavuuden ongelman syntymistä haastattelutilanteissa, parantaen tutkimuksen luotettavuutta (Eskola & Suoranta, 1998). Haastatteluaineiston luotettavuutta parantaa myös, että tutkimusaineiston litteroinnit suoritettiin samojen sääntöjen puitteissa, mahdollisimman pian nauhoitusten jälkeen (Hirsjärvi & Hurme, 200).

Tutkimuksessa toteutuu useaan otteeseen triangulaatio, eri näkökulmien yhdistäminen tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi (Eskola & Suoranta, 1998). Tutkijatriangulaatio, usean tutkijan näkökulmien hyödyntäminen, toteutuu tutkimuksen teon eri vaihessa: haastattelurunkoa koeteltiin tutkimusryhmässä, aineisto kerättiin kolmen tutkijan avuin ja tutkimusten tuloksia vertailtiin kahden pro gradu -tutkielman välillä. Teoriatrangualaatio toteutuu siten, että toipumisen tarkastelussa hyödynnettiin voimavarojen säilyttämisteoriaa (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Freedy, 1993) ja työuupumuksen kehityksellisiä näkökulmia. Menetmätriangualaatiota puolestaan hyödynnettiin, kun toipumista tutkittiin sekä työuupumuskyselyn pisteiden vähenemisenä että kuntoutujien kokemuksena. Tutkimuksen rajoituksena yksin työskentelyssä ei ole ollut mahdollisuutta näkökulmien vertailuun esimerkiksi luokkien muodostamisessa, mutta ohjaajien näkemykset ja ammattitaito ovat olleet hyödynnettävissä läpi tutkimuksen teon.

2.5 Aineiston analysointi

Tutkimusaineistoa jäsennettiin sisällönanalyysin keinoin. Tuomen ja Sarajärven (2006) mukaan sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää aineisto tiiviiseen muotoon siten, että tutkittavasta ilmiöstä saadaan selkeä kuvaus johtopäätösten tekoa varten. He jakavat sisällönanalyysin aineistolähtöiseen, teorialähtöiseen ja teoriaohjaavaan, sen mukaan kuinka paljon ilmiöön liittyvät teorit ohjaavat aineiston hankintaa, tulkintaa ja raportointia. Teoriaohjaava analyysi kuvastaa parhaiten tämän tutkimuksen lähestymistapaa haastatteluaineistoon. Kyseisessä analyysimallissa pyritään uusien johtopäätöksien tekemiseen, aikaisemman tiedon toimiessa apuna analyysin etenemisessä. Tutkimuksessa analyysin apuna toimi voimavarojen säilyttämisteoria (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Freedy, 1993) ja tämän lisäksi oletus siitä, että toipumiseen liittyvät tekijät liittyvät työuupumuksen kehityksellisten näkökulmien mukaisiin tekijöihin.



KUVIO 2. Sisällönanalyysin eteneminen teoriaohjaavasti pääluokista alaluokkiin ja kokoaviin yläluokkiin

Sisällönanalyysin ensimmäisenä vaiheena haastattelut luettiin useaan kertaan läpi. Aineistolle herkistymisen myötä tehtiin luokittelu teoriaohjaavasti siten, että työuupumuksen kehitykselliset näkökulmat ohjasivat aineiston pää- ja yläluokkien muodostamista (kuvio 2). Pääluokkina tarkasteltiin yksilöllisiä ja työtä koskevia tekijöitä toipumisessa, pääluokkien muodostaessa näkökulmat aineistoon. Näkökulmien ohjaamana muodostettiin aineistosta alaluokkia, jotka lopulta sovitettiin kokoaviin yläluokkiin. Yksilöllisiä tekijöitä koskevat alaluokat koottiin yläluokkien ”asenteet”, ”terveyskäyttäytyminen” ja ”selviytymiskeinot” alle. Työtä koskevat tekijät koottiin

puolestaan yläluokkien ”työn vaatimusten väheneminen” ja ”työn voimavarojen merkitys” alle.

Alaluokkien muodostamisessa ilmaisut laskettiin luokkaan kuuluviksi, mikäli ne olivat selkeästi toipumiseen liittyviä tekijöitä, ts. haastateltava ilmaisi muutoksen liittyneen toipumisprosessiin, sekä toi esille muutoksen merkityksen toipumiselle. Esimerkiksi työhön liittyvän muutoksen ”työn vaatimusten väheneminen” kohdalla haastateltava laskettiin luokkaan kuuluvaksi, mikäli hän kuvasi muutosta esimerkiksi seuraavalla kuvitteellisella tavalla: ”Töissä sain vapautuksen puhelinpäivystyksestä ja se on kyllä auttanut toipumista, sillä pystyn keskittymään paremmin varsinaisiin työtehtäviini. Vastaavasti kuvitteellinen ilmaisu ”Sain vapautuksen puhelinpäivystyksestä” ei täyttänyt luokkaan kuulumisen kriteerejä, sillä sen yhteys ja merkitys toipumiseen eivät tulleet esille, vaan ilmaisu jäi maininnan tasolle.

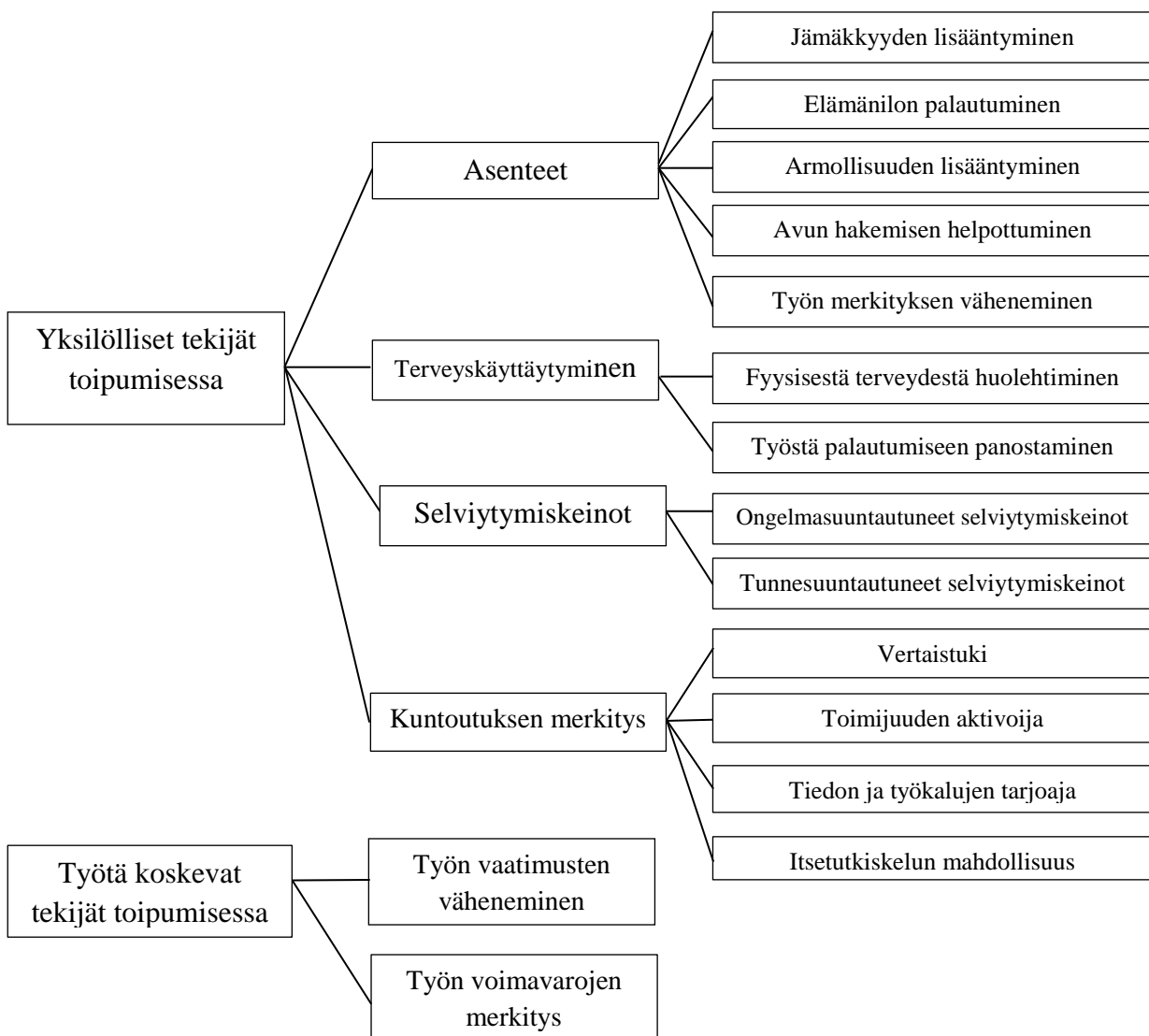
Yksilöllisiin tekijöihin liittyvä yläluokka asenteet jakautui viiteen alaluokkaan: jämäkkyuden lisääntyminen, elämän ilon palautuminen, avun hakemisen helpottuminen, armollisuuden lisääntyminen, sekä työn merkityksen väheneminen. Alkuperäisessä luokittelussa oli mukana myös luokka ”itsetunnon lisääntyminen” ($n = 3$), mutta luokkaan kuuluvat ilmaisut liitettiin lopulta sisältönsä puolesta osaksi kuntoutuksen merkityksen alaluokkaa ”itsetutkiskelun mahdollisuus”. Terveyskäyttäytymisen alaluokiksi muodostui kaksi luokkaa: fyysisestä terveydestä huolehtiminen ja työstä palautumiseen panostaminen. Alustavasti erillisenä luokkana terveyskäyttäytymisen alla oli ”unihoito” ($n = 4$), mutta luokka yhdistettiin lopulta osaksi ”fyysisestä terveydestä huolehtimisen” luokkaa. Selviytymiskeinoihin liittyen alaluokiksi muodostuivat sekä teorian että aineiston pohjalta ongelmasuuntautuneet ja tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot (Lazarus & Folkman, 1984). ”Kuntoutuksen koetun merkityksen” luokka jakautui neljään alaluokkaan: vertaistuen tarjoaja, toimijuuden aktivoija, tiedon ja työkalujen tarjoaja, sekä itsetutkiskelun mahdollisuus. Alustavassa luokittelussa ollut kuntoutuksen merkityksen alaluokka ”pysäyttävä” ($n = 2$) yhdistettiin päällekkäisyytensä vuoksi lopulta luokkaan ”toimijuuden aktivoija”. Työtä koskevia yläluokkia työn vaatimusten väheneminen ja työn voimavarat ei jaettu alaluokkiin, sillä luokkiin kuului hyvin erilaisia kuvauksia, ja mahdolliset alaluokat olisivat sisältäneet vain yksittäisiä mainintoja. Pienimmiksi alaluokkakooiksi muodostuivat lopulta luokkien yhdistelyn jälkeen viiden haastateltavan maininnat sisältävät luokat ($n = 5$). Pienimmätkin luokat kuvaavat siis lähes puoleen haastateltavista yhdistettäviä toipumistekijöitä.

Luokkien kuvaamiseksi on käytetty pääosin sanatarkkoja sitaattilainauksia kuitenkin niin, että sitaattien alusta ja lopusta on poistettu sisällön puolesta merkityksettömiä kohtia, ja kohdat on merkattu kahdella yhdysviivalla - -. Lisäksi sitaattien välistä on poistettu haastattelijan kommentit ja kohdat on merkattu hakasulkeilla ja yhdysviivalla [-]. Luokkiin liittyvät viittaukset on laskettu siten, että jokaisen kuntoutujan kohdalla on huomioitu enimmillään yksi viittaus, eli viittausten

maksimaalinen määrä on haastattelujen lukumäärä, 12. Viittaustapa on valittu siksi, että kiinnostus on ilmiöiden esiintyvyydessä kuntoutujien kesken. Viittaustapa mahdollistaa myös yksilöllisten erojen havaitsemisen esimerkiksi muutosten kasaantumisen suhteen. Viittaustapa ei ole altis myöskään toistojen vaikutukselle, sillä haastattelurungossa ilmeni painottumista tiettyihin teemoihin. Esimerkiksi yksilöllisistä muutoksista kysyttiin erikseen sekä toipumista selittävinä tekijöinä että kuntoutuksen aikaansaamina muutoksina (ks. liite 1). Aineisto on luokiteltu siten, että kukin maininta on käytetty vain kerran ja sisällytetty ilmeisimpään luokkaan, tiedostaen, että maininta sopisi useampaan luokkaan.

3 TULOKSET

Työuupumuksesta toipumiseen liittyi useita yksilöllisiä asenteellisia ja käyttäytymistä koskevia muutoksia. Myös työtä koskevia muutoksia ilmeni haastatteluissa, mutta vähemmässä määrin kuin yksilöllisiä tekijöitä (kuvio 3). Työtä koskevat tekijät ilmenivät työn laadullisten ja määrällisten vaatimusten vähenemisenä, sekä työn voimavarojen merkityksenä toipumisessa. Tulososio etenee yksilöllisten tekijöiden esittelystä työtä koskeviin tekijöihin. Kuntoutuksen merkitys käsitellään omana luokkanaan yksilöllisten tekijöiden yhteydessä.



KUVIO 3. Työuupumuksesta toipumiseen liittyvät yksilölliset ja työtä koskevat tekijät luokittain

3.1 Toipumiseen liittyvät yksilölliset tekijät

3.1.1 Asennemuutokset

Työuupumuksesta toipumiseen liittyi asennemuutoksia siten, että ”jämäkkyuden lisääntyminen” ja ”elämänilon palautuminen” saivat eniten mainintoja haastateltavien kesken. Seuraavaksi suurimmaksi luokaksi muodostui ”armollisuuden lisääntyminen”. Lisäksi mainintoja saivat luokat ”avun hakemisen helpottuminen” ja ”työn merkityksen väheneminen” (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Toipumiseen liittyvät asennemuutokset

Alaluokat	Ilmausten lukumäärä (max. 12)	Haastateltava (nro)
Jämäkkyuden lisääntyminen	11	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
Elämänilon palautuminen	11	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
Armollisuuden lisääntyminen	8	1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11
Avun hakemisen helpottuminen	5	1, 3, 5, 11, 12
Työn merkityksen väheneminen	5	1, 4, 8, 9, 10

Lähes kaikki haastatellut kokivat ”jämäkkyuden lisääntymistä” toipumisen aikana. Jämäkkyuden lisääntyminen ilmeni omien rajojen tiedostamisena ja niistä kiinni pitämisenä. Asennemuutosta kuvattiin omien puolien pitämisenä, sekä pyrkimyksenä vaikuttaa työn ja muun elämän stressitekijöihin. Yksilöt ottivat vastuun omasta hyvinvoinnistaan, ja tämä vaikutti myös toimintaan, mikä näkyi omista tarpeista huolehtimisena, vastuullisuutena terveyskäyttäytymisessä ja pyrkimyksinä esimerkiksi työn ja vapaa-ajan rajaamiseen. Samansuuntainen tutkimustulos löytyy myös aiemmista työuupumuksesta toipumiseen liittyvistä tutkimuksista. Regedanzin (2008) kuntoutuksesta erilliseen toipumiseen kohdistuneessa tutkimuksessa yksilön voimaantumisen kokemukset ja itseohjautuvuuden lisääntyminen näyttäytyvät keskeisinä työuupumuksesta

toipumiseen liittyvinä tekijöinä, mikä näkyi muun muassa omien rajojen asettamisena. Myös Bernierin (1998) tutkimuksessa toipumiseen liittyi jäməköitymistä, mikä ilmeni omasta hyvinvoinnista huolehtimisena, omien tavoitteiden tutkiskeluna ja pyrkimyksenä muutosten tekemiseen. Vastuunottaminen omasta elämästä näyttäytyi osana työuupumuksesta toipumista myös Fjellman-Wiklundin ym. (2010) tutkimuksessa, mikä ilmeni yksilöiden aktiivisina pyrkimyksinä elämänhallintaan. Myös Nikkasen (2006) Tyk-kuntoutukseen kohdistuvassa tutkimuksessa toipumisessa tapahtui yksilöiden jäməköitymistä, mikä näkyi omien tarpeiden kuunteluna ja puolien pitämisenä.

Jämäkkyuden lisääntyminen näkyi haastatteluissa ei-sanana sanomisena ja työtehtävien jakamisena:

”Ja sitten se, että mä en niinku joka asiaan sano ”kyllä mä teen”, mutta tuota mä hyvin usein sanon senkii, että ”kenenkäs työtehtäviin tämä kuuluu?” [-] Kyllä siellä käsi nousee sitten. Että toisaalta niinku, mä vielä palaan tähänkii asiaan, että niinku tällaisen, sanotaan kiltin ihmisen, että ei osaa sanoa sitä ”ei”, nin näillähän monta kertaa tulee tätä uupumusta ja mä oon kyllä tunnistanu nyt myös itseni tähän kuuluvaksi.” (Haastattelu 8)

Myös työn ja vapaa-ajan rajaaminen sekä asenteellisella että toiminnan tasolla kertoi jäməkkyuden lisääntymisestä:

”Kyllä se, että niinku ite yrittää rajottaa nyt sen, että mikä on niinku sitä työtä ja mikä on vapaa-aikaa. Et ei niinku tarvii koko aikaa mietiskellä niitä työasioita. [-] Että tuota, kyllä mulle nytkii on tuonne tullu tosi paljon puheluita, mutta mä oon antanu ne olla, että maanantaiaamuna sitten soittelen ihmisille.” (Haastattelu 9)

Oman vastuullisuuden ymmärtäminen työuupumuksesta toipumisessa kuvasti jäməköitymistä:

”- - myös se oma aktiivisuus, että niinkun vaikka olet sairaslomalla tai työttömänä että sä et vaan jää sinne sängyn pohjalle lojumaan, vaan niinkun, niinkun harrastat monipuolisesti ja varsinkin liikuntaa ja syöt terveellisesti ja yleensäkin sillai niinkun, niinkun noudatat hyviä niinkun elämäntapoja, et sillä pääsee niinkun huomattavan paljon eteenpäin jo siinä niinkun toipumisessa.” (Haastattelu 10)

Toinen jäməkkyuden lisääntymisen kanssa yhtä suuri luokka oli ”elämänilon palautuminen”. Elämänilon palautuminen näyttäytyi positiivisuutena, mielekkyyden kokemuksina ja tunteiden kokemisen lisääntymisenä. Elämänilon palautuminen näkyi esimerkiksi omista aikaansaannoksista iloittamisena, vapaapäivistä, lapsenlapsista ja luonnosta nauttimisena. Elämänilon palautuminen

ilmeni myös työnilona, työn hyvien puolien havaitsemisena ja kiinnostuksen palaamisena vanhoihin harrastuksiin, sekä uusien harrastuksien aloittamisena. Elämänilon lisääntyminen voidaan nähdä merkkinä voimavarojen palautumista, sekä työuupumukseen liittyvän kyynisyyden ja mahdollisen masennuksen väistymisenä. Palautunut kyky kokea mielihyvää liittyi myös Bernierin (1998), Fjellman-Wiklundin ym. (2010) tutkimuksissa työuupumuksesta toipumiseen. Regedanzin (2008) tutkimuksessa ei puolestaan raportoida varsinaisesta elämänilon lisääntymisestä, mutta työuupumuksesta toipumiseen liittyi muun muassa työn merkityksellisyyden kokemuksia.

Elämänilon palautuminen näkyi haastatteluissa myönteisinä tunteina ja ilon kokemuksina:

”- - et tuota silleen, että mä jaksan ja että jopa ilohten niistä, että niin typerän tempun tein tässä yks ilta ku mä olin tehny niitä sukkaa toistakytä paria, niin mä panin ne kiepuks lattialle ja otin valokuvan ((molemmat nauravat)) niin mä että heti se on ilo ku saa tämmöstä aikaan [-] niin justiin että tota ihan totta että ku mä en oo pitkään aikaan saanu - -” (Haastattelu 6)

”- - mä rupesin taas tuntemaan asioita ja kiinnitin huomioo myöskin, elikkä mä yritin oikein tunnistaa niitä tunteita, mitä mä tunsin [-] ku oli pitkä aika että oli vaan menny kun puupökölö [-] niin tota alko löytyä, löytyä erilaisia tunteita myöskin niinku niitä negatiivisia tunteita tietenkkin, että siellä oli niinkun pettymystä ja oli vihaa ja oli suuttumusta ja, ja tota öö... sitten alko löytyä myöskin niitä, niinku positiivisia tunteita, elikkä iloa ja onnea, että kyl ne niinku sieltä vähitellen alko sen kuoren alta sitten tulla esiin.” (Haastattelu 12)

”Armollisuuden lisääntyminen” oli kolmanneksi yleisin asennemuutos toipumisessa, mikä näyttäytyi työuupumukseen sairastumisen hyväksymisenä, oman epätäydellisyyden ymmärtämisenä ja oman vaatimustason alentamisena. Vaatimustason alentuminen ilmeni täydellisyyden tavoittelun ja suorittamisen vähenemisenä, mikä näkyi töissä muun muassa työtehtävien priorisointina. Armollisuuden lisääntymiseen liittyi myös kaikkivoipuuden ja korvaamattomuuden tunteesta luopumista, avun vastaan ottamista ja esimerkiksi työtoverien pätevyyteen luottamisen opettelemista. Myös Bernierin (1998) tutkimuksessa ilmeni toipumisessa työtä koskevaa täydellisyyden tavoittelusta luopumista ja armollisuuden lisääntymistä.

Armollisuuden lisääntyminen ilmeni haastatteluissa avun vastaanottamisena ja toisten osaamiseen luottamisena:

”Joo kyllä, justiin näin et että ja tunnen niin, että mä teen vaan niinku kaikki hyvin että ehkä sekin on ollu se semmonen uuvuttava tekijä että ei oo niinku halunnu ottaa siihen apua vastaankaan koska mä oon ajatellu että toiset ei niinku pärjää siellä ja ne ei osaa tehdä niin hyvin kuin minä et

niinku että nyt mä oon alkanu antanu anteeks että kyllähän ne [-] tulee siellä hoidettua vaikka ehkä ne ei oo niin hyvin lattia lakaistu ku mitä mä teen mut että se ei niinku nyt haittaa mua enää että mä oon niinku oppinu siihen että.” (Haastattelu 1)

Lisäksi armollisuuden lisääntyminen näyttäytyi oman vaatimustason alentamisena ja täydellisyyden tavoittelusta luopumisena:

”- - että niinku esmerkiks täydellisyyden tavoittelusta mä oon päässy, ei mulle ennen niinku oon sanonu jos koti ei oo just imuroitu, ni ei sen oo väliä. Vieraita tulloo niin mä sitten vähän panen lehtiä pois pöydältä, että käykää istumaan... ja tuota sitten se niinkun ylleensäkin se kova vaatimustaso ommaan tekemiseen on laskenu, että ei tartte olla niin justiin. Esimerkiks ku mä tuotan jotain kirjallista töissä, niin mä saatoin monneen kertaan käydä sen läpi, että tuolta puuttu pilkku ja tuohon välliin pitää laittaa vielä se lause, niin semmosta ihan niinkun turhaa. Niin nyt mä kerran luen läpi ja teen tarvittavat korjaukset ja laitan pois. (Haastattelu 6)

Myös oman itseisarvon ymmärtäminen ja työhön liittyvän suorittamisen väheneminen oli merkki armollisuuden lisääntymisestä:

”- - mä olin jostain syystä saanu sen väärän käsityksen, että jos mä epäonnistun jossain työtehtävässä, niin se tekee minusta huonon ihmisen. Joka oli silleen jälkepäin ajateltuna täysin absurdi, mutta se oli vaan siinä vaiheessa ku sä oot tarpeeks stressaantunu ja sulla ei oo niinku selkeät miet- niinku ajatukset kulje, niin sitä tulee ajateltua jotain ihan järjettömiä juttuja [-] vaikka eihän niinku se, minkälainen ihminen se on, eihän se liity mitenkään siihen että niinku työtehtävien suorittamiseen.” (Haastattelu 10)

Neljänneksi suurimpana luokkana ”avun hakemisen helpottuminen” viittaa työuupumuksen kokemuksen myötä lisääntyneeseen ymmärrykseen varhaisen puuttumisen tärkeydestä. Yksilöt uskoivat havaitsevansa tulevaisuudessa herkemmin työuupumuksen oireet, sekä itsessä että läheisissä. Lisäksi yksilöt olivat valmiita hakemaan apua tarpeen tullen ja kokivat hoitoon hakeutumisen kynnyksen jatkossa matalammaksi. Työuupumuksen oireiden havaitsemisen ja avun hakemisen helpottuminen koettiin myös keskeisiksi keinoiksi välttää mahdollinen työuupumuksen uusiutuminen tulevaisuudessa.

Avun hakemisen helpottuminen ilmeni haastatteluissa pyrkimyksenä havaita työuupumuksen merkit ajoissa ja varhaisen avun hakemisen tärkeyden ymmärtämisenä:

”Joo, sen ainakin, että että tota toivos että nyt niinku ite vois jos niinkun nyt niinkun havaitsee varmasti toisessa henkilössä näitä merkkejä helpommin kuin aikasemmin, nin että pystys sitten vaikka niinkun vähän vinkkaamaan, jos tulee tällöinen henkilö vastaan, että no otapa työterveyteen yhteyttä tai jotain muuta tämmöstä, että niinkun asioihin sitten puututtas varhasessa vaiheessa.” (Haastattelu 5)

”Mmm, no nyt ainakin tällä hetkellä tuntuu siltä, että... että mä osaisin niinkun nähdä niitä tavallaan niitä merkkejä siitä työuupumuksesta eri tavalla kun ennen [-] ja osaisin ehkä niinkun herkemmin lähtee hakemaan apua.” (Haastattelu 12)

Toinen avun hakemisen helpottumisen kanssa yhtä suuri luokka, ”työn merkityksen väheneminen”, pitää sisällään työn tärkeyteen liittyviä muutoksia. Työn ensiarvoisuuden tilalle nousivat toipumisen myötä oma terveys ja läheisten merkitys. Myös Regedanzin (2008) tutkimuksessa mainittiin merkityksiä koskevat muutokset keskeisinä toipumiseen liittyvinä tekijöinä, pitäen sisällään muun muassa työn merkityksen vähenemisen joidenkin yksilöiden kohdalla, mutta myös työn merkityksen löytämisen kokemukset. Bernierin (1998) tutkimuksessa yksilöiden arvomaailmassa tapahtui muutoksia siten, että oma terveys, oma aika ja läheisten merkitys lisääntyivät vähentäen samalla työn parissa vietettyä aikaa.

Työn merkityksen väheneminen ilmeni haastatteluissa siten, että toipumisen myötä työtä tärkeämmäksi tekijäksi nousi oma terveys:

”- - se, että osas niinkun oppi suhtautumaan niinkun työntekoon ihan täysin eri lailla [-], että työnteko on tärkeätä, mutta se ei oo kaikkien tärkeintä, että se niinkun anto erittäin hyvän näkökulman siihen että mitä se on että just se että työ on tärkeätä, mutta sen takia niinkun ei terveyttään kannata pilata [-] vaikka mä olin sen jo aikasemmin tienny, mutta nyt se niinkun oikeen vahvistu sillä lailla, että nyt varsinkin mentiin niin, niin syvälle siinä uupumuksessa ja että siinä niinkun... nyt se on niinkun tajuttava viimestään, että tuo on nyt se kolmas ja viimeinen työuupumus.” (Haastattelu 10)

”Tai niinku mä olen toisella tavalla suhtautunut niihin, niihin töihin. Se on saanut siellä arvoasteikossa vähän vähemmän pisteitä. Että nyt niinku arvojärjestys on laitettu toisenlaiseksi. Että jotenkin nyt on niinku kantapään kautta oppinut, ettei se sitten olekaan kaikkein tärkein asia.” (Haastattelu 4)

Työn merkityksen vähenemistä tapahtui myös samalla, kun läheisten merkitys kasvoi:

”Jos multa nyt kysyttäs, et mikä on ykkönen, nin se ei kyllä tuu se työ sieltä ensimmäisenä, vaan tulee perhe. [-] Että niinku sillä lailla arvomaailmassa on tapahtunu, että se ei enää, et se on ollu ennemmin näin. Vaikka mä työstäni tykkään tosi paljon, mutta oon huomannu kyllä, että nää perhe ja läheiset nin on sitten nyt tällä hetkellä se ykkönen.” (Haastattelu 8)

Yhteenvetona asennemuutoksista voidaan todeta, että työuupumuksesta toipumiseen liittyi pyrkimystä vaikuttaa työn vaatimuksiin ja yksilön itseensä kohdistuviin vaatimuksiin. Tämä näyttäytyi toisaalta omien rajojen puolustamiseen liittyvänä jämäkkyuden lisääntymisenä, toisaalta itsen kohdistuvana armollisuuden lisääntymisenä. Asennemuutoksista välittyi vastuullisuus omasta hyvinvoinnista ja pyrkimys työuupumuksen uusiutumisen ennaltaehkäisyyn. Itsearvostuksen lisääntymisestä mainittiin vain joissain haastatteluissa, eivätkä myöskään työn merkitykseen liittyvät muutokset nousseet tutkimuksessa keskeisesti esille. Tämä voi liittyä osaksi siihen, että yksilöiden on vaikea havaita ja kuvailla arvomuutosten kaltaisia kognitiivisia prosesseja (Bernier, 1998). Elämänilon palautuminen oli yksi keskeinen toipumiseen liittyvä asennemuutos, mikä voi olla seurausta työuupumukseen liittyvän kyynisyyden ja mahdollisen masennuksen väistymisestä. Elämänilon palautuminen viestii myös toipumiseen liittyvästä voimavarojen lisääntymisestä..

3.1.2 Terveyskäyttäytyminen ja toipuminen

Työuupumuksesta toipumiseen liittyvä terveyskäyttäytyminen jakautui kahteen alaluokkaan: "fyysisestä terveydestä huolehtiminen" ja "työstä palautumiseen panostaminen" (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Toipumiseen liittyvä terveyskäyttäytyminen

Alaluokka	Ilmausten lukumäärä (max. 12)	Haastateltava (nro)
Fyysisestä terveydestä huolehtiminen	9	1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12,
Työstä palautumiseen panostaminen	8	1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 12

”Fyysisestä terveydestä huolehtimisen” luokka pitää sisällään ymmärryksen liikunnan merkityksestä ja liikuntaharrastuksen lisääntymisen. Myös unihuolto liittyi joidenkin haastateltujen kohdalla fyysisestä terveydestä huolehtimiseen, mikä ilmeni unirytmistä kiinni pitämisenä ja unen laatuun vaikuttamisena (tuulettaminen, rentoutuminen ennen nukkumaanmenoa), sekä univajeen tasoittamisena viikonloppuisin.

Fyysisestä terveydestä huolehtiminen näyttäytyi haastatteluissa oman kunnan tärkeyden ymmärtämisenä ja liikunnan lisäämisenä:

”No kyllä semmonen niinkun on lähteny ihan selkeesti semmonen, että on omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen, että se on niinkun sitä on aina miettiny, että mulla on niinkun ja vitsaillukin että kyllä mulla on niin rapakunto ja tämmönen että, mut että niinkun sen merkityksen on tajunnu justiin, että siihen vaan pitää jaksaa ruveta panostamaan ja tekemään sen kanssa työtä, että kun mä saan sitäkin paremmaksi niin sitten mun tuo aivokoppanikin voi paremmin - -” (Haastattelu 7)

”No ainakin se liikuntaharrastus on lisääntyny, että kun sillon viime jaksolla meille esitettiin mahdollisimman paljon kaikkia tällisiä, oli esimerkiksi Pilatesta jota en oo koskaan nähny ja kokenu ja [-] ja tuota... et on tullu enempi harrastettua sit tätä liikuntaa - -” (Haastattelu 3)

Myös unirytmistä kiinni pitäminen ja unen laatuun panostaminen näyttäytyivät osana fyysisestä terveydestä huolehtimista:

”- - kyllähän se on aika tärkeätä, että pitää siitä omasta unirytmistä kiinni [-] et kun väsyttää niin sitten nukkumaan ja justiin se, että ei kato sit illalla jotain telkkaria tai oo koneella, et sellasia niinkun nyt sitten välttäny, niin selkeesti se on kans parantanu sitä unen laatua - -” (Haastattelu 1)

"Työstä palautumiseen panostamisen" luokkaan liittyi vapaa-ajan tärkeyden ymmärtäminen, vapaa-ajan viettoon panostaminen ja erilaiset irtiöt työstä. Yksilöt pyrkivät tietoisesti rentoutumaan ja tekemään mieluisia asioita vapaa-ajallaan työn vastapainoksi. Vapaa-aika pyrittiin erottamaan työstä sekä tietoisuuden tasolla että konkreettisina toimenpiteinä, kuten työtehtävien jättämisenä työpaikalle. Oman ajan ottaminen mainittiin useassa haastattelussa keinona ylläpitää omaa hyvinvointia ja edesauttaa työssä jaksamista.

Haastatellut järjestivät itselleen vapaa-aikaa työstä, ja vapaa-ajan viettotavoissa korostui aktiivinen palautuminen:

"Kyllä se, että niinku ite yrittää rajottaa nyt sen, että mikä on niinku sitä työtä ja mikä on vapaa-aikaa. Et ei niinku tarvii koko aikaa mietiskellä niitä työasioita. [-] Että tuota, kyllä mulle nyt on tuonne tullu tosi paljon puheluita, mutta mä oon antanu ne olla, että maanantaiaamuna sitten soittelen ihmisille. (Haastattelu 9)

"No kyllä se on ihan niinku selkeesti niinku muuttunu ite niinku, et on semmonen niinku henkinen ja semmonen rauha itellä niinku nyt, semmonen tasapaino niinku löytyny siinä, että sen työn ja vapaa-ajan välille, että tota... et se, että just että mulla on sitä omaa vapaa-aikaa että ja mä niinkun pystyn nyt ottamaan sitä irtiottoja sieltä kotoo ja lähtee lenkille, et ei mun tarvii koko ajan yrittää tehdä jotain työtehtävää tavallaan - -" (Haastattelu 1)

"- - ehkä nyt semmonen, että nyt sit lähetään niinku jonnekin jonnekin tota ulkopuolelle jonnekin konserttiin tai jotain muuta, että se on ehkä ollu tossa nyt vähän aikaa oli vaimeempaa [-] ja nyt sitten taas senkin suhteen aktivoitunut." (Haastattelu 5)

Yhteenvetona toipumiseen liittyvästä terveyskäyttäytymisestä voidaan todeta, että yksilöt aktivoituivat liikunnan harrastamisessa ja vapaa-ajan työstä palautumisessa. Aikaisemmissa työuupumuksesta toipumisen tutkimuksissa (Bernier, 1998; Regedanz, 2008) fyysinen näkökulma ei ole noussut esille keskeisenä osana työuupumuksesta toipumista. Ruotsalaisessa kuntoutukseen liittyvässä tutkimuksessa työuupumuksesta toipumisen myötä tapahtui jonkin verran fyysistä aktivoitumista, tosin kuntoutus ei keskittynyt fyysisen kunnan kohottamiseen, vaan muun muassa kehotietoisuuden lisäämiseen (Fjellman-Wiklund ym., 2010). Kuitenkin tässä tutkimuksessa fyysinen aktivoituminen ja fyysisen kunnan kohottaminen näyttäytyvät tärkeänä osana työuupumuksesta toipumista. Ero aiempiin tutkimuksiin voi selittyä tähän tutkimukseen liittyvän kuntoutuksen osuutena liikuntaan kannustamisessa ja yksilön kokonaisvaltaisessa huomioimisessa toipumisessa. Lisäksi haastateltavien fyysinen lähtötilanne kuntoutuksen alkaessa on voinut

vaikuttaa fyysisen harjoittamisen tärkeyteen toipumisessa. Tutkimustulos tukee työuupumuksen yksilöllisestä, kehityksellisestä näkökulmasta johdettua käsitystä siitä, että työuupumuksesta toipumiseen liittyy terveyskäyttäytymiseen panostamista. Vaikka kuntoutuksen vaikutusta terveyskäyttäytymisen muutokseen ei voida todentaa, voidaan olettaa kuntoutuksen edistäneen vastuullista terveyskäyttäytymistä, sillä tutkimukseen liittyvään kuntoutukseen kuuluu työskentely muun muassa stressinhallinnan ja fyysisen aktivoimisen parissa (Kela, 2008).

3.1.3 Selviytymiskeinot ja toipuminen

Haastateltavat käyttivät monipuolisesti sekä ongelma- että tunnesuuntautuneita (Lazarus & Folkman, 1984) selviytymiskeinoja toipumisen edistämiseksi (taulukko 3). Tutkimustulos tukee työuupumuksen yksilöllisestä kehityksellisestä näkökulmasta johdettua käsitystä siten, että yksilöt käyttivät työuupumuksessa toipumisessa monipuolisesti selviytymiskeinoja ja hyödynsivät ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja toipumisessa. Selviytymiskeinojen luokittelussa on huomioitu ainoastaan ne maininnat, jotka eivät kuulu muihin luokkiin.

TAULUKKO 3. Selviytymiskeinot toipumisessa

Alaluokka	Ilmausten lukumäärä (Max. 12)	Haastateltava (nro)
Ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot	10	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12
Tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot	12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

”Ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen” käyttö näkyi mm. omien työtehtävien rajaamisena, työajasta kiinni pitämisenä, tuuraajan hankkimisena, työpaikan vaihtamisena ja alan vaihtamisena. Ulkoisiin työn muutoksiin pyrkimistä ilmeni, mikäli yksilö koki työn stressitekijät muuttumattomiksi ja omat vaikutusmahdollisuutensa työhön huonoiksi. Ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttöä ilmeni myös aiemmissa toipumiseen liittyvissä tutkimuksissa. Regedanzin (2008) tutkimuksessa yksilöt pyrkivät aktiivisesti vaikuttamaan työn stressitekijöihin

käyttämällä erilaisia toimintastrategioita, kuten työn ja oman ajan rajaaminen tai työn jättäminen. Bernierin (1998) tutkimuksessa yksilöt pyrkivät vaikuttamaan työolosuhteisiin työn ulkoisilla muutoksilla, vanhan työn jättämisen ollessa käytetyin työhön liittyvä toimintamalli työuupumuksesta toipumisessa. Myös ruotsalaisessa työuupumuskuntoutukseen liittyvässä tutkimuksessa (Fjellman-Wiklund ym., 2010) yksilöt pyrkivät asettamaan rajoja, priorisoimaan asioita ja omaksumaan uusia toimintatapoja stressaaviin tilanteisiin.

Ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttäminen ilmeni työhön kohdistuvina toimenpiteinä työn kuormittavuuden vähentämiseksi:

”- jos työterveyslääkäri kirjottaa sen osa-aikaeläkelausunnon mä toivon että se menis läpi, että mä tekisin kaks viikkoo töitä ja kaks viikkoo olisin eläkkeellä, mutta en halua töitäni vielä jättää, kun olis neljä vuotta vielä työaikaa jäljellä [-], et en halua kokonaan, mutta uskoisin että jaksaisin paljon paremmin, ku saisin olla vaan viiskyt prosenttia työssä.” (Haastattelu 3)

”- No pyrin tietoisesti jättämään ne työasiat sinne työpaikalle, etten sitten... Kun mä sen oven laitan kiinni, niin ne jäisi sinne. Enkä tee ylitöitä [-], jos ei sitten ole äärimmäinen pakko.” (Haastattelu 4)

Äärimmäisinä esimerkkeinä ongelmasuuntautuneista selviytymiskeinojen käyttämisestä yksilöt pyrkivät työn ulkoisiin muutoksiin, mikäli työn stressitekijät koettiin muuttumattomiksi:

”- mitä mulle on sanottu, että mun pitäis helpottaa tossa työni tekemisessä, niin sehän on niinkun mun arvoja vastaan [-] niin sen takia mä olen lähtenykin opiskelemaan, että mä olen vaihtamassa ammattia, mutta mä palaan nyt tuohon työhön, koska aikuisopintotuki ei riitä koko mun opiskelun ajaksi - -” (Haastattelu 12)

”- niin paljon mä sain sitten itestäni irti, että mä oon nyt sitten kesän aikan muuttanu [-] täydellisesti, neljänsadan kilometrin päähän lähdin ((naurahtaa)) ja ihan samaa työtä teen, mut että aivan uusiin kuvioihin sitten, se on tehny hyvää.” (Haastattelu 7)

Haastatteluissa erottui keskeisenä ”tunnesuuntautuneena selviytymiskeinona” työuupumuksesta toipumisessa sosiaalisen tuen hyödyntäminen (vrt. Dyrbye ym., 2010). Sosiaalinen tuki koostui ammattilaisilta, läheisiltä ja työn puolesta saadusta tuesta. Läheisten merkitys koettiin hoitoon kannustamisena, rinnalla kulkemisena ja mahdollisuutena keskusteluun. Myös taloudellinen tuki sai joitakin mainintoja sosiaalisen tuen muotona työuupumuksesta toipumisessa. Työn puolesta saatu tuki ilmeni työkavereiden kanssa keskusteluna, sekä esimiehen

tukena ja joustamisena työuupumustilanteessa. Ammattilaisten tuki kattoi terveysalan ammattilaisilta, kuten työterveydestä saadun tuen, koskien lähinnä keskusteluapua. Tutkimustulos mukailee aiempia työuupumuksesta toipumiseen liittyviä tutkimuksia siten, että myös Bernierin (1998) tutkimuksessa sosiaalinen tuki koettiin toipumista edistäväksi tekijäksi, tarjoten ymmärretyksi ja arvostetuksi tulemisen kokemuksia. Myös Regedanzin (2008) tutkimuksessa mainittiin sosiaalinen tuki yhtenä, muttei kuitenkaan keskeisimpänä tekijänä toipumisessa.

Tässä tutkimuksessa yhtenä tunnesuuntautuneena selviytymiskeinona ilmeni yksittäisten henkilöiden kohdalla pyrkimystä tunteiden käsittelemiseen ja ilmaisemiseen. Myös Bernierin (1998) tutkimuksessa yksilöiden toipumiseen liittyi tunteiden purkamista itkemisen muodossa. Ihmissuhdemuutoksia ei tässä tutkimuksessa mainittu toipumiseen liittyvinä tekijöinä, niiden ollessa Regedanzin (2008) tutkimuksessa keskeinen osa toipumista.

Läheisiltä saatu tuki ilmeni haastatteluissa keskeisenä ”tunnesuuntautuneena selviytymiskeinona,” tarjoten keskusteluapua ja toimien henkisenä voimavarana toipumisessa:

”- - mut semmosta, että sillä lailla niinkun se tietyssä mielessä mä tiesin, että mä voin kuitenkin heidän kanssansa sillä lailla puhua [-] että mulle ei, on mulla muutama ystävä siellä mulla oli ja sitten mulla niinkun omissa sisaruksissa oli semmosta, et heidän kanssansa sitten kans välillä, mä mulla asuu eri puolella Suomea mun sisarukset [-] et sit välillä mainihtiin, että tarttee breikkiä täällä että mä tuun sun tykönä käymään ja tällästä.” (Haastattelu 7)

Myös rentoutuminen mainittiin yhtenä tunnesuuntautuneena selviytymiskeinona, esimerkiksi lomiin liittyvänä virkistäytymisen mahdollisuutena:

”Ja lomat, kun oltiin koko loma sitten sen reissun jälkeen mökillä ja ihan omassa rauhassa, että en niinku näiden lastenkaan kanssa ollut mitenkään tekemisissä muuta kuin ihan puhelimella, että....jotenkin sai semmosen oman rauhan ja istua illalla saunan jälkeen siellä ulkona ja kuunnella sitä hiljaisuutta kun ei siellä ollut ketään, ei ole lähellä paljon ihmisiä niin...se on jotenkin semmonen ihana rauha.” (Haastattelu 11)

Yhtenä tunnesuuntautuneena selviytymiskeinona yksilöt pyrkivät ilmaisemaan tunteitaan rehellisesti, mikä mahdollistui erityisesti läheisissä ihmissuhteissa:

”- - tai että nyt on hyvin tai että niinku että uskaltaa ilmasta sen oman, omat tunteet... et että... et justiin mä oon niinku sanonu mun miehellekki että, et jos jostain asiasta et jos joku ärsyttää niin mä kans niinku sanon sen, et mua ärsyttää nytten [-] että mä en niinku sisäisesti niinku pakkaa sitä

tonne sydämeen ja sit jossain vaiheessa se räjähtää että pum vaan et nyt mä niinku sitte sanon kans, että kyllä mua ottaa päähän tai [-] et sanon ne tunteeni kyllä.” (Haastattelu 1)

Yhteenvedona toipumiseen liittyvistä selviytymiskeinoista voidaan todeta, että yksilöt hyödynsivät sekä tunne-, että ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja toipumisessa. Sosiaalinen tuki sai mainintoja keskeisenä tunnesuuntautuneena selviytymiskeinona kaikkien haastateltavien kohdalla. Samankaltainen tulos löytyy myös Bernierin (1998) ja Regedanzin (2008) tutkimuksissa, joissa sosiaalisen tuen hyödyntäminen mainittiin toipumista edistäneenä asiana. Ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttöä näkyi tässä tutkimuksessa siten, että yksilöt pyrkivät vaikuttamaan aktiivisesti työn stressitekijöihin, esimerkiksi työtehtävien rajaamisella ja työajasta kiinni pitämisellä. Myös Regedanzin (2008) ja Fjellman-Wiklundin ym. (2010) tutkimuksissa ilmeni työuupumuksesta toipumisessa ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttämistä, kuten rajojen asettamista työn ja vapaa-ajan välille. Yhteisenä tuloksena Bernierin (1998), Fjellmanin ym., (2010) ja Regedanzin (2008) tutkimusten kanssa toipumiseen liittyi äärimmäistä ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttöä, mikä ilmeni vanhan työpaikan jättämisenä.

3.1.4 Kuntoutuksen merkitys toipumiselle

Kuntoutus koettiin merkitykselliseksi toipumiselle siten, että vertaistuki erottautui tärkeimmäksi toipumista edistäneeksi tekijäksi kuntoutuksessa (taulukko 4). Seuraavaksi eniten mainintoja sai kuntoutuksen merkitys toimijuuden aktivoijana. Lisäksi kuntoutuksen merkitys koettiin myös tiedon ja työkalujen tarjoajana, sekä mahdollisuutena itsetutkiskeluun.

TAULUKKO 4. Kuntoutuksen merkitys

Alaluokka	Ilmausten lukumäärä (max. 12)	Haastateltava (nro)
Vertaistuki	12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
Toimijuuden aktivoija	10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12
Tiedon ja työkalujen tarjoaja	8	1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 12
Itsetutkiskelun mahdollisuus	6	1, 2, 6, 7, 8, 9

Kaikki haastatellut mainitsivat kuntoutuksen yhtenä keskeisimpänä merkityksenä "vertaistuen". Vertaistuella viitattiin muiden kuntoutusryhmäläisten merkitykseen työuupumuksesta toipumisessa. Vertaistuki koettiin mahdollisuutena työuupumuksen kokemuksen jakamiseen, sekä ajatusten vaihtoon ja tunteiden purkamiseen. Vertaistuki nähtiin kannustavana tekijänä toipumisessa ja monet mainitsivat pitäneensä yhteyttä kuntoutustovereihin kuntoutusjaksojen väliaikana ja aikovansa pitää yhteyttä heihin vielä kuntoutuksen päätyttyä. Vertaistuen merkitys työuupumuksesta toipumisessa ilmenee myös ruotsalaisessa työuupumuskuntoutukseen liittyvässä tutkimuksessa (Fjellman-Wiklund ym., 2010), jossa vertaisryhmän tuki toimi perustana toipumiselle, tarjoten mahdollisuuden kokemusten jakamiseen ja tuen saamisen, sekä antamiseen. Myös Nikkasen (2006) alentuneeseen työkykyyn liittyvän kuntoutuksen tutkimuksessa kuntoutusryhmän vertaistuki koettiin merkitykselliseksi tekijäksi kuntoutumisessa.

Tärkeä vertaistukeen liittyvä oivallus oli, ettei työuupunut ole kokemuksiensa kanssa ainoa maailmassa, vaan samankaltaisia kokemuksia on muillakin:

”No mä odotin justiin tätä vertaistukia et ku ollaan kaikki niinkun samassa veneessä ja sitä vertaistukia täällä on saanu. Et varsinkin kun porukka on tullu tutuksi ja nyt ollaan jo toista kertaa täällä, niin tuota et on tosi hyvä porukka ja [-] tuntee sen, että ei oo yksin, yksin näiden oireiden kanssa, että monella on vielä paljon pahemmin asiat - -” (Haastattelu 3)

”No ehkä justiin tavallaan sekin et ku meitä on ollu tää ryhmä ja sit mitä on siinä nyt ku meillä on siinä kuitenkin semmosia yhteisiä ryhmäkeskusteluja ja muita, mistä nyt tähänkin tulin [-] niin tavallaan se, että ku kuulee sen, että on muut on muitakin tässä samassa tilanteessa kun minä, et

minä en olekaan se yksi ainoa, ainut semmonen että tuota muut vaan menee ja mä täällä polen, että tuota ja se sitten niitä ajatusten vaihtoa ylipäättänsä, että [Juu] se on ollu yks semmonen todella tärkeä.” (Haastattelu 7)

”Ja sitten mun mielestä, mikä ei oo ollenkaan vähäistä, ni vertaistuki on täällä ollu hirveen, koska tääl on meil on hirveen hyvä ryhmä [-] ollu, nin tuota. Jotenkii aina sitä ajatteli, et mä oon niin yksin ja tällainen ja mul on vaan tällainen, mutta huomaa että tääl on hirveen monella hyvin saman tapasia ollu ollut tota ongelmia. Ja niist on yritettykii ja yhdes pohtimalla ni yritetään niistä selvitä sitten.” (Haastattelu 8)

”- - meillä niinkun se, ihan niinkun ensimmäisestä päivästä lähtien semmonen valtavan hyvä vertaistuki, että meillä niinkun se ryhmä että niinkun saman tunnin aikana saatettiin nauraa ja itkeä [-] et se oli niinkun semmosta niinkun tunteiden myrskyä ja kun meillä vielä sovittiin ihan ensimmäisestä tapaamisesta lähtien, että kaikki mitä keskenämme puhutaan niin se on luottamuksellista [-] että sitä ei tarvii pelätä, että voi ihan niinkun, niinkun syvimpiäkin tunteita puhua siinä.” (Haastattelu 10)

Toiseksi eniten mainintoja kuntoutujien kesken sai kuntoutuksen merkitys ”toimijuuden aktivoijana”. Kuntoutus koettiin herättävä kokemuksena vastuun ottamiseksi omasta elämästä. Kuntoutajat pyrkivät kuntoutuksen motivoimina tekemään aktiivisesti muutoksen elämässään toipumisen edistämiseksi. Muutos koski kokonaisvaltaisesti omasta hyvinvoinnista huolehtimista ja näyttäytyi terveyskäyttäytymisen muutoksina, asennemuutoksina ja aktiivisina yrityksinä vaikuttaa työn stressitekijöihin. Mikäli työn stressitekijät koettiin muuttumattomiksi, yksilöt pyrkivät aktiivisesti työn ulkoisiin muutoksiin, kuten työpaikan vaihtoon tai alan vaihtoon.

Kuntoutuksen rooli toimijuuden aktivoijana ilmeni haastatteluissa vastuun ottamisena omasta hyvinvoinnista ja muutokseen pyrkimisenä:

”- - niin on se semmonen mun mielestä ehkä se kaikkein tärkein, että sulla napsahtaa täällä päässä, että hei et sä et voi elää näin, sun täytyy tehdä muutos - -” (Haastattelu 1)

”No kyllä se on merkinnyt sitä että, että silloin kun se oli se ensimmäinen jakso menny, nin mä niinku heti silloin aloin tekemään niitä asioita, millekä mä voin jotakin. Elikä just se paikkakunnan vaihdos ja sitten sitten tuota, ää, uuden asunnon etsiminen ja sainkin rauhalliselta alueelta sen ja ja tuota ja etsiä sieltä kaikkea semmosta hyvää, mitä siellä on tarjota ja sitähan on - -” (Haastattelu 9)

”Kyllähän ne sillä lailla ihan, nyt niinku tulevaisuudessa jos ajattelee, niin kuin sen on huomannut, että loppujen lopuksi ne on aika pieniä juttujahan ne on, joihin on pystynyt loppujen lopuksi on pystynyt vaikuttamaan loppujen lopuksi. Mutta kuitenkin ne pienetkin asiat ovat tärkeitä ja pitäisi oppia havainnoimaan niitä aina, että mikäs nyt olisi semmoinen...tai mitkä ovat ne stressaavat tekijät ja onko yhtään pientäkään asiaa, mitä mä voisin tehdä sille. Että sillä lailla.” (Haastattelu 2)

Kolmanneksi eniten mainintoja sai kuntoutuksen merkitys "tiedon ja työkalujen tarjoajana". Kuntoutus koettiin monipuoliseksi työuupumukseen liittyvän tiedon lähteeksi, tilaisuudeksi asioiden nimeämiseen. Kuntoutusmateriaali nähtiin myös hyödyllisenä toipumisen tukena, johon saattoi palata myös kuntoutusjaksojen välisenä aikana. Esimerkiksi kuntoutusjaksojen väliselle ajalle annetut kotitehtävät mainittiin toipumista edistäviksi tekijöiksi, kannustimiksi muutoksen tekemiseen. Kuntoutuskurssin työntekijät koettiin asiantunteviksi ja kuntoutuskurssin luennot ja erilaiset keskustelut hedelmällisiksi. Myös Fjellman-Wiklundin ym. (2010) tutkimuksessa yhtenä kuntoutukseen liittyvänä tärkeänä tekijänä koettiin työkalujen tarjoaminen, helpottaen arjen stressaavien tilanteiden kohtaamista.

”No justiin se tiedon saanti ja sitä sua netistä vaikka kuinka mut että ei tule ite haettua ja sitten että vaikka mitä kysyt heiltä saa vastauksen ja... ja sitten että oppis elämään tän loppuelämän silleen niin ettei tappas itteensä työllä [-] että tämä nyt, tämä ajatus mikä nyt mulla on päässä pysyis ja kehittyis - -” (Haastattelu 6)

”- - tää kuntoutus on antanu mulle hirveen paljon voimavaroja sinne arkeen, niitä työkaluja et se kymmenen päivän ensimmäinen jakso oli todella antoisa ja mä oon palannu aina uudestaan niihin materiaaleihin, mitä me saatiin ja ne on mun mielestä auttanu mua kyllä niinku eteenpäin ja niinku auttanu pitämään puoliani. (Haastattelu 12)

Pienimmäksi luokaksi erottui kuntoutuksen koettu merkitys itsetutkiskelun mahdollisuutena. Kuntoutus koettiin erityisenä tilaisuutena omien tavoitteiden selkiyttämiseen ja oman tilanteen parempaan ymmärrykseen. Itsetuntemuksen lisääntyminen näyttäytyi ymmärryksenä siitä, että ”itse tietää, mikä itselle on parasta”. Itsetuntemuksen lisääntymiseen liittyi oman tilanteen tarkastelua ja omien tavoitteiden selkiyttämistä. Lisäksi itsetuntemuksen lisääntymiseen liittyi joidenkin haastateltavien kohdalla itsetunnon kohoaminen ja omanarvon tunteen löytyminen. Myös Fjellman-Wiklundin ym. (2010) tutkimuksessa toipumiseen kuntoutuksen yhteydessä liittyi itsetutkiskelun teemoja.

Kuntoutuksen merkitys itsetuntemuksen lisääjänä tarkoitti itseen tutustumista ja omien asioiden läpikäymistä:

”- - niinku justiin täältä saanu, että semmosia tavoitteita laittanu ja tajunnu, että ei ne tartte olla semmosia että mun täytyy nyt just heti viikossa kahdessa sinne päästä vaan mä voin panna ne ja antaa sen olla siellä ja palata aina välillä että niin mulla on vielä se tavoite ja sitä kohti mä meen ja [-] että tietysä mielessä semmosta oman elämän selkiyttämistä - -” (Haastattelu 7)

”Itsetutkiskelua ja taas itsetutkiskelua. Koska tuota, niin kun mä sanoinkii tuos viim edellisessä, kun oli tää kokous, nin mulla on pikkusen sellainen tuota taipumus olla tämä täydellisyys kans nin, [-] että ei myöntää sitten, mutta että myöntää, että ei kukaan meistä oo täydellinen ja sitten se että osaa sanoa ”ei” ja ottaa kumminkin niinku sanotaan sen lähipiirin ja samaten työkaverit, että ottaa huomioon, että niilläkin voi olla huonoja päiviä ja hyviä. Että niinku sellaista, kyllä mä oon hirveesti miettiny, että en sillon kun mä olin uupunu, mä jotenkin koin olevani täydellisyys, mutta nyt mä en enää oo sitä. (Haastattelu 8)

”Pysähtymistä. Ihan niin kuin...ja näiden asioiden läpikäymistä perinpohjin. Että se on ollut se...että nyt katsotaan, mitä minulle kuuluu. Varmaan sitä on itsensä siirtänyt vähän niin kuin syrjään aina, kaikkien muiden asioiden tieltä. Että sai olla ihan itsekseen ja itseä varten.” (Haastattelu 4)

Yhteenvetona voidaan todeta, että kuntoutus koettiin merkitykselliseksi toipumiselle ja yksilöllisten muutosten mahdollistumiselle. Aikaisemman työuupumuskuntoutukseen liittyvän tutkimustiedon mukaisesti kuntoutuksen keskeinen merkitys liittyi tässä tutkimuksessa vertaistuen tarjoamiseen (Fjellman-Wiklund ym., 2010; Kinnunen ym., 2004). Tämän tutkimuksen pohjalta myös aktivoiminen koettiin kuntoutuksen merkitykseksi työuupumuksesta toipumisessa. Myös Fjellman-Wiklund ym. (2010) työuupumuskuntoutukseen liittyvässä tutkimuksessa kuntoutus näyttäytyy yksilöitä aktivoivana tekijänä, vaikka kyseisessä tutkimuksessa kuntoutuksen koettua merkitystä ei tämän tutkimuksen tavoin tiedusteltu.

3.2 Toipuminen ja työtä koskevat tekijät

3.2.1 Työn vaatimusten väheneminen ja työn voimavarat toipumisessa

Lähes kaikissa haastatteluissa ilmeni kuntoutuksen aikana työn vaatimusten vähenemistä. Lisäksi työn voimavarat koettiin toipumista tukeviksi tekijöiksi ja motivoijiksi vanhaan työhön palaamisessa (taulukko 5). Työn vaatimusten vähenemisenä käsiteltiin muutoksia työn kuormittavuustekijöissä, joihin liittyen esimerkiksi lisätyövoiman saaminen luokiteltiin työn vaatimusten vähenemiseksi, vaikka sen voisi tulkita myös työn voimavarojen lisääntymiseksi. Tässä tutkimuksessa voimavaroina käsiteltiin niitä työn ominaisuuksia, jotka liittyivät haastateltujen työhön myös ennen työuupumusta ja motivoivat palaamaan nimenomaan vanhaan työpaikkaan.

Työn vaatimusten vähenemistä tapahtui yhtä lukuun ottamatta kaikilla työssä käyvillä, vaihtelevasti sekä haastateltujen aloitteesta että työpaikan taholta. Osalla haastatelluista työn vaatimusten väheneminen liittyi muutoksiin vanhassa työpaikassa, toisilla työn vaatimukset vähenivät työpaikan vaihtamisen myötä. Työpaikan vaihtaminen liittyi tilanteisiin, joissa työn vaatimuksissa ei tapahtunut vanhassa työpaikassa toivottavaa muutosta, vaan haastatellut päättivät jättää vanhan työpaikan kuntoutuksen aikana. Esimerkkejä vaatimusten vähenemisestä olivat työtehtävien selkiyttäminen, vapautukset työtehtävistä, työskentelytilojen parantuminen, työrauhan lisääntyminen ja lisätyövoiman saaminen. Keskeisimmiksi työn vaatimusten muutoksiksi erottuivat työn sisältöön liittyvät muutokset ja lisätyövoiman saaminen. Lisätyövoima piti sisällään myös loma- ja sairausajan tuuraajat.

TAULUKKO 5. Toipumiseen liittyvät työn vaatimusten väheneminen ja työn voimavarojen merkitys

Alaluokka	Ilmausten (max. 12)	lukumäärä	Haastateltava (nro)
Työn vaatimusten väheneminen	10		1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12
Työn voimavarojen merkitys	8		1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12

”Työn vaatimusten väheneminen” koettiin toipumista edistäväksi tekijäksi, vaikka kyse ei olisi ollut ulkopuolisen silmin kovin merkittävistä muutoksista:

”Joo, ja sitten on tuota, sitten on ollut mahdollista toivoa, että osa työntekijöistä haluaa viikonlopputöitä enemmän, ja osa sitten jos haluaa vähemmän, niin voi laittaa toivomusvihkoon...niin minä olen toivonut vähemmän niitä, niin sitten se on tavallaan se tavallaan...ne työkaksot eivät ole liian pitkiä, ettei ole yhtä (-) jaksoa, niin tuota, niin sekin on auttanut kyllä.” (Haastattelu 2)

Keskeinen muutos työn vaatimusten vähenemiseksi oli lisätyövoiman saaminen, työtaakan jakautuminen useammalle työntekijälle:

”- - ja oikeastaan sitten vasta sen jälkeen, kun mä palasin töihin, niin sitten käytiin keskusteluja, että ihan kirjallisesti kirjoitettiin paperille, että mitkä asiat kuuluvat siihen meidän toimistoon ja mitkä ei kuulu. Ja ihan, että meillä on nyt tavallaan työkalu, että nämä on ne, mitkä on meidän hommia ja joku muut tekee ne loput. Ja sitten mä sain siihen 50 %:n kaverin [-]. Että se oli ihan oleellinen...ja sitten se yksi iso kokonaisuus tosiaan lähti kokonaan pois [-]. Että siinä oli tavallaan kahden ja puolen ihmisen työt.” (Haastattelu 4)

”- - ja sitte se, että tämä uus työyhteisö on niinku tiimi ja meit on kolme siinä eli kolme ihmistä tekee niitä samoja, eli kaikki osaa niitä samoja tehdä. [-] Sit ei enää ollu niinku painetta, että nyt mun on tehtävä nämä kaikki yksin. [-] Et se oli niinku aivan mahtava oivallus.” (Haastattelu 9)

”Työn voimavarojen merkitys” koettiin myös työhön liittyvänä tärkeänä osana toipumista. Työn voimavarat motivoivat työhön palaamisessa ja työn voimavaratekijöillä perusteltiin työssä jaksamista. Voimavarat koskivat pääosin sosiaalista tukea työpaikalla ja työn mielekästä sisältöä. Esimerkkejä työn voimavaroista olivat esimiehen tuki, työhön vaikutusmahdollisuudet ja asiakastyöskentely. Myös säännöllinen työaika ja työrauha saivat mainintoja toipumista tukevana työn voimavaroin. Lisäksi työn merkitys koettiin henkisen voimavaran lisäksi välttämättömyytenä talouden turvaamiseksi.

Keskeisenä toipumiseen liittyvänä työn voimavarana ilmeni haastatteluissa työn mielekäs sisältö. Haastatellut liittivät työhönsä myönteisiä merkityksiä ja kuvasivat työskentelevänsä mieluisissa tehtävissä:

”- - nytkin voin sanoa nyt taas sen että olen ihanneammattissa et mä saan tehdä sitä mitä mä oon aina halunnu ja tehdä että se on niinku se mun elämäntapa ja... että teen sitä täydestä sydäimestä.”
(Haastattelu 1)

”- - Ja mä aina sanoin kii, että mä oon aina saanu tehdä sen, mitä mä oon osannut. Ja se on ollu hirveen mielekästä työ ja mä tykkään työpaikastani. Siit ei oo ollenkaan, eihän kukaan näin kauan ois jaksanu olla, jos ei siitä tykkäis - -” (Haastattelu 8)

”- - kyllä mä ajattelisin nyt, että kun mä oon aika hyvin kuitenkin tässä toipunu, että mä voisin löytää siitä työstä myöskin niitä asioita, jotka tuottaa sitä hyvää oloa [-] koska kyllähän mä oon niinku nuorempana niitä hyviäkin asioita siellä töissä kokenu ((naurahtaa)) että ei ne kaikki päivät oo ollu kauheita ja tota niin pienet lapset sinänsä tuo iloa.” (Haastattelu 12)

Myös työn sosiaalinen ulottuvuus koettiin tärkeänä työn voimavarana, mikä näyttäytyi esimerkiksi asiakastyön tärkeytenä ja työyhteisön merkityksenä:

”- - tykkään asiakaspalvelusta ja... ja sillä oon jaksanu monta kertaa, kun asiakkaat niinku ilmaisee sen, että jos on ollu lomilla, että missä sä oot ollu, on peljätty että sä oot jääny jo eläkkeelle ja tälläisiä lausahduksia on tullu, niin tuota on niinkun kiva kuulla, että he ovat kaivanneet ja oon tärkeä heille - -” (Haastattelu 3)

”- - ja sitten ku alkaa vähän toipumaan ja... niin sitten se tulee niinku mieleen, että ihanaa että mulla on töitä ja ihanaa että mä saan lähteä sinne, sinne työpaikalle, vaikka teen kuitenkin semmosta aika yksinäistä työtä mut kuitenkin se työporukka on siinä lähellä ja [-] et se on semmonen kuitenkin sosiaalistakin elämää - -” (Haastattelu 6)

Yhteenvetona toipumiseen liittyvistä työtä koskevista tekijöistä voidaan sanoa, että toipumiseen liittyi muutoksia työn vaatimuksissa ja myös työn voimavarat tukivat toipumista ja motivoivat vanhaan työpaikkaan palaamisessa. Työn voimavaroista työn mielekkyyden tuki toipumiselle on yhdenmukainen aiemman tutkimuksen kanssa (ten Brummelhuis ym., 2011). Muutokset työn vaatimuksissa vaihtelivat pienistä suuriin muutoksiin, mahdollistuen esimerkiksi uuden työpaikan myötä. Haastateltujen pyrkimykset työn ulkoisiin muutoksiin tilanteissa, joissa työn vaatimuksissa ei tapahtunut toivottavaa muutosta, mukailee voimavarojen säilyttämisteorian sisältämää ajatusta menetysten kierteiden katkaisemisesta voimavarojen kulumisen pysäyttämiseksi (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Freedy, 1993).

Aiemmat työuupumuksesta toipumiseen liittyvät tutkimukset ovat keskittyneet lähinnä yksilölliseen näkökulmaan toipumisessa (Bernier, 1998; Regedanz, 2008, Fjellman-Wiklund ym.,

2010). Aiemman Virveli-kuntoutukseen kohdistuneen tutkimuksen mukaan kuntoutuksenaikaiset muutokset työn voimavaroissa ja vaatimuksissa olivat vähäisiä (Kinnunen ym., 2004). Tässä tutkimuksessa kuitenkin myös vähäiset muutokset työn vaatimuksissa koettiin merkityksellisiksi ja toipumista edistäviksi. Tämän tutkimuksen tulos tukee työuupumuksen kehityksellisestä näkökulmasta ja työn vaatimus-voimavara -mallista (Demerouti ym., 2001) johdettua näkemystä siten, että toipumiseen liittyy muutoksia työn vaatimuksissa. Lisäksi työn voimavarat motivoivat vanhaan työpaikkaan palaamisessa ja auttoivat kestäämään työn vaatimuksia.

4 POHDINTA

4.1 Yksilöt aktivoituivat oman elämän toimijoiksi

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää työuupumuksesta toipumiseen kytkeytyviä yksilöllisiä ja työtä koskevia tekijöitä yksilötason työuupumuskuntoutuksen yhteydessä. Tutkimuksessa hyödynnettiin työuupumuksen kehityksellisiä näkökulmia siten, että yksilöllisistä tekijöistä tarkasteltiin toipumiseen liittyviä asenteita, terveystähtäytymistä ja selviytymiskeinoja. Työtä koskevia tekijöitä tarkasteltiin työn vaatimus-voimavaramallia (Demerouti ym., 2001) hyödyntäen työn vaatimusten vähenemisenä ja työn voimavarojen merkityksenä toipumisessa. Tutkielman teoreettisena viitekehystenä toimi voimavarojen säilyttämisteoria (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Freedy, 1993).

Tämän tutkimuksen pohjalta työuupumuksesta toipumiseen kytkeytyy monia merkittäviä ja kokonaisvaltaisia yksilöiden asenne- ja käyttäytymismuutoksia. Yksilölliset muutokset toipumisessa olivat kaiken kaikkiaan samansuuntaisia työuupumuksesta toipumisen yksilöllisen näkökulman kanssa. Keskeisimpänä asennemuutoksena toipumisessa näyttäytyi jämäkkyuden lisääntyminen, koskien yhtä lukuun ottamatta kaikkia haastateltuja. Jämäkkyuden lisääntyminen ilmeni asennetasolla omien puolien pitämisenä ja vastuun ottamisena omasta hyvinvoinnista. Käyttäytymisessä jämäköityminen ilmeni esimerkiksi ylitöiden välttämisenä, työn ja vapaa-ajan erottamisena ja terveystähtäytymiseen panostamisena. Asennemuutoksiin liittyi myös oman vaatimustason alentamista, mikä näkyi armollisuuden lisääntymisenä itseä kohtaan. Myös itsearvostuksen lisääntymistä ilmeni haastatteluissa. Vaikka itsearvostuksen lisääntymistä ei tuotu esille kaikissa haastatteluissa, lisääntynyt itsearvostus on voinut toimia tiedostamatta motivoivana tekijänä yksilöllisten muutosten taustalla.

Aiemmista tutkimuksista poiketen tässä tutkimuksessa työuupumuksesta toipumisessa painottui terveystähtäytymiseen liittyvä vastuullisuuden lisääntyminen ja aktivoituminen. Tämä näkyi työstä palautumiseen panostamisena ja fyysisestä kunnosta huolehtimisena. Myös monipuolista selviytymiskeinojen käyttämistä ilmeni kaikilla haastatelluilla siten, että sosiaalinen tuki ilmeni merkittävänä voimavarana toipumisessa. Haastatellut hyödynsivät myös ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja vähentääkseen työn kuormittavuutta. Mikäli työn stressitekijöissä ei tapahtunut toipumisen aikana haastateltujen toivomaa muutosta, haastatellut käyttivät äärimmäisiä ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja, kuten työpaikan tai alan vaihtaminen. Haastatellut kokivat kyseiset työn ulkoiset muutokset merkittäviksi toipumista

edistäneiksi tekijöiksi. Ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen liittyminen toipumiseen mukaillee aikaisempia työuupumuksesta toipumiseen liittyviä tutkimustuloksia (Bernier, 1998; Fjellman-Wiklund ym., 2010; Regedanz, 2008).

Toipumisprosessin tarkastelu yksilöllisinä muuttuvina tekijöinä: asenteina, terveystietoisuuden muutoksina ja selviytymiskeinojen käyttämisenä näyttäisi tavoittavan hyvin toipumisilmiön yksilöllisen näkökulman ja näkökulmaa voisi hyödyntää myös jatkossa toipumisen tutkimisessa. Työuupumuksesta toipumiseen liittyi työtä koskevan näkökulman mukaisesti myös työn vaatimusten vähenemistä, mikä koettiin merkitykselliseksi toipumiselle, vaikka kyseessä eivät olisi olleet ulkopuolisen silmin kovin merkittävät muutokset. Lisäksi työn voimavaratekijät tukivat toipumisen myötä vanhaan työpaikkaan palaamista siten, että erityisesti työn mielekkyys koettiin työhön palaamisessa motivoivaksi tekijäksi.

4.2 Kuntoutus merkittävänä voimavarana toipumisessa

Toinen tutkimuskysymys koski kuntoutuksen koettua merkityksestä toipumiselle. Kuntoutusjakso koettiin haastatteluissa voimavarojen säilyttämisteorian mukaisesti merkittävänä voimavarana toipumisessa siten (ks. esim. Hobfoll & Freedy), että vertaistuki sai kaikkien haastateltavien maininnan toipumista edistäneenä tekijänä kuntoutuksessa. Myös aiemmissa työuupumuskuntoutukseen liittyvissä tutkimuksissa vertaistuki on mainittu keskeiseksi kuntoutuksen vaikuttaneeksi tekijäksi (Fjellman-Wiklund ym., 2010; Kinnunen ym., 2004). Voimavarojen säilyttämisteorian (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Freedy, 1993) mukaisesti toipumiseen kuntoutuksen aikana liittyi voimavarojen lisääntymistä, mikä näkyi muun muassa elämän ilon palautumisena yhtä lukuun ottamatta kaikkien haastateltavien kohdalla. Lisäksi lähes kaikkien haastateltavien kohdalla tapahtunut työelämään palaaminen tai opiskelun aloittaminen voidaan nähdä merkinä voimavarojen elpymisestä. Haastateltujen voimavarojen lisääntyminen ilmeni voimavarojen säilyttämisteorian mukaisesti joidenkin haastateltujen kohdalla saavutustenkierteinä, asenne-, ja käytösmuutosten kasaantumisenä (ks. Hobfoll 1989). Tässä tutkimuksessa sosiaalinen tuki näytti toimivan terveyttä edistävänä tukipilarina, voimavarana esimerkiksi henkilökohtaisten voimavarojen saavuttamiseksi (ks. Hobfoll, Freedy, Lane, & Geller, 1990).

Toiseksi tärkeimpänä koettiin kuntoutuksen rooli toimijuuden aktivoijana. Kuntoutajat toivat esille kuntoutuksessa lisääntyneen ymmärryksen omasta vastuusta hyvinvointinsa suhteen, sekä kuntoutuksen aikaansaaman pyrkimyksen muutosten tekemiseen. Haastatellut uskaltivat

kuntoutuksen aktivoimina sijoittamaan voimavarojaan uusien saamiseksi ja katkaisemaan työuupumukseen liittyviä voimavarojen menetyksen kierteitä, esimerkiksi vaihtamalla työpaikkaa (ks. Hobfoll & Freedy, 1993). Kuntoutuksen mahdollinen aktivoiva rooli näkyi läpi aineiston muun muassa siten, että toipumiseen liittyvistä asennemuutoksista keskeisin oli jämäkkyyden lisääntyminen. Haastateltujen aktivoituminen ilmeni myös muutoksina käyttäytymisessä: työn stressitekijöihin pyrittiin vaikuttamaan ja myös vapaa-ajan viettoon panostettiin. Kuntoutuksen koettu merkitys aktivoijana vastaa myös Järkikosken ja Härkäpään (2004) näkemystä, jonka mukaan kuntoutus voi edistää yksilön uusien voimavarojen löytymistä ja uusien toimintatapojen oppimista, sekä tukea yksilöä omien tavoitteiden saavuttamisessa.

4.3 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimuksen tarve

Työuupumuksesta toipumisesta on niukasti tutkimustietoa. Työuupumuskuntoutusta on tutkittu aiemminkin, mutta tutkimusjoukkoa ei ole valittu toipumisen näkökulmasta, vaan kriteerinä on ollut esimerkiksi työuupumuskuntoutukseen osallistuminen. Erityistä tässä tutkimuksessa on, että se kohdistui yksilöihin, joilla toipuminen näytti olevan käynnistynyt. Kuntoutuksen osuutta toipumisen käynnistymiselle ei voitu vertailuryhmän puuttumisen vuoksi todentaa, mutta tutkimus tuotti haastateltujen kuntoutuskokemuksesta arvokasta tietoa, jota voidaan hyödyntää työuupumuskuntoutuksen kehittämisessä.

Tutkimuksen pohjalta valtaistava, ekologinen toimintamalli kuntoutuksessa, johon liittyy muun muassa asiakkaan aktiivisuuden korostaminen, vertaistuen hyödyntäminen ja pyrkimys yksilön voimavarojen vahvistamiseen (ks. Järvikoski, 2004), näyttäisi edesauttavan työuupumuksesta toipumista ja työelämään palaamista. Toisaalta haastateltavat oli valittu kuntoutuksen aikana käynnistyneen toipumisen näkökulmasta, joten kuntoutuksen roolin voisi asetelman perusteella ajatella olevan toipumiselle ilmeinen. Toipuminen käynnistyi kuitenkin haastatelluilla suhteellisen nopeasti: työuupumuskyselyn pistemäärien vähenemistä tapahtui seitsemän kuukauden sisällä. Kuntoutuksesta erillinen vakavasta työuupumuksesta toipuminen voi kestää useita vuosia (Bernier, 1998), joten kuntoutus näyttäisi nopeuttavan toipumisprosessia. Tässä tutkimuksessa ilmeni suhteellisen nopeaa vakavasta työuupumuksesta toipumista siten, että alkumittauksen seitsemästä vakavasta ja kolmesta kohtalaisesta/vakavasta työuupumuksesta loppumittauksessa vain yhdellä oli enää kohtalainen/ vakava työuupumus.

Tutkimuksen koko on laadullisen tutkimuksen tekemiseen riittävä ja tutkimuksen

osallistumisprosentin ollessa hyvin korkea (80 %), aineiston voi ajatella tavoittaneen toipumisilmiön kuntoutuksen kontekstissa hyvin. Haastateltavat koostuivat tasaisesti kolmen eri kuntoutusjakson osallistujista (5+4+3 hlö), mikä parantaa tutkimuksen luotettavuutta, siten että ryhmädynaamiset tai muut yksittäiselle jaksolle leimalliset ominaisuudet eivät ole saaneet aineistossa liikaa painoarvoa. Haastateltavat edustivat lisäksi hyvin eri koulutusasteita ja ammattialoja. Haastateltavien ikähaitari kattoi keski-ään, mutta keski-ikää nuoremmat työssäkäyvät eivät olleet edustettuina lainkaan. Lisäksi sukupuolijakauma oli epätasainen, vain yhden haastateltavista ollessa mies. Näin ollen tutkimustulokset eivät välttämättä kuvaa miesten ja nuorten, uran alkuvaiheessa olevien työssäkäyvien, työuupumuksesta toipumista. Toisaalta, työuupumuksesta toipumisen ollessa yleismaailmallinen ilmiö (Bernier, 1998), toipumisprosessin voi ajatella olevan samankaltainen sukupuolesta tai iästä riippumatta.

Tutkimuksen luotettavuutta parantaa toipumisen tarkastelu sekä standardoidun mittarin, BBI-15 -työuupumuskyselyn (Näätänen ym., 2003), avulla että haastateltavien kokemuksena. Haastateltavien kokemus toipumisesta tuki työuupumuskyselyn tuloksia siten, että haastateltavat kokivat toipumisen käynnistyneen. Samalla toipuminen koettiin kuitenkin myös prosessiksi, joka on kesken ja vie oman aikansa. Samankaltainen tutkimustulos toipumisen prosessinomaisesta ja pitkäjänteisestä luonteesta esiintyy myös muissa työuupumuksesta toipumisen tutkimuksissa (ks. Bernier, 1998; Fjellman-Wiklund ym., 2010; Regedanz, 2008). Haastateltavien osallistuminen kuntoutukseen on oletettavasti vaikuttanut kuntoutujien reflektointikykyyn sitä parantaen, mutta kuitenkin haastatteluissa ilmeni suuria eroja tekstin tuottamisessa. Kyseessä voi toipumisen kokemuksen selkiytymättömyys liittyen esimerkiksi kokemuksen tuoreuteen tai toipumisen tasojen vaihtelevuus. Toipumisilmiön paremman tuntemisen myötä voisi kehittää toipumisen tarkastelua varten oman voimavarakeskeisen kyselylomakkeen, joka huomioisi toipumisen eri tasot ja myönteiset yksilölliset muutokset, jotka näyttäytyvät keskeisenä osana työuupumuksesta toipumista.

Poikkileikkaustutkimukselle ominaisena ilmiön pysyvyydestä ja työuupumuksen mahdollisesta uusiutumisesta ei voida tehdä päätelmiä, vaikka haastatteluhetkellä haastateltavat olivat toiveikkaita tulevaisuuden työssä jaksamisen suhteen ja kokivat voivansa välttää työuupumuksen uusiutumisen. Jatkossa voisikin tutkia pitkittäistutkimuksen muodossa toipumisen pysyvyyttä. Olisi kiinnostavaa tutkia myös työuupumuksen kehittymiseen liittyvien yksilöllisten ja työtä koskevien tekijöiden yhteyttä toipumiseen liittyviin tekijöihin. Lisäksi jatkotutkimuskohteena olisi tärkeää tutkia niitä työuupumuskuntoutuksen osallistujia, joilla toipuminen ei käynnisty kuntoutuksen aikana.

4.4 Yhteenveto

Tutkimukseen osallistuneiden kohdalla tapahtui kuntoutuksen aikana nopeaa toipumista, ja lähes kaikki haastatellut palasivat kuntoutusjakson aikana työelämään. Tutkimuksen pohjalta työuupumuksesta toipumiseen näyttäisi liittyvän yksilöiden voimavarojen lisääntymistä ja muutoksia työtä koskevissa asenteissa ja käyttäytymisessä. Tutkimustulos on merkittävä, sillä se tuo esille yksilön vaikutusmahdollisuudet omaan hyvinvointiinsa myös työuupumustilanteessa. Tutkimuksen mukaan esimerkiksi yksilöiden pyrkimys työn ulkoisiin muutoksiin, kuten työpaikan tai alan vaihtoon, voi olla työuupumuksesta toipumista edistävä tekijä, mikäli työn kuormittavuustekijöissä ei tapahdu toivottua muutosta. Yksilöllisten muutosten, kehittymisen ja uuden oppimisen, voi ajatella mahdollistuneen voimavarojen lisääntymisen myötä (Demerouti ym., 2001). Tässä tutkimuksessa kuntoutus näyttäytyi tärkeänä voimavarana ja toipumisen mahdollistajana. Kuitenkin työuupumuksesta toipumisen jatkotutkimus on tärkeää, sillä tämän tutkimuksen ulkopuolelle jäivät yksilöt, joiden toipuminen ei käynnistynyt kuntoutuksen aikana. Ilmiön paremman ymmärtämisen myötä voitaisiin kehittää ryhmäkuntoutuksen lisäksi muita mahdollisimman monipuolisia tukitoimia työuupuneille. Tehokas työuupumuksesta toipumisen edistäminen on yksilön edun lisäksi yhteiskunnan edunmukaista, sillä lähitulevaisuudessa työkykyisen työvoiman merkitys kasvaa entisestään, kun huoltosuhde pienenee, ja työuria joudutaan pidentämään hyvinvointiyhteiskunnan ylläpitämiseksi (Järvikoski & Härkäpää, 2004).

LÄHTEET

- Ahola, K., Honkonen, T., & Nykyri, E. (2004). Työuupumus. Teoksessa Kauppinen, T., Hanhela, R., Heikkilä, P., Lehtinen, S., Lindström, K., Toikkanen, J., & Tossavainen, A. (toim.). *Työ ja terveysterveys Suomessa 2003*. 162-167. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Bernier, D. (1998). A study of coping: Successful recovery from severe burnout and other reactions to severe work-related stress. *Work & Stress*, 12, 50-65.
- Brenninkmeyer, V., Van Yperen, N. W., Buunk, B. P. (2001). Burnout and depression are not identical twins: Is decline of superiority a distinguishing feature? *Personality and individual difference*, 30(5), 873-880.
- Cherniss, C. (1992). Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 1-11.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.
- Dyrbye, L. N., Power, D. V., Massie, F. S., Eacker, A., Harper, W., Thomas, M. R., Szydlo, D. W., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2010). Factors associated with resilience to and recovery from burnout: A prospective, multi-institutional study of US medical students. *Medical Education*, 44(10), 1016-1026.
- Eriksson T., Karlström E., Jonsson H., Tham K. (2010). An exploratory study of the rehabilitation process of people with stress-related disorders. *Scandinavian journal of occupational therapy*. 17: 29-39.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fairlie, P., & Flett, G. (2003). Perfectionism at work: impacts on burnout, job satisfaction, and depression. Teoksessa: *Proceedings of the 11th Annual Convention of the American Psychological Association*. Saatavissa: <http://paulfairlieconsulting.com/docs/Perfectionism%20At%20Work-Impacts%20On%20Burnout,%20Job%20Satisfaction%20and%20Depression.pdf>
- Fjellman-Wiklund, A., Stenlund, T., Steinholz, K., Ahlgren, C., (2010). Take charge: patients' experiences during participation in a rehabilitation programme for burnout. *Journal of rehabilitation medicine*, 42(5), 475-481.
- Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). *Burn-out: The high cost of high achievement*. Garden City, New York: Anchor Press.
- Hahn, V., Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. (2011). Learning how to recover from job stress: effects of a recovery training program on recovery, recovery-related self-efficacy, and wellbeing. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 202-216.
- Hakanen, J. (2005). *Työuupumuksesta työn imuun: Työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla*. Helsinki: Työterveyslaitos.

- Hallsten, L. (1993). Burning out: A framework. Teoksessa W. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (toim.), *Professional burnout. Recent developments in theory and research*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2008). Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6 (4), 307–324.
- Hobfoll, S. E. (2012). Conservation of resources and disaster in cultural context: The caravans and passageways for resources. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 75(3), 227-232.
- Hobfoll, S. E., & Freedy, J. (1993). Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout. Teoksessa W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (toim.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. (s. 115-129). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Hobfoll, S. E., Freedy, J., Lane, C., and Geller, P. (1990). Conservation of social resources social support resource theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(4), 465-478.
- Hämäläinen, M. (2012). Julkaisussa: Kallunki, E. Joka neljännellä työntekijällä on työuupumusoireita. [verkkojulkaisu]. *Yle Uutiset*. [viitattu 9.6.2013]. Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/joka_neljannella_tyontekijalla_tyouupumuksen_oireita/6085974
- Hätinen, M. (2008). *Treating job burnout in employee rehabilitation : Changes in symptoms, antecedents, and consequences*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Hätinen, M., Kinnunen, U., Pekkonen, M. & Aro, A. (2004). Burnout patterns in rehabilitation: Short-term changes in job conditions, personal resources, and health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 9(3), 220–237.
- Iacovides, A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, S., & Kaprinis, G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 209-221.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits-self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability-with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 80-92.
- Järvikoski, A. (2004). *Kuntoutuksen tutkimuksen kehittämisohjelma*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. (2004). *Kuntoutuksen perusteet*. Helsinki: WSOY.
- Kalimo, R. & Toppinen, S. (1997). *Työuupumus suomen työikäisellä väestöllä*. Helsinki: Työterveyslaitos.

- Kalliath, T. J., O'Driscoll, M. P., Gilliespie, D. F., & Bluedorn, (2000). A test of the Maslach Burnout Inventory in three samples of healthcare professionals. *Work & Stress*, 14, 35-50.
- Kela (2008). Terveys- ja toimeentuloturvaosasto. Kuntoutusryhmä. [www-dokumentti]. *Kelan laitosmuotoisen kuntoutuksen standardi*. Versio 15/2008. [viitattu 27.3.2013]. Saatavissa: [http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/\(WWWAllDocsById\)/8CB38AF6DEC218EAC225753D00425B50/\\$file/standardi_15.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/(WWWAllDocsById)/8CB38AF6DEC218EAC225753D00425B50/$file/standardi_15.pdf)
- Kinnunen, U. & Hättinen, M. (2002). Työuupumuksen kehitykselliset mallit. *Psykologia*, 37(4), 274–281.
- Kinnunen, U., Hättinen, M., Toskala, A., Männikkö, K., Pekkonen, M., Sörensén, L., Mauno, S., Aro A., & Alén, M. (2004). Työuupumus: Arviointi, kehittyminen ja intervention vaikuttavuus. *Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino
- Kinnunen, U., Poikkeus, A-M., Kokko, K., Laakso, M-L., Metsäpelto, R-L., & Mäkikangas, A. *Tutkielmien ja tieteellisten raporttien laadintaohjeita: Psykologian opetusmoniste, 2004*. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/opiskelu/tiedostot/Graduopas.pdf/view>
- Kuntoutus Peurunka. Ei päiväystä. Työuupuneiden kurssit (VIRVELI). [verkojulkaisu]. [viitattu 10.5.2013]. Saatavissa: <http://www.peurunka.fi/kuntoutus.php?hid=74>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. [e-kirja]. [viitattu 9.9.2013]. Saatavissa: <https://www.dawsonera.com/abstract/9780826141927>.
- Leiter, M. P. (1991). Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping patterns. *Journal of Organizational Behavior*, 12(2), 123-144.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, 7, 63-74.
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *Journal of Applied Psychology*. 93(3), 498–512.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Mäkikangas, A., Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality and individual differences*, 35, 537-555.
- Nikkanen, P. (2006). *Oon vahvempi kuin ennen: Pitkään työelämässä olleiden kuntoutumistarinat*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Näätänen, P., Aro, A., Matthiesen, S. B., & Salmela-Aro, K. (2003). *Bergen Burnout Indicator 15*. Helsinki: Edita.

- Opton, E. M. (2004). Review of A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology. *The American Journal of Psychiatry*, 161(8), 1516.
- Pekkonen, M. (2005). Kuntoutus työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpitäjänä. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 357). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Regedanz, K. (2008). Job burnout recovery. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 69(4-B), 2664. Saatavissa: <http://search.proquest.com/docview/621751337?accountid=11774>
- Rissanen, P. & Aalto, A-M. (2003). Yhteenvedo kuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinnista. Teoksessa Aalto, A-M., Hurri H., Järvikoski A., Järvisalo J., Karjalainen V., Paatero H., Pohjolainen T., Rissanen P. (toim.). *Kannattaako kuntoutus? Asiantuntijakatsaus eräiden kuntoutusmuotojen vaikuttavuudesta*. STAKES. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Raportteja 267. 1-26. Saarijärvi: Gummerus.
- Schaufeli, W. & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: a critical analysis*. Lontoo: Taylor & Francis.
- Schaufeli W., Maslach C., & Marek T. (1993). Professional burnout: Recent developments in theory and research. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary? *American psychologist*, 56 (3). 216-217.
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204-221.
- Ten Brummelhuis, L. L., ter Hoeven, C. L., Bakker, A. B., & Peper, B. (2011). Breaking through the loss cycle of burnout: The role of motivation. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 84(2), 268-287.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Van Dierendonck, D., Schaufeli, W. B., & Sixma, H. J. (1994). Burnout among general practitioners: A perspective from equity theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 86-100.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Työuupumuksesta toipuminen -haastattelu

Alkuinstruktio: Tässä haastattelussa on tarkoitus käydä läpi sitä, kuinka olet kokenut oman työuupumuksesta toipumisesi ja mitkä tekijät ovat sitä edesauttaneet. Tutkimukseen on pyydetty mukaan Virveli-kuntoutujia, joiden työuupumus on vähentynyt työuupumuskyselyn perusteella (kysely, jonka kajat ovat täyttäneet 2 x kuntoutuksen aikana).

Aivan aluksi pyytäisin Sinulta **suostumuksen** seuraaviin asioihin (→ anna suostumuslomake).

→ Ensinnäkin siihen, että antamiasi tietoja voidaan henkilötunnistamattomassa muodossa käyttää tieteellisessä tutkimuksessa. Toisin sanoen kaikki antamasi tieto on luottamuksellista ja raportoimme sen sellaisessa muodossa, että henkilöllisyytesi ei paljastu missään vaiheessa. Jos haluat tietoa tutkimuksesta sen valmistumisen jälkeen, voimme lähettää sinulle valmiin gradun. (pyydä s-postiosoite tai postiosoite suostumuslomakkeeseen, henk. koht. palautetta ei ole mahdollista saada, mutta tutkimuksesta yleensä voi kysellä)

→ Toiseksi toivon, että Sinulle sopii, että nauhoitan haastattelun, jotta minun ei tarvitsisi kirjoittaa kaikkea muistiin.

Lähtisin liikkeelle kysymällä joitakin **taustatietoja**, jotka ovat kokonaistilanteen hahmottamisen kannalta olennaisia (→ edetään taustatietolomakkeen mukaan).

Haastattelun teemat

Kerro omasta työstäsi?

1. Työuupumuksen historia/tausta ennen kuntoutusinterventiota

1) Milloin sinusta alkoi tuntua siltä, että olet uupunut (kuormittunut)? (ajankohta)

1.1) Millainen työtilanteesi oli työuupumuksen alkaessa?

1.2) Millaisia oireita sinulla oli?

1.3) Huomasitko oireilun itse vai huomauttiko joku siitä?

1.4) Miten oireilu alkoi näkyä jokapäiväisessä elämässäsi ja työnteossasi?

1.5) Mitä työ merkitsi sinulle uupumisvaiheen alkaessa?

2) Millaisia tekijöitä työuupumuksen alkamiseen liittyi?

2.1) Millaisia työhön liittyviä tekijöitä?

2.2) Millaisia perhe-elämään liittyviä tekijöitä?

2.3) Millaisia parisuhteeseen liittyviä tekijöitä?

2.4) Millaisia omaan terveyteen liittyviä tekijöitä?

2.5) Millaisia muita tekijöitä? (onko sinulla riittävää ammatillista koulutusta työtehtäviisi?)

3) Millaisia tunteita ja ajatuksia tilanne herätti, kun huomasit, että olit uupunut? (Kysymys esitetään, jos haastateltava ei itse tuo esille tunteitaan ja ajatuksiaan.)

4) Oletko ollut poissa töistä oireilun takia?

4.1) Esimerkiksi sairaslomalla, jos, niin kuinka kauan ja kuinka useasti?

5) Millaisia keinoja käytit uupumuksen helpottamiseksi?

5.1) Haitko apua työuupumukseen vai yrititkö selvittää itsenäisesti?

5.2) Saitko keskusteluapua?

- töistä
- työterveyshuollosta
- terapiasta

5.3) Mitä työpaikallasi tehtiin uupumustilanteesi helpottamiseksi?

- Muutettiin työkuvasi tmv.?

6) Saitko muunlaista apua?

- läheisiltäsi, ystäviltäsi tmv.

7) Oletko vielä samassa työpaikassa tai työtehtävissä?

7.1) Jos vaihdoit, miksi?

7.2) Milloin vaihdoit työpaikkaa tai työtehtäviä?

7.3) Auttoiko vaihdos uupumustilanteeseen?

2. Nykyhetki: toipumista selittävät tekijät

Instruktio: Tähän haastatteluun on valikoitu haastateltavia työuupumuskyselystä saatujen pistemäärien perusteella. Näiden pistemäärien mukaan työuupumusoireilun voidaan sanoa vähentyneen. Seuraavaksi haluaisin käydä läpi sitä, miten itse koet oireilusi.

I Nykytilanne

1) Millä tavalla oireilusi on muuttunut?

1.1) Mistä (ja milloin) tiedät toipumisen/oireiden vähenemisen alkaneen?

1.2) Huomasivatko muut muutoksen oireilussasi/oireiden vähenemisen?

II Toipumista selittävät tekijät

1) Koetko, että aikaisemmin mainitsemasi keinot ovat auttaneet toipumistasi/oireiden vähenemistä?
(kertaa haastateltavalle hänen aiemmin mainitsemansa keinot)

1.1) Jos ovat auttaneet, niin millä tavalla?

2) Mikä muu tai mitkä muut asiat ovat mahdollistaneet toipumisesi/oireiden vähenemistä?

2.1) Tapahtuiko sinussa itsessäsi muutosta, joka mahdollisti toipumisen/oireiden vähenemisen?

- ajatuksissa
- asenteissa
- arvoissa
- terveydessä

2.2) Pyritkö tietoisesti tekemään muutoksia, esimerkiksi

- työskentelytyylissäsi
- elämäntavoissa (esimerkiksi vapaa-ajan käyttö)

2.3) Tapahtuiko yksityiselämässäsi muutosta?

- ihmissuhteet
- vapaa-aika ja palautuminen

- merkittävät tapahtumat (esimerkiksi lapsen syntymä)

3) Mikä tai mitkä näistä asioista olivat tärkeimmät toipumisellesi/oireiden vähenemisen suhteen?

4) Saatko tällä hetkellä apua toipuaksesi työuupumuksesta? (Jos haastateltava mainitsee kuntoutuksen, pyydä tarkentamaan mitä kuntoutusta hän tarkoittaa.)

- 4.1) Käytätkö terapiapalveluja?
- 4.2) Käytätkö työterveyshuollon palveluja?
- 4.3) Onko työtehtävissäsi tapahtunut muutoksia viime aikoina?
- 4.4) Saatko muuta apua toipuaksesi työuupumuksesta, jos, niin mitä?

3. Kokemus kuntoutusinterventiosta

Instruktio: Seuraavaksi haluaisin käydä läpi kokemuksiasi tästä käynnissä olevasta kuntoutuksesta.

I Lähtötilanne kuntoutukseen

- 1) Mistä tarve lähteä kuntoutukseen syntyi?
 - 1.1) Kuka teki aloitteen kuntoutukseen lähtemiseksi?
 - 1.2) Mitä mieltä itse olit kuntoutukseen lähtemisestä?
 - 1.3) Millaisia odotuksia sinulla oli kuntoutuksesta?
 - 1.4) Miten työpaikalla suhtauduttiin kuntoutukseen lähtemiseesi?
 - 1.5) Miten perheesi tai läheisesi suhtautuivat kuntoutukseen lähtemiseesi?

II Kuntoutumisprosessi/kuntoutuminen

- 1) Mitä kuntoutus on sinulle merkinnyt? Millaisena olet kokenut kuntoutuksen?
- 2) Mikä kuntoutuksessa on sinulle tärkeintä? Mikä on vähiten tärkeintä?
- 3) Minkälaisia muutoksia olet tehnyt/saanut aikaiseksi kuntoutuksen myötä?
 - 3.1) Muutoksia itsessäsi
 - 3.2) Muutoksia työssäsi
 - 3.3) Muutoksia vapaa-ajassasi

III Kuntoutumisen arviointi: tukevat/hidastavat tekijät

- 1) Onko kuntoutus vastannut käsityksiäsi/odotuksiasi?
- 2) Onko kuntoutuksesta ollut apua toipumisessasi?
- 3) Mikä on tukenut kuntoutumistasi?
 - 3.1) Mikä osuus kuntoutusryhmäläisillä on ollut?
 - 3.2) Mikä osuus kuntoutustyöntekijöillä on ollut?
 - 3.3) Mikä osuus kuntoutuksen ohjelman sisällöllä on ollut?
- 4) Onko joku muu asia tukenut kuntoutumistasi?
- 5) On joitakin tekijöitä, jotka ovat estäneet kuntoutumistasi?

6) Minkälaista tukea olisit toivonut lisää kuntoutuksen osalta?

4. Tulevaisuus

1. Millaista tukea toivot saavasi jatkossa?

2) Minkälaisena näet tulevaisuutesi työssä jaksamisen suhteen?

3) Kerroit aikaisemmin, mitä työsi merkitsi sinulle oireilun alkaessa? Mitä työ merkitsee sinulle tällä hetkellä (onko tässä nähtävissä jotakin muutosta)?

4) Oletko oivaltanut jotakin uupumusprosessin ja uupumuksesta toipumisen aikana?

5) Koetko, että voit välttää jatkossa uupumisen uusiutumisen? Millä tavalla uupumisen uusiutumisen voi välttää?

Tuleeko mieleesi vielä jotain käsiteltyihin aiheisiin liittyvää, jonka haluaisit sanoa?

(kiitokset)

Liite 2. Taustatietolomake

TYÖUUPUMUKSESTA TOIPUMINEN -HAASTATTELU

Taustatiedot

1. Haastateltavan sukupuoli	1 nainen	2 mies
2. Minkä ikäinen olet?	_____ vuotta	
3. Mikä on siviilisäätyysi?	1 naimaton 2 avio/avoliitossa, vuodesta _____ lähtien 3 eronnut/asumuserossa, vuodesta _____ lähtien 4 leski, vuodesta _____ lähtien	
4. Onko Sinulla kotona asuvia lapsia? (lasten lukumäärä)		
5. Minkä ikäisiä kotona asuvat lapsesi ovat? (nuorimmasta vanhimpaan)		
6. Mikä on <u>korkein</u> koulutuksesi?	1 peruskoulu / keskikoulu 2 ammatillinen oppilaitos / lukio 3 ammattikorkeakoulu 4 ylempi korkeakoulututkinto 5 lisensiaatti, tohtori	
7. Mikä on ammattinimikkeesi tai työtehtäväsi?		
8. Oletko esimiesasemassa?	1 kyllä, montako alaista Sinulla on? _____	2 ei
9.a. Onko työsi	1 kokoaikainen? 2 osa-aikainen?	
9.b. Onko työsuhteesi	1 määräaikainen? 2 toistaiseksi voimassa oleva?	
9.c. Kuinka monta tuntia keskimäärin työskentelet viikossa mukaan lukien normaalityöajan, ylityöt ja työhön liittyvät kotona tekemäsi työt?	_____ tuntia viikossa	
10. Kuinka kauan olet työskennellyt nykyisissä työtehtävissäsi?	_____ vuotta	
11. Kuinka kauan olet työskennellyt nykyisessä organisaatiossa / yrityksessä?	_____ vuotta	
12. Oletko tällä hetkellä?	1 työssä 2 sairauslomalla, kauanko? _____ miksi? _____ 3 muu tilanne, mikä? _____	

Liite 3. Tiedote ja suostumuslomake

TIEDOTE TUTKITTAVILLE JA SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Tutkimuksen nimi

Työuupumuksesta toipumisen vaiheet

Tutkijoiden yhteystiedot

Vastuullinen tutkija

PsT, työpsykologian dosentti Anne Mäkikangas, Jyväskylän yliopiston psykologian laitos

(s-posti:, puh:)

Muut tutkijat

PsT, työ- ja organisaatiopsykologian erikoispsykologi Marja Hätinen, Jyväskylän yliopiston psykologian laitos

Professori Ulla Kinnunen, Tampereen yliopiston psykologian laitos

LT, johtava ylilääkäri Mika Pekkonen, Kuntoutus Peurunka

Tutkimuksen taustatiedot

”Työuupumuksesta toipumisen vaiheet” –tutkimus toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen ja Kuntoutus Peurungan kanssa. Tutkimus on osa laajempaa kokonaisuutta, josta osa toteutetaan haastattelututkimuksena. Tutkimuksen tuloksia käytetään tieteellisiin tarkoituksiin julkaisten niitä seminaariesityksinä, opinnäytetöinä ja tieteellisinä artikkeleina. Haastattelututkimuksesta on tarkoitus julkaista 1-2 maisteritasoista opinnäytetyötä. Lisäksi tavoitteena on julkaista vähintään yksi suomalainen tutkimusartikkeli.

Tutkimusaineiston säilyttäminen

Tutkimuksen vastuullinen tutkija vastaa tutkimusaineiston turvallisesta säilyttämisestä. Haastattelututkimuksen äänitteet sekä litteroidut tulosteet säilytetään lukollisessa turvakaapissa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella. Tietokoneella oleva aineisto säilytetään tohtoritutkija Marja Hätisen salasanojen takana.

Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja merkitys

Haastattelututkimuksen tavoitteena on syventää ja lisätä tietoa työuupumuksen toipumisprosessista ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Tutkimuksessa etsitään vastauksia siihen, mitkä mm. työhön, persoonallisuuteen ja vapaa-aikaan (esim. palautumiseen) liittyvät tekijät ja muutokset näissä tekijöissä selittävät työuupumuksesta toipumista. Lisäksi tutkitaan kuntoutusintervention merkitystä

työuupumuksesta toipumiseen. Tutkimuksella voidaan tuottaa sekä teoreettista että käytännön kuntoutustyötä hyödyttävää ja siihen sovellettavaa tietoa.

Menettelyt, joiden kohteeksi tutkittavat joutuvat

Haastatteluun valikoidaan kuntoutujia, joiden työuupumus on merkittävästi vähentynyt BBI-15 (Bergen Burnout Indicator -15) -työuupumuskyselyn perusteella. Tutkimus toteutetaan arviolta 1-1½ tunnin kestävinä teemahaastatteluina, jotka toteutetaan Kuntoutus Peurungassa silloin, kun kuntoutujat ovat siellä seurantajaksolla. Haastattelutietojen lisäksi tutkimuksessa hyödynnetään kuntoutuksen yhteydessä kertyneitä tietoja. Kaikki kuntoutuksen yhteydessä tehdyt selvitykset, testit ja kyselyjen tulokset ovat luottamuksellisia ja salassapitovelvollisuuden alaisia. Tässä tutkimuksessa hyödynnetään kuntoutuksen suunnittelua ja toteutusta varten jo kerättyjä tietoja. Tutkimuksessa käytettävistä tiedoista ei voida tunnistaa yksittäisiä kuntoutujia.

Tutkimuksen hyödyt ja haitat tutkittaville

Mitä tutkittavat hyötyvät osallistumisestaan tutkimukseen

Haastatteluun osallistuvat saavat mahdollisuuden jäsentää toipumistaan ja siihen kytkeytyviä tekijöitä. Tutkittavat saavat halutessaan tutkimuksesta yhteenvedon tutkimusprojektin valmistuttua.

Tutkimukseen liittyvät riskit ja haitat

Haastatteluihin ei liity tavanomaisesta elämästä poikkeavia riskejä. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Haastattelut toteutetaan kuntoutuslaitoksessa, joten haastateltavien ei tarvitse siirtyä toiseen paikkaan haastattelujen ajaksi. Haastattelijoina toimivat psykologian alan opiskelijat.

Miten ja mihin tutkimustuloksia aiotaan käyttää

Haastattelumateriaalia käytetään ainoastaan tieteelliseen tutkimustoimintaan. Tutkimuksesta pyritään tekemään 1-2 opinnäytetyötä sekä vähintään yksi suomalainen tutkimusartikkeli. Lisäksi tutkimustuloksia esitellään suomalaisissa kongressi- ja seminaaritilaisuuksissa (mm. psykologian ja kuntoutusalan kongressit sekä JYPE-seminaari).

Tutkittavien oikeudet

Osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista. Haastateltavilla on oikeus kieltäytyä haastattelusta ja keskeyttää se ilman, että siitä aiheutuu mitään seuraamuksia. Tutkimuksen järjestelyt sekä tulosten raportointi ovat luottamuksellisia. Tutkimuksessa saatavat tiedot tulevat ainoastaan tutkittavan ja tutkijaryhmän (mukaan lukien haastattelija sekä opinnäytetyön tekijät) käyttöön ja tulokset julkaistaan tutkimusraporteissa siten, ettei yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa. Tutkittavilla on oikeus saada lisätietoa tutkimuksesta tutkijaryhmän jäseniltä missä vaiheessa tahansa.

Vakuutukset

Jyväskylän yliopiston henkilökunta ja toiminta on vakuutettu. Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksessa haastateltavat on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta.

Tutkittavan suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Olen perehtynyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön, haastateltaville aiheutuviin mahdollisiin haittoihin sekä tutkittavien oikeuksiin ja vakuutusturvaan. Suostun osallistumaan haastatteluun sekä siihen, että antamiani tietoja käytetään tutkimuksessa edellä kuvatun mukaisesti. Voin halutessani keskeyttää tai peruuttaa osallistumiseni missä vaiheessa tahansa. Tutkimustuloksiani saa käyttää tieteelliseen raportointiin (esim. julkaisuihin) sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa.

Suostun siihen, että haastatteluni nauhoitetaan (rasti ruutuun).

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus

Päiväys

Tutkijan allekirjoitus