

**TYÖUUPUMUKSESTA TOIPUMISEEN LIITTYVÄT VOIMAVARAT JA  
MERKITYSSUUNTAUTUNEET STRESSINKÄSITTELYKEINOT  
TYÖUUPUMUSKUNTOUTUKSEN AIKANA**

Sanna Kantonen  
Laura Lehtilä  
Pro gradu -tutkielma  
Psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Toukokuu 2013

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

KANTONEN, SANNA JA LEHTILÄ, LAURA: Työuupumuksesta toipumiseen liittyvät voimavarat ja merkityssuuntautuneet stressinkäsittelykeinot työuupumuskuntoutuksen aikana

Pro gradu -tutkielma, 47 s., 4 liites.

Ohjaajat: pääohjaaja dosentti, akatemiatutkija Anne Mäkikangas, toinen ohjaaja PsT Marja Hätininen

Psykologia

Toukokuu 2013

---

Tutkimuksessa tarkasteltiin millaisia voimavaroja työuupumuskuntoutujat liittävät työuupumuksesta toipumiseen kuntoutuksen aikana. Lisäksi selvitettiin, liittyykö kuntoutujilla työuupumuksesta toipumiseen merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttöä. Tutkimusaineisto koostui työuupumuskuntoutuksen seurantajaksolla olleiden kuntoutujien ( $n = 12$ ) puolistrukturoiduista haastatteluista. Aineiston analyysi toteutettiin sisällönanalyysia käyttäen.

Tutkimus osoitti työuupumuksesta toipumiseen liittyvän sekä yksilön ulkoisia että sisäisiä voimavaroja, jotka liittyivät olosuhteisiin, kuntoutujan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja sosiaaliseen tukeen. Olosuhteista tärkein voimavara oli *kuntoutusinterventio*, joka tarjosi vertaistukea, tietoa työuupumuksesta ja herätti useilla motivaation itsestä huolehtimiseen. Kuntoutus mahdollisti muiden voimavarojen lisääntymisen, antamalla mahdollisuuden psykologiseen työstä irrottautumiseen ja välineitä yksilölliseen kognitiiviseen työuupumuskokemuksen käsittelyyn ja edelleen henkilökohtaisten voimavarojen kehittymiseen. Henkilökohtaisista ominaisuuksista tärkeimpinä voimavaroina olivat *muutokset suhtautumisessa itseen ja työhön* sekä *myönteisten tunnetilojen lisääntyminen*. Muutokset suhtautumisessa itseen ja työhön ilmenivät voimavarojen muodossa siten, että kuntoutujat suhtautuivat itseensä armollisemmin ja herkistyivät omille tarpeille, mitkä konkretisoituivat rajojen asettamisena työlle ja tasapainon löytämisenä työn ja vapaa-ajan välille. Myönteisten tunnetilojen lisääntyminen näkyi elämänilona ja myönteisempänä suhtautumisena työhön. Lisäksi *sosiaalinen tuki lähipiiriltä ja työtovereilta* oli keskeinen voimavara työuupumuksesta toipumisessa. Merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttö liittyi työuupumuksesta toipumiseen osalla kuntoutujista. Keskeisin käytetty merkityssuuntautunut stressinkäsittelykeino kuntoutujilla oli elämän tärkeysjärjestyksen muuttaminen.

Tutkimus toi uutta, kuntoutujien kokemuksiin perustuvaa tietoa työuupumuksesta toipumisesta työuupumuskuntoutuksen aikana. Tutkimuksen mukaan työuupumuksesta toipumiseen liittyi sekä ulkoisia että sisäisiä voimavaroja, joiden huomiointi työuupumusinterventiossa on suositeltavaa.

Avainsanat: työuupumus, toipuminen, voimavarojen säilyttämisteoria, merkityssuuntautunut stressinkäsittely, työuupumuskuntoutus, sisällönanalyysi

## SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO .....	1
1.1 Työuupumus ja voimavarojen säilyttämisteoria .....	2
1.2 Merkityssuuntautunut stressinkäsittely .....	4
1.3 Työuupumuksesta toipumiseen liittyvät tutkimukset .....	6
1.4 Kuntoutus työhyvinvoinnin edistäjänä.....	8
1.5 Tutkimuksen tavoitteet.....	10
2 MENETELMÄT .....	11
2.1 Tutkimuksen toteutus.....	11
2.2 Kuntoutusintervention kuvaus .....	12
2.3 Haastateltavat .....	13
2.4 Haastattelujen kuvaus .....	14
2.5 Aineiston analysointi.....	14
3 TULOKSET .....	17
3.1 Olosuhteisiin liittyvät voimavarat .....	20
3.1.1 Kuntoutusinterventio.....	20
3.1.2 Työ .....	23
3.2 Sosiaaliseen tukeen liittyvät voimavarat.....	24
3.3 Henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät voimavarat .....	26
3.3.1 Fyysisen voinnin koheneminen.....	26
3.3.2 Muutokset kokemusmaailmassa ja suhtautumisessa itseen .....	27
3.3.3 Muutokset suhtautumisessa työhön .....	30
3.4 Merkityssuuntautuneet stressinkäsittelykeinot .....	32
4 POHDINTA .....	35
4.1 Työuupumuksesta toipumiseen liittyvät voimavarat .....	36
4.2 Merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttö työuupumuksesta toipumisessa ...	38
4.3 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusaiheet.....	39
4.4 Yhteenveto ja johtopäätökset .....	41
LÄHTEET .....	43
LIITTEET .....	48

# 1 JOHDANTO

Työuupumusta on tutkittu jo vuosikymmeniä (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001), mutta työuupumuksesta toipumisesta on olemassa vähän tutkimustietoa (Bernier, 1998; Regedanz, 2008). Työuupumuksesta toipumista on tutkimuksellisesti lähestytty lähinnä työuupumusinterventioiden ja niiden vaikuttavuuden näkökulmasta (ks. esim. Schaufeli & Enzmann, 1998). Työuupumuskuntoutus on eräs työuupumusintervention muoto, jota on tutkittu viime vuosina lähinnä määrällisin tutkimusmenetelmin (ks. esim. Hätinén ym., 2009; Hätinén, Kinnunen, Pekkonen, & Aro, 2004; Hätinén, Kinnunen, Pekkonen, & Kalimo, 2007). Sosiaali- ja terveysministeriön Kuntoutuksen tutkimuksen kehittämissuunnitelmassa korostetaan kuitenkin, että kuntoutustutkimuksessa tulisi avata kuntoutujan näkökulmaa kuntoutumisprosessin eri vaiheissa (STM, 2004; ks. myös Järvikoski, Härkäpää, Laisola-Nuotio, Paatero, & Rissanen, 2003). Tässä tutkimuksessa tarkastellaankin laadullisen tutkimuksen menetelmin työuupumuskuntoutujien kokemuksia työuupumuksesta toipumisesta. Työntekijöiden työssä jaksamisessa ilmenneistä ongelmista ja työelämän muutoksista johtuen työelämän laatuksymykset ja työhyvinvointi ovat nousseet 2000-luvulla keskeisiksi kehittämiskohteiksi (Järvikoski & Härkäpää, 2011). Työikäisten kuntoutusta on tärkeää kehittää, sillä se on keino ylläpitää ja palauttaa työkykyä sekä pidentää työuria. Tämän pro gradu -tutkielman myötä saatu tutkimustieto auttaa ymmärtämään työuupumuksesta toipumista kattavammin, millä on merkitystä työuupumuskuntoutuksen kehittämisessä.

Tutkimuksen kontekstina on Kelan rahoittama ja järjestämä, Kuntoutus Peurungan toteuttama työuupuneiden Virveli-kurssimuoto (Vireyttä ja elinvoimaa työelämään). Tutkimuksessa haastateltiin työuupumuskuntoutuksen seurantajaksolla olleita kuntoutujia ( $n = 12$ ), joilla työuupumuskyselyn pistemäärät olivat laskeneet ensimmäisestä kuntoutusjaksosta. Toipumisen voitiin siis katsoa alkaneen ja tutkimuksellisesti tarkoituksena on selvittää toipumiseen kytkeytyviä tekijöitä. Tässä tutkimuksessa työuupumuksesta toipumisen nähdään tapahtuvan voimavarojen palautumisen kautta. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella millaisia voimavaroja työuupumuksesta toipumiseen liittyy kuntoutusaikana. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä hyödynnetään *voimavarojen säilyttämisteorian* (conservation of resources theory, COR) (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001) ohella *merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen* (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997) näkökulmaa.

Merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttö nähdään tärkeänä voimavarana työuupumuksesta toipumisessa. Näitä stressiteorioita sovelletaan yhdessä ensimmäistä kertaa työuupumuksesta toipumisen tarkasteluun. Tämä tutkimus tuo uutta tietoa erityisesti merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käytöstä työuupumuksen kaltaisessa pitkittyneessä stressitilanteessa.

## **1.1 Työuupumus ja voimavarojen säilyttämisteoria**

Työuupumuksen ajatellaan olevan seurausta yksilön ja työn välisestä yhteensopimattomuudesta (Maslach & Leiter, 1997). Työuupumuksen määritelmistä käytetyin on kolmiulotteinen oireyhtymämalli, jonka mukaan työuupumus koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynistymisestä sekä ammatillisen itsetunnon heikkenemisestä (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996). Myös tässä tutkimuksessa työuupumus määritellään näiden kolmen oireen kautta. Uupumusasteinen väsymys viittaa yksilön energiavarojen ehtymiseen ja tunteeseen omien voimavarojen riittämättömyydestä tilanteen käsittelyssä (Maslach ym., 1996). Kyynistymisellä tarkoitetaan, että yksilö kyseenalaistaa työn merkityksen ja mielekkyyden sekä ylipäätään pyrkii etäännyttämään itseään työstä. Ammatillisen itsetunnon heikkeneminen viittaa siihen, että yksilö epäilee kykyjään selviytyä työssä ja arvioi kielteisesti omia työsuorituksiaan.

Voimavarojen säilyttämisteoriassa (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001) stressi ja työuupumus määritellään resurssien eli yksilön arvostamien voimavarojen ja niiden menettämisen tai vähyden kautta. Voimavaroja voidaan luokitella sen mukaan, onko kyseessä aineellinen voimavara, olosuhde, henkilökohtainen ominaisuus tai energia. Yksilön voimavaroja voidaan tarkastella myös sen mukaan, ovatko ne yksilön sisäisiä, toisin sanoen yksilön ominaisuuksia vai ulkoisia voimavaroja. Voimavaralla on teoriassa kaksoisrooli: voimavara on merkittävä itsessään, mutta se myös mahdollistaa muiden voimavarojen saavuttamisen (Hobfoll & Ford, 2007). Esimerkiksi työuupumuskuntoutusjakso voidaan nähdä voimavarana sellaisenaan, koska se toimii ajallisena hengähdystaukona työstä. Työstä irtautumisen ohella kuntoutuksessa saadaan tietoa työuupumuksesta sekä käydään läpi omaa tilannetta, mikä mahdollistaa toipumiseen liittyvien henkilökohtaisten ominaisuuksien, kuten arvomaailman ja sen myötä työn merkityksen pohdinnan ja muuttumisen. Ryhmämuotoinen yksilökuntoutus on olosuhde, jonka voidaan olettaa antavan voimavaroina aikaa ja tietoa sekä edelleen käynnistävän henkilökohtaisten voimavarojen palautumisprosessin. Kuntoutuksessa

vertaistuen muodossa saatava sosiaalinen tuki kytkeytyy muihin voimavaroihin siten, että se helpottaa muiden voimavarojen saavuttamista (Hobfoll 1989; Hobfoll & Shirom, 2001).

Stressi määritellään voimavarojen säilyttämisteoriassa reaktioksi tilanteeseen, jossa menetetään tärkeinä pidettyjä voimavaroja, ne ovat uhattuina tai jossa uusia voimavaroja ei ole kyetty hankkimaan (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001). Stressiä voi näin ollen aiheuttaa niin todellinen voimavarojen menettäminen tai niiden vähyys, mutta myös niiden menettämisen uhan havaitseminen. Stressin ja työuupumuksen käsitteet liittyvät läheisesti toisiinsa, sillä pitkittyneen stressin ajatellaan altistavan työuupumukselle (Cherniss, 1980; Maslach, 2000). Voimavarojen säilyttämisteorian mukaan työuupumuksen kehittymisessä keskeisiä ovat ns. menetysten kierteet, jolloin voimavarojen menetyksillä on taipumus aikaan saada lisää menetyksiä (Hobfoll & Shirom, 2001; ks. myös Hakanen, 2005; Hobfoll & Ford, 2007). Esimerkiksi kuormittavan työtilanteen viedessä yhä enemmän voimavaroja, ei jäljellä olevia voimavaroja kyetä enää hyödyntämään tehokkaasti ja alttius näiden vähäistenkin voimavarojen menettämiseen kasvaa. Lisäksi uusien voimavarojen hankkiminen on vaikeaa, koska vähäisiä voimavaroja ei uskalleta sijoittaa uusien saavuttamiseksi.

Stressiä välttääkseen ihmiset pyrkivät suojelemaan itseään voimavarojen menetyksiltä ja tämä tarve on alati läsnä, mikä on työuupumuksesta toipumisenkin kannalta keskeistä (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001). Työuupumustilanteessa voimavarojen menetyksiä ei ole kyetty välttämään ja toipumisen kannalta olennaista onkin katkaista tämä menetysten kierre. Verkostomaisen luonteensa vuoksi voimavarat voivat menetysten kierteiden lisäksi ilmetä myös saavutusten kierteinä (Hobfoll & Freedy, 1993). Kyse on tällöin siitä, että voimavarojen menettämisen estämiseksi, niiden hankkimiseksi sekä jo menetettyjen voimavarojen palauttamiseksi yksilön on sijoitettava olemassa olevia voimavarojaan, koska juuri ne edesauttavat uusien voimavarojen ja voimavarojen verkoston saavuttamista (Hobfoll & Shirom, 2001). Olemassa olevien voimavarojen sijoittaminen voi tarkoittaa työuupumuskuntoutujan kohdalla esimerkiksi sitä, että hän lähtee työuupumuskuntoutuskurssille, käyttäen omaa aikaansa siihen ja kohdistuen tällä tavoin huomionsa omaan vointiinsa toipuakseen työuupumuksesta.

Työuupumuksesta toipuminen edellyttääkin kuntoutujan omaa motivaatiota ja sitoutumista kuntoutusprosessiin. Voimavarojen säilyttämisteoria on motivaatioteoria, jossa yksilön halu ja pyrkimykset välttää stressi ja työuupumus korostuvat (Hobfoll & Shirom, 2001). Tämä tapahtuu pyrkimällä säilyttämään voimavaroja, suojelemaan niitä ja hankkimaan niitä lisää. Voimavarojen säilyttämisteorian mukaisesti interventioiden, kuten työuupumuskuntoutuksen, tulisi tähdätä voimavarojen menetysten kierteen katkaisemiseen, voimavarojen lisäämiseen sekä voimavarojen menetysten alttiuden vähentämiseen ja voimavarojen saavutusten kierteiden aktivoimiseen (Hobfoll

& Freedy, 1993). Voimavarojen menetykset aktivoivat stressinkäsittelyyn, jolla pyritään pienentämään kohdattujen menetysten aiheuttamia vaikutuksia elämässä (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001).

## **1.2 Merkityssuuntautunut stressinkäsittely**

Työuupumuksen kehittyessä pitkittyneestä stressistä (Cherniss, 1980; Maslach, 2000), stressinkäsittelyllä voidaan edistää työuupumuksesta toipumista. Bernierin (1998) mukaan uusien stressinkäsittelykeinojen kehittäminen oli jopa toipumisprosessin etenemisen edellytys. Työuupumuksesta toipumiseen liittyy kuntoutujan voimavarojen palautuminen, joka voi tapahtua esimerkiksi merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997) käytön ja niiden yhteydessä ilmenevien myönteisten tunnetilojen avulla (Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007). Merkityssuuntautuneet stressinkäsittelykeinot liitetään tässä tutkimuksessa voimavarojen säilyttämisteorian (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001) mukaisiin voimavaroihin, liittyen henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Stressinkäsittely viittaa yksilön yrityksiin tulla toimeen stressaavaksi arvioidun tilanteen ja sen vaatimusten kanssa (Lazarus & Folkman, 1984). Merkityssuuntautuneille stressinkäsittelykeinoille on yhteistä pyrkimys merkitysten etsimiseen ja löytämiseen stressaaville tilanteille ja elämäntapahtumille (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997). Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin tarkastella sitä, ilmeneekö työuupumuskuntoutujilla merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttöä työuupumuksesta toipumisessa.

Merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttöä työuupumuksesta toipumisessa ei ole aikaisemmin tutkittu. Tutkimukset merkityssuuntautuneista stressinkäsittelykeinoista ovat liittyneet pääosin vakaviin sairauksiin tai pitkittyneisiin sopeutumisprosesseihin, joissa nämä stressinkäsittelykeinot on ymmärretty laajasti stressaavan tilanteen kognitiiviseen uudelleen arviointiin ja stressaaville elämäkokemuksille uudenlaisen merkityksen antamiseen liittyviksi (Boehmer, Luszczynska, & Schwarzer, 2007; Boves, Tamlyn, & Butler, 2002; Danhauer, Carlson, & Andrykowski, 2005; Folkman, 1997). Tutkimukset osoittavat merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käytöllä olevan hyvinvointiin myönteinen (Danhauer ym., 2005), jopa sitä lisäävä yhteys (Boehmer ym., 2007).

Stressinkäsittelyn yhteydessä ilmeneviin myönteisiin psykologisiin tiloihin on alettu viime aikoina kiinnittää enemmän tutkimuksellista huomiota (Folkman, 1997). Lazaruksen ja Folkmanin (1984) stressiteorian mukaan stressitekijöitä kohdattaessa pyritään käyttämään tunne- ja ongelmasuuntautuneita stressinkäsittelykeinoja. Ongelmasuuntautuneilla stressinkäsittelykeinoilla pyritään ratkaisemaan stressaava tilanne edellyttäen, että tilannetta on vielä mahdollista muuttaa. Tunnesuuntautuneilla stressinkäsittelykeinoilla pyritään stressaavan tilanteen aiheuttaman kärsimyksen vähentämiseen silloin, kun tilannetta ei koeta voitavan muuttaa. Kun kyse on jatkuvasta stressitilanteesta, tunne- ja ongelmasuuntautuneet stressinkäsittelykeinot voivat olla riittämättömiä tilanteen käsittelyssä, toisin sanoen tilanne ei muutu ongelmasuuntautuneita stressinkäsittelykeinoja käyttämällä, eivätkä tunnesuuntautuneet stressinkäsittelykeinot kykene poistamaan stressaavan tilanteen aiheuttamaa kärsimystä pysyvästi (Park & Folkman, 1997). Tunne- ja ongelmasuuntautuneiden keinojen epäonnistuessa otetaan käyttöön stressinkäsittelykeinoja, joilla pyritään vaikuttamaan tilanteen merkitykseen (Folkman, 2008; Park & Folkman, 1997), toisin sanoen joilla pyritään sovittamaan yhteen suhteellisen pysyvät uskomukset, tavoitteet ja arvomaailma sekä niitä koetteleva elämäntilanne. Uuden merkityksen löytäminen stressaavalle tilanteelle tuo mukanaan myönteisiä tunteita stressinkäsittelyyn. Nämä myönteiset tunteet palauttavat voimavaroja (Folkman & Moskowitz, 2007), toisaalta merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen onnistuneen käytön seurauksena ongelmasuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttö helpottuu ja tehostuu (Folkman, 2008).

Folkman ja Moskowitz (2007; Folkman, 2008) ovat erottaneet viisi merkityssuuntautunutta stressinkäsittelykeinoa, jotka ovat etujen ja myönteisten asioiden löytäminen (engl. benefit finding), etujen ja myönteisten asioiden itsemuistuttelu (engl. benefit reminding), prioriteettien uudelleenjärjestely (engl. realigning priorities), tavoitteiden sopeuttaminen (engl. adaptive goal processes) ja myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin tapahtumiin (engl. infusing ordinary events with meaning) (ks. myös Feldt & Mäkikangas, 2009). Eturen ja myönteisten asioiden löytäminen tarkoittaa sitä, että yksilö huomaa stressaavalla elämäntilanteella olleen myös myönteisiä seurauksia (Folkman 2008; Folkman & Moskowitz, 2007). Helgesonin, Reynoldsin ja Tomichin (2006) meta-analyysin mukaan etujen ja myönteisten asioiden löytämisellä todettiin olevan yhteys hyvinvointiin. Myönteisistä seurauksista voidaan muistuttaa itseä yhä uudelleen, jolloin kyse on etujen ja myönteisten asioiden itsemuistuttelusta (Folkman 2008; Folkman & Moskowitz, 2007). Prioriteettien uudelleenjärjestelyn tarkoituksena on sopeutua muuttuneeseen tilanteeseen tarkastelemalla oman elämän tärkeysjärjestystä, toisin sanoen arvoja ja uskomuksia. Arvojen kyseenalaistaminen nousi esiin myös Bernierin (1998) tutkimuksessa yhtenä työuupumuksesta toipuneiden kuvaamana toipumisen vaiheena. Myös Arman, Hammarqvist ja



Rehnsfeldt (2011) yhdistivät työuupumuksesta toipumiseen arvomaailman muokkaamisen ja uusien merkitysten löytämisen elämälle. Tavoitteiden sopeuttamisessa on kyse saavuttamattomissa olevien tavoitteiden korvaamisesta uusilla, realistisilla ja yksilölle merkityksellisillä tavoitteilla (Folkman 2008; Folkman & Moskowitz, 2007). Ihmisellä on halu voida hyvin vaikeinakin aikoina ja myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin tapahtumiin on keino saada myönteisiä tunne-elämyksiä pienistä asioista, mikä ylläpitää hyvinvointia (Folkman, 2008).

### **1.3 Työuupumuksesta toipumiseen liittyvät tutkimukset**

Työuupumuksesta on mahdollista toipua kokonaan (Bernier, 1998; Cherniss, 1992), jopa siinä määrin, ettei koetulla työuupumuksella välttämättä ole pitkäaikaisia haitallisia vaikutuksia työuraan (Cherniss, 1992). Toipuminen on kuitenkin pitkä prosessi (Bernier, 1998; Regedanz, 2008), joka voi kestää useita kuukausia, jopa vuosia (Bernier, 1998; Sonnenschein ym., 2008). Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vaikka todettavissa olevaa työuupumusta ei enää olisikaan, voi yksilö silti kokea työuupumusoireilua, kuten väsymystä (van Dam, Keijsers, Eling, & Becker, 2012).

Työuupumuksesta toipumisen prosessia käsittelevissä laadullisissa tutkimuksissaan Bernier (1998) ja Regedanz (2008) toivat esiin työuupumuksesta toipuneiden ihmisten kokemuksia. Toipumista jäsennettiin erilaisten vaiheiden, kuten työhön etäisyyden ottamisen, terveyden palautumisen, arvojen kyseenalaistamisen ja työhön liittyvien muutosten toteuttamisen kautta (Bernier, 1998). Sosiaalisen tuen havaittiin liittyvän työuupumuksesta toipumiseen, mutta vain osalla haastateltavista (Bernier, 1998; Regedanz, 2008). Toipumiseen liittyi lisäksi muun muassa uuden perspektiivin ottaminen ja omien henkilökohtaisten arvojen tarkastelu (Regedanz, 2008). Arman ym. (2011) liittivät samoja tekijöitä toipumiseen, korostaen toipumisen edellyttävän sekä maailmakuvan että minäsuhteen muokkaamista: kun työuupumuksen kehittymisen taustalla on minäkuvan rakentuminen pitkälti suorittamisen kautta, edellyttää toipuminen ymmärtämystä elämän ja oman itsen merkityksellisyydestä suorituksista riippumatta. Toisaalta toipumisprosessi sisälsi myös fysiologisia muutoksia, kuten unenlaadun parantumisen (Ekstedt, Söderström, & Åkerstedt, 2009; Sonnenschein ym., 2008). Toipumisen myötä esimerkiksi työuupumukseen liittyvät nukahtamisvaikeudet ja unen katkonaisuus vähenivät (Ekstedt ym., 2009).

Työuupumuksen ehkäisyyn ja hoitoon on olemassa erilaisia yksilösuuntautuneita interventioita, kuten työuupumuskuntoutusta. Tutkimusten perusteella tiedetään, että

työuupumuksen dimensioista erityisesti tunneperäistä väsymystä on voitu vähentää interventioiden avulla (Hätinen ym., 2004; Hätinen ym., 2009; Kinnunen ym., 2004; Le Blanc, Hox, Schaufeli, Taris, & Peeters, 2007; van Dierendonck, Schaufeli, & Buunk, 1998). Myös kyynistymisen osalta on osoitettu, että sitä on mahdollista vähentää intervention keinoin (Hätinen ym., 2004; Hätinen ym., 2009; Näätänen ym., 2002; Rowe, 2000), vaikka tutkimusnäyttö ei olekaan ollut yksiselitteistä (Le Blanc ym., 2007; van Dierendonck ym., 1998). Ammatillisen itsetunnon parantamisesta interventioin on sen sijaan olemassa huomattavasti vähemmän tutkimusnäyttöä (ks. esim. Hätinen ym., 2004; Rowe, 2000). Työuupumusinterventioista kognitiivis-behavioraalisesti suuntautuneita menetelmiä pidetään tehokkaina työuupumuksen vähentämisessä (Stenlund ym., 2009; van Dierendonck ym., 1998, ks. myös Hätinen & Kinnunen, 2002). Kognitiivisesti suuntautuneiden työuupumusinterventioiden ohella myös analytyttiset ja toiminnalliset ryhmähoitomenetelmät (Näätänen ym., 2002) sekä ryhmäinterventiot, jotka keskittyvät sosiaalisen tuen ja yhteisöllisyyden rakentamiseen (Le Blanc ym., 2007) ovat osoittautuneet tehokkaiksi hoitomuodoiksi työuupumukseen. Työuupumusoireita on mahdollista vähentää myös oppimalla stressinkäsittelykeinoja, työuupumusoireiden vähentymisen ollessa myönteisesti kytköksissä mahdollisuuden kerrata opittuja stressinkäsittelykeinoja vielä varsinaisen intervention jälkeen (Rowe, 2000).

Yhteenvetona aikaisemmista tutkimuksista voidaan todeta, että työuupumuksesta toipumiseen liittyvä tutkimus on käsitellyt erillisesti joko työuupumusoireiden vähenemistä intervention seurauksena tai työuupumuksesta toipumista ilman interventiota. Toisin sanoen, tutkimuksissa työuupumuksesta toipumisesta on tähän mennessä tarkasteltu työuupumusta vähentävien interventioiden, mukaan lukien kuntoutuksen, vaikuttavuutta kolmeen työuupumusoireeseen määrällisen tutkimuksen menetelmin. Sen sijaan työuupumuksesta toipuvien kokemuksiin keskittyvää interventiotutkimusta, varsinkaan työuupumuskuntoutukseen liittyen, ei juuri ole olemassa. Tämä tutkimus yhdistää nämä näkökulmat, tarkastelemalla työuupumuksesta toipumista kuntoutujan kokemusten kautta työuupumuskuntoutusintervention kontekstissa. Tutkimuksessa huomioidaan kuntoutusintervention ohella kuntoutujan muussa elämässä läsnä olevat voimavarat, jotka liittyvät työuupumuksesta toipumiseen.

## 1.4 Kuntoutus työhyvinvoinnin edistäjänä

Tässä tutkimuksessa tarkasteltu interventio on Kelan rahoittama ja järjestämä, Kuntoutus Peurungan toteuttama työuupuneiden Virveli-kurssimuoto (Vireyttä ja elinvoimaa työelämään). Kyseessä on harkinnanvaraiseen lääkinnälliseen kuntoutukseen lukeutuva, moniammatillisesti toteutettu ryhmämuotoinen kuntoutuskurssi, jonka tavoitteena on tukea kuntoutujan toipumista työuupumuksesta sekä löytää keinoja työssä jaksamiseen ja työelämässä selviytymiseen (Kelan laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 15/2008). Kansaneläkelaitos järjestää ja korvaa erilaisia kuntoutuspalveluja Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista annetun lain perusteella (L 566/2005, 1§). Kaikkea Kelan järjestämää ja rahoittamaa kuntoutustoimintaa säätelevät lainsäädännön ohella Kelan standardit. Standardien tavoitteena on turvata kuntoutujan oikeudet sekä erityisesti taata laadullisesti hyvä kuntoutus oikea-aikaisesti (Kela, 2008).

Järvikoski ja Härkäpää (2011) ovat korostaneet kuntoutuksen merkitystä työkyvyn ja työuran jatkuvuuden edistämiseksi, sen parantamiseksi ihmisen toimintakykyä ja sosiaalista selviytymistä. Parhaimmillaan kuntoutus käynnistää yksilöllisen kasvu- tai oppimisprosessin, jonka myötä kuntoutujan tiedot ja taidot lisääntyvät, hän löytää itsestään uusia voimavaroja ja kuntoutujan elämänhallinta paranee. Työuupumuskuntoutujan osalta tämä voisi tarkoittaa, että hän oppii hallitsemaan erilaisia työelämän tilanteita, kuten rajaamaan työtehtäviään siten, ettei työuupumukseen johtavaa kuormittumista enää tapahtuisi. Nykyään kuntoutustoiminnassa painottuvat näkökulmina kuntoutujan aktiivinen rooli, vaikutusmahdollisuudet sekä kuntoutujan ja tämän toimintaympäristön välinen suhde (STM, 2004; ks. myös Järvikoski ym., 2003).

Työhyvinvointia edistävien kuntoutusinterventioiden tutkimusta on viime vuosina tehty Suomessa erityisesti ASLAK® -kuntoutusta (ammattillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus) ja Tyk-kuntoutusta (työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus) koskien, mitkä osaltaan vastaavat Kuntoutuksen tutkimuksen kehittämisohjelman asettamiin tietotarpeisiin (STM, 2004; ks. myös Järvikoski ym., 2003). ASLAK® -kuntoutuksella on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia kuntoutujien työ- ja toimintakykyyn sekä koettuun työhyvinvointiin (Tirkkonen, 2012; Tirkkonen, Kinnunen, & Kurki, 2009), mutta vaikutukset ovat jääneet lyhytaikaisiksi (Saltychev, 2012; Tirkkonen ym., 2009; Turja, 2009). Nikkanen (2006) toi laadullisessa, Tyk-kuntoutusta koskevassa tutkimuksessaan esiin kuntoutujien kokemuksellisen näkökulman. Tyk-kuntoutujilla työkyky oli eri syistä uhattuna, esimerkiksi fyysisestä tai henkisestä kuormittumisesta johtuen. Kuntoutumisen seurauksena työn merkitys elämässä muuttui kuntoutuksen aikana, sen ollessa yhä tärkeä asia elämässä, muttei yhtä sitova ja jäsentymätön kuin ennen kuntoutusta. Lisäksi kuntoutumisen myötä

omaan jaksamiseen huomion kiinnittäminen ja sen myötä rajojen asettaminen niin työ- kuin vapaa-aikana lisääntyivät. Kuntoutujat pitivät yhtenä tärkeänä muutokset mahdollistaneena tekijänä kuntoutuksessa saatua vertaistukea.

Tutkimuksen kontekstina toimivasta Virveli-kuntoutuksesta tehdyt kaksi tutkimusta osoittivat, että ryhmämuotoinen yksilö-Virveli -kuntoutus ei onnistunut merkittävästi vähentämään työuupumusoireista uupumusasteista väsymystä ja kyynistyneisyyttä (Hätinen ym., 2007) tai onnistui vähentämään niitä vain osalla kuntoutujista (Hätinen ym., 2009). Sen sijaan työyhteisö-Virveli, jossa yksilökuntoutustoimenpiteiden ohella järjestettiin kuntoutujan ja työpaikan, työterveyshuollon ja työsuojeluorganisaation edustajien kesken nk. yhteistoimintatilaisuus, vähensi uupumusasteista väsymystä ja kyynistymistä (Hätinen ym., 2007). Näyttääkin siltä, että työuupumusoireilun vähenemisen kannalta työyhteisön kytkeminen kuntoutusinterventioon lisää kuntoutusinterventioita vaikuttavuutta. Ollakseen tehokkaita, interventioiden tulisi sisältää sekä yksilö- että työpaikkatasoon kohdistuvia toimenpiteitä (Maslach ym., 2001). Lähes kaikki (98 %) yksilö-Virveli -kuntoutuksen (ilman työyhteisökytkentää) läpikäyneistä kuntoutujista koki kuntoutuksen kuitenkin joko melko tai erittäin hyödylliseksi (Kinnunen ym., 2004). Kuntoutujat nimesivät tärkeimmiksi kuntoutuksessa myönteisesti vaikuttaneiksi seikoiksi vertaistuen, yksilökeskustelut esimerkiksi lääkärin tai psykologin kanssa ja ryhmäliikunnan. Vertaistuen osalta kuntoutujille oli tärkeintä kokemusten jakaminen, osallisuuden kokeminen ryhmässä, erilaisten näkökulmien saaminen sekä uusien selviytymiskeinojen oppiminen. Yksilökeskustelujen osalta tärkeintä oli luottamuksellinen vuorovaikutus kuntoutustyöntekijän ja kuntoutujan välillä, jossa keskityttiin kuntoutujan tilanteeseen. Lisäksi tärkeinä pidettiin apua oman tilanteen selkeämmässä hahmottamisessa ja hallintakeinojen omaksumisessa. Ryhmäliikunta puolestaan motivoi liikkumiseen.

Aikaisemman yksilö-Virveli -tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että kuntoutusinterventio aikana työuupumus vähenee ainakin osalla kuntoutujia (Hätinen ym., 2009; Hätinen ym., 2007). Kuntoutujien kokemukset interventiosta ovat kuitenkin olleet erittäin myönteiset (Kinnunen ym., 2004). Ryhmämuotoinen yksilö-Virveli -kuntoutus antaa mahdollisuuden ottaa etäisyyttä työhön ja voi parhaimmillaan muovata kuntoutujan arvomaailmaa, tavoitteita ja uskomuksia psykososiaalisen työskentelyn kautta. Psykososiaalisella työskentelyllä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa kuntoutusinterventioita aiheita ja menetelmiä, joilla pyritään vahvistamaan kuntoutujan omia psykologisia ja sosiaaliseen verkostoon liittyviä voimavaroja (Kela, 2008). Tämä tarkoittaa esimerkiksi tiedon antamista työuupumuksesta, ryhmäkeskusteluja ja itsetuntemus- ja vuorovaikutustaitojen opettelua.

## 1.5 Tutkimuksen tavoitteet

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan sitä, millaisia voimavaroja kuntoutujat liittävät työuupumuksesta toipumiseen ryhmämuotoisen yksilökuntoutuksen aikana. Aihetta lähestytään voimavarojen säilyttämisteorian (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001) kautta: ryhmämuotoinen kuntoutus nähdään moniulotteisena voimavarana, joka tarjoaa sosiaalista tukea, tietoa työuupumuksesta ja mahdollisuuden irrottautua työstä. Lisäksi kuntoutus voi käynnistää muutoksia ajattelutavoissa. Merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttö (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997), kuten elämän tärkeysjärjestyksen muuttuminen, myönteisten asioiden näkeminen ja tavoitteiden sopeuttaminen, voidaan nähdä voimavarojen säilyttämisteorian mukaisena voimavaratekijänä henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyen. Toipumiseen kytkeytyviä voimavaroja tarkastellaan laaja-alaisesti, jolloin kuntoutuksen lisäksi huomioidaan haastateltavan muuhun elämään liittyvät voimavarat kuntoutusaikana. Kuntoutusaika käsittää perusjakson alun ja seurantajakson lopun välisen ajanjakson, sisältäen myös kuntoutuslaitosjaksojen välisen ajan. Kuntoutusaikana oletetaan ilmenevän erilaisia voimavaroja, jotka voivat saattaa alkuun jopa toipumiseen kytkeytyviä voimavarojen saavutusten kierteitä.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää ensinnäkin, millaisia voimavaroja kuntoutujat liittävät työuupumuksesta toipumiseen kuntoutuksen aikana. Toiseksi tutkimuksessa selvitetään, liittykö kuntoutujilla työuupumuksesta toipumiseen merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttöä ja millaisia keinoja nämä ovat. Tämä tutkimus tuo kaivattua laadullista lisätietoa työuupumuksesta toipumisesta kuntoutuksen kontekstissa, kuntoutujan näkökulmasta. Tutkimuksesta saatu tieto auttaa ymmärtämään työuupumuksesta toipumista syvällisemmin, millä on merkitystä kuntoutustoiminnan edelleen kehittämisessä. Lisäksi voimavarojen säilyttämisteoriaa (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001) sovelletaan tässä tutkimuksessa työuupumuksesta toipumisen tarkasteluun. Teoriaa on aikaisemmin käytetty lähinnä työuupumuksen kehittymisen tarkastelussa (ks. esim. Hakanen, 2005). Tutkimuksen toisena teoreettisena viitekehyksenä käytettävää merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen näkökulmaa (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997) ei ole käytetty työuupumuksen tai siitä toipumisen tarkastelussa aikaisemmin.

## 2 MENETELMÄT

### 2.1 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin osana Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen ja Kuntoutus Peurungan yhteistä Työuupumuksesta toipumisen vaiheet -tutkimusprojektia. Tutkimukselle saatiin Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan hyväksyntä. Tutkimuksessa selvitettiin Virveli-kuntoutuskurssin seurantajaksolle osallistuneilta kuntoutujilta heidän kokemuksiaan työuupumuksesta toipumisesta. Tutkimukseen osallistui kuntoutujia kolmelta eri Virveli-kurssilta syksyn 2012 aikana. Aineiston keruu suoritettiin puolistrukturoitujen yksilöhaastattelujen avulla Kuntoutus Peurungan tiloissa loka-, marras- ja joulukuussa. Haastattelut kestivät tunnista kahteen tuntiin. Haastattelijoina toimivat kolme Jyväskylän yliopiston psykologian loppuvaiheen opiskelijaa, jotka tekivät pro gradu -tutkielmaansa kyseisestä haastatteluaineistosta.

Tutkimukseen osallistumisen kriteerinä pidettiin sitä, että kuntoutujan työuupumus oli vähentynyt BBI-15:llä (Bergen Burnout Indicator 15) arvioituna (Näätänen, Aro, Matthiesen, & Salmela-Aro, 2003). BBI-15 koostuu 15 kysymyksestä, joiden kautta vastaaja arvioi itseään koskien työuupumuksen kolmea oireulottuvuutta (uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen). Vastauspistemäärien perusteella työuupumuksen vakavuutta tulkitaan asteikolla vakava, kohtalainen, lievä tai ei työuupumusta. BBI-15 on todettu suomalaisessa aineistossa luotettavaksi työuupumuksen arviointimenetelmäksi sekä tutkimus- että käytännön kliinisessä työssä (Salmela-Aro, Rantanen, Hyvönen, Tilleman, & Feldt, 2011).

Tässä tutkimuksessa toipumista katsottiin tapahtuneen, mikäli työuupumus oli vähentynyt vähintään yhden luokan verran (esim. vakavasta kohtalaiseen) joko kokonaispistemäärän tai jonkin työuupumuksen kolmen oireulottuvuuden osapistemäärien kohdalla BBI-15:llä (Näätänen ym., 2003) arvioituna. Kuntoutus Peurungan psykologi tiedusteli sisäänottokriteerin täyttäviltä kuntoutujien halukkuutta osallistua tutkimusprojektiin heidän tullessaan kuntoutuksen seurantajaksolle. Tutkittavat tutustuivat etukäteen suostumuslomakkeeseen, jossa annettiin tietoa tutkimuksesta. Tämä lomake käytiin läpi vielä ennen haastattelun aloittamista. Suostumuslomakkeessa pyydettiin myös lupa haastattelun nauhoittamiseen, mikä sopi kaikille osanottajille. Lisäksi haastateltavilta kysyttiin halukkuutta saada palautetta tutkimuksista valmiiden pro gradu -tutkielmien muodossa.

## 2.2 Kuntoutusintervention kuvaus

Virveli-kuntoutus on Kela-rahoitteinen, lääkinnälliseen kuntoutukseen lukeutuva harkinnanvarainen kuntoutusmuoto, jonka tarkoituksena on edistää kuntoutujan työuupumuksesta toipumista ja auttaa löytämään keinoja, joiden avulla kuntoutujan työssä jaksaminen parantuisi (Kela, 2008). Lisäksi Virveli-kuntoutuksen tarkoituksena on kohentaa kuntoutujan elämänhallintaa ja lisätä sosiaalista osallistumista. Virveli-kurssille hakeudutaan lähettävän lääkärin B-lausunnon perusteella. Kuntoutus muodostuu kahdesta kuntoutusjaksosta Peurungassa, perusjaksosta (10 vrk) ja seurantajaksosta (5 vrk). Perus- ja seurantajakson välinen aika on enimmillään 7 kuukautta, jonka aikana kuntoutuja suorittaa sovittuja välitehtäviä. Moniammatilliseen kuntoutustyöhön osallistuvat mm. lääkäri, psykologi ja fysioterapeutti. Kuntoutuksen alussa tehdään kartoitus kuntoutujan terveydentilasta, toimintakyvystä ja voimavaroista. Kartoituksen perusteella kuntoutujalle laaditaan yksilöllinen kuntoutussuunnitelma, jonka toteutumista seurataan.

Kuntoutus sisältää sekä ryhmämuotoista että yksilöllistä ohjelmaa (Kela, 2008; Kuntoutus Peurunka, 2010). Virveli-kurssilla ohjelmaa on yhteensä 70 tuntia, josta ryhmämuotoisen ohjelman osuus on 59 tuntia ja yksilöllisen ohjelman osuus 11 tuntia (Kuntoutus Peurunka, 2010). Kurssin aloitus- ja lopetusvaiheen tapaamiset, erilaiset haastattelut ja tutkimukset, tavoitekeskustelut sekä välitehtävien sopiminen ja purkaminen muodostavat yhteensä 21.5 tuntia ohjelmasta. Seuraavaksi suurimman kokonaisuuden, 19.5 tuntia, muodostavat psykososiaalinen ohjaus ja sosiaalinen aktivointi. Näiden ohjelmasisältöjen tarkoituksena on tukea kuntoutujaa löytämään keinoja oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen sekä omien yksilöllisten tavoitteiden toteuttamiseen (Kela, 2008). Tämä tapahtuu esimerkiksi kannustamalla kuntoutujaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja harrastustoimintaan sekä motivoimalla kuntoutujaa opettelemaan uusia itsesäätelytaitoja. Fyysisen aktiivisuuden ja terveysneuvonnan osuus kuntoutusohjelmasta on 14.5 tuntia (Kuntoutus Peurunka, 2010). Näiden teemojen tarkoituksena on lisätä kuntoutujan tietämystä työuupumuksesta ja muista terveyteen liittyvistä asioista sekä aktivoida kuntoutujaa ottamaan liikunta yhdeksi omaa hyvinvointia lisääväksi keinoksi (Kela, 2008). Työn ja opiskelun teemakokonaisuus kattaa 11.5 tuntia kurssiohjelmasta (Kuntoutus Peurunka, 2010). Tämän teeman alla käsitellään esimerkiksi kuntoutujan omassa työssä kuormittavia ja toisaalta työssä jaksamista tukevia asioita (Kela, 2008). Kuntoutuksen kurssiohjelma sisältää lisäksi kolme tuntia verkostotyötä (Kuntoutus Peurunka, 2010), jonka tarkoituksena on selvittää kuntoutujan kotipaikkakunnalla olevia mahdollisuuksia jatkaa kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä, esimerkiksi työterveyshuollossa (Kela, 2008).

## 2.3 Haastateltavat

Tutkimukseen osallistui yhteensä 12 haastateltavaa. Kolmella Virveli-kurssin seurantajaksolla oli mukana kaikkiaan 23 kuntoutujaa, joista 15:llä työuupumus oli vähentynyt vähintään yhden luokan verran joko kokonaispistemäärän tai jonkin työuupumuksen kolmen oireulottuvuuden osapistemäärien osalta. Näistä 15 kuntoutujasta kolme ei halunnut osallistua tutkimukseen. Kuntoutuksen perusjakson alussa seitsemällä henkilöllä 12:sta todettiin vakava työuupumus ja kolmella henkilöllä kohtalainen/vakava työuupumus. Yhdellä kuntoutujalla työuupumus oli kohtalaista. Lisäksi yhdellä kuntoutujalla yhden työuupumusoireen, uupumusasteisen väsymyksen, pistemäärä oli kohtalaisella tasolla, kahden muun oireen pistemäärien jäädessä alle lievän työuupumustason. Seurantajakson alussa enää yhdellä henkilöllä oli kohtalainen/vakava työuupumus kuitenkin niin, että kahden työuupumusoireen, kyynistymisen ja ammatillisen itsetunnon vähenemisen, pistemäärät olivat laskeneet kohtalaiselle tasolle. Kolmella kuntoutujalla oli lievä/kohtalainen työuupumus, yhdellä lievä ja seitsemällä henkilöllä ei BBI-15:llä (Näätänen ym., 2003) mitattuna ollut enää todettavissa työuupumusta.

Ennen haastattelua haastateltavat täyttivät taustatietolomakkeen. Haastateltavien iät vaihtelivat 38-63 vuoden välillä, keskiarvon ollessa 51.3 vuotta. Haastateltavista 11 oli naisia. Seitsemällä haastateltavista oli joko ammatillinen tutkinto tai ylioppilastutkinto, kolmella ammattikorkeakoulututkinto ja kahdella yliopistotasoinen korkeakoulututkinto. Haastatteluhetkellä kymmenen haastateltavaa oli työssä, yksi työttömänä ja yksi opintovapaalla. Valtaosa työskenteli hoito- ja palvelualalla. Muut työskentelivät joko koulutus- ja tutkimustehtävissä tai yrittäjinä. Työsuhteessa olevista yhdellä oli määräaikainen työ ja muilla toistaiseksi voimassa oleva työsuhde. Kaikilla työsuhteessa olevilla työ oli kokoaikaista. Valtaosa haastateltavista oli työskennellyt nykyisissä työtehtävissään pitkään, keskiarvon ollessa 17.4 vuotta ja vaihteluvälin ollessa 2.5 vuodesta 38 vuoteen. Esimiesasemassa työskenteli neljä henkilöä, muilla ei ollut esimiesvastuuta. Taustatietolomakkeen ja haastattelun perusteella haastatteluhetkellä yhdeksän eli parisuhteessa, kolmella ei ollut parisuhdetta. Neljällä kuntoutujalla oli kotona asuvia lapsia.

Haastateltavilla oli työuupumuksen lisäksi muita terveydentilaan liittyviä ongelmia. Tällaisia olivat esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet, mielenterveyden ongelmat ja kilpirauhasen vajaatoiminta. Kaikilla haastateltavilla oli myös unihäiriöitä, lähes kaikilla ne ilmenivät nukahtamisen vaikeutena ja katkonaisena yönä.



## **2.4 Haastattelujen kuvaus**

Kuntoutujien haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna, jossa oli neljä ennalta määriteltyä teemaa: työuupumuksen tausta, nykyhetki, kokemus kuntoutuksesta ja näkemykset tulevaisuudesta. Tutkimuksessa käytetty haastattelurunko on tutkimusraportin liitteenä (Liite 1). Puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille haastateltaville esitetään samat kysymykset samassa järjestyksessä (Eskola & Suoranta, 2008). Haastateltavalle ei anneta valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltava saa vastata kysymyksiin vapaasti. Puolistrukturoitu haastattelu sopii siis hyvin tutkimusmenetelmäksi silloin, kun halutaan selvittää yksilöllisiä kokemuksia tietystä aiheesta (Eskola & Suoranta, 2008; Tuomi & Sarajärvi, 2012), tässä tapauksessa kuntoutujien kokemuksia työuupumuksesta toipumisesta. Haastattelutavaksi valittiin puolistrukturoitu haastattelu myös sen vuoksi, että työuupumuksesta ja sen kehittymisestä jo olemassa olevaa tietoa voitiin hyödyntää työuupumuksesta toipumista käsittelevän haastattelun teemojen rajaamisessa ja tarkempien kysymysten muotoilussa. Tällöin haastattelun teemat ja kysymykset tukivat tutkimustehtävää eli työuupumuksesta toipumisen tarkastelua (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2012).

Haastatteluihin valmistautuminen aloitettiin työstämällä haastattelukysymyksiä tutkimusprojektissa työskentelevän tutkijatohtorin laatiman haastattelurungon pohjalta. Ensin pro gradu -tutkielmien tekijät muokkasivat haastattelukysymyksiä ja tekivät toisilleen koehaastattelut niiden pohjalta. Tämän jälkeen kysymyksiä tarkennettiin varsinaista koehaastattelua varten. Syyskuussa 2012 toteutettiin varsinaiset koehaastattelut tutkimusprojektin ulkopuolisille henkilöille ja näistä haastatteluista saatiin palaute tutkimusta johtavilta henkilöiltä. Haastattelurunko viimeisteltiin palautteiden perusteella. Haastattelunauhut litteroitiin kolmen haastattelijan toimesta käyttäen SoundScriber -litterointiohjelmää. Litterointi tehtiin ennen seuraavaa haastattelukierrosta mahdollisimman nopeasti haastattelujen jälkeen, minkä voidaan katsoa parantavan haastatteluaineiston laatua (Hirsjärvi & Hurme, 2000).

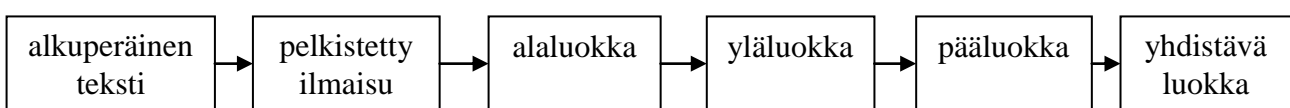
## **2.5 Aineiston analysointi**

Tutkimuksen aineisto koostui 12 kuntoutujan litteroidusta haastattelusta. Haastattelujen yhteiskesto oli noin 14.5 tuntia. Litteroidun haastatteluaineiston koko oli 285 sivua. Litteroinnit toteutettiin yhdenmukaisia litterointimerkkejä käyttäen (Liite 2), mikä lisää haastatteluaineiston luotettavuutta

(Hirsjärvi & Hurme, 2000). Haastattelut litteroitiin sanatarkasti, minkä lisäksi tekstiin merkittiin päällepuhunnat, pidemmät tauot, epäselvän puheen kohdat ja haastattelijan erityishuomiot. Aineisto analysoitiin laadullista sisällönanalyysiä käyttäen. Laadullisen tutkimuksen menetelmin voidaan lisätä ymmärrystä uudesta tutkimusaiheesta (Tuomi & Sarajärvi, 2012), kuten työuupumuksesta toipumisesta. Sisällönanalyysillä voidaan tiivistää aineisto siten, että kaikki olennainen informaatio säilyy johtopäätöksiä varten (Tuomi & Sarajärvi, 2012). Sisällönanalyysi soveltuu monenlaisiin tutkimusasetelmiin, joissa teorian merkitys voi olla erilainen. Tässä tutkimuksessa tutkimusaihetta lähestytään ns. abduktiivisen eli teoriaohjaavan analyysin kautta: työuupumuksesta toipumisen ilmiötä pyritään hahmottamaan kahden teoreettisen viitekehyksen, voimavarojen säilyttämisteorian (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001) ja merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997) avulla. Nämä teoriat antavat väljät tarkastelunäkökulmat haastatteluaineiston sisällönanalyysiin, sallien myös aineiston koetella teoreettisia näkökulmia (ks. Dubois & Gadde, 2002).

Teoriaohjaavan analyysin mukaisesti teoriaa hyödynnetään analyysin toteuttamisessa (Tuomi & Sarajärvi, 2012). Analyysin painotus ei kuitenkaan ole teorian testaamisessa, vaan läpi analyysin jatkuvassa, luovassa aineiston ja teorian yhdistelyssä, jonka tuloksena voi tulla esiin uusia näkökulmia ja muutoksia teoriaan (Dubois & Gadde, 2002; Tuomi & Sarajärvi, 2012). Työuupumuksesta toipumista koskevia teorioita ei ole olemassa, jolloin ilmiötä lähdettiin jäsentämään kahden stressiteorian kautta. Haastattelurunkoa ei ole kuitenkaan laadittu teoriasidonnaisesti, mikä antaa mahdollisuuden haastateltavien omakohtaisten kokemusten välittymiseen vapaamuotoisemmin. Teoreettisten näkökulmien ja haastatteluaineiston välisen vuoropuhelun sekä aineiston analysoinnin kautta ymmärrys työuupumuksesta toipumisen ilmiöstä lisääntyy.

Litteroidun aineiston sisällönanalyysi aloitettiin siten, että molemmat tutkimuksen tekijät lukivat haastatteluaineiston läpi tahoillaan. Tämän jälkeen kumpikin tutkijoista etsi tekstistä kuntoutusaikaan liittyviä myönteisiä asioita ja merkitsi kyseiset tekstin kohdat litteroituun aineistoon. Aineiston analyysin eteneminen on kuvattu kuviossa 1. Tekstin kohdat tiivistettiin



KUVIO 1. Sisällönanalyysin eteneminen

pelkistyksiksi molempien tutkijoiden toimesta. Pelkistykset kiteyttivät kustakin poimitusta tekstin kohdasta sen ydinsisällön. Tämän jälkeen tutkijat kävivät pelkistykset läpi ja keskustelivat niistä päästen yksimielisyyteen mukaan otettavista pelkistyksistä seuraavaa analyysivaihetta varten. Seuraavassa analyysivaiheessa jokaisesta haastattelusta laadittiin uusi tekstitiedosto, johon kerättiin sekä pelkistykset että niitä vastaavat alkuperäiset tekstin kohdat, toisin sanoen lauseen tai muutaman lauseen pituiset ilmaisut.

Uuden tekstitiedoston myötä tarkennettiin kriteerejä, joiden perusteella ilmaisuja otettiin mukaan jatkoanalyysiin. Ennen tarkennusta analyysissa oli mukana erilaisia ilmaisuja, ensinnäkin haastateltavien toteamuksia asioista, jotka olivat "hyviä", joita haastateltava ei kuitenkaan liittännyt varsinaisesti toipumiseen, ja toiseksi toipumiseen liitettyjä asioita, jotka olivat selkeästi keinoja toipumisessa tai toipumiseen liittyviä muutoksia. Toisin sanoen "kuntoutusaikaan liittyvä myönteinen asia" oli liian väljä valikointikriteeri voimavara-ilmaisuille jatkoanalyysia varten. Tällöin ilmaisun analyysiin mukaan otettiin kriteeriksi tarkentui se, että ilmaisussa kuvattiin ensinnäkin tietyn asian myönteisyys kuntoutusaikana, mutta lisäksi ko. asian tuli olla joko toipumista edistävä keino tai toipumista seurannut muutos. Esimerkiksi kuvitteellisen ilmaisun "Vertaistuki on ollut hyvä asia" kaltaiset toteamukset otettiin mukaan vain, mikäli haastateltava oli kuvannut tarkemmin millä tavalla vertaistuki oli auttanut toipumista. Esimerkiksi ilmaisu "Vertaistuki on ollut hyvä asia, koska se on antanut uutta näkökulmaa omaan työuupumukseen" täytti ilmaisuja koskevat kriteerit. Laadullisen aineiston käsittelyssä määrällisen tutkimuksen menetelmien käyttö, kuten kvantifiointi eli analyysiyksiköiden laskeminen, on mahdollista (ks. Eskola & Suoranta, 2008). Jotta erilaisten voimavarojen merkitys ja painoarvo koko aineistossa saatiin esille, ilmaisut laskettiin omina erillisinä ilmaisuinaan, mikäli haastateltava toi samaa asiaa esiin haastattelun eri vaiheissa. Näiden rajauskriteerien käytön jälkeen analyysiin otettiin mukaan 347 ilmaisua. Ennen ilmaisujen ryhmittelyä jokainen ilmaus numeroitiin juoksevasti ensimmäisestä haastattelusta viimeiseen haastatteluun jäljitettävyyden varmistamiseksi.

Seuraavaksi analyysia jatkettiin ryhmittelemällä ilmaisuja samankaltaisuuden perusteella alaluokkiin, joita muodostui ensimmäisessä vaiheessa 56 kappaletta. Alaluokkien sisältöjen päällekkäisyyksien välttämiseksi alaluokkia yhdisteltiin vielä sisältöjen perusteella mielekkäiksi kokonaisuuuksiksi. Toisen tutkimuskysymyksen käsitellessä merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997) ilmenemistä aineistossa, niihin liittyvät ilmaisut ryhmiteltiin erillisiksi alaluokiksi teorian mukaisesti. Alaluokan muodostamisen ehdoton kriteeri oli, että alaluokan ilmaisut tulivat vähintään kolmelta eri haastateltavalta. Tällä pyrittiin toisaalta välttämään se, että mahdollisesti yhdessä tai kahdessa haastattelussa painottuva

voimavara vääristäisi kyseisen voimavaran merkitystä, ylikorostaen sitä. Näiden kriteerien käytön perusteella alaluokkien lukumääräksi muodostui 24.

Aineistolähtöisesti muodostetut 24 alaluokkaa sovitettiin yläluokkatasolla yhteen voimavarojen säilyttämisteorian (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001) kanssa. Alaluokkien sisällön perusteella muodostettiin seitsemän yläluokkaa. Teoriaohjaavuus näkyi aineiston analysoinnissa tässä vaiheessa siten, että alaluokat ja niistä muodostetut yläluokat tuli saada asettumaan enintään viiteen teorian mukaiseen, voimavaroja kuvaavaan pääluokkaan, jotka olivat aineelliset voimavarat, olosuhde, henkilökohtainen ominaisuus, energia tai sosiaalinen tuki. Yläluokkien perusteella aineistoa parhaiten kuvasi kolme pääluokkaa, jotka koskivat sosiaalista tukea, olosuhdetta ja henkilökohtaisia ominaisuuksia. Kolmeen pääluokkaan tiivistyy toteutetun sisällönanalyysin kautta työuupumuksesta toipumiseen liitetyt voimavarat, jotka kuntoutujat liittivät omaan työuupumuksesta toipumiseen, joka oli toteutetun sisällönanalyysin yhdistävä luokka.

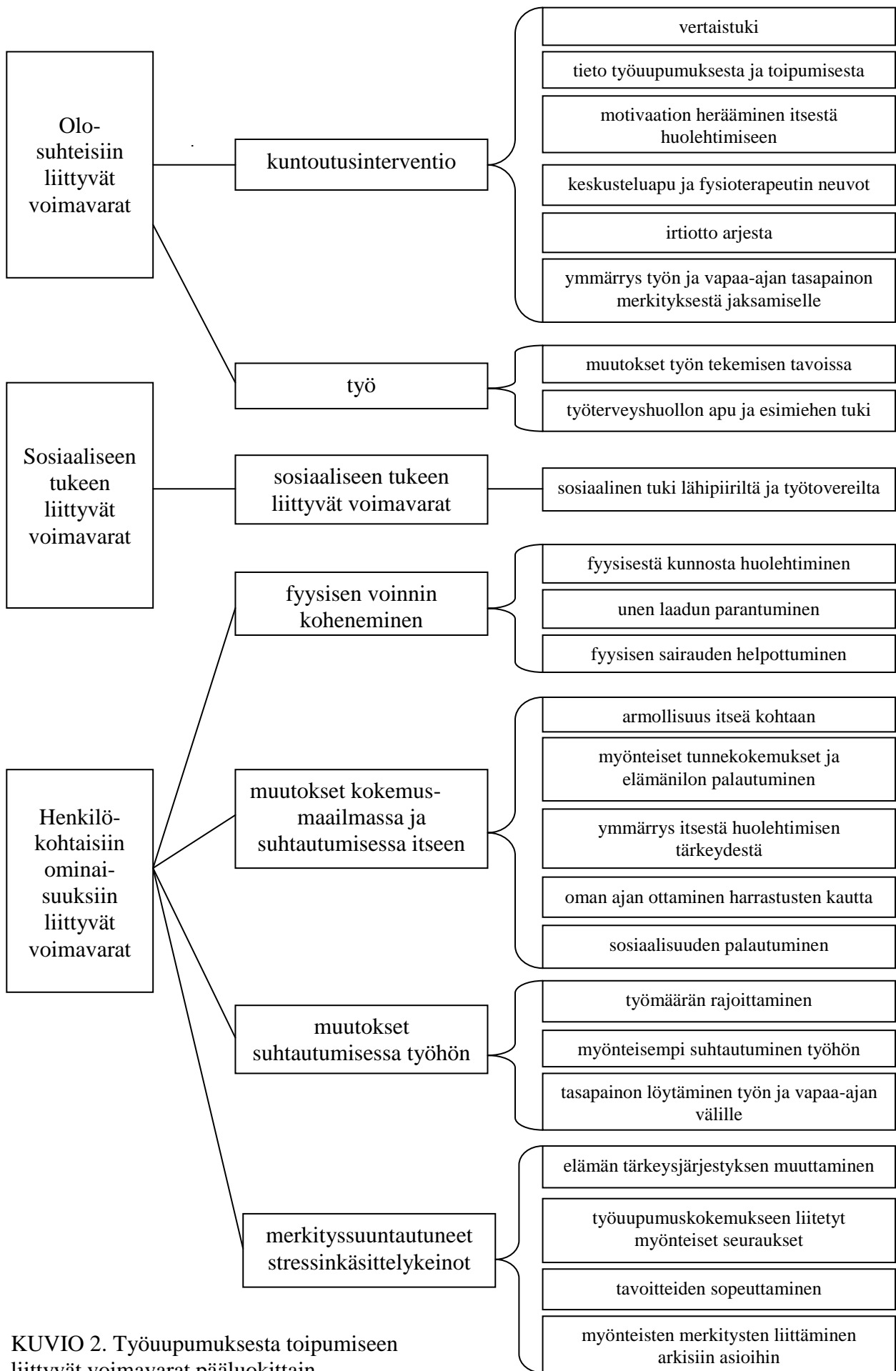
Aineiston analyysi toteutettiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin näkökulmaa noudattaen. 347 aineistosta erottunutta ilmaisua tiivistettiin alaluokkien kautta yläluokkiin, joissa yhdistyi aineisto- ja teorialähtöisyys. Teorian pohjalta muodostetuissa pääluokissa kiteytyivät sisällönanalyysin tulokset. Tämän tutkimuksen toteuttamisessa on useita tekijöitä, jotka parantavat tutkimuksen luotettavuutta. Ensinnäkin, haastateltavia tuli useampia kaikilta kolmelta eri kuntoutuskurssilta, jolloin tiettyyn kuntoutuskurssiin liittyvät tekijät eivät vinouttaneet aineistoa ja edelleen analyysia. Toiseksi, luotettavuutta paransivat aineistonkeruuseen liittyvät seikat. Kolmen haastattelijan käyttämä, puolistrukturoitu haastattelurunko mahdollisti sen, että kaikkien haastateltavien kanssa käytiin läpi samat teemat (ks. Eskola & Suoranta, 2008) ja näin saatiin kaikilta haastateltavilta yhdenmukaisesti tietoa heidän kokemuksistaan työuupumuksesta toipumisesta. Lisäksi haastattelujen nauhoittaminen mahdollisti sen, että haastateltavien kokemukset tallentuivat autenttisesti analyysia varten. Kolmanneksi, kolmen haastattelijan käyttö tuo mukanaan triangulaatioon yhdistettyjä etuja. Tutkijatriangulaation myötä vältetään mahdollinen haastatteliijaan liittyvä aineistonkeruun vinoutuma (Denzin, 1978).

### **3 TULOKSET**

Haastatteluvastauksissa viitattiin työuupumuksesta toipumiseen kytkeytyviin voimavaroihin yhteensä 347 kertaa. Haastateltavat toivat esille hyvin erilaisia voimavaroja, joita koskevat ilmaisut

ryhmiteltiin ensin ilmausten samankaltaisuuden perusteella erilaisiin alaluokkiin. Alaluokat yhdisteltiin edelleen suuremmiksi yläluokiksi. Lopulta yläluokat koottiin kolmeen pääluokkaan, jotka olivat *Olosuhteisiin liittyvät voimavarat*, *Sosiaaliseen tukeen liittyvät voimavarat* ja *Henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät voimavarat*. *Olosuhteisiin liittyvät voimavarat* -pääluokka sisälsi kaksi yläluokkaa, jotka olivat 'Kuntoutusinterventio' ja 'Työ'. *Sosiaaliseen tukeen liittyvät voimavarat* -pääluokka sisälsi vain yhteen alaluokkaan kuuluvia ilmaisia, jotka kytkeytyivät lähipiiriltä ja työtovereilta saatuun tukeen. *Henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät voimavarat* -pääluokka sisälsi neljä yläluokkaa, jotka olivat 'Fyysisen voinnin koheneminen', 'Muutokset kokemusmaailmassa ja suhtautumisessa itseen', 'Muutokset suhtautumisessa työhön' ja 'Merkityssuuntautuneet stressinkäsittelykeinot'.

Tulososio etenee siten, että tulokset käydään läpi yksi kokoava pääluokka kerrallaan, aloittaen *Olosuhteisiin liittyvistä voimavaroista*, edeten *Sosiaaliseen tukeen liittyviin voimavaroihin* ja viimeiseksi *Henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviin voimavaroihin*. *Henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät voimavarat* -pääluokkaan sisältyvä 'Merkityssuuntautuneet stressinkäsittelykeinot' -yläluokka käsitellään oman alaotsikon alla, sen ollessa erillinen tutkimuskysymys. Pääluokkien jakautuminen yläluokkiin ja alaluokkiin on esitetty kuviossa 2. Pääluokat esitellään alaluokittain, käyttäen alaluokkien sisältöä havainnollistavia haastateltavien ilmaisuesimerkkejä, jotka tiivistävät useiden haastateltavien kokemuksia kyseisestä asiasta. Mikäli ilmaisuesimerkkiä on lyhennetty, on katkaisukohta merkitty sitaattiin kahdella //.



KUVIO 2. Työuupumuksesta toipumiseen liittyvät voimavarat pääluokittain, yläluokittain ja alaluokittain

### 3.1 Olosuhteisiin liittyvät voimavarat

#### 3.1.1 Kuntoutusinterventio

Yläluokan 'Kuntoutusinterventio' alaluokissa on samankaltaisuutta muihin alaluokkiin verrattuna, mutta kuntoutukseen liittyvät voimavarat käydään läpi omana osionaan, jotta haastateltavien kuvaama kuntoutuksen rooli toipumisessa käy ilmi. Haastateltavien ilmaisut kuntoutusinterventioon liitettyistä voimavaroista ryhmiteltiin kuuteen eri alaluokkaan (ks. taulukko 1). Suurin alaluokka oli 'vertaistuki', seuraavaksi eniten ilmaisuja tuli alaluokkiin 'tieto työuupumuksesta ja toipumisesta' ja 'motivaation herääminen itsestä huolehtimiseen'. Vähemmän ilmaisuja liittyi alaluokkiin 'irtiotto arjesta', 'keskusteluapu ja fysioterapeutin neuvot' ja 'ymmärrys työn ja vapaa-ajan tasapainon merkityksestä jaksamiselle'.

TAULUKKO 1. Kuntoutusinterventio voimavarat, ilmaisujen lukumäärä alaluokissa

Alaluokka	ilmaisujen lukumäärä
Vertaistuki	30
Tieto työuupumuksesta ja toipumisesta	23
Motivaation herääminen itsestä huolehtimiseen	17
Keskusteluapu ja fysioterapeutin neuvot	8
Irtiotto arjesta	8
Ymmärrys työn ja vapaa-ajan tasapainon merkityksestä jaksamiselle	5

Alaluokka 'vertaistuki' erosi kaikista muista alaluokista sen suhteen, että siihen tuli mainintoja kaikilta haastateltavilta, joiltakin useampia. Tässä tutkimuksessa vertaistuellla tarkoitettiin kuntoutusinterventio aikana kuntoutujien toisilleen antamaa tukea. Ilmaisuihin korostui vertaistuen myötä saatu henkilökohtaisesti merkittävä kokemus siitä, ettei haastateltava ole ainoa, jolla on työuupumusta. Vertaistuen kautta haastateltavat huomasivat, että työuupumusta ilmenee muillakin, koulutuksesta ja ammattialasta riippumatta.

*"Meillä on tosi hyvä ryhmä ja se ryhmän... vaikka kaikki tulee erilaisista työpaikoista ja olosuhteista ja eri paikkakunnilta ja sillä lailla erilaisista tilanteista, niin se ryhmän*

*tuki on ollut aika semmoinen oleellinen. Että jos olisi ollut semmoinen vähän... ei niin hyvä ryhmä, niin ehkä siitä ei olisi saanut irtikään niin paljoa. Että ne keskustelut ovat olleet tosi hyviä ja hedelmällisiä.”* (haastattelu 4, ilmaisu 133)

Tärkeimpänä vertaistuen muotona näyttäytyi muiden kuntoutujien kanssa kädyt luottamukselliset keskustelut, jotka tarjosivat erilaisia näkökulmia oman tilanteen käsittelyyn.

*”No ne on sellaisia veljiä ja siskoja ((naurahtaa)). Siis sillä lailla, että on sama taudin kuva niin sanotusti. Se on sellaista vertaistukea, ymmärtämystä. // Ne toisten kokemukset, niin kyllä ne ovat rikkaus siihen omaankin ajatteluun [niin, aivan]. Ne antavat sitten näkökulmaa.”* (haastattelu 2, ilmaisu 85)

Alaluokan ’tieto työuupumuksesta ja toipumisesta’ ilmaisuissa korostui se, että kuntoutuksessa saatu tieto auttoi ymmärtämään ja jäsentämään haastateltavien omia kokemuksia. Kuntoutus tarjosi mahdollisuuden saada laaja-alaisesti tietoa työuupumuksesta materiaalien, luentojen ja ryhmätapaamisten muodossa. Kuntoutuksessa saadut materiaalit olivat apuna toipumisprosessissa varsinaisten kuntoutusjaksojen ulkopuolellakin: useat haastateltavat kertoivat palanneensa kurssimateriaaleihin yhä uudelleen työstäessään omaa elämäntilannettaan.

*”H: ...mikä tässä erityisesti on tukenut sitä toipumista? T: Öö no justiin ne luennot ja se tieto mitä meille tuuaan ja sitten tosiaan kun annetaan sitten vielä materiaalia kotiin [Mmm] ja on pystynyt niinkun sitten käymään niitä läpikäymään aina uudestaan ja uudestaan ja... muuttamaan sitä sisäistä puhetta itelleen...”* (haastattelu 6, ilmaisu 191)

*”...ja tota 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, ilmaisu 335)

Sen lisäksi, että kuntoutuskurssilla tarjottu tieto auttoi haastateltavia jäsentämään nykytilannetta, haastateltavat saivat myös työkaluja välttääkseen työuupumuksen tulevaisuudessa.



*”H: No mikä kuntoutuksessa on sinulle tärkeintä? T: No justiin se tiedon saanti ja sitä saa 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 itseensä työllä [Mmm] että tämä nyt, tämä ajatus mikä nyt mulla on päässä pysyis ja kehittyis...” (haastattelu 6, ilmaisu 188)*

Alaluokan ’motivaation herääminen itsestä huolehtimiseen’ ilmaisuissa kuvastuivat motivaation herääminen sekä fyysisestä että psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen. Haastateltavat kertoivat kuntoutuksen myötä ymmärtäneensä vastuunsa omasta hyvinvoinnistaan.

*”...että mulle on ollu tosi hyvä tää kuntoutus justiin, että oon saanu apua ja niinku justiin toi ekakin jakso niin että sai semmosen sykehdyksen itelle että no niin, et nythän mun täytyy niinku alkaa hoitaa itseänsä että tota... varmasti täältä on lähteny semmonen into siihen, että sitä täytyy vaan antaa itelle aikaa, et mikä mulla on ollu se ongelma tavallaan tässä sitten, että [Joo] et oon sen oppinu kyllä tämän myötä sitten...” (haastattelu 1, ilmaisu 48)*

Kuntoutustyöntekijöiden tarjoama keskusteluapu ja fysioterapeutin ohjeet olivat kuntoutuksen sisältöjä, jotka toimivat voimavaroina työuupumuksesta toipumisessa. Keskusteluavun myötä haastateltavat saivat käydä läpi ajatuksiaan ja kokemuksiaan.

*”H: No... jos taas vielä edelleen puhutaan kuntouksesta, niin mikä siinä on tukenut kuntoutumistasi, erityisesti? T: No... ylipäänsä varmaan näiden asioiden läpikäynti ja... ja syy-seuraus- tällöiset suhteet ja keskusteleminen. Se on niinku se pointti. H: Asioiden pukeminen sanoiksi? T: Niin, sitten huomaa, että ai, näinkin voi ajatella. Ja niinku niitä eri näkökulmia ja justinsa niitä, että missä kohtaa itse on lähtenyt väärälle raiteelle ja...” (haastattelu 4, ilmaisu 138)*

Kuntoutus tarjosi mahdollisuuden pysähtymiseen ja toipumiseen keskittymiseen. Monelle haastateltavalle kuntoutuksessa oleminen auttoi ottamaan etäisyyttä arkielämään.

*”H: Mitä kuntoutus on sinulle merkinnyt? T: Pysähtymistä. Ihan niin kuin... ja näiden asioiden läpikäymistä perin pohjin. 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, ilmaisu 132)

Kuntoutusinterventio näyttäytyi moniulotteisena voimavarana: kuntoutus oli voimavara itsessään, sen tarjotessa luontevan hengähdystauon arkielämästä ja työstä eli otollisen olosuhteen toipumisen alkamiselle ja edistymiselle. Myös aikaisemmassa Virveli-tutkimuksessa kuntoutujat pitivät irtiotta työstä ja ajan ottamista itselle kuntoutuksessa myönteisesti vaikuttaneina tekijöinä (Kinnunen ym., 2004). Psykologinen työstä irrottautuminen todettiin Bernierin (1998) tutkimuksessa jopa yhdeksi työuupumuksesta toipumisen edellytykseksi. Haastateltavien ilmausten perusteella arjesta irtautumista olennaisempia voimavaroja olivat kuitenkin kuntoutuksen mukanaan tuomat voimavarat, jotka liittyivät tietoon työuupumuksesta, motivaation heräämiseen itsestä huolehtimiseen sekä erityisesti kuntoutuksen tarjoamaan vertaistukeen. Vertaistuen tärkeys korostui myös Kinnusen ym. (2004) Virveli-tutkimuksessa ja Nikkasen (2006) Tyk-kuntoutustutkimuksessa, joissa tämän tutkimuksen ohella vertaistuen katsottiin tarjoavan kokemuksen joukkoon kuulumisesta sekä erilaisia näkökulmia oman tilanteen käsittelyyn. Joillakin haastateltavilla kuntoutusinterventio nimenomaan auttoi ymmärtämään, että oman jaksamisen kannalta on tärkeää pitää työ ja vapaa-aika tasapainossa keskenään.

### 3.1.2 Työ

Haasteltavien ilmaisut työhön liitetyistä, toipumiseen kytkeytyvistä voimavaroista jakautuivat kahteen alaluokkaan (ks. taulukko 2). Alaluokkaan ’työn tekemisen tavoissa ja työolosuhteissa tapahtuneet muutokset’ sijoittui valtaosa ilmaisuista. Enemmistö työn tekemisen tavoissa ja työolosuhteissa tapahtuneista muutoksista oli sellaisia, että niiden ansiosta haastateltavat pystyivät keskittymään työnkuvansa kannalta olennaisiin tehtäviin tai vastaavasti hieman rajoitetumpiin tehtäväkokonaisuuksiin. Tämä tarkoitti esimerkiksi erilaisten vuosien varrella kertyneiden ”sälätöiden” karsimista työpäivistä, työrauhan palauttamista, kuten myös työnantajan tarjoamia joustomahdollisuuksia työajassa ja työn sisällöissä.

## TAULUKKO 2. Työn voimavarat, ilmaisujen lukumäärä alaluokissa

Alaluokka	ilmaisujen lukumäärä
Työn tekemisen tavoissa ja työolosuhteissa tapahtuneet muutokset	14
Työterveyshuollon kautta tarjottu apu ja esimiehen tuki	6

*”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 työjaksot eivät ole liian pitkiä, ettei ole yhtä (-) jaksoa, niin tuota, niin sekin on auttanut kyllä [joo].” (haastattelu 2, ilmaisu 63)*

*”...mä ehkä aloin tuota sillä lailla tekemään töitä, että mä niinku laitoin niitä jotenkin tärkeysjärjestykseen, että että ei niinku yritäkään niitä kaikkia tehdä kaik näi, että tekee ne tärkeimmät ensin ja sitten tuota niin jos aikaa jää, niin sitten niitä vähemmän tärkeitä.” (haastattelu 9, ilmaisu 262)*

Toinen alaluokka, 'työterveyshuollon kautta tarjottu apu ja esimiehen tuki', sisälsi mainintoja säännöllisistä tapaamisista ja keskusteluista työterveyshuollon edustajien, kuten lääkärin ja psykologin, kanssa. Tapaamisten ja keskusteluiden avulla seurattiin työuupumuksesta toipumisen edistymistä. Esimiehen tuki mainittiin erityisenä toipumiseen liittyvänä voimavarana kahdessa haastattelussa.

### 3.2 Sosiaaliseen tukeen liittyvät voimavarat

Pääluokan *Sosiaaliseen tukeen liittyvät voimavarat* alle sijoittui yksi alaluokka, 'Sosiaalinen tuki lähipiiriltä ja työtovereilta', johon liittyviä ilmaisuja esiintyi haastatteluissa paljon (ks. taulukko 3). Haastateltavat kertoivat saaneensa sosiaalista tukea muun muassa ystäviltä, perheeltä ja työtovereilta.

### TAULUKKO 3. Sosiaalinen tuki, ilmaisujen lukumäärä alaluokassa

Alaluokka	ilmaisujen lukumäärä
Sosiaalinen tuki lähipiiriltä ja työtovereilta	32

*”T: Joo kyllä, että läheiset on kyllä auttaneet, nimenomaan toi oma perhe on ollu se [Joo] tuki ja turva ja ystävät, jotka on mun läheisiä myöskin, niin tota ovat kyllä jaksaneet ja kannustaneet. H: Joo. Mmm oliko siis ihan tämmöstä keskusteluapua vai auttoko he jotenkin muutenkin vai oliko se lähinnä keskustelua? T: Keskusteluapua ja sitten kaverit soitteli, että lähdetkö lenkille [Niin] mmm elikkä veivät mua väkisin ((naurahtaa)) tai jonnekin [Joo] tai lähe syömään että ollaan menossa porukalla [Joo] pitivät sillai huolta.” (haastattelu 12, ilmaisut 329, 330)*

*”...ja myöskin sitten omat vanhemmat on myöskin se [Juu], että ne kyllä tsemppaa kovasti // että niinkun... ei, ei jää niinkun sänkyyn makaamaan vaan lähtee kunnolla liikkeelle ja pitää yhteyttä kavereihin ja näin pois päin.” (haastattelu 10, ilmaisu 289)*

Kaikki haastateltavat yhtä lukuun ottamatta kuvasivat sosiaalisen tuen lähipiiriltään tärkeäksi voimavaraksi. Aikaisemmassa työuupumuksesta toipumista koskevassa tutkimuksessa vain osa haastateltavista piti sosiaalista tukea merkittävänä tekijänä työuupumuksesta toipumisessa (Bernier, 1998; Regedanz, 2008). Sen sijaan Nikkasen (2006) Tyk-kuntoutusta koskevassa tutkimuksessa sekä lähipiirin sosiaalisen tuen että vertaistuen merkitys kuntoutumisessa oli keskeinen. Tässä tutkimuksessa työuupumuksesta toipumisessa sosiaalinen ulottuvuus ja ihmissuhteet näyttivät olleen huomattavia voimavaroja, sillä sekä kuntoutuksen yhteydessä vertaistuki että läheisten, ystävien ja työtovereiden tuki mainittiin haastatteluissa lukuisia kertoja.

### 3.3 Henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät voimavarat

#### 3.3.1 Fyysisen voinnin koheneminen

Haastateltavien ilmaisut fyysisen voinnin kohenemisestä jakautuivat kolmeen alaluokkaan, 'fyysisestä kunnosta huolehtiminen', 'unen laadun parantuminen' ja 'fyysisen sairauden helpottuminen' (ks. taulukko 4). Valtaosa ilmaisuista sijoittui kahteen ensiksi mainittuun alaluokkaan. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen näkyi vastauksissa siten, että osa haastateltavista oli palauttanut liikuntaharrastamisen osaksi arkirytmää tai jopa aloittanut uuden liikuntaharrastuksen.

TAULUKKO 4. Fyysisen voinnin voimavarat, ilmaisujen lukumäärä alaluokissa

Alaluokka	ilmaisujen lukumäärä
Fyysisestä kunnosta huolehtiminen	11
Unen laadun parantuminen	10
Fyysisen sairauden helpottuminen	6

*”Ja oikeastaan sen oman kunnan ja sen oman fiiliksen ylläpitäminen, niin se on saanut vähän niin kuin suuremman merkityksen. Että sen kautta tavallaan jaksaa töissäkin.”*  
(haastattelu 4, ilmaisu 124)

Fyysisen kunnan ylläpitämisen ohella unen laadun parantuminen oli toipumiseen kytkeytyvä voimavara. Useat haastateltavat toivat esille, että oman työuupumuksen kehittymiseen liittyi heikentynyt unen laatu, joten työuupumuksesta toipumista tarkasteltaessakin on ymmärrettävää, että parantunut unenlaatu kytkeytyi työuupumuksesta toipumiseen.

*”...mut että nythän mulla on niinku tosi hieno se oma unenlaatu, et nythän mä niinkun nukun sitten, et ku mä oon toipunu ni mä nukun, että saattaahan olla jotain öitä et vähän huonommin nukkuu mutta tota pääasiallisesti nukun ja saan sen unen ja... et se on jännä että, et ku toipuu että sitte näkee unia ja tälläsiä että aivan, oikeesti on niinku levänny sen yön jälkeen.”* (haastattelu 1, ilmaisu 9)

Työuupumuksesta toipumisessa oma aktiivisuus fyysisestä kunnosta huolehtimisessa, unen laadun parantuminen sekä joillakin haastateltavilla myös samanaikainen fyysisen sairauden helpottuminen koettiin voimavaroina. Aikaisemmissa työuupumuksesta toipumista koskevissa tutkimuksissa toipumisen fyysinen ulottuvuus jäi vähälle huomiolle (Bernier, 1998; Regedanz, 2008). Fyysinen ulottuvuus toipumisessa käsiteltiin hyvin yleisellä, hyvinvoinnin palauttamisen ja ylläpitämisen tarkkuustasolla, erittelemättä tarkemmin hyvinvoinnin tekijöitä. Aiemmistä tutkimuksista poiketen, Ekstedtin ym. (2009) tutkimus osoitti unen laadun parantumisen liittyvän työuupumuksesta toipumiseen, mikä ilmeni myös tässä tutkimuksessa. Kaiken kaikkiaan fyysisen voimien koheneminen kytkeytyi tässä tutkimuksessa työuupumuksesta toipumiseen, mutta vain osalla haastateltavista.

### 3.3.2 Muutokset kokemusmaailmassa ja suhtautumisessa itseen

Yläluokka 'Muutokset kokemusmaailmassa ja suhtautumisessa itseen' sisälsi viisi erityyppistä alaluokkaa, joita yhdistivät haastateltavien ilmaisuissa esiin tulleet muutokset omassa ajattelutavassa, tunnemaailmassa ja sosiaalisissa suhteissa (ks. taulukko 5). Alaluokkiin 'armollisuus itseä kohtaan', 'myönteiset tunnekokemukset ja elämänilon palautuminen' ja 'ymmärrys itsestä huolehtimisen tärkeydestä' tuli eniten ilmaisuja. Kahteen muuhun alaluokkaan, 'oman ajan ottaminen harrastusten kautta' ja 'sosiaalisuuden palautuminen', liittyviä ilmaisuja tuli myös jonkin verran.

TAULUKKO 5. Muutokset kokemusmaailmassa ja suhtautumisessa itseen, ilmaisujen lukumäärä alaluokissa

Alaluokka	ilmaisujen lukumäärä
Armollisuus itseä kohtaan	32
Myönteiset tunnekokemukset ja elämänilon palautuminen	27
Ymmärrys itsestä huolehtimisen tärkeydestä	22
Oman ajan ottaminen harrastusten kautta	13
Sosiaalisuuden palautuminen	10

Ilmaisut alaluokassa 'armollisuus itseä kohtaan' liittyivät toisaalta siihen, että haastateltava hyväksyi oman jaksamisensa rajallisuuden. Toisaalta armollisempi suhtautuminen itseen näkyi

siinä, että haastateltavat laskivat omaa vaatimustasoaan, toisin sanoen rajoittivat pyrkimystään täydellisyyteen. Täydellisyyden tavoittelusta luopuminen oli eräs työuupumuksesta toipumisen vaihe myös Bernierin (1998) tutkimuksessa: pyrkimys pois täydellisyyden tavoittelusta oli tietoinen arvovalinta.

*”Ehkä sitä sitten silleen niinku, semmoinen jonkunlainen, oisko se semmoinen jonkunlainen oisko se semmoinen, niinku oma vaatimustaso itseä kohtaan, se on niinku... pienentynyt... siis sillä lailla. Että niinku ei vaadi sitten itseltään enempää kuin mihin pystyy, hyväksyy sen, minkä jaksaa. H: Armollisempi? T: Niin, armollisempi suhtautuminen.”* (haastattelu 2, ilmaisu 68)

*”...mutta se täydellisyyden tavoittelu, niin se on ollu kyllä valtavaa. Mutta nyt vaan saa sanoa, ja asioissa voi epäonnistuaakin. Ja sit sanoa, että tää meni nyt pieleen, mutta mä yritän seuraavan kerran että [mmm] paremmalla onnella ja toisella tavalla...”* (haastattelu 8, ilmaisu 249)

Ilmaisut alaluokassa 'myönteiset tunnekokemukset ja elämänilon palautuminen' kuvasivat haastateltavien tunnemaailmassa tapahtuneita muutoksia: haastateltavat huomasivat kokevansa jälleen myönteisiä tunteita ja ilmaisivat elämänilonsa palautuneen. Osa haastateltavista kertoi kokevansa ylipäättään erilaisia tunteita laaja-alaisemmin sekä pystyvänsä ilmaisemaan niitä vapaammin toipumisen edetessä. Myönteiset tunteet ja elämänilon palautuminen liittyivät kuntoutumiseen myös Tyk-kuntoutujilla (Nikkanen, 2006). Aikaisemmin myönteiset tunnetilat eivät ole nousseet esiin työuupumuksesta toipumisen yhteydessä (ks. Bernier, 1998; Regedanz, 2008), mutta tämä tutkimus toi uutta tietoa myönteisten tunnekokemusten palautumisen keskeisyydestä toipumisessa nimenomaan työuupumuskuntoutuksen yhteydessä.

*”...nyt musta tuntuu että mä niinkun pystyn niinkun tiätkö sanomaan ne tunteet tai näyttämään ne tunteet paremmin ku silloin ku mä olin uupunu...”* (haastattelu 1, ilmaisu 26)

*”...tuota se nauru on herkemässä ((molemmat nauravat)) [joo] että tuota, sillä lailla, että ei oo niinku, kyllähän se jotenkii niinku vaan, että niin helpompi elää ja helpompi myöntää jollakii tavalla ne omat virheensä, että sitä on niinku positiivisempi asenne, että se niinku kääntyy sillä tavalla, et ei oo negatiivinen.”* (haastattelu 8, ilmaisu 240)

*”...nyt niinku... nauttii siitä elämästä et on niinku saanu ite henkisesti voimavarat takasin ja mä nautin tästä elämästä ja mun työstä ja perheestä ja mun miehestä ja kaikesta siitä elämästä mikä mulla nyt on siinä sitten, että ja huomaan että mullahan onkin asiat hyvin tai niinkun että nauttii siitä ihan arjesta siitä mitä on... mä oon niinku löytäny takasi niinku siihen elämään jotenkin kiinni [Joo] ja nauttii elämästä mitä meille nyt on annettu...” (haastattelu 1, ilmaisu 60)*

Alaluokan ’ymmärrys itsestä huolehtimisen tärkeydestä’ ilmaisuissa kiteytyi monen haastateltavan oivallus siitä, että oma jaksaminen edellyttää panostamista itsestä huolehtimiseen. Panostaminen näkyi konkreettisesti esimerkiksi siinä, että haastateltavat kiinnittivät huomiota omiin tuntemuksiinsa, joiden myötä he olivat toipumisen edetessä alttiimpia muuttamaan toimintatapojaan sekä töissä että vapaa-ajalla. Osa haastateltavista korostikin oman vastuunoton keskeisyyttä jaksamisensa ylläpidossa.

*”H: Joo, no oletko sitten oivaltanu jotain tän uupumisprosessin ja toipumisen aikana?*

*T: Kyllä justiin se, että niinku yrittää niinku tiedostaa kaikkia niitä tunnetiloja ja semmosia et kuinka voi, että tuota jos on oikeen väsyksissä, niin silloin täytyy levätä ja voi tuota sitten jos on oikeen niinku, voi ottaa niitä saldovapaita päiviä silloin tällön ja tota ihan mennä muualle. Ottaa vastuun siitä omasta hyvinvoinnista, eikä vaan aina mee sinne töihin ja tee kahtatoista tuntia. Sitä voi sitten rajata ja nyt se on mahdollista, kun on se uusi työkuvio, että siinä mielessä.” (haastattelu 9, ilmaisu 278)*

*”...itellä tää ymmärrys että on tullu että pitää pitää sitä vapaatakin siinä, et se oman vapaa-ajan merkitys ja se loman pitäminen niin, et se on tärkeätä sille omalle jaksamiselle...” (haastattelu 1, ilmaisu 42)*

Myös Regedanz (2008) ja Bernier (1998) toivat tutkimuksissaan esiin työuupumuksesta toipumiseen liittyvänä tekijänä paremman itsestä huolehtimisen. Työuupumukseen liittyi haastateltavilla itsensä ja omien tarpeiden laiminlyöminen ja toipumiseen liittyikin huomion kiinnittäminen omiin tarpeisiin (Regedanz, 2008). Tässä tutkimuksessa ilmaisut itsestä huolehtimisen tärkeydestä kuvastivat osalla haastateltavia lisäksi itsearvostuksen lisääntymistä ja siihen johtanutta perustavanlaatuista pohdintaa. Itsensä arvostamisen lisääntyminen oli tärkeä kuntoutumiseen liittyvä kokemus myös Tyk-kuntoutujilla (Nikkanen, 2006). Seuraava esimerkki ilmentää lisääntyntä itsearvostusta:



”...omaa ihteensä tietysti että tuota... niinku että kannattaa hoitaa ihtensä ja pitää itestään huolta että kuitenkin sitä on aika tärkeä monelle ihmiselle [Mmm] että sen ainakin on niinkun, ku ehkä on aliarvoinu ittensä sitten joskus [Mmm] aikanansa...”  
(haastattelu 6, ilmaisu 194)

Yläluokassa ’Muutokset kokemusmaailmassa ja suhtautumisessa itseen’ pienimmät luokat ilmaisujen lukumäärän perusteella olivat ’oman ajan ottaminen harrastusten kautta’ ja ’sosiaalisuuden palautuminen’. Haastateltavat kertoivat ottaneensa aikaa itselleen palauttamalla vanhoja vapaa-ajan harrastuksia tai aloittamalla uusia. Sosiaalisuuden palautuminen liittyi siihen, että haastateltavat eivät enää tietoisesti vältelleet ihmisten parissa olemista, vaan he hakeutuivat sosiaaliseen kanssakäymiseen aktiivisemmin. Toisaalta sosiaalisuuden palautuminen tarkoitti esimerkiksi panostamista parisuhteeseen ja lisääntyneitä voimavaroja viettää aikaa perhepiirissä läheisten kanssa.

### 3.3.3 Muutokset suhtautumisessa työhön

Yläluokan ’Muutokset suhtautumisessa työhön’ muodostivat lähes samankokoiset alaluokat ’työmäärän rajoittaminen’, ’myönteisempi suhtautuminen työhön’ ja ’tasapainon löytäminen työn ja vapaa-ajan välille’ (ks. taulukko 6). Nämä alaluokat kuvastivat muutosta nimenomaan haastateltavien suhtautumisessa työhönsä eri tavoin, kun taas edellä kuvatun yläluokan, ’Työhön liittyvät voimavarat’, ilmaukset liittyivät muutoksiin varsinaisissa työolosuhteissa. Työmäärän rajoittaminen tarkoitti käytännössä kieltäytymistä ylimääräisistä tehtävistä ja ylitöistä, toisin sanoen ei-sanan käytön ja tehtävien delegoinnin opettelemista. Jämäkkyuden löytyminen suhteessa työhön näyttäytyi toipumiseen liittyvänä voimavarana.

TAULUKKO 6. Muutokset suhtautumisessa työhön, ilmaisujen lukumäärä alaluokissa

Alaluokka	ilmaisujen lukumäärä
Työmäärän rajoittaminen	16
Myönteisempi suhtautuminen työhön	14
Tasapainon löytäminen työn ja vapaa-ajan välille	11

*”...joudun kyllä rajaamaan sitä omaa työtäni ja nyt osaan sanoa sit sen ei-sanan. // ...mut nyt mulla on se olo, että kyllä mä niinku rajaan sitä omaa työtä...” (haastattelu 1, ilmaisut 11, 12)*

*”...on alkanu opetella sanomaan ei paljon useammin mitä tähän asti, että mun ei tarte olla aina se joka lupautuu kaikkeen vaikka muut tietäiskin että minä olen se ihminen joka hoidan, että tuota mut sit tavallaan tiedostanu myös senkin, että se vaatii sen omansa, et ku tähän asti on ollu itestään että no mitäs siinä... että mä alan nyt sit sitä omaa reviiiriäni vaan laajentaa kauemmaksi että se menee nyt täällä vähän kauempaan ja lähemmäksi ette muuten tuukaan sitten, että...” (haastattelu 7, ilmaisu 222)*

Myönteisempi suhtautuminen työhön lisääntyi työuupumuksesta toipumisen myötä. Työn tekeminen tuntui vähemmän raskaalta ja osa haastateltavista kuvasi jopa työn ilon palautuneen.

*”Ehkä mä sanoisin, että mä positiivisemmin suhtaudun ja olen oppinut arvostamaan työtäni paremmin. Koska se ei tunnu niin raskaalta eikä taakalta. Niin sillä lailla... että sanotaan, että on siihen suuntaan menossa, että näen sen hyvänä asiana sen työn, enkä niinkään semmoisena pakkona, tai semmosena... Että se on aina semmoisia pieniä hetkiä, mutta kuitenkin... kyllä sitä työn iloa enemmän on ollut, joo.” (haastattelu 2, ilmaisu 91)*

Tasapainon löytäminen työn ja vapaa-ajan välille tuli esille haastateltavien vastauksissa parantuneena kykyä jättää työasiat työpaikalle, mikä tarkoitti ensinnäkin, että töitä ei viety kotiin missään muodossa. Toiseksi, tekemättömiä töitä ei murehdittu enää vapaa-ajalla, vaan silloin pystyttiin palautumaan työpäivästä.

*”...että mä oon pystyny siihen että kun mä lähden töistä niin mä painan oven perässäni kiinni ja kaikki jää sinne ja sit mä lähden siihen omaan elämään...” (haastattelu 7, ilmaisu 200)*

Lisäksi tasapainon löytäminen työn ja vapaa-ajan välille tarkoitti haastateltaville halua pitää kiinni lomista ja kykyä rytmittää työvuotta sopivilla lomajaksoilla työssä jaksamisen edistämiseksi.

*”...ja on ollu niitä lomapätkiä ja näin niin ehkä nekin, ne on auttanu siihen että on sitä vapaata, että sä et niinkun vaan tee sitä työtä ja jossain hamassa tulevaisuudessa pidä vapaata vaan sitten että on löytäny semmosen niinku siihen työhön ja vapaa-aikaan semmosta rytmiä itelle sitte...” (haastattelu 1, ilmaisu 41)*

Työuupumuksesta toipumiseen liittyi muutoksia työhön suhtautumisessa myös muissa tutkimuksissa (Bernier, 1998; Regedanz, 2008). Muutokset ilmenivät selkeämpien rajojen asettamisena työn ja vapaa-ajan välille ja työmäärän vähentämisenä, jotka olivat keinoja toipua työuupumuksesta (Regedanz, 2008).

### **3.4 Merkityssuuntautuneet stressinkäsittelykeinot**

Tämän tutkimuksen toisena tavoitteena oli selvittää liittyikö kuntoutujilla työuupumuksesta toipumiseen merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997) käyttöä ja millaisia keinoja aineistosta nousi esiin. Koska kyseessä oli toinen tutkimuskysymys, merkityssuuntautuneet stressinkäsittelykeinot käsitellään erillisenä yläluokkana. Aineiston perusteella näyttäisi siltä, että osalla työuupumuskuntoutuksen toisella jaksolla haastatelluista henkilöistä työuupumuksesta toipumiseen liittyi merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttöä. Merkityssuuntautuneista stressinkäsittelykeinoista eniten mainintoja liittyi elämän tärkeysjärjestyksen muuttamiseen, toiseksi eniten työuupumuskokemukseen liitettyihin myönteisiin seurauksiin sekä tavoitteiden sopeuttamiseen (ks. taulukko 7). Vähiten mainintoja ilmeni alaluokassa ’myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin’.

TAULUKKO 7. Merkityssuuntautuneet stressinkäsittelykeinot, ilmaisujen lukumäärä alaluokissa

Alaluokka	ilmaisujen lukumäärä
Elämän tärkeysjärjestyksen muuttaminen	14
Työuupumuskokemukseen liitetyt myönteiset seuraukset	7
Tavoitteiden sopeuttaminen	7
Myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin	4

Alaluokan 'elämän tärkeysjärjestyksen muuttaminen' ilmaisuisissa haastateltavat kertoivat elämänsä tärkeysjärjestyksen muuttuneen siten, että perhe ja lähipiiri tai terveys olivat kohonneet työn edelle, vaikka työtä pidettiin edelleen tärkeänä asiana omassa elämässä. Tämän tutkimuksen tulokset ovatkin samansuuntaisia aiemman työuupumuksesta toipumista koskevan tutkimuksen kanssa, sillä Bernierin (1998) mukaan työuupumuksesta toipumisen eräänä vaiheena oli oman arvomaailman kyseenalaistaminen. Tämä pohdintavaihe edelsi elämän tärkeysjärjestyksen muuttumista, jolloin muut henkilökohtaiset asiat tulivat tärkeämmiksi kuin työ. Arvojen selkiytyminen työuupumuksesta toipumisen myötä ilmeni myös Regedanzin (2008) tutkimuksessa. Pohdintaa elämän arvojärjestyksestä ja työelämän merkityksestä siinä ilmeni myös Työkuntoutujilla (Nikkanen, 2006).

*"Jos multa nyt kysyttäs, et mikä on ykkönen, niin se ei kyllä tuu se työ sieltä ensimmäisenä, vaan tulee perhe. [joo] Että niinku sillä lailla arvomaailmassa on tapahtunu, että se ei enää, et se on ollu enemmän näin. Vaikka mä työstäni tykkään tosi paljon, mutta oon huomannu kyllä, että nää perhe ja läheiset niin on sitten nyt tällä hetkellä se ykkönen."* (haastattelu 8, ilmaisu 243)

*"...niinkun oppi suhtautumaan niinkun työntekoon ihan täysin eri lailla [Okei], että työnteko on tärkeä, mutta se ei oo kaikkien tärkeintä // sen takia niinkun ei terveyttään kannata pilata [Juu] vaikka mä olin sen jo aikasemmin tienny, mutta nyt se niinkun oikeen vahvistu sillä lailla..."* (haastattelu 10, ilmaisu 292)

Alaluokka 'työuupumuskokemukseen liitetyt myönteiset seuraukset' vastaa Folkmanin ja Moskowitzin (2007) etujen ja myönteisten asioiden löytämiseksi nimeämää merkityssuuntautunutta stressinkäsittelykeinoa (ks. myös Feldt & Mäkikangas, 2009). Haastateltavat näkivät työuupumuksen myönteiseksi seuraukseksi ensinnäkin kyvyn huomata mahdolliset työuupumuksen merkit toisessa ihmisessä, jolloin asian voisi ottaa puheeksi kyseisen henkilön tai tämän työyhteisön kanssa. Puheeksi ottamisen myötä avun piiriin hakeutuminen voisi helpottua. Toiseksi, omalla kohdalla työuupumus nähtiin oppimiskokemuksena, jonka toivottiin auttavan välttämään työuupumus tulevaisuudessa.

*"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, niin että pystys sitten vaikka niinkun vähän vinkkaamaan, jos tulee tämmönen henkilö"*

vastaan, että no otapa työterveyteen yhteyttä tai jotain muuta tämmöstä, että niinkun asioihin sitten puututtas varhasessa vaiheessa [joo] tai sitten että keskustelisivat esimiehensä kanssa [mm] tai sitten jos ite on mahdollista, niin vinkata jopa esimiehelle, että ootko huomannut tai jotain muuta...” (haastattelu 5, ilmaisu 157)

Tavoitteiden sopeuttaminen ilmeni suurina elämänmuutoksina, jotka toimivat keinoina jatkaa työelämässä. Tavoitteitaan sopeuttaneet haastateltavat kuvasivat oman työuupumuksensa kehittymisen taustalla olleen muun muassa vaativaksi koettujen käytännön työskentelyolosuhteiden ja niiden ja oman arvomaailman välisen konfliktin. Työskentelyolosuhteiden muuttumattomuus aiheutti sen, että tilanteesta ulos pääsemiseksi haastateltavien oli sopeutettava tavoitteitaan elämänmuutoksien voidakseen jatkaa työelämässä. Keinoja tähän olivat työpaikan vaihdokset, eläkejärjestelyt ja uudelleen kouluttautuminen. Uudet, haastateltavien asettamat realistiset tavoitteet toimivat voimavaroina työuupumuksesta toipumisessa.

”...nyt sitten 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 työaika jäljellä [Joo], et en halua kokonaan, mutta uskoisin että jaksaisin paljon paremmin, ku saisin olla vaan viiskyt prosenttia työssä... en jaksaisi kokopäiväisesti olla ympäri vuoden töissä.” (haastattelu 3, ilmaisu 109)

”H: ...vaihdaitko sä niinkun tätä ammattia ihan tämän työuupumuksen takia? T: Joo kyllä se on mun mielestä se suurin tekijä, mutta [Joo] se ratkaisu niin mä oon miettiny sitä tosi monta vuotta, että se ei oo niinkun ihan tän vuoden asia se ratkasu, että mä hain nyt sitten opiskelemaan [Joo] mutta työuupumus oli niinkun viiminen pisara sille, että mä hain [Joo] et mä olin miettiny pitkän aikaa jo, että tää työ ei niinkun just sen arvostiriidan takia, niin ole semmosta mitä mä jaksaisin tehdä eläkeikään saakka, että mä jotenkin aavistin sen, että mä poltan itteni siinä loppuun [Joo] ja sen takia mä oon miettiny pitkän aikaa jo, että mihinkä mä hakisin...” (haastattelu 12, ilmaisu 346)

Toipumiseen kytkeytyi voimavarana myös se, että haastateltavat kykenivät liittämään myönteisiä merkityksiä arkisiin asioihin. Toisin kuin Folkmanin (1997) tutkimuksessa, jossa myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin pitkittyneessä stressitilanteessa oli yleistä, tässä tutkimuksessa tätä merkityssuuntautunutta stressinkäsittelykeinoa ilmeni vähän. Tässä

tutkimuksessa asiat, joihin haastateltavat liittivät myönteisiä merkityksiä, olivat spontaaneja tilanteita ja tilanteiden suunnittelemattomuus ilmeni myös Folkmanin (1997) tutkimuksessa. Tämä kuvastuu hyvin seuraavassa esimerkki-ilmaisussa:

*”...mä haistelen ilmaa et hei täällä tuoksuu ihana kesäinen syreeni tai, niinku että niinku et pystyy niinku nauttii semmosista pienistä asioista, mitä et silloin niinku ku oli uupunu ja väsyny nii et sä edes huomannu sellasia asioita // että on niinkun oppinu niinkun taas nauttimaan siitä omasta ympäristöstä, siitä elinympäristöstä mikä on siinä, on ympärillä ja näin että [Joo] et että... et sen että niinku pystyy jotenki olla läsnä tässä paikassa nyt justiin ja nauttia tästä hetkestä et mikä on annettu...”* (haastattelu 1, ilmaisu 28)

Yhteenvetona merkityssuuntautuneista stressinkäsittelykeinoista voidaan todeta, että osalla haastateltavista ilmeni niiden käyttöä. Elämän tärkeysjärjestyksen muuttamista, työuupumuskokemukseen liitettyjä myönteisiä seurauksia, tavoitteiden sopeuttamista ja myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin yhdisti pyrkimys sovittaa yhteen omat arvot ja uskomukset ja niitä koetteleva tilanne eli työuupumus (ks. Folkman, 2008; Park & Folkman, 1997). Merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997) liittymisestä työuupumuksesta toipumiseen saatiin ensimmäistä kertaa tietoa tämän tutkimuksen myötä.

#### **4 POHDINTA**

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia voimavaroja kuntoutujat liittävät työuupumuksesta toipumiseen kuntoutuksen aikana. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, liittykö kuntoutujilla työuupumuksesta toipumiseen merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997) käyttöä ja millaisia keinoja nämä ovat. Tutkimusaineisto koostui työuupumuskuntoutuksen seurantajaksolla olleiden kuntoutujien ( $n = 12$ ) haastatteluista ja aineiston analyysi tehtiin sisällönanalyysia käyttäen. Työuupumuksesta toipumisesta on tärkeää saada lisää tietoa, sillä tutkimustiedolla on käyttöä esimerkiksi työuupumusinterventioita, kuten työuupumuskuntoutusta, kehitettäessä.

Kuntoutuksen aikana työuupumuksesta toipumiseen kytkeytyi voimavaroja, jotka liittyivät joko olosuhteisiin, kuntoutujan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin tai sosiaaliseen tukeen. Tämän tutkimuksen mukaan tärkeimmät voimavarat liittyivät ensinnäkin kuntoutusinterventiossa vertaistukeen, tiedon saantiin työuupumuksesta ja motivaation heräämiseen itsestä huolehtimiseen. Toiseksi, toipumisen kannalta tärkeäksi voimavaraksi osoittautui sosiaalinen tuki lähipiiriltä ja työtovereilta. Kolmanneksi, muutokset suhtautumisessa itseensä sekä työhön ja myönteisten tunnetilojen lisääntyminen olivat keskeisiä voimavaroja. Osalla kuntoutujista muutokset työolosuhteissa ja fyysisen voimien koheneminen olivat voimavaroja toipumisessa. Merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997) liittymistä toipumiseen tarkasteltiin omana kokonaisuutena ja tutkimuksen perusteella näytti siltä, että niiden käyttöä ilmeni haastateltavilla jonkin verran, mutta ne eivät olleet toipumisessa keskeisimpiä voimavaroja.

#### **4.1 Työuupumuksesta toipumiseen liittyvät voimavarat**

Olosuhteisiin liittyvistä voimavaroista keskeisin eli kuntoutusinterventio sisälsi voimavarojen säilyttämisteorian (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001) mukaisia voimavaroja monipuolisesti, tärkeimpien ollessa sosiaalinen tuki vertaistuen muodossa sekä energia tiedon ja kuntoutustyöntekijöiden neuvojen muodossa. Lisäksi kuntoutusinterventio aikana heräsi motivaatio itsestä huolehtimiseen ja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Nämä ryhmämuotoisen työuupumuskuntoutuksen mukanaan tuomat voimavarat näyttävät toteuttavan Kelan standardin (Kela, 2008) asettamia tavoitteita: vertaistuen avulla tapahtuva itsenäinen työskentely auttaa jäsentämään omaa elämäntilannetta, mikä voi saattaa alkuun Järviskosken ja Härkäpään (2011) kuvaaman henkilökohtaisen kasvu- ja oppimisprosessin. Tämä kuntoutuksessa alkanut kasvu- ja oppimisprosessi johtaa parhaimmillaan kuntoutujan elämänhallinnan paranemiseen, mikä näkyi tässä tutkimuksessa siten, että kuntoutuksessa alkoi ajattelun ja arvomaailman työstämisprosessi, joka kytkeytyi työuupumuksesta toipumiseen.

Työuupumuksesta toipumisessa voimavarojen säilyttämisteorian (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001) mukaisista, henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvistä voimavaroista keskeisimmät ilmenivät kognitiivisella tasolla. Kuntoutujat toivat esiin ensinnäkin armollisempaa suhtautumista itseä kohtaan ja lisääntynyttä herkkyyttä omille

tarpeille, mitkä konkretisoituivat rajojen asettamisena työlle ja tasapainon löytämisenä työn ja vapaa-ajan välille. Toiseksi, myönteisyyden lisääntyminen oli voimavara, joka näkyi elämänilona ja myönteisempänä suhtautumisena työhön. Myönteisempi suhtautuminen työhön saattaa kuvastaa työuupumuksen kolmiulotteiseen oireyhtymämalliin (Maslach ym., 1996) sisältyvän kyynistyneisyyden väistymistä, mikä on osoitus työuupumuksesta toipumisesta. Myönteisen tunnemaailman keskeisyys työuupumuksesta toipumisessa ei noussut esiin aikaisemmassa aihetta koskevassa tutkimuksessa (Bernier, 1998; Regedanz, 2008), joten tämä tutkimus tuo uuden näkökulman toipumiseen. Toinen uusi näkökulma, jonka tämä tutkimus nosti keskeiseksi työuupumuksesta toipumisen tarkasteluun aiempaa vahvemmin, oli sosiaalisen tuen, toisin sanoen lähipiirin tuen ja kuntoutuksen vertaistuen, keskeisyys toipumisen voimavarana. Perheeltä, ystäviltä ja työtovereilta saatu emotionaalinen sosiaalinen tuki ei aikaisempien tutkimusten (Bernier, 1998; Regedanz, 2008) perusteella ollut merkittävä tekijä työuupumuksesta toipumisessa, mikä voi johtua näiden tutkimusten retrospektiivisestä tutkimusasetelmasta. Toisin sanoen, haastatteluaineisto kerättiin tutkimuksissa vuosia työuupumuskokemuksen jälkeen, jolloin päällimmäiseksi toipumista tukevaksi tekijäksi saatettiin jälkikäteen muistaa jokin muu asia kuin sosiaalinen tuki, sen mahdollisesti arkisen ja hetkittäisen luonteen vuoksi. Tässä tutkimuksessa sen sijaan haastateltiin työuupumuskuntoutuksessa olleita henkilöitä, jolloin työuupumuksesta toipumisen prosessi oli useimmilla yhä kesken.

Työuupumuksesta toipumiseen kytkeytyvistä voimavaroista kuntoutus ilmentää voimavarojen säilyttämisteorian (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001) mukaista voimavaran kaksoisroolia. Kuntoutusinterventio toi mahdollisuuden työuupumuksesta toipumisen kannalta tärkeään psykologiseen työstä irrottautumiseen ja se voidaan nähdä rakentavampana työhön etäisyyden ottamisen keinona, kuin esimerkiksi Bernierin (1998) tutkimuksessa ilmenneet pitkät sairauslomat tai työstä irtisanoutuminen. Kuntoutuksessa psykologisen irrottautumisen ohella kuntoutuja saa myös välineitä yksilölliseen kognitiiviseen työuupumuskokemuksen käsittelyyn ja edelleen henkilökohtaisten voimavarojen kehittymiseen. Ryhmämuotoinen yksilö-Virveli -kuntoutus näytti näin ollen voimavarojen säilyttämisteorian mukaisesti sekä katkaisevan voimavarojen menetysten kierteitä että edistävän uusien voimavarojen saavuttamista ja saattavan alkuun voimavarojen kierteiden syntymistä. Kuntoutuksessa saadut voimavarat näyttäisivät auttavan erityisesti henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvien voimavarojen saavuttamisessa, toisin sanoen käynnistävän muutoksia kuntoutujan ajattelumaailmassa eli suhtautumisessa itseen ja työhön. Tämänkaltaisen, kuntoutuksessa syntynyt voimavarojen kierre auttaa toipumisessa, työssä jaksamisessa ja työuupumuksen välttämässä jatkossa.



## 4.2 Merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttö työuupumuksesta toipumisessa

Tässä tutkimuksessa selvitettiin myös sitä, liittykö kuntoutujilla työuupumuksesta toipumiseen merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Park & Folkman, 1997) käyttöä ja millaisia keinoja nämä ovat. Tutkimus osoitti, että merkityssuuntautuneita stressinkäsittelykeinoja käytettiin jonkin verran. Käytettyjä keinoja olivat myönteisten seurausten liittäminen työuupumuskokemukseen, tavoitteiden sopeuttaminen, myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin sekä elämän tärkeysjärjestyksen muuttaminen. Elämän tärkeysjärjestyksen muuttaminen oli käytetyin keino, joka liitettiin työuupumuksesta toipumiseen myös Bernierin (1998) ja Regedanzin (2008) tutkimuksissa, vaikka heidän tutkimuksensa eivät varsinaisesti käsitelleetkään merkityssuuntautuneita stressinkäsittelykeinoja. Työuupumuskokemus näyttäisi aiheuttavan ainakin osalla kuntoutujista elämänarvoihin liittyvää pohdintaa, mikä voi johtaa elämän tärkeysjärjestyksen muuttamiseen.

Sekä merkityssuuntautuneet stressinkäsittelykeinot, erityisesti elämän tärkeysjärjestyksen muuttaminen että muutokset suhtautumisessa itseen ja työhön ovat kaikki kognitiivisen tason voimavaroja. Avoimeksi jää näiden voimavarojen ajallinen järjestys ja suhde toisiinsa, mutta mahdollista on, että itseen suhtautumisen muutokset, kuten armollisuus itseä kohtaan ja ymmärrys itsestä huolehtimisen tärkeydestä ovat voimavaroja, jotka edeltävät elämän tärkeysjärjestyksen muuttamista. Merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käytön vähäisyys saattaa johtua siitä, että merkityksen löytäminen omalle työuupumuskokemukselle eli merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttö tapahtuu varsinaisesti toipumisprosessin myöhäisemmässä vaiheessa ja edellyttää muiden kognitiivisen tason voimavarojen olemassa oloa. Toteutettu poikkileikkaustutkimus saatettiin tehdä merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen tarkastelun näkökulmasta liian varhaisessa vaiheessa. Toinen mahdollinen syy niiden vähyydelle saattaa olla, että työuupumus ei ole samanlainen vaihtoehdoton stressitilanne kuin vakava sairaus tai läheisen menetykseen liittyvä sopeutumisprosessi, joiden yhteydessä merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttöä on esiintynyt (ks. esim. Boehmer ym., 2007; Bowes ym., 2002; Danhauer ym., 2005; Folkman, 1997). Vaikka työuupumus on vakava stressitilanne, siitä on mahdollista toipua, jolloin tilanteelle ei välttämättä etsitä uutta merkitystä.

Stressitilanteissa käytetään ongelma- ja tunnesuuntautuneita stressinkäsittelykeinoja (Lazarus & Folkman, 1984) ja merkityssuuntautuneita stressinkäsittelykeinoja (Folkman & Moskowitz, 2007; Folkman 2008). Erot merkityssuuntautuneiden ja tunne- ja ongelmasuuntautuneiden

stressinkäsittelykeinojen välillä voivat olla keinotekoisiaakin, sillä merkityssuuntautuneet stressinkäsittelykeinot tuovat stressinkäsittelyyn lähinnä toisenlaisen tavan hahmottaa stressinkäsittelyä, merkityksiin ja myönteisiin tunnetiloihin painottuen (Folkman & Moskowitz, 2007). Tässä tutkimuksessa esimerkiksi tavoitteiden sopeuttaminen merkityssuuntautuneena stressinkäsittelykeinona voidaan nähdä myös pyrkimyksenä ongelmasuuntautuneen stressinkäsittelyn mukaisesti ratkaista stressitilanne. Toisaalta Folkmanin ja Moskowitzin (2007) mukaan pitkittyneessä stressitilanteessa varsinaista ongelmanratkaisua merkittävämpää on se, että löydetään itselle merkityksellisiä, uusia tavoitteita, jotka auttavat ylläpitämään stressinkäsittelyä ja palauttavat voimavaroja ongelmasuuntautuneeseen stressinkäsittelyyn. Joka tapauksessa myönteisten tunnetilojen lisääntyminen oli tämän tutkimuksen perusteella eräs tärkeä voimavara työuupumuksesta toipumisessa ja se saattaa olla seurausta merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käytöstä. Myönteiset tunnetilat voivat käynnistää hyvinvointia edistäviä myönteisiä kierteitä sen kautta, että myönteisten tunnetilojen ajatellaan laajentavan ajattelua, mikä puolestaan lisää henkilökohtaisia voimavaroja (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Joiner, 2002). Voimavarojen säilyttämisteorian (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001) näkökulmaa mukailien tämä voisi tarkoittaa sitä, että myönteiset tunnetilat käynnistävät voimavarojen saavutusten kierteitä, jotka auttavat työuupumuksesta toipumisessa.

### **4.3 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusaiheet**

Laadullista tutkimustietoa kuntoutujien kokemuksista työuupumuksesta toipumisesta työuupumuskuntoutuksen kontekstissa ei ole aikaisemmin ollut saatavilla. Tämä tutkimus tuo uutta tietoa työuupumuskuntoutujien kokemuksista työuupumuksesta toipumisesta sekä erityisesti voimavaroista, joita kuntoutujien toipumisprosessiin kuntoutuksen aikana liittyy. Laadullinen tutkimusote sopii uuden aiheen tutkimiseen, lisäten ymmärrystä siitä (Tuomi & Sarajärvi, 2012). Näin ollen laadullisen tutkimusotteen mukainen haastattelu aineistonkeruumenetelmänä ja aineiston analysointi sisällönanalyysillä soveltuvat hyvin työuupumuksesta toipumisen tutkimiseen. Haastatteluihin osallistuneiden osuus sisäänottokriteerin täyttäneistä kuntoutujista oli hyvä: osallistumisprosentti oli 80, toisin sanoen 15:stä sisäänottokriteerit täyttäneestä henkilöstä 12 osallistui haastatteluihin. Tiedonkeruumenetelmänä puolistrukturoitu yksilohaastattelu mahdollisti sen, että haastateltava sai kertoa omista kokemuksistaan ennalta määritellyistä teemoista. Tämä

mahdollisesti keskittymisen tutkimusaiheen kannalta olennaisiin sisältöihin, joita käsiteltiin haastattelun aikana syvällisesti.

Tutkimuksen ja aineiston analyysin toteuttaminen kahden tutkijan toimesta lisäsi tulosten luotettavuutta siten, että erityisesti sisällönanalyysin toteuttamisvaiheessa havainnoista ja tulkinnoista neuvoteltiin, jolloin yksittäisen tutkijan tulkintoja aineistosta ja perusteluja tulkinnoille koeteltiin yksimielisyyden saavuttamiseksi. Toisaalta hyvinkin toteutettu sisällönanalyysi pitää sisällään aina myös jossain määrin tutkijan subjektiivisia tulkintoja aineistosta (ks. Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen, & Saari, 1994). Tutkimuksen toteutukseen liittyy myös muita rajoituksia. Toteutetun teemahaastattelun kysymykset saattoivat ohjata haastateltavia painottamaan vastauksissaan esimerkiksi henkilökohtaisia muutoksia, joita toipumiseen liittyi. Kuntoutujien haastatteluvastauksissa saattoi myös esiintyä sosiaalisen suotavuuden ongelma (ks. Hirsjärvi & Hurme, 2000). Haastattelujen toteuttaminen kuntoutuslaitoksessa kuntoutusintervention seurantajakson aikana saattoi vaikuttaa kuntoutujien vastauksiin siten, että arviot kuntoutuksen merkityksestä toipumisessa olivat korostuneen myönteisiä. Lisäksi tutkimuksen toteuttaminen poikkileikkausasetelmalla mahdollisti toipumisen tarkastelun vain lyhyellä aikavälillä.

Yhteenvedona voidaan todeta, että tämän tutkimuksen aineisto, teoriat ja käytetyt tutkimusmenetelmät soveltuivat hyvin työuupumuksesta toipumiseen liittyvien kokemusten tutkimiseen. Haastatelluilla oli validoidulla työuupumusmittarilla (Näätänen ym., 2003; Salmela-Aro ym., 2011) todettu työuupumus ja myös työuupumuksen väheneminen todettiin samaa menetelmää käyttäen. Tutkimuksen aineisto koostui siis vain todetun työuupumuksen kokeneiden ja siitä toipumassa olevien kuntoutujien haastatteluista. Tutkimuksessa hyödynnetyt stressiteoriat (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Moskowitz, 2007; Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001; Park & Folkman, 1997) soveltuivat pitkittyneestä stressitilasta eli työuupumuksesta toipumisen tarkasteluun. Lisäksi sisällönanalyysi auttoi järjestämään ja tiivistämään laajan laadullisen aineiston ymmärrettävään muotoon johtopäätelmiä varten.

Laadullisessa tutkimuksessa tulosten yleistettävyys ymmärretään pikemminkin tulosten siirrettävyytenä, jolla viitataan tutkimushavaintojen siirrettävyyteen muihin vastaavanlaisiin tapauksiin (Eskola & Suoranta, 2008). Siirrettävyys voidaan ymmärtää myös tutkimustulosten sovellettavuutena muissa ympäristöissä. Tämän tutkimuksen tulosten siirrettävyyteen liittyy joitakin varauksia. Tutkimukseen osallistuneista 12 henkilöstä vain yksi oli mies, joten tässä tutkimuksessa esiin tuodut kokemukset työuupumuksesta toipumisesta kuvaavat pääosin naisten kokemuksia. Lisäksi kaikki tutkimukseen osallistuneet kuntoutujat olivat yli 38-vuotiaita, joiden työura oli keskimäärin noin 17 vuoden pituinen. Näin ollen tulosten siirrettävyys nuoriin aikuisiin, joilla on

takanaan lyhyt työura, ei voida pitää kiistattomana. Tulosten sovellusarvoa parantaa toisaalta se, että haastateltavat tulivat usealta eri ammattialalta ja koulutustasolta. Tämän tutkimuksen tulokset kertovat työuupumuksesta toipumisesta kuntoutusintervention kontekstissa. Koska haastatteluaineisto kerättiin syksyllä 2012, jolloin Virveli-kuntoutusta toteutettiin vuoden 2008 työuupumuskuntoutusstandardin mukaisesti, tutkimuksen tulokset eivät suoraan ole sovellettavissa nykymuotoisen, vuoden 2013 alussa muuttuneen standardin mukaisiin työuupumuskuntoutuskursseihin.

Ymmärtääksemme työuupumuksesta toipumista paremmin, jatkossa olisi hyvä tutkia samassa tutkimuksessa pitkittäisaineistoin sekä toipumista ilman kuntoutusinterventiota että toipumista kuntoutusintervention aikaansaamana. Pitkittäistutkimuksen tekeminen olisi tärkeää, koska työuupumuksesta toipumisen on todettu olevan pitkä prosessi (Bernier, 1998; Regedanz, 2008; Sonnenschein ym., 2008). Tällaisessa pitkittäistutkimuksessa mahdolliset laadulliset ja ajalliset erot toipumisessa saataisiin esiin, minkä pohjalta kuntoutusinterventioita voitaisiin edelleen kehittää. Lisäksi saatu tieto olisi käyttökelpoista työterveyshuollon käytännöissä, erityisesti silloin, kun työuupumuksesta toipumista pyritään edistämään ilman erillistä interventiota. Toinen jatkotutkimusaihe liittyy erilaisten stressinkäsittelykeinojen, toisin sanoen tunne- ja ongelmasuuntautuneiden sekä merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttöön pitkittyneessä stressitilanteessa. Lisätäksemme tietoa siitä, miten näitä stressinkäsittelykeinoja käytetään saman pitkittyneen stressitilanteen kuluessa, tulisi kaikkia keinoja tarkastella samassa tutkimuksessa. Tällainen tutkimus toisi tietoa siitä, miten joustava, erilaisten stressinkäsittelykeinojen käyttö kytkeytyy hyvinvointiin. Lisäksi näiden keinojen tutkiminen samassa tutkimuksessa voisi tämentää stressinkäsittelyn teoriaa, erityisesti merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen osalta. Edelleen, koska työuupumuksesta toipumista koskevia teorioita ei ole olemassa, voisi tällainen teoria syntyä stressiteorioiden pohjalta.

#### **4.4 Yhteenveto ja johtopäätökset**

Tässä tutkimuksessa havaitut voimavarat, jotka liittyvät työuupumuksesta toipumiseen, voidaan ryhmitellä sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin (Hobfoll, 1989; Hobfoll & Ford, 2007; Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001): toipuminen näyttäisi edellyttävän sekä henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvien sisäisten että olosuhteisiin liittyvien ulkoisten voimavarojen saavuttamista ja lisääntymistä. Työuupumuskuntoutus näyttäytyi tärkeänä ulkoisena voimavarana toipumisessa

tarjoten mahdollisuuden henkilökohtaisten voimavarojen kehittymiseen. Työuupumuksesta toipuminen näyttöäytyi tämän tutkimuksen valossa olevan yksityinen ja henkilökohtainen prosessi, johon kytkeytyi muutoksia erityisesti kuntoutujan ajatuksissa, arvoissa ja asenteissa eli kognitiivisissa ulottuvuuksissa, mutta myös fyysisessä voinnissa. Kuntoutus toi mahdollisuuden ymmärtää oman itsensä arvon, mikä konkretisoitui armollisuutena itseä kohtaan, vastuun ottamisena omasta hyvinvoinnista ja rajojen asettamisena työn tekemiselle. Kognitiivisen tason muutokset olivat tämän tutkimuksen mukaan keskeisiä työuupumuksesta toipumisessa. Tämä on samansuuntainen tulos aikaisemman tutkimuksen (Bernier, 1998; Regedanz, 2008) kanssa, ja osaltaan selittää kognitiivis-behavioraalisten työuupumusinterventioiden tehokkuutta (ks. Stenlund ym., 2009; van Dierendonck ym., 1998).

Yksilö-Virveli -kuntoutus korostaa sisältönsä puolesta kuntoutujan vastuuta työuupumuksesta toipumisesta, mikä saattoi olla syynä siihen, että työolosuhteiden muutokset eivät olleet keskeisiä voimavaroja tässä tutkimuksessa. Työuupumus on yhteensopimattomuutta työn ja työntekijän välillä (Maslach & Leiter, 1997) ja tutkimuksen kontekstina ollut ryhmämuotoinen yksilö-Virveli -kuntoutus antaa työntekijälle välineitä sovittautua työelämäään työuupumuskokemuksen jälkeen tavalla, joka tukee työssä jaksamista. Yksilötason voimavarojen palautumisen jälkeen olisi kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota työskentelyolosuhteisiin (Hätinen & Kinnunen, 2008), jolloin työn ja työntekijän välisen yhteensopimattomuuden ratkaisemista ei jätetä vain yksilön vastuulle. Työuupumusinterventioissa työskentelyolosuhteiden muutosten tulisi näin ollen olla vähintään yhtä keskeisiä kuin työntekijän ajattelu- ja käyttäytymismuutosten (Hätinen & Kinnunen, 2008; Maslach & Leiter, 1997; Maslach ym., 2001), sillä esimerkiksi Virveli-kuntoutuksen osalta työyhteisökytkennän sisältävän kuntoutuksen todettiin vähentävän työuupumusta yksilö-Virveliä tehokkaammin (Hätinen ym., 2007). Tarvitaan siis aktiivisuutta ja toimenpiteitä sekä yksilö- että työpaikkatasolla, jotta työuupumukseen johtanut yhteensopimattomuus työn ja työntekijän välillä saadaan ratkaistua. Työuupumuksesta toipumisen mahdollistamiseksi niin työuupumuskuntoutuksen kuin muidenkin interventioiden tulisi tukea työntekijän erilaisten, niin ulkoisten kuin sisäisten voimavarojen, lisääntymistä.

## LÄHTEET

- Arman, M., Hammarqvist, A.-S., & Rehnsfeldt, A. (2011). Burnout as an existential deficiency - lived experiences of burnout sufferers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 25, 294-302.
- Bernier, D. (1998). A study of coping: Successful recovery from severe burnout and other reactions to severe work-related stress. *Work and Stress*, 12(1), 50-65.
- Boehmer, S., Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2007). Coping and quality of life after tumor surgery: Personal and social resources promote different domains of quality of life. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(1), 61-75.
- Bowes, D. E., Tamlyn, D., & Butler, L. J. (2002). Women living with ovarian cancer: Dealing with an early death. *Health Care for Women International*, 23, 135-148.
- Cherniss, C. (1980). *Job burnout: Job stress in the human services*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Cherniss, C. (1992). Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 1-11.
- Danhauer, S. C., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2005). Positive psychosocial functioning in later life: Use of meaning-based coping strategies by nursing home residents. *Journal of Applied Gerontology*, 24(4), 299-318.
- Denzin, N. K. (1978). *The Research Act* (2. painos). New York, NY: McGraw-Hill.
- Dubois, A., & Gadde, L.-E. (2002). Systematic combining: an abductive approach to case research. *Journal of Business Research*, 55, 553-560.
- Ekstedt, M., Söderström, M., & Åkerstedt, T. (2009). Sleep physiology in recovery from burnout. *Biological Psychology*, 82, 267-273.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen* (8. painos). Jyväskylä: Vastapaino.
- Feldt, T., & Mäkikangas, A. (2009). Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa R.-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (s. 93-110). Juva: PS-kustannus.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Soc. Sci. Med.*, 45(8), 1207-1221.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 21(1), 3-14.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American*

- Psychologist*, 55(6), 647-654.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. Teoksessa M. Hewstone, H. A. W. Schut, J. B. F. De Wit, K. Van Den Bos & M. S. Stroebe (toim.), *The scope of social psychology: Theory and applications* (s. 193-208). New York, NY: Psychology Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Hakanen, J. (2005). *Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797-816.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Hobfoll, S. E., & Ford, J. S. (2007). Conservation of resources theory. Teoksessa G. Fink (toim.), *Encyclopedia of stress*, 2. painos (s. 562-567). San Diego, CA: Academic Press.
- 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., & Shirom, A. (2001). Conservation of resources theory: Applications to stress and management in the workplace. Teoksessa R. T. Golembiewski (toim.), *Handbook of organizational behavior*, 2. painos (s. 57-80). New York, NY: Marcel Dekker.
- Hätinen, M., & Kinnunen, U. (2002). Työstressi ja työuupumus interventioiden näkökulmasta: katsaus viimeaikaisiin interventiotutkimuksiin. *Työ ja ihminen*, 16(1), 5-19.
- Hätinen, M., & Kinnunen, U. (2008). Työstressi- ja työuupumusinterventiot: vaikuttavuustutkimuksen haasteet. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työleipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*, 2. painos (s. 362-384). Juva: PS-kustannus.

- Hätinen, M., & Kinnunen, U., Mäkikangas, A., Kalimo, R., Tolvanen, A., & Pekkonen, M. (2009). Burnout during a long-term rehabilitation: Comparing low burnout, high burnout - benefited, and high burnout - not benefited trajectories. *Anxiety, Stress, and Coping*, 22(3), 341-360.
- 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.
- Hätinen, M., Kinnunen, U., Pekkonen, M., & Kalimo, R. (2007). Comparing two burnout interventions: Perceived job control mediates decreases in burnout. *International Journal of Stress Management*, 14(3), 227-248.
- Järvikoski, A., & Härkäpää, K. (2011). *Kuntoutuksen perusteet: Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen* (5. painos). Helsinki: WSOYpro.
- Järvikoski, A., Härkäpää, K., Laisola-Nuotio, A., Paatero, H., & Rissanen P. (2003). Kuntoutuksen tutkimus: tehtävät ja mahdollisuudet. Näkökulmia kuntoutuksen tutkimuksen kehittämisohjelmaan. *Kuntoutus*, 4, 20-32.
- Kansaneläkelaitos (2008). *Kelan laitospuolittaisen kuntoutuksen standardi, versio 15/2008*, täsmennetty 5.12.2008. [Verkkajulkaisu]. [viitattu 3.11.2012]. 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., Hätinen, M., Toskala, A., Männikkö, K., Pekkonen, M., Sörensen, L., . . . Alén, M. (2004). Työuupumus: Arviointi, kehittyminen ja intervention vaikuttavuus. *Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kuntoutus Peurunka (2010). Työohje Virveli-kurssi.
- Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista 566/2005.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Le Blanc, P. M., Hox, J. J., Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & Peeters, M. C. W. (2007). Take care! The evaluation of a team-based burnout intervention program for oncology care providers. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 213-227.
- Maslach, C. (2000). A multidimensional theory of burnout. Teoksessa C. L. Cooper (toim.), *Theories of organizational stress* (s. 68-85). New York, NY: Oxford University Press.
- Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3. painos). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal*



- stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Nikkanen, P. (2006). *Oon vahvempi kuin ennen. Pitkään työelämässä olleiden kuntoutumistarinat*. (Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 70). Helsinki: Kela.
- Näätänen, P., Aro, A., Matthiesen, S. B., & Salmela-Aro, K. (2003). *Bergen Burnout Indicator 15*. Helsinki: Edita.
- Näätänen, P., Grandell, T., Kähönen, K., Miikkulainen, T., Saarnio, M., Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (2002). Työuupumuksen ryhmähoidon tutkimus- ja kehittämishanke Balanssi. Tausta, toteutus, hoitomenetelmät ja katsaus päätuloksiin. *Psykologia*, 4(2), 332-344.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Regedanz, K. (2008). *Job burnout recovery*. Palo Alto, CA: Institute of Transpersonal Psychology.
- Rowe, M. M. (2000). Skills training in the long-term management of stress and occupational burnout. *Current Psychology*, 19(3), 215-228.
- Salmela-Aro, K., Rantanen, J., Hyvönen, K., Tilleman, K., & Feldt, T. (2011). Bergen Burnout Inventory: reliability and validity among Finnish and Estonian managers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84, 635-645.
- Saltychev, M. (2012). *The effectiveness of vocationally oriented medical rehabilitation (ASLAK®) amongst public sector employees*. Turku: Turun yliopisto.
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Lontoo: Taylor & Francis.
- Sonnenschein, M., Sorbi, M. J., Verbraak, M., Schaufeli, W. B., Maas, C., & van Doornen, L. (2008). Influence of sleep on symptom improvement and return to work in clinical burnout. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 34(1), 23-32.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (2004). *Kuntoutuksen tutkimuksen kehittämissuunnitelma*. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2003:19). Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Stenlund, T., Ahlgren, C., Lindahl, B., Burell, G., Steinholtz, K., Edlund, C., . . . Birgander, L. S. (2009). Cognitively oriented behavioral rehabilitation in combination with Qigong for patients on long-term sick leave because of burnout: REST - A randomized clinical trial. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 294-303.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E., & Saari, S. (1994). *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Rauma: West-point.
- Tirkkonen, M. (2012). *ASLAK-kuntoutus vahvistaa työhyvinvointia valikoivasti*. Tampere:

Tampereen Yliopistopaino.

Tirkkonen, M., Kinnunen, U., & Kurki, M. (2009). Aslak-kuntoutuksen vaikuttavuus. Katsaus viimeaikaiseen suomalaiseen tutkimukseen. *Kuntoutus*, 1, 43-57.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2012). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (9. painos). Vantaa: Tammi.

Turja, J. (2009). *Ammatillisesti syvennetyn lääketieteellisen kuntoutuksen vaikuttavuus*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

van Dam, A., Keijsers, G. P. J., Eling, P. A. T. M., & Becker, E. S. (2012). Impaired cognitive performance and responsiveness to reward in burnout patients: Two years later. *Work and Stress*, 26(4), 333-346.

van Dierendonck, D., Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (1998). The evaluation of an individual burnout intervention program: The role of inequity and social support. *Journal of Applied Psychology*, 83(3), 392-407.

## LIITTEET

### Liite 1. Työuupumuksesta toipuminen -haastattelun 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 huomauttikko 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) Saattoiko 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) Saattoiko 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 kuntoutuksessa 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. Käytetyt litterointimerkinnät**

### **Litterointimerkinnät**

Fontti: Courier, koko 12, riviväli 1.15, puheenvuorot erotetaan rivinvaihdolla.

Tutkittava = T, Haastattelija = H

[ ] = päällekkäispuhunta tai välikommentti

(( )) = kaksoissulkeiden sisällä litteroijan kommentteja ja selityksiä tilanteesta

( - ) = sana, josta ei saa selvää

( - - ) = pidempi jakso, josta ei saa selvää

... = tauot ja sanan venytykset, ei merkitä tauon pituuksia