

**ELÄMÄNLAATUTEKIJÖIDEN JA TIETOISUUSTAITOJEN
YHTEYDET TYÖUUPUMUKSEEN**

Ilona Parviainen

Kandidaatin tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Helmikuu 2014

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO.....	2
1.1 ELÄMÄNLAATUTEKIJÄT.....	2
Psykologinen hyvinvointi.....	3
Psykososiaalinen hyvinvointi.....	3
Elämäntyytyväisyys.....	4
1.2. TIETOISUUSTAIIDOT	4
1.3. TYÖUUPUMUS	5
1.4. TIETOISUUSTAITOJEN VAIKUTUS TYÖUUPUMUKSEEN.....	7
1.5. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET	7
2. MENETELMÄT	8
2.1. TUTKITTAVAT.....	8
2.2. AINEISTON KUVAILU.....	9
2.3. TILASTOLLISET MENETELMÄT	9
2.4. MITTARIT.....	10
3. TULOKSET	12
3.1. MUUTTUIJEN LUOTETTAVUUS.....	12
3.2. MUUTTUIJEN VÄLISET YHTEYDET.....	12
3.3. TYÖUUPUMUKSEN SELITTÄJÄT.....	13
4. POHDINTA	14
4.1. MITTARIEN LUOTETTAVUUS.....	15
4.2. ILMIÖIDEN YHTEYDET.....	15
4.3. TYÖUUPUMUSTA SELITTÄVÄT MUUTTUJAT.....	18
5. TUTKIMUKSEN ARVIOINTIA JA TULEVAISUUDEN NÄKYMIÄ	19
LÄHTEET	21

1. JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten elämänlaatutekijät (psykologinen hyvinvointi, psykososiaalinen hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys) ja tietoisuustaidot ovat yhteydessä työuupumukseen. Tutkimuksessa selvitetään myös ovatko nämä ilmiöt yhteydessä toisiinsa ja millaisia mahdolliset yhteydet ovat. Täysin samanlaista tutkimusta, varsinkaan samoilla mittareilla ei ole aiemmin tehty. Tämä tutkimus tarjoaa tarpeellista tietoa työuupumusta selittävistä tekijöistä sekä siitä ja miten nämä ilmiöt liittyvät toisiinsa. Tutkimus antaa myös tietoa siitä, kuinka käytökelpoisia tähän tutkimukseen valitut mittarit ovat.

1.1 Elämänlaatutekijät

Elämänlaatuun liittyvät tekijät ovat nousseet lähivuosina kiinnostaviksi tutkimuskohteiksi. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee elämänlaadun syntyvän siitä, miten yksilö kokee oman elämänsä suhteessa omiin päämääriin, odotuksiin, arvoihin ja muihin tärkeisiin asioihin. Elämänlaatu on laaja käsite, siihen vaikuttaa fyysinen ja psyykinen terveys, autonomian määrä, sosiaaliset suhteet sekä yksilön ja elinympäristön välinen suhde. (WHOQOL, 1997.) Aiemmin psykologiassa hyvinvoinnin ajateltiin olevan lähinnä negatiivisten oireiden tai sairauksien puuttumista ja esimerkiksi sosiaalista hyvinvointia kuvattiin anomian, eli normatiivisten sääntöjen puuttumisella tai syrjäytymisen vähäisyydellä (Keyes, 1998). Varsinkin aiemmat mittarit ovat usein keskittyneet vain mittaamaan tiettyä oiretta tai elämään tyytyväisyyttä ja onnellisuutta, eikä sosiaalista ulottuvuutta ole huomioitu ollenkaan. Koska psykologiassa elämän ajatellaan koostuvan sekä yksityisestä että julkisesta osuudesta, on sekä psykologisen, että sosiaalisen osa-alueen vaikutukset on huomioitava ihmisen hyvinvointia tutkittaessa. (Keyes, 1998.) Elämänlaadun ja hyvinvoinnin kokemuksen on todettu vaikuttavan fysiologiaan, motivaatioon, käyttäytymiseen ja kognitiivisiin toimintoihin (Diener, 1994), joten näin laaja-alaisen tekijän merkitystä on keskeistä tutkia.

Psykologinen hyvinvointi

Ryffin (1989) mukaan psykologinen hyvinvointi jakaantuu kuuteen osa-alueeseen, joita ovat itsensä hyväksyminen, positiiviset suhteet toisiin ihmisiin, autonomia, ympäristön hallinta, elämän tarkoituksellisuus sekä henkilökohtainen kasvu. Hänen määritelmänsä mukaan itsensä hyväksyminen on erittäin keskeinen osa hyvinvointia ja siihen kuuluu itsensä hyväksymisen lisäksi myös oman menneisyyden hyväksyminen. Positiiviset suhteet toisiin ihmisiin kuvaavat lämpimiä ja luottamuksellisia ihmissuhteita sekä kykyä rakastaa. Autonomiaan sisältyy itsenäisyys ja kyky säädellä omaa käyttäytymistä ja toimintaa omista arvoista käsin, ei toisten hyväksynnän takia. Ympäristön hallinnalla Ryff (1989) tarkoittaa kykyä valita, luoda ja muokata ympäristöä omia tarpeita ja arvoja vastaavaksi. Elämän tarkoituksellisuus taas kuvaa kokemusta siitä, että elämässä on sisältöä, tavoitteita, jokin suunta ja tarkoitus. Henkilökohtaiseen kasvuun liittyy oman potentiaalin löytäminen ja oman persoonan kehittyminen. Psykologisessa hyvinvoinnissa kokonaisuudessaan on siis kyse siitä, että yksilö löytää todellisen sisäisen potentiaalinsa, ei hetkellisistä hyvän olon tunteista tai negatiivisten oireiden puuttumisesta. (Ryff, 1989.) Keyes (1995) on tutkimuksessaan todennut Ryffin (1989) kehittelemän psykologisen hyvinvoinnin mittarin luotettavaksi, sen luotettavuutta mittaavan kertoimen ollessa .75. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää kuinka luotettavaksi mittari osoittautuu suomalaisista työuupuneista koostuvassa aineistossa.

Psykososiaalinen hyvinvointi

Keyesin (1998) määritelmän mukaan sosiaalinen hyvinvointi muodostuu yhteensä viidestä ulottuvuudesta. Näitä ovat sosiaalinen integraatio, sosiaalinen myötävaikutus, sosiaalinen yhtenäisyys, sosiaalinen toteuttamisen sekä sosiaalinen hyväksyminen. Sosiaalinen integraatio kuvaa kokemusta yhteiskuntaan kuulumisesta ja yhteiskunnan hyväksynnästä. Sosiaalinen myötävaikutus liittyy käsityksiin omasta sosiaalisesta arvosta, tehokkuudesta ja vastuullisuudesta. Yksilö kokee olevansa tärkeä yhteisön jäsen, jolla on jotain annettavaa maailmalle. Sosiaalisella yhtenäisyydellä Keyes (1998) tarkoittaa sosiaalisen ympäristön havaitsemista ja sen ymmärtämistä. Myös sosiaalinen elämä koetaan merkitykselliseksi. Sosiaalinen toteuttaminen kuvastaa yhteiskunnan kehittämistä ja sen mahdollisuuksien havaitsemista. Sosiaalisesti hyväksytyt ihmiset luottavat toisiin ihmisiin ja ovat hyväntahtoisia heitä kohtaan. Sosiaalinen hyväksyntä on ikään kuin sosiaalinen vastine itsensä hyväksymiselle.

Keyes (1995) on tutkimuksessaan tarkastellut myös psykososiaalisen hyvinvoinnin mittarin käyttökelpoisuutta. Tutkimus tehtiin aineistolle, joka koostuu lähes 400 amerikkalaisesta aikuisesta. Siinä tutkimuksessa mittari osoittautui luotettavaksi, sitä mittaavan kertoimen ollessa .89. Keyes (1998) on julkaisussaan pohtinut myös sitä, eroavatko psykologisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen hyvinvoinnin mittauksen tulokset todellakin toisistaan. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan psykologisen hyvinvoinnin ja psykososiaalisen hyvinvoinnin mittarien luotettavuutta sekä näiden mittareiden välistä yhteyttä.

Elämäntyytyväisyys

Elämäntyytyväisyyttä on tutkittu ja mitattu hyvin erilaisilla mittareilla ja kyselyillä. Tyypillisesti tutkittavat arvioivat itse tyytyväisyytensä määrää. Dienerin (1994) määritelmän mukaan elämäntyytyväisyys on yksi keskeinen hyvinvoinnin tekijä, ja sen arviointi koskettaa yleisesti koko elämää. Se on myös yksi subjektiivisen hyvinvoinnin osa-alueista (Diener 1994). Elämäntilannekyselyä on käytetty esimerkiksi Laitasen (2012) pro gradu tutkielmassa, jonka aineistona oli Pulkkisen keräämä Lapsesta aikuiseksi-aineisto. Viisikymmentävuotiaat suomalaiset tutkittavat arvioivat tyytyväisyyttä elämäänsä viiden väittämän avulla. Tämä tutkimus tarkastelee elämäntyytyväisyyden yhteyttä muihin muuttujiin sekä mittarin luotettavuutta.

1.2. Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidoissa (englanniksi mindfulness) on nimensä mukaisesti kyse tietoisesta läsnäolosta. Se on hyväksyvää ja tiedostavaa olemista sekä kyvykkyyttä tarkastella mielessä liikuvia ilmiöitä; ajatuksia, kokemuksia ja tulkintoja. Se on uteliaisuutta tätä hetkeä, itseä ja maailmaa kohtaan. Tämä hetki on keskeinen käsite, sillä puhtaasti tässä hetkessä ollessamme, emme koe huomisen huolia tai eilisen murheita, vaan olemme tiedostavassa tilassa ja aistiemme välityksellä kosketuksissa maailmaan. (Hall, 2013.) Lisääntyneiden tietoisuustaitojen on osoitettu olevan yhteydessä myös suurempaan elämäntyytyväisyyteen (Harris & Hayes, 2009). Tietoisuustaidot kasvattavat nimenomaan psykologista joustavuutta, jonka avulla voimme olla tietoisesti tässä hetkessä, avoinna kaikille kokemuksillemme ja valmiina toimimaan arvojemme mukaisesti (Harris & Hayes, 2009).

Tietoisuustaidot kuvaavat prosessia jossa tiedostaminen lisääntyy, ei ajattelun tai ajatusten määrää. Onkin keskeistä, että tietoisuustaitoja harjoitellaan käytännössä, sillä siitä saatavat hyödyt syntyvät ainoastaan kokemuksen kautta, ei teoreettisesti ulkoa opettelemalla. Tietoisuustaitojen harjoittelu eroaa myös rentoutusharjoituksista, sillä tavoitteena on aktiivisen tiedostamisen lisääntyminen, ei rentoutuminen. (Harris & Hayes, 2009.) Tietoisuustaitojen kehittämisellä pyritään oman itsensä löytämiseen ja itsensä parempaan ymmärtämiseen. Kehittyneiden tietoisuustaitojen myötä yksilö ei toimi enää tunteiden tai mielihaluja ohjaamana, eikä jätä tärkeitä asioita tekemättä, koska pelkää tunteita tai ajatuksia mitä se voi herättää. Tarkoituksena on tiedostaa oman elämänsä suunta ja huomata, miten jokapäiväisillä valinnoilla voi ohjata ja muokata elämäänsä sellaiseksi, mitä todella haluaa elää. (Harris & Hayes, 2009; Kabat-Zinn, 2005.)

Brown & Ryan (2003) ovat tutkineet tietoisuustaitojen yhteyksiä hyvinvointiin ja saaneet tuloksen, että tietoisuustaidot ovat yhteydessä useaan hyvinvoinnin osa-alueeseen. Eroja oli erityisesti lisääntyneessä itsensä tiedostamisessa tietoisuustaitojen harjoittajien ja muiden välillä. Tulokset myös kertoivat tietoisuustaitojen yhteydestä parempaan itsesäätelyyn ja runsaampaan positiivisiin tunnekokemuksiin. Tutkimuksessa saatiin myös tuloksia tietoisuustaitojen yhteydestä vähentyneeseen mielialojen heittelyyn sekä stressiin. Vastaavasti Armand (2011) on mitannut tutkimuksessaan tietoisuustaitoja 5-Facet mittarilla, jota käytettiin tässäkin tutkimuksessa. Armandin (2011) tutkimuksessa tarkasteltiin meditatiivisten hengitysharjoitteiden psykologisia vaikutuksia amerikkalaisessa aikuisväestöstä koostuvasta lähes 400 hengen aineistossa.

Tietoisuustaitoihin keskittyvät interventiot ovat lisääntyneet lähivuosina valtavasti, joten niiden vaikuttavuutta on tärkeää tutkia. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, löytyykö myös tästä aineistosta yhteys tietoisuustaitojen ja muiden muuttujien väliltä sekä tutkia kuinka luotettava tietoisuustaitomittari on.

1.3. Työuupumus

Työuupumuksesta on tullut lähivuosina yleinen ongelma. Oletettavasti kyse ei ole siitä, että ongelman lisääntymisen syyt olisivat ihmisissä itsessään, vaan työelämä ja työnkuvat ovat muuttuneet niin perustavanlaatuisesti. Työnteko on aiempaa vaativampaa ja ihmiset uupuvat sekä henkisesti että fyysisesti. (Maslach, Schaufeli & Leiter, 1997.) Suomessa vuonna 2011

työelämässä olevista miehistä 2 % kärsi vakavasta ja 23 % lievästä työuupumuksesta. Vastaavasti 3 % naisista kärsi vakavasta ja 24 % lievästä työuupumuksesta. (Ahola, Tuisku & Rossi, 2013.)

Työuupumusta voi määritellä eri tavoilla, mutta useimmin käytetyssä mallissa työuupumus syntyy pitkittyneen stressitilan seurauksena ja se jaetaan kolmeen erityispiirteeseen, joita ovat uupumusasteinen väsymys, kyynisyys ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen (Maslach, 2006; Ahola, ym., 2013). Uupumusasteinen väsymys syntyy siitä, kun yksilö työskentelee jatkuvasti yli omien psyykkisten ja/tai fyysisten voimavarojensa, eikä siitä palaudu normaalisti levolla tai vapaa-ajalla. Kyynistyminen tapahtuu usein emotionaalisen uupumuksen seurauksena ja se on ikään kuin ihmisen puolustuskeino liian kuormittavassa työtilanteessa. Kyynistyminen ei useimmitenkaan ole tahdonalainen valinta. Koska yksilöllä on tällöin kokemus, että omat resurssit eivät riitä tehdä työtä, hän alkaa epäillä koko työn merkitystä, ja menettää työn mielekkyyden tunteen. Valitettavasti tämä johtaa kuitenkin myös siihen, että työntekijä ei enää tee parastaan ja näin myös työstä saatavat onnistumisen kokemukset vähenevät. Tämän seurauksena myös ammatillinen itsetunto, eli kokemus omasta kyvykkyydestä tehdä työtä, alkaa heiketä. Oma kokemus pystyvyydestä ja aikaansaavuudesta heikkenevät työuupumuksen edetessä, ja helposti aletaan kokea alemmuudentunteita, kun verrataan itseä muiden suoritukseen tai aiempaan omaan suoriutumiseen. (Maslach, 2006; Ahola, ym., 2013).

Hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta työuupumuksen ajatellaan lisääntyvän, jos yksilön jokapäiväinen toiminta on ristiriidassa oman elämän arvojen kanssa (Villardaga, ym., 2011). Työuupumusta itsessään ei määritellä sairaudeksi, mutta se lisää riskiä sairastua masennukseen, unihäiriöihin, päihdeongelmiin ja stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin. Se myös kasvattaa työkyvyttömyyden riskiä. (Ahola, ym., 2013.) Työuupumuksen tutkiminen ja sen syiden parempi ymmärtäminen on siis erittäin merkityksellistä sekä yksilön, että koko yhteiskunnan kannalta. Tämän tutkimuksen päämääränä on selvittää, minkälaisia yhteyksiä työuupumukseen liittyy, mitkä tekijät selittävät työuupumusta parhaiten ja voidaanko työuupumusmittaria pitää luotettavana.

1.4. Tietoisuustaitojen vaikutus työuupumukseen

Tietoisuustaitoihin perustuvia interventioita on kehitelty lähivuosina paljon, ja niiden pohjalta voidaan olettaa tuloksia, jossa tietoisuustaidot ovat yhteydessä vähentyneeseen työuupumukseen. Vilardaga (2011) on käyttänyt tutkimuksessaan mindfulnessiin ja arvopohjaiseen työskentelyyn perustuvaa lähestymistapaa päihderiippuvaisten parissa työskentelevien ihmisten työuupumuksen ehkäisemiseen. Tutkimuksessa kontrolloitiin työpaikan tekijöitä, joiden on todettu vaikuttavan työuupumukseen (esimerkiksi työn hallinta, työtovereiden tai esimiehen tuki, palkka, työn kuormittavuus) ja tulokseksi selvisi se, että mindfulness- ja arvopohjaiset interventiot auttavat työuupumukseen paremmin kuin edellä mainittuihin työpaikan tekijöihin kohdistuvat interventiot. (Vilardaga, 2011.)

Myös Shapiro työtovereineen (2005) on tutkinut tietoisuustaitoihin pohjautuvan stressinhallintamenetelmän (Mindfulness-Based Stress Reduction) tuottavan hyviä tuloksia. Työhön liittyvän stressin on todettu lisäävän masennusta ja vähentävän tyytyväisyyttä työtä kohtaan, mutta jo kahdeksan viikon mittaisella interventiolla saatiin tuloksia parantuneesta elämänlaadusta ja lisääntyneestä myötätunnosta itseä kohtaan. Tutkimukseen osallistujat työskentelivät terveydenhuoltoalalla. (Shapiro, ym., 2005.) Tämän tutkimuksen tavoitteena on siis selvittää, tukeeko käytetty aineisto tulosta, että tietoisuustaidoilla olisi merkityksellinen yhteys työuupumukseen.

1.5. Tutkimuksen tavoitteet

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää ovatko elämänlaatutekijöitä, tietoisuustaitoja ja työuupumusta tutkivat mittarit luotettavia sekä minkälainen yhteys näillä ilmiöillä on toisiinsa. Tavoitteena on kahden muuttujan välisten yhteyksien lisäksi tarkastella myös mitkä muuttujista selittävät työuupumusta parhaiten, kun kaikkien vaikutukset otetaan huomioon yhtäaikaaisesti. Koska työuupumus on lisääntynyt ja siitä aiheutuu merkittäviä henkilökohtaisia sekä yhteiskunnallisia haittoja, on tärkeää tutkia mitkä elämänlaatuun liittyvät tekijät ovat yhteydessä työuupumukseen ja voiko tietoisuustaidoilla vaikuttaa työuupumukseen. Näitä tietoja voi myöhemmin hyödyntää kun kehitetään tai arvioidaan interventioita.

Tutkimukselle asetettiin seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Kuinka luotettavia käytetyt mittarit ovat?
2. Minkälaisia korrelatiivisia yhteyksiä muuttujien väliltä löytyy?
3. Kun kaikki elämänlaatutekijät ja tietoisuustaidot valitaan selittämään työuupumusta, mitkä muuttujista selittävät työuupumusta parhaiten?

2. MENETELMÄT

2.1. Tutkittavat

Tutkimus toteutettiin osana Kelan rahoittamaa Muupu-tutkimusta, jonka tarkoituksena on tutkia Mindfulness-harjoitusten vaikuttavuutta työuupumusoireiden lievittäjänä. Tutkimuksessa käytettiin Muupu-tutkimuksen 2013 vuonna kertynyttä data-aineistoa.

Tutkimukseen osallistui 146 henkilöä, jotka olivat iältään 25–60-vuotiaita, työssäkäyviä, uupumusoireista kärsiviä suomalaisia. He olivat vapaaehtoisesti ilmoittaneet lehti-ilmoituksen perusteella halukkuutensa tutkimukseen. Valinnan kriteerinä oli, että tutkimukseen valitut sijoittuivat 25 uupuneimman joukkoon mitattuna Bergen Burnout Indicatorilla (BBI-10). Heillä oli myös oltava käytössään tietokone ja internet-yhteys, säännöllisen kotiharjoittelun mahdollistamiseksi. Poissulkukriteerinä käytettiin sellaisia psyykkisiä tai fyysisiä sairauksia tai elämäntilanteita, jotka estäisivät ryhmään kuuluvien viikoittaisten harjoitteiden tai päivittäisten kotiharjoittelun tekemiseen. Osallistujilla ei saanut myöskään olla meneillään olevaa yhtäaikaista säännöllistä psykoterapeuttista hoitoa.

Tutkimukseen osallistuneista henkilöistä puolet valittiin satunnaisotannalla Mindfulness-harjoitteluryhmään ja puolet verrokkiryhmään. Mindfulness-ryhmä kokoontui kahdeksan viikon ajan kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmän sisältö muodostui tietoisuustaitoharjoitteista, jotka perustuvat Williamsin & Penmanin teoksen, Tietoinen läsnäolo (2013), esitelyihin harjoitteisiin, ja lisäksi ryhmässä toteutettiin hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvaa arvotyöskentelyä. Kaikki tutkimuksessa käytetyt muuttujat on mitattu samana ajankohtana, eli tutkimuksen alkumittauksessa.

2.2. Aineiston kuvailu

Ennen tilastollisia analyyseja tarkasteltiin muuttujien frekvenssit sekä muuttujien normaalista jakautuneisuus histogrammien perusteella. Tarkasteluista selvisi, että muuttujat ovat jakautuneet likimain normaalista. Muuttujien ominaisuudet on kuvattu taulukossa 1. Havaintoja ei jäänyt puuttumaan kuin muutamalta vastaajalta.

Taulukko 1 Muuttujien ominaisuudet

Muuttuja	Havaintojen lukumäärä	Puuttuvat havainnot	Minimi	Maksimi	Keskiarvo	Keskihajonta
Psykologinen hyvinvointi	142	4	2.2	3.56	2.93	.299
Psykososiaalinen hyvinvointi	141	5	1.73	3.60	2.84	.378
Elämäntyytyväisyys	144	2	13	27	19.77	2.60
Tietoisuustaidot	140	6	1.90	4.28	3.24	.471
Työuupumus	140	6	16	83	56.49	12.09

2.3. Tilastolliset menetelmät

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen haettiin vastausta tutkimalla mittarien luotettavuutta. Luotettavuus liittyy tutkimuksen toistettavuuteen ja luotettava mittari kertoo tutkimustuloksen pysyvyydestä toistettaessa tutkimus. Tutkimustulokset eivät siis johdu sattumasta. Luotettavuutta voidaan arvioida mittarin sisäisen yhtenäisyyden eli konsistenssin avulla mittaamalla Cronbachin alfa. Tämä menetelmä on käytetyin luotettavuuden mittaustapa, ja suuntaa antavana luotettavuuden alarajana voidaan pitää arvoa .60. (Metsämuuronen, 2011.) Luotettavuus-

den selvittämiseen käytettiin muuttujan osapistemääriä. Toista tutkimuskysymystä, muuttujien välisiä yhteyksiä, tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen eli työuupumukseen liittyvien selittäjien paremmuuden selvittämiseen käytettiin lineaarista regressioanalyysia, jossa työuupumuksen summapistemäärä valittiin selitettäväksi muuttujaksi ja psykologisen hyvinvoinnin, psykososiaalisen hyvinvoinnin, elämäntyytyväisyyden keskiarvopistemäärät ja tietoisuustaitojen summapistemäärä valittiin selittäviksi muuttujiksi. Regressioanalyysissa käytettiin menetelmänä suoraa muuttujien lisäystä (enter-menetelmä). Regressioanalyysia käytettiin, koska työuupumuksen syntyyn ja määrään vaikuttaa yleensä aina useampi kuin yksi tekijä. Regressioanalyysissa valitun muuttujan ilmenemistä selitetään yhden tai useamman muun muuttujan avulla.

2.4 Mittarit

Tutkimuksessa käytettiin viittä erilaista mittaria, jotka mittaavat psykologista hyvinvointia (Ryff, 1989), psykososiaalista hyvinvointia (Keyes, 1998), elämäntyytyväisyyttä (Pulkkinen, ym. 2005), tietoisuustaitoja (Baer, ym. 2006) sekä työuupumusta (Bergen Burnout Indicator, BBI-10). Jokaisen mittarin luotettavuutta tarkasteltiin erikseen reliabiliteettianalyysillä.

Psykologista hyvinvointia mitattiin Ryffin (1998) psykologisen hyvinvoinnin mittarilla. Tutkittavan tehtävänä oli arvioida missä määrin hän on samaa mieltä mittarissa esitettyjen väittämien kanssa. Väittämiä on yhteensä 18 ja asteikko on neliportainen. Asteikon osiot ovat 1 = täysin eri mieltä, 2 = jonkin verran eri mieltä, 3 = jonkin verran samaa mieltä ja 4 = täysin samaa mieltä. Väittämät on muotoiltu sekä myönteiseen ”*Elämäni on ollut jatkuvaa oppimista, muutosta ja kasvua.*” että kielteiseen muotoon ”*En ole kokenut montakaan sellaista ihmishuuhdetta, joka olisi lämmin ja johon olisin voinut suhtautua luottavaisesti*”. Ennen analyysia kielteiset väittämät käännettiin. Kysymykset on muodostettu niin, että kolme väittämää mittaa jokaista kuutta psykologisen hyvinvoinnin osa-aluetta.

Tutkimuksessa psykososiaalisen hyvinvoinnin tutkimiseksi käytettiin Keyesin (1998) laatimaa mittaria. Tutkittavan tehtävänä oli arvioida missä määrin hän on samaa mieltä 15 mittarissa esitetyn väittämien kanssa. Asteikko on neliportainen, ja koostuu osioista 1 = täysin eri mieltä, 2 = jonkin verran eri mieltä, 3 = jonkin verran samaa mieltä ja 4 = täysin samaa mieltä. Väittämät on muotoiltu sekä myönteiseen ”*Minulla on jotakin arvokasta annettavana*

maailmalle.”, että kielteiseen muotoon *”Yhteiskunta ei ole muuttumassa parempaan suuntaan minunkaltaiselleni ihmiselle.*” Ennen analyysia kielteiset väittämät käännettiin.

Elämäntyytyväisyyden tutkimiseen käytettiin elämäntilannekyselystä valittuja tyytyväisyyteen liittyviä kysymyksiä. Elämäntilannekysely on Pulkkinen, ym. (2005) kehittänyt mittari ja se on alun perin kehitetty osana Pulkkinen Lapsesta aikuiseksi – pitkittäistutkimusta. Alun perin kyselyssä oli yli 200 kysymystä, mutta tähän tutkimukseen valittiin vain seitsemän keskeistä hyvinvointia ja eri elämän osa-alueiden tyytyväisyyttä mittaavaa kysymystä. Tutkittavan oli arvioitava omaa tyytyväisyyttään asteikolla 1-4 (1= erittäin tyytymätön, 2= melko tyytymätön, 3= melko tyytyväinen ja 4= erittäin tyytyväinen). Mittarissa esiintyviä kysymyksiä ovat esimerkiksi *”Kuinka tyytyväinen olet nykyisen vapaa-aikasi sisältöön?”* ja *”Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen toimeentuloosi?”*.

Tietoisuustaitoja mitattiin Baerin (2006) kehittämällä ja Grönlundin suomentamalla viisiporraisella tietoisuustaitoasteikolla, 5-Facet mittaristolla, jossa tutkittavan tuli arvioida jokaista kyselyn väittämää käyttämällä valmiita vastausvaihtoehtoja. Väittämiä oli 39 ja vastausvaihtoehtoja oli 5 kappaletta (1=Ei koskaan tai hyvin harvoin tosi, 2=Harvoin tosi, 3= Joskus tosi 4=Usein tosi ja 5=Melkein aina tai aina tosi). Väittämät oli muotoiltu sekä myönteiseen *”Osaan havaita tunnetilani ilman, että minun on reagoitava niihin”* että kielteiseen muotoon *”En keskity siihen mitä teen, koska haaveilen, murehdin tai huomioni on harhaantunut.”* Kielteiset väittämät käännettiin ennen tilastollisia analyysia.

Työuupumusta tutkittiin Bergen Burnout Indicatorilla, joka on Näätäsen, ym. (2003) suomentama mittaristo. Mittari koostuu 15 työoloja kuvaavasta väittämästä, ja tutkittavan oli arvioitava, paljonko hän on samaa mieltä väittämien kanssa. Vastaukset annettiin kuusiporraisella asteikolla, jonka osiot ovat 1=Täysin eri mieltä, 2=Eri mieltä, 3=Osittain eri mieltä, 4=Osittain samaa mieltä, 5=Samaa mieltä ja 6=Täysin samaa mieltä. Kaikki väittämät ovat kielteisessä muodossa.

Työuupumuksen mittaamiseen voidaan käyttää esimerkiksi Bergen Burnout Indicatoria (BBI-10). Suomalaisessa ja virolaisessa esimiehistä koostuvasta aineistossa sen toimivuutta on tutkinut Salmela-Aro työtovereineen (2010) ja mittari on osoittautunut luotettavaksi. Yhtenä tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, ovatko edellä esitetyt mittarit luotettavia myös tässä suomalaisista työuupuneista koostuvassa aineistossa.

3. TULOKSET

3.1. Muuttujien luotettavuus

Lähes kaikkien mittarien luotettavuutta kuvaavat Cronbachin alfat osoittautuivat hyviksi. Erityisesti tietoisuustaitojen luotettavuus osoittautui erittäin korkeaksi (Cronbachin alfa .920). Luotettavuutta mittaavat kertoimet olivat psykologisessa hyvinvoinnissa .750, psykososiaalisessa hyvinvoinnissa .773, ja työuupumuksessa .865. Ainoastaan elämäntyytyväisyys oli luotettavuudeltaan vain tyydyttävä Cronbachin alfan ollessa .535. Mittareiden sekä tutkimuksen tulosten voidaan tämän pohjalta ajatella olevan luotettavia ja käyttökelpoisia.

3.2. Muuttujien väliset yhteydet

Korrelatiivisia yhteyksiä kahden eri muuttujan välillä tutkittiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla, ja tulokseksi saatiin, että kaikki muuttajat ovat tilastollisesti merkitsevissä yhteydessä jokaiseen muuhun muuttajaan. Ihmistieteissä .40 ja .60 välisiä korrelaatioita pidetään melko korkeana tai kohtuullisena (Metsämuuronen, 2011). Hieman yli puolet muuttajista ylittää tämän rajan ja loppujen yhteydet ovat voimakkuudeltaan maltillisia (taulukko 2). Tietoisuustaidot ovat yhteydessä jokaiseen muuhun muuttajaan kohtuullisen korkealla voimakkuudella, paitsi yhteys elämäntyytyväisyyteen on vain maltillinen. Elämänlaatutekijät korreloivat keskenään kohtalaisen voimakkaasti. Työuupumuksen yhteydet elämäntilanteeseen, psykologiseen hyvinvointiin ja psykososiaaliseen hyvinvointiin ovat maltillisia, ja yhteys tietoisuustaitoihin on kohtalaisen korkea. Heikoin korrelaatio löytyy psykologisen hyvinvoinnin ja työuupumuksen väliltä. Kaikki yhteydet eri elämänlaatutekijöiden ja tietoisuustaitojen välillä ovat positiivisia, kun taas työuupumus on negatiivisessa yhteydessä kaikkien muiden muuttujien kanssa.

Taulukko 2 Muuttujien väliset yhteydet Pearsonin tulomomenttikerrointa käyttäen

	<u>1.</u>	<u>2.</u>	<u>3.</u>	<u>4.</u>	<u>5.</u>
1. Elämäntyytyväisyys	-	,504**	,399**	,257**	-,322**
2. Psykologinen h.	,504**	-	,554**	,539**	-,252**
3. Psykosos. h.	,399**	,554**	-	,492**	-,329**
4. Tietoisuustaidot	,257**	,539**	,492**	-	-,422**
5. Työuupumus	-,322**	-,252**	-,329**	-,422**	-

** Korrelaatio on merkitsevä 0.01 merkitsevyystasolla (kaksisuuntainen testi)

3.3. Työuupumuksen selittäjät

Tutkimuksen yksi tavoitteista oli selvittää, kun elämänlaatutekijät (psykologinen hyvinvointi, psykososiaalinen hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys) ja tietoisuustaidot huomioidaan yhtäaikaan työuupumusta selittäviksi tekijöiksi, mitkä näistä muuttujista selittävät työuupumusta parhaiten, ja kuinka suuren osuuden työuupumuksesta tämä muuttujajhdistelmä selittää. Regressioanalyysissä käytettiin siis työuupumusta selitettävänä muuttujana ja psykologista hyvinvointia, psykososiaalista hyvinvointia, elämäntyytyväisyyttä ja tietoisuustaitoja selittävinä muuttujina. Menetelmänä käytettiin suoraa muuttujien lisäystä (enter-menetelmä).

Tulokseksi saatiin, että työuupumuksesta 22,0 % selittyy tällä muuttujajhdistelmällä, ja lopuosaan vaikuttavat muut muuttujat tai satunnaiset tekijät. Merkittävänä ennustajina malliin jäivät elämäntyytyväisyys sekä tietoisuustaidot. Elämäntyytyväisyys ja tietoisuustaidot kaappaavat psykologisen ja psykologisen hyvinvoinnin selitysosuuden, eikä niille jää enää erillistä osuutta selittämään työuupumusta.

Taulukko 3 Lineaarinen regressio enter-menetelmää käyttäen

	Regressiokerroin	t-arvo	Merkitsevyys
Vakio	104,90	10,911	p<0,001
Elämäntyytyväisyys	-1,1142	-2,812	p=0,006
Psykologinen hyvinvointi	5,716	,1365	p=0,174
Psykososiaalinen hyvinvointi	-4,123	-1,356	p=0,177
Tietoisuustaidot	-9,534	-4,012	P<0,001
R2	,243		
Korjattu R2	,220		
Estimaatin keskivirhe	10,675		

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ovatko elämänlaatutekijät ja tietoisuustaidot yhteydessä työuupumukseen ja minkälainen yhteys eri muuttujilla on. Tavoitteena oli myös tutkia mittarien luotettavuutta. Tavoitteet täyttyivät, kaikki tutkimuksessa käytetyt mittarit osoittautuivat vähintään kohtalaisen luotettavaksi ja päätulokseksi nousi tilastollisesti merkitsevät korrelatiiviset yhteydet kaikkien muuttujien välillä. Merkityksellinen tulos on erityisesti tietoisuustaitojen yhteys vähentyneeseen työuupumukseen. Tietoisuustaidot ovat myös kohtuullisen voimakkaassa yhteydessä lähes jokaiseen muuhun muuttujaan. Regressioanalyysin avulla muodostettiin malli, jossa kaikki edellä mainitut muuttujat valittiin samalla kertaa selittämään työuupumusta. Parhaimmiksi työuupumusta selittäviksi tekijöiksi nousivat elämäntyytyväisyys ja tietoisuustaidot.

4.1. Mittarien luotettavuus

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saatiin odotusten mukaiset vastaukset. Lähes kaikki mittarit osoittautuivat luotettavuudeltaan hyviksi, ainoastaan elämäntyytyväisyyden luotettavuus on tyydyttävä. Aiemman tutkimustiedon pohjalta oletuksena olikin, että mittarit ovat luotettavia (Armand, 2011; Keyes, 1995; Laitanen, 2012; Salmela-Aro, ym 2010). Aavistuksen aiemman tutkimuksen kanssa ristiriidassa on se, että elämäntyytyväisyyden mittarin luotettavuus jää ainoastaan tyydyttävälle tasolle. Tosin aiemmassa mittauksessa (Laitanen, 2012) elämäntyytyväisyyden mittaamiseen oli otettu vain viisi väittämää elämäntilannekyselystä, kun taas tässä tutkimuksessa niitä on seitsemän. Vain tyydyttävälle luotettavuuden tasolle voi olla monia syitä, esimerkiksi se, että tyytyväisyys tai tyytymättömyys esimerkiksi omaan taloudelliseen tilanteeseen ei välttämättä ole yhteydessä muihin elämän osa-alueisiin. Mittarissa on ainoastaan seitsemän kysymystä täysin eri elämän osa-alueilta, joten luotettavampaan mittaukseen olisi voinut tarvita useampia kysymyksiä.

Työuupumusmittaria voidaan pitää käyttökelpoisena, joten Salmela-Aron, ym (2010) tutkimus, joka on todennut työuupumusmittarin sopivaksi ja luotettavaksi suomalaisilla ja virolaisilla esimiehillä, on linjassa saatujen tulosten kanssa. Erityisesti tietoisuustaitoja tutkivan mittariston luotettavuus osoittautui tässä aineistossa erittäin korkeaksi, jopa korkeammaksi kuin aiemmassa Armandin (2011) tutkimuksessa. Tämä tutkimus tukee sitä, että psykologisen ja psykososiaalisen hyvinvoinnin, tietoisuustaitojen sekä työuupumuksen mittarit ovat sopivia myös suomalaiseen työuupuneista koostuvaan aineistoon ja niitä suositellaan käytettävän jatkossakin. Elämäntyytyväisyyden mittarin käyttövarmuudesta tarvitaan vielä lisätutkimusta.

4.2. Ilmiöiden yhteydet

Toiseen tutkimuskysymykseen, eli ilmiöiden välisiin yhteyksiin, löydettiin vastaus korrelaatiotarkastelujen avulla. Tarkasteluissa selvisi, että yli puolten tutkimuksessa käytettyjen mittarien väliset yhteydet ovat melko korkeita ja loppujen yhteydet maltillisia. Kaikki yhteydet ovat tilastollisesti merkitseviä. Merkityksellisenä tuloksena voidaan pitää sitä, että tietoisuustaidot ovat kohtalaisen korkeassa yhteydessä psykologiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin sekä työuupumukseen. Voimakkuudeltaan maltillinen yhteys löytyy myös tietoisuustaitojen ja elämäntyytyväisyyden väliltä. Voidaan siis todeta, että tässä aineistossa paremmat

tietoisuustaidot ennustavat parempaa hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä sekä vähempää työuupumusta.

Tuloksia voi selittää se, että tietoisuustaitoihin liittyy itsensä ja kokemusmaailmansa hyväksyminen ilman tuomitsemista tai kritiikkiä (Hall, 2013). Hyvinvoivat ja elämäänsä tyytyväiset ihmiset yleensä hyväksyvät omat tuntemuksensa ja elämäntapahtumansa paremmin kuin he, jotka raportoivat korkeasta tyytymättömyydestä tai vähäisestä hyvinvoinnista. Tulokset ovat myös linjassa sen kanssa, että tietoisuustaitojen avulla on mahdollista oppia hyväksymään ikävätkin asiat elämässään ja näin kasvattaa omaa kokemustaan hyvinvoinnista ja tyytyväisyydestä elämää kohtaan, ilman että ulkoiset olosuhteet muuttuvat. Hyväksyntä ja itsensä parempi tiedostaminen voi vähentää myös työhön liittyvää uupumusta (Vilardaga, 2011).

Löydetyt yhteydet elämänlaatutekijöiden ja tietoisuustaitojen väliltä tukevat aiempaa tutkimusta ja kirjallisuutta siitä, että tietoisuustaitoihin keskittyvät interventiot parantavat elämänlaatua (Brown & Ryan, 2003; Harris & Hayes, 2009; Shapiro, ym 2005). Tietoisuustaitojen kehittämisellä voi siis olla laaja-alaisia seurauksia monella hyvinvoinnin osa-alueella. Eräässä tutkimuksessa lisääntyneiden tietoisuustaitojen on aiemmin osoitettu olevan yhteydessä nimenomaan suurempaan elämäntyytyväisyyteen (Harris & Hayes, 2009) ja yhteys löytyi tässäkin aineistossa. Yhteyden voimakkuus on kuitenkin ainoastaan maltillinen. Mahdollisena syynä tähän yhteyden heikkouteen voi olla myös käytetty mittari, joka osoittautui luotettavuudeltaan vain tyydyttäväksi.

Työuupumuksesta löydettiin kohtalaisen voimakkaat yhteydet tietoisuustaitoihin sekä elämäntyytyväisyyteen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. Yhteys psykologiseen hyvinvointiin jää voimakkuudeltaan vain maltilliseksi. Kaikki työuupumuksen yhteydet ovat tilastollisesti merkitseviä ja suunnaltaan negatiivisia. Tutkimuksen tulosten perusteella tietoisuustaitojen lisäksi minkä tahansa elämänlaatua parantavan tekijän voidaan ajatella mahdollisesti vaikuttavan suotuisasti myös työuupumuksen määrään. Tutkimus tukee aiemmissa tutkimuksissa löydettyjä yhteyksiä työuupumuksen ja muiden tekijöiden väliltä (Vilardaga ym., 2011; Shapiro, ym., 2005).

Kaikkien yhteyksien suunta osoittautui olevan sopusoinnussa aiempien tutkimustuloksien ja myös intuitiivisen ajattelun kanssa. Yhteydet eri elämänlaatutekijöiden ja tietoisuustaitojen välillä olivat siis positiivisia, kun taas työuupumus korreloi negatiivisesti jokaisen muun

muuttujan kanssa. Kaikkien kolmen elämänlaatutekijän väliltä löytyi kohtalaisen voimakas yhteys, joten tämäkin tulos tukee sitä, että mittarit ovat hyvin valittu mittaamaan elämänlaatua.

Psykologisen hyvinvoinnin sekä psykososiaalinen hyvinvoinnin väliltä löytyi kaikista voimakkain korrelaatio, joten tämä tulos tukee aiempaa pohdintaa siitä, että psykologinen ja psykososiaalinen hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa (Keyes, 1998). On helppo uskoa, että psykologisesti hyvinvoiva ihminen voi hyvin myös psykososiaalisella elämän osa-alueella. Monet näiden kategorioiden alaluokista vaikuttavat mittaavan samankaltaisia asioita. Esimerkiksi psykologisen hyvinvoinnin osa-alue positiiviset suhteet toisiin ihmisiin liittyy vahvasti psykososiaaliseen hyvinvoinnin teemoihin. Myös psykososiaalisen hyvinvoinnin osa-alue sosiaalinen hyväksyntä vastaa paljon itsensä hyväksyntää, joka on psykologisen hyvinvoinnin osa-alue. Jatkossa olisi tärkeää tutkia tarkemmin millaiset yhteydet psykologisen ja psykososiaalisen hyvinvoinnin eri osa-alueilla on. Kuitenkaan yhteys näiden muuttujien välillä ei ole täydellinen, tai edes hyvin lähellä 1, joten psykologisen ja psykososiaalisen hyvinvoinnin voidaan ajatella olevan selkeästi erillisiä hyvinvoinnin alueita. Näiden erillisten mittareiden käyttö on tämänkin tutkimuksen perusteella suositeltavaa jatkossa, kun kartoitetaan ihmisen hyvinvointia tai elämänlaatua.

Kiinnostavaksi kysymykseksi jatkoa ajatellen jää se, että lisääkö kehittyneemmät tietoisuustaidot hyvinvointia ja elämänlaatua vai kasvavatko tietoisuustaidot hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden myötä. On mielenkiintoista pohtia myös, suojaavatko tietoisuustaidot työuupumukselta vai heikkenevätkö työuupumisen seurauksena myös tietoisuustaidot. Koska mittaukset on otettu vain alkumittauksesta, ei tämän tutkimuksen tavoitteena tai mahdollisuutena ole selvittää kausaalisuutta. Tämä tutkimus kuitenkin tukee kaikilta osilta tietoisuustaitojen merkityksellisyyttä hyvinvoinnin, elämäntyytyväisyyden ja elämänlaadun parantamisessa sekä työuupumuksen vähentämisessä ja osaltaan kannustaa jatkossa tutkimaan sekä kehittämään tietoisuustaitoihin vaikuttavia interventioita.

4.3. Työuupumusta selittävät muuttujat

Työuupumus on moniulotteinen ilmiö ja siihen luonnollisesti vaikuttavat useat eri tekijät. Tässä tutkimuksessa kaikki muuttujat asetettiin samaan malliin selittämään työuupumusta. Tavoitteena oli selvittää muuttujien yhteinen selitysvoima sekä eri muuttujien oma selitysosuus työuupumukselle, kun muut tekijät pysyivät muuttumattomina. Tulokseksi saatiin, että parhaiten työuupumusta selittävät elämäntyytyväisyys ja tietoisuustaidot. Työuupumuksen vahvin korrelatiivinen yhteys on tietoisuustaitoihin, joten ei ole yllättävää, että tietoisuustaidot nousivat myös mallissa parhaimpien selittäjien joukkoon. Elämäntyytyväisyyden korrelatiivinen yhteys tietoisuustaitoihin todettiin vain maltilliseksi, mutta silti se jää merkitseväksi selittäjäksi malliin. Vaikka kaikilla muuttujilla oli tilastollisesti merkitsevää yhteisvaihtelua työuupumuksen kanssa, ei psykologiselle hyvinvoinnille eikä psykososiaaliselle hyvinvoinnille jää mallissa enää omaa selitysosuutta. Elämäntyytyväisyys ja tietoisuustaidot ovat molemmat kohtalaisen korkeassa yhteydessä sekä psykologiseen että psykososiaaliseen hyvinvointiin, joten niiden samankaltaisuus voi selittää, miksi muut tekijät ovat kaapanneet niiden selitysosuuden. Heikoin korrelatiivinen yhteys työuupumuksesta löytyy psykologiseen hyvinvointiin.

Tämä malliin valittu muuttujajyhdistelmä selittää lähes viidenneksen kaikista työuupumukseen vaikuttavista tekijöistä, ja ihmistieteissä osuutta pidetään merkittävänä. Muita työuupumukseen vaikuttavia tekijöitä voi olla esimerkiksi työhön, organisaatioon ja johtamiseen liittyvät tekijät, elämäntapahtumat terveyteen liittyvät ongelmat tai oma persoonallisuus. Työuupumukseen vaikuttaa aina myös satunnaiset tekijät, joita ei pystytä ennustamaan. Muuttujajyhdistelmämallin selitysosuus on merkittävä, mutta lisätutkimusta tarvitaan ymmärtämään paremmin työuupumuksen jäljelle jäävään osaan vaikuttavia tekijöitä.

Täysin vastaavaa tutkimusta samoilla selittäjillä ei ole aiemmin tehty, joten tutkimuksen tuloksia voidaan pitää merkittävänä. Aiemman tutkimuksen perusteella työuupumukseen on voitu vaikuttaa tietoisuustaitoja kehittäväillä interventioilla (Villardaga, 2011; Shapiro, 2005), myös tämä tutkimus tukee tätä. Tietoisuustaitojen lisäksi jatkossa voisi olla suositeltavaa kohentaa ihmisten elämänlaatua erinäisillä interventioilla tai toimenpiteillä, koska silläkin näyttää olevan yhteys työuupumukseen. Tulokset tukevat näkemystä, että työuupumusta todella on mahdollista ennaltaehkäistä tai parantaa hyvinvointia lisäävillä toimenpiteillä.

Kokonaisuudessaan tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että työuupumukseen on mahdollista vaikuttaa muutenkin kuin työolosuhteita tai organisaatioon liittyviä tekijöitä muuttamalla. Suomessa työuupumuksen hoitoon suositellaan toimia työntekijän voimavarojen vahvistamiseksi sekä työperäisten taustatekijöiden korjaamiseksi (Ahola, ym., 2012). Tutkimuksen tulosten perusteella elämänlaatua parantamalla ja tietoisuustaitoihin vaikuttamalla voi siis olla mahdollista vaikuttaa työuupumukseen, ilman että näihin työperäisiin taustatekijöihin vaikutetaan. Tulos on merkityksellinen, sillä aina ei ole mahdollista tehdä työolosuhteista optimaalisia, ja työntekijät voivat joutua työskentelemään ainakin hetkittäin kuormittavissa olosuhteissa. Ulkoisten tekijöiden vaikutusta ei kuitenkaan kannata unohtaa työuupumuksen ennaltaehkäisyssä, vaikka tämä tutkimus keskittyikin vain elämänlaatu-tekijöihin ja tietoisuustaitoihin

Ihminen on monimutkainen kokonaisuus ja hyvinvoinnin tai uupumuksen lisääntyminen yhdellä osa-alueella heijastuu myös toisaalle. Esimerkiksi tietoisuustaitoja kehittämällä voi olla mahdollista muuttaa ihmisen suhtautumistapaa haastaviin työolosuhteisiin ja näin rakentaa suojaa työuupumusta vastaan. Yleensä ihmisen sisäisiä voimavaroja kehittämällä saadaan pysyvämpiä tuloksia kuin tilapäiset ratkaisut, joita voi syntyä ulkoisiin työolosuhteisiin puuttamalla, kuten työtehtävien uudelleenjärjestelyllä. Tämä tutkimus puoltaa osaltaan sitä, että jatkossa organisaatioiden sekä yhteiskunnan olisi myös rahallisesti kannattavaa panostaa työntekijöidensä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseen, sekä mahdollisuuden kehittää tietoisuustaitoja, sillä ne ovat yhteydessä työuupumukseen. Jokainen ennaltaehkäisty työuupumustapaus tuo säästöjä sekä organisaatiolle ja yhteiskunnalle. Tulokset kannustavat kehittämään ja käyttämään tietoisuustaitoihin pohjautuvia interventioita työuupumuksen hoidossa ja elämänlaadun parantamisessa.

5. TUTKIMUKSEN ARVIOINTIA JA TULEVAISUUDEN NÄKYMIÄ

Tutkimuksen yleistettävyyttä rajoittaa se, että muuttujia tutkittiin vain alkumittauksessa, joten ei syy-seuraussuhteita ole mahdollista selvittää tällä tutkimusasetelmalla. Vaikka tietoisuustaidot olivat aineiston perusteella yhteydessä sekä vähäisempään työuupumukseen, että parempaan elämänlaatuun, ei tämän tutkimuksen perusteella voida sanoa lisääkö mindfulness-harjoittelu tietoisuustaitoja tai voiko harjoittelulla vähentää työuupumusta tai lisätä elämäntyytyväisyyttä ja hyvinvointia. Nämä ovat kiinnostavia kysymyksiä, ja näiden välisiä yhteyk-

siä ja harjoittelun vaikuttavuutta tulisi jatkossa tutkia pitkittäistutkimuksin. Jatkossa tulisi paneutua myös siihen, millainen harjoittelu kehittää työuupumusta ehkäiseviä tietoisuustaitoja parhaiten. Rajoituksena voidaan nähdä myös se, että tutkimuksessa käytettiin aineistoa, joka koostui 146 henkilön ryhmästä. Alle 200 henkilön aineistoon tulee suhtautua aina aavistuksen kriittiseksi. Aineiston koko osoittautui kuitenkin riittäväksi tätä tutkimusta varten, mutta laajempien yleistysten tekemiseksi yhteyksiä voi tutkia myös eri aineistossa tai jatkaa tutkimusta Muupu-tutkimuksen aineiston kasvaessa.

Tutkimuksessa käytettiin ainoastaan alkumittauksessa tehtyjä itsearviointikyselyjä. Tutkittavan sen hetkinen mieliala tai tunnetila on voinut vaikuttaa kokemukseen omasta hyvinvoinnin tai uupumuksen laadusta ja kestosta, joten todellisemman lähtötason arvioimiseksi olisi voitu käyttää mittausta esimerkiksi useampana ajankohtana. Elämäntyytyväisyyden mittari sisälsi vain seitsemän väittämää, joten jatkossa asiaa tulisi ehkä mitata laajemmalla mittaristolla. Myöskään sukupuolen tai ammattialan mahdollista moderoivaa vaikutusta yhteyksiin ei tarkasteltu. Lähivuosina on kiinnostuttu kovasti tietoisuustaitojen kehittämisen hyödyistä ja kiinnostus tulee varmasti vain lisääntymään jatkossa uusien tutkimustulosten myötä. Tietoisuustaitojen yhteyksistä sekä elämänlaatuun, että työuupumuksen vähentämiseen saatiin lupaavia suomalaisen väestöön yleistettäviä tuloksia, ja niitä on varmasti syytä tutkia jatkossa vielä lisää, jotta voidaan kehittää entistä parempia menetelmiä työuupumuksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi.

LÄHTEET

Ahola, Kirsi; Tuisku, Katinka; Rossi, Helena. (2013) *Työuupumus (burnout)*. Lääkärikirja Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681

1.12.2013

Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 125-143. Wiley-Blackwell, United Kingdom.

Brown, K. W & Ryan, R. M.(2003) *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of personality and social psychology*, 822-84. United States.

Diener, E. (1994) *Assessing subjective well-being: Progress and opportunities*. *Social Indicators Research*, 103-157 . Germany.

Hall, L. (2013) *Mindful Coaching : How Mindfulness Can Transform Coaching Practice*. Kogan Page, London, Great Britain.

Harris, R., & Hayes, S. (2009) *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger. Oakland, CA, USA.

Kabat-Zinn, J. (2005) *Wherever You Go, There You Are*. Hyperion Books. New York.

Keyes, C. L.M. (1998). *Social well-being*. *Social Psychology Quarterly*. American Sociological Assn American Society Beacon House Sage, 121-140. United States.

- Laitanen, M. (2012) *Stressi ja sen kehkeytyminen ja yhteydet hyvinvointiin keski-iäkkäisyydessä. Pro gradu -tutkielma*. Jyväskylän yliopisto, psykologia, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (1997) *The truth about burnout. How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass. San Francisco.
- Maslach, C. (2006) Understanding job burnout. *Stress and Quality of Working Life: Current Perspectives in Occupational Health. Information Age*, 37-40. Porto Alegre, Brazil.
- Metsämuuronen, J. (2011) *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2*. International Methelp Oy. Helsinki
- Pulkkinen, L. (2005) *Lapsesta aikuiseksi: 36-vuotiaiden elämäntilannekysely 1995*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
- Ryff, C. D. (1989) *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, 1069-1081. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Salmela-Aro, K., Rantanen, J., Hyvönen, K., Tilleman, K., & Feldt, T. (2010) *Bergen Burnout Inventory: reliability and validity among Finnish and Estonian managers*. Springer-Verlag.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R. & Cordova, M. (2005) *Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial*. *International Journal of Stress Management*, Educational Publishing Foundation Kluwer Academic. Human Sciences Press, 164-176. Netherlands.
- Sosiaali- ja terveydenhuollon tietouduistus 2005. (2003) *Hyvinvoinnin tila –ryhmän raportti*. *Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki

Stahl, B., & Goldstein, E. (2010) *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. New Harbinger, Oakland, CA, USA.

Vilardaga, R. L. (2011) Burnout among the addiction counseling workforce: The differential roles of mindfulness and values-based processes and work-site factors. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 323-335.

WHOQOL, (1997). *Measuring Quality of Life. Programme on mental health*. World Health Organization. http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf 1.12.2013.