

**MIKSI TUNTEMINEN VÄSYTTÄÄ?  
- MYÖTÄTUNTOUUPUMUS JA -TYytyväisyys  
LASTENSUOJELUTYÖSSÄ**

Outi Turtiainen  
Kandidaatintutkielma  
Sosaalityö  
Avoin yliopisto  
Kokkolan yliopistokeskus  
Chydenius  
Syksy 2021

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Kokkolan Yliopistokeskus Chydenius / Avoin yliopisto
Tekijä Outi Turtiainen	
Työn nimi Miksi tunteminen väsyttää? Myötätuntuupumus ja myötätuntotyytyväisyys lastensuojelutyössä	
Oppiaine Sosiaalityö	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Syksy 2021	Sivumäärä 32
Tiivistelmä <p>Tutkielmassa tarkoitetaan selvittämään myötätuntuupumuksen merkitystä lastensuojelutyössä, mitkä tekijät edesauttavat myötätuntuupumuksen syntyä, mitkä taas tukevat myötätuntotyytyväisyyttä. Selvitin myös millaista ennaltaehkäisevää tukea lastensuojelutyö työntekijöilleen voi tarjota.</p> <p>Tutkielma toteutettiin kuvailevana eli narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Teoreettinen viitekehys koostuu lastensuojelun ja lastensuojelutyön, empatia, myötätunto, myötätuntuupumus ja -tyytyväisyys käsitteiden avaamisesta, asetettujen tutkimuskysymysten mukaisesti. Aineiston haku tapahtui kotimaisia ja kansainvälisiä hakupalvelimia käyttämällä. Lopullinen aineisto koostui kuudesta (6) kansainvälisestä vertaisarvioidusta tutkimusartikkelista, kotimaisen validin aineiston puuttuessa.</p> <p>Myötätuntuupumukseen vaikuttaa olennaisesti työntekijän henkilökohtaiset selviytymisstrategiat tai niiden puute, kokemus kehittyneestä ammatti-identiteetistä sekä työntekijän oma resilienssi. Myötätuntotyytyväisyyden tuen sekä myötätuntuupumuksen ennaltaehkäisemisen kannalta, merkittävää on myös organisaation tarjoama tuki tiimirakenteiden sekä esimiestyön kautta.</p> <p>Lastensuojelutyön kuormittavuuden vuoksi työntekijöillä, varsinkin alalla vähän aikaa työskennelleillä, on huomattava riski kokea myötätuntuupumusta. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota työn rakenteisiin, kuten tiimi- ja esimiestyön tuomaan tukeen, joiden avulla työntekijä voi kehittää turvallisesti omaa ammatti-identiteettiä ja vahvistaa myötätuntotyytyväisyyttä.</p>	
Asiasanat: Myötätuntuupumus, myötätuntotyytyväisyys, lastensuojelutyö	
Säilytyspaikka: Kokkolan Yliopistokeskus Chydenius	
Muita tietoja: Ohjaaja YTM Mira Välimaa	

## **KUVIOT**

KUVIO 1	Myötätuntuupumisen prosessi.....	13
---------	----------------------------------	----

## **TAULUKOT**

TAULUKKO 1	Kirjallisuuskatsauksen aineisto .....	19
------------	---------------------------------------	----

## Sisällys

1	JOHDANTO .....	4
2	LASTENSUOJELU JA LASTENSUOJELUTYÖ .....	6
	2.1 Lastensuojelun määritelmä.....	6
	2.2 Lastensuojelun asiakkuus .....	7
	2.3 Lastensuojelutyön erityispiirteet .....	8
3	MYÖTÄTUNTO JA EMPATIA .....	10
	3.1 Empatia.....	10
	3.2 Myötätunto.....	11
	3.3 Myötätuntouupumus .....	12
	3.4 Myötätuntotyytyväisyys .....	15
4	TUTKIMUKSEN PROSESSI, TARKOITUS JA TOTEUTTAMINEN .....	16
	4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	17
	4.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	17
	4.3 Aineiston valinta ja rajauskriteerit .....	18
	4.4 Aineiston kuvaus ja analysointi .....	19
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	21
	5.1 Myötätuntouupumus lastensuojelutyössä .....	21
	5.2 Myötätuntotyytyväisyys lastensuojelutyössä .....	22
	5.3 Lastensuojelutyön tuki .....	23
6	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	25
7	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET .....	30

# 1 JOHDANTO

*Maailmassa on pahuutta. Se tunkeutuu auttajien tietoisuuteen sekä tiedostusvälineistä että asiakkaiden elämäntarinoista. Myötätuntouupumisen riski liittyy nyky-yhteiskunnan koviin arvoihin ja jokainen voi todistaa inhimillisyyden horjumisen. Mieli kuormittuu ja alkaa vähitellen turtua pahuuteen, joka liittyy yhteisöjen rakenteisiin ja niiden kärsimystä synnyttäviin ja ylläpitäviin toimintatapoihin (Nissinen 2007, 63).*

Auttamisammateissa työntekijät altistuvat asiakkaiden moninaisille ja kuormittaville tilanteille. Työn rakenteet ja tasapaino oman itsensä kanssa tulisi olla jokaisella hallinnassa, muutoin uupuminen tai myötätuntouupumus voi vähitellen ajaa sietokyvyn ulkopuolelle. Lastensuojelutyössä asiakkaan etu voi pahimmillaan olla vaarassa, ellei sosiaalityöntekijä pysty tunnistamaan omaa tilaansa. Työ kuuluu auttamisammatteihin, jossa kohdataan lapsen ja perheen tarpeita, jotka altistavat ammattilaisia emotionaaliseen kuormitukselle.

Tutkielmassani tutkin myötätuntouupumusta ja myötätuntotytytyväisyyttä lastensuojelutyössä. Myötätunto ja empatia ovat auttamisammattien työkaluja, jotka mielletään usein työntekijän ominaispiirteiksi. Lastensuojelutyö vaatii tilanne- ja asiakaskohtaista ymmärrystä, pohdintaa ja ratkaisujen etsimistä, sekä koko asiakkaan tilanteen hallitsemista, kuuntelua ja ymmärtämistä. Harvoin on tarjolla myöskään valmiita sabluunoita, joiden mukaan ratkaisut olisivat saatavilla. Lastensuojelu on aina viimesijainen tarjolla oleva tukitoimi lapsille ja perheille, ja tästä syystä työssä joudutaan tekemään haastavia ratkaisuja lapsen etua ajatellen. Lastensuojelutyön luonteen vuoksi työntekijöiden jaksaminen suurten asiakasmäärien ja akuuttien prosessien takia on erityisen kuormittavaa. (Kananoja 2018, 41-43.)

Myötätuntouupumus on tärkeä ilmiö myös lastensuojelutyön työntekijöiden parissa, koska he altistuvat toistuvasti haitallisille tekijöille. Tässä tutkielmassa selvitän tutkimuskysymysteni kautta seuraavia asioita: Mitkä tekijät vaikuttavat myötätuntouupumuksen syntyyn lastensuojelutyössä? Entä mitkä tekijät lastensuojelutyössä

tukevat myötätuntotyytyväisyyttä? Selvitän lisäksi, mitkä tekijät ennalta ehkäisevät myötätuntouupumuksen syntymistä lastensuojelutyössä? Valitsin menetelmäksi narratiivisen kirjallisuuskatsauksen, sillä sen avulla sain parhaiten sovellettavaa tietoa aineistostani. Aineistoni koostuu kuudesta (6) tieteellisestä, vertaisarvioidusta tutkimusartikkelista, jotka kaikki ovat kansainvälisiä artikkeleita.

Tutkielmassani lähdän ensin avaamaan keskeisiä käsitteitä. Toisen luvun käsitteet koostuvat lastensuojelun, lastensuojelun asiakkuuden sekä lastensuojelutyön määritelmiin. Kolmannessa luvussa perehdyn empatian sekä myötätunnon käsitteisiin. Myötätunto käsitteiden alle kuuluu myös myötätuntouupumuksen ja myötätuntotyytyväisyyden avaaminen.

Luvussa neljä perehdyn tutkimuksen tarkoitukseen ja toteuttamiseen, jossa avaan tutkielman prosessia. Luvussa käyn keskeiset tutkimukseen liittyvät tekijät, kuten tutkimusmetodin, aineistonvalinnan ja rajauskriteerit läpi, sekä kuvailen aineistoni ja sen analysoinnin. Lopullinen aineisto on koottu luvun taulukko 1:seen.

Viidennessä luvussa käyn tutkimuskysymysten kautta löytyneitä tutkimustuloksia läpi kolmessa tulosluvussa: Myötätuntouupumus lastensuojelutyössä, myötätuntotyytyväisyys lastensuojelutyössä sekä lastensuojelutyön tuki. Kuudennessa luvussa teen nousseista tuloksista johtopäätöksiä ja seitsemännessä luvussa pohdin tuloksista nousseita ajatuksia, joita voidaan soveltaa myös lastensuojelutyöhön.

## 2 LASTENSUOJELU JA LASTENSUOJELUTYÖ

Lastensuojelu on lasten suojelua, joka pitää sisällään niin vanhempien kuin viranomaistenkin toimintaa lapsen kasvu- ja kehitysympäristön turvaamiseksi. Lapset ovat riippuvaisia aikuisista ja kasvaminen edellyttää kiintymyssuhdetta. Kiintymyssuhteen avulla lapsi voi turvallisesti onnistua, epäonnistua, kysellä, saada vastauksia, ihmetellä ja pohtia omaa itseään, suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan. Lasten edun ja turvallisen kasvu- ja kehitysympäristön turvaamiseksi, viranomaisille on päädytty antamaan mahdollisuus varmistaa tämän toteutuminen. (Heinonen 2016, 243.) Tässä luvussa avaan lastensuojelun määritelmää sekä määrittäviä erityispiirteitä, jotka ohjaavat lastensuojelutyötä.

### 2.1 Lastensuojelun määritelmä

Lastensuojelua ohjaa lastensuojelulaki, joka antaa lastensuojelun järjestämiselle reunaehdot. Lastensuojelua järjestettäessä on siis toimittava lain edellyttämällä tavoilla. Lastensuojelulain 1 §:ssä (LSL 2007/417) määritellään lain tarkoituksiksi turvata lapsen oikeudet turvalliseen kasvu- ja kehitysympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lain määritelmä on yhtenäinen Yhdistyneiden Kansakuntien Lapsen oikeuksien julistuksen periaatteiden kanssa. (Araneva 2016, 169.) Lapsen oikeuksien yleissopimuksen 3 artiklan 2 kohdan mukaan sopimusvaltiot takaavat lapsen hyvinvoinnin kannalta välttämättömän suojelun sekä huolenpidon, huomioiden huoltajien ja muiden vastuussa olevien henkilöiden oikeudet ja velvollisuudet. Lapsen oikeuksien yleissopimuksen 18 artiklan 1 kohdan mukaan ensisijainen vastuu lapsen kasvatuksesta ja kehityksestä on vanhemmilla, huoltajilla tai holhoojilla. Jotta lapsen oikeudet voidaan turvata, tulee lapselle sekä hänestä huoltovastuussa oleville henkilöille tarjota lapsen kasvatustehtävän tueksi asianmukaista ohjausta, neuvontaa sekä apua. (Araneva 2016, 171-172.)

”Lastensuojelun ydin on lapsen kehityksen ja terveyden turvaamisessa sekä sitä vaarantavien tekijöiden poistamisessa” (THL 2021). Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL (2021) määrittää lastensuojelun käsikirjassa yhteiskunnan tehtäväksi pyrkiä tukemaan vanhempia kasvatuksen ja huolenpidon järjestämisessä, tarjoten perheelle tarvittavaa apua riittävän varhain. Jos varhainen tuki, kuten neuvolan, varhaiskasvatuksen tai koulun tuki ei ole riittävää, tulee lapsi ja perhe ohjata erityisen tuen ja lastensuojelun piiriin. Tukitoimia ja päätöksiä tehdessä huomioidaan vanhempien ensisijainen velvollisuus ja oikeus päättää lapsen hyvinvoinnista sekä kasvatuksesta. THL:n Lastensuojelun käsikirjan mukaan lastensuojelun tehtäviin kuuluu edistää lasten hyvinvointia ja ehkäistä ongelmia erilaisilla yhteiskunnallisilla toimilla. Yhteiskunnallisilla päätöksillä on joko suora tai välillinen vaikutus lasten hyvinvointiin. Tällaisia lapsen hyvään elämään tukevia ratkaisuja voidaan tehdä esimerkiksi työpoliittisten ratkaisujen, alkoholipolitiikan toteuttamisen tai liikenne- ja liikenneturvallisuuden ratkaisujen kautta. Näin lastensuojelu mielletään lasten suojeluksi eri viranomaisstahojen kautta tehtävien päätösten muodossa. THL nostaa esiin lastensuojelun käsikirjassa lastensuojelun kolme perustehtävää: ”lastensuojelun yleisiin kasvuoloihin vaikuttaminen, vanhempien tukeminen kasvatustehtävässä ja varsinainen lasten suojelutehtävä”. (THL, 2021.)

Lastensuojelulain 4 §:ssä (LSL 2007/417) on säädetty lastensuojelun keskeisistä periaatteista, jotka ohjaavat lastensuojelun toteuttamista ja päätöksentekoa yksittäisen lapsen edun mukaisesti. Periaatteita ohjaa perus- ja ihmisoikeuslähtöinen toteutus, jonka mukaisesti lapsen oikeutta tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen, turvalliseen kasvu- ja elinympäristöön sekä erityiseen suojeluun, voidaan toteuttaa.

## 2.2 Lastensuojelun asiakkuus

Lastensuojeluasiakkuus alkaa yleensä lastensuojeluilmoituksesta, jonka voi tehdä joko viranhaltija, yksityishenkilö, lapsi itse tai huoltaja. Viranhaltijalla on velvollisuus virkansa puolesta tehdä lastensuojeluilmoitus, jos tehtävässään on saanut tietää lapsen olosuhteiden edellyttävän lastensuojelutarpeen selvittämistä. Lastensuojeluasiakkuus alkaa lastensuojeluasian vireille tulon myötä joko, kiireellisten toimien kautta, joilla turvataan lapsen terveyttä ja kehitystä, tai lapselle ja hänen perheelleen annettujen lastensuojelulaissa määriteltyjen tukitoimien kautta. Tällöin palvelutarpeen arvio, jonka kautta selvitetään lapsen lastensuojelun tarvetta, voi olla vielä valmistumatta, tai se voidaan katsoa tarpeettomaksi tehdä kiireellisten toimien vuoksi. (THL 2021).

Lastensuojelun tarpeessa olevat asiakkaat ovat aina erityisen suojelun kohteena olevia lapsia ja heidän perheitään. Asiakkailta voi olla taustalla erityisen vaativia tilanteita, koettelevia oloja sekä erilaisia elämän kriisejä, joista lapsi ja perhe eivät selviä ilman perheen ulkopuolelta tulevaa tukea. Lapsi voi myös itse vaarantaa omaa kasvua ja hyvinvointia esimerkiksi päihteiden käytön tai rikollisuuden kautta. Perheessä voi olla läsnä vanhempien osalta mm. mielenterveyden, päihteiden ja parisuhteen



haasteita tai väkivallan uhkaa. Yllättävät kriisit sekä vanhempien uupuminen saattavat aiheuttaa myös tilapäistä tarvetta lastensuojeluasiakkuudelle. Osalla asiakkaista tuki on tilapäistä, toisilla se voi kulkea läpi lapsuuden, aina seuraavaan sukupolveen asti. Asiakastilanteet ovat hyvin moninaisia ja -syisiä ja niihin liittyy usein lapsen laiminlyöntiä, turvattomuutta sekä kaltoin kohtelua. (Bardy 2013, 73; THL 2021; Heino 2013, 93-98.)

## 2.3 Lastensuojelutyön erityispiirteet

Lastensuojelutyön keskeinen ammattiryhmä on sosiaalityöntekijät. Sosiaalityöntekijät määrittelevät tukitoimia lapsen ja perheen tueksi yhteistyössä vanhempien, yhteistyötahojen sekä lapsen kanssa. Lapsen osallisuutta omien asioiden näkökulmasta tulee huomioida aina ikä- ja kehitystaso. Lastensuojelun sosiaalityön eettisenä sekä moraalisenä ohjenuorana toimivat keskeiset ihmisoikeusasiakirjat, kuten Lapsen oikeuksien sopimus sekä YK:n ihmisoikeuksia koskeva sopimus. Työn viitekehyksenä toimii lastensuojelulaki (417/2007), lapsenhuoltolaki (361/1983) sekä sosiaalihuoltolaki (1301/2014). Lastensuojelussa toimivilla asiantuntijoilla tulee olla ymmärrys ihmisoikeussopimusten velvoittavuudesta. Lapsen oikeuksien sopimus luo lastensuojelun arvopohjaa sekä samalla linjaa, kuinka lapsia yhteiskunnassamme tulee kohdella ja millaiset oikeudet lapsilla on osallistua ja toimia. Lainsäädäntö tuo lastensuojelutyöhön oman virallisen leiman dokumentoinnin vaatimusten sekä päätöksenteon perusteluiden kautta. Julkisten palveluiden johtamista ohjaa vastaavasti myös työn tilastointi, seuranta ja tulosten muuttuva suorite- ja järjestelmäkeskeinen suunta. (Kananoja & Ruuskanen 2019, 23; Heinonen 2016, 243-244.)

Lastensuojelutyön erityispiirteenä on myös julkisen vallan käytön oikeutus, joka oikeuttaa puuttumaan yksityisen henkilön oikeusasemaan, hallintopäätöksiin tai tosiasiallisiin toimiin. Tällaisia päätöksiä ovat esimerkiksi lapsen sijoitus kodin ulkopuolelle tai lapsen huostaanotto. Julkisen vallan käyttöä lastensuojelussa tulee kuitenkin aina perustella lapsen oikeuksista käsin. Lapsen etu tulisi aina olla edellytys päätöksenteolle ja sen tulisi ohjata lastensuojelutoimenpiteitä. Lapsen etu on myös aina tapauskohtaista, eikä helposti yleistettävissä. Ensisijaisesti lastensuojelun tukitoimilla pyritään tukemaan lapsen ympärillä olevia aikuisia lapsen kasvatuksessa ja huolenpidossa. Tuen ja päätösten oikea-aikaisuutta arvioidaan työskentelyn edetessä. (Heinonen 2016, 247-250.)

Työ lastensuojelussa on vaativaa asiantuntijatyötä, joka perustuu ymmärrykseen lapsuuden suojelemista kohtaan. Bardy (2013, 78) pitää ihmistyössä, yleisesti erityisen tärkeänä ammatillisen identiteetin tutkimista sekä sen kehittämistä. Hän mainitsee tämän olevan jopa selviytymisen ehto, johon tarvitaan erilaisten välineiden sekä tottumusten pohtimista. Oman rajallisuuden ymmärtäminen helpottaa ammatti-identiteetin kehittämistä, joka jatkuu läpi koko elämän. Kananoja & Ruuskanen (2019, 24)

kertaa lastensuojelutyötä leimaavan monet inhimilliset ongelmat, joiden kanssa työskennellään päivittäin. Tällaisia työntekijöille eettistä ja psyykkistä kuormitusta aiheuttavia tekijöitä ovat muun muassa lasten turvattomat kasvuolot, perheiden kasautuvat ongelmat, vanhempien tai nuorten päihde- ja mielenterveysongelmat, väkivaltaiset ihmissuhteet sekä lasten sekä vanhempien edun ristiriita.

Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE) – hankkeen osana tehtiin selvitys, joka sai alkunsa sosiaalityöntekijöiden suuren asiakasmäärien aiheuttaman kuormituksen johdosta. Suurten asiakasmäärien katsottiin itsessään vaarantavan asiakkaiden saaman palvelun laatua. Myös alalta pois siirtyvien ammattilaisten ja tämän myötä henkilökunnan vaihtuvuus lastensuojelussa, sijaisten puute, työn organisoimisen haasteet sekä heikko johtaminen, nähtiin oireena lastensuojelun sosiaalityön vetovoiman vähentymisenä. Edellä mainitut tekijät heikentävät täten palvelun laatua merkittävästi. (Kananoja & Ruuskanen 2019, 23-24.) Lastensuojelutyön ideaali olisi, että lapsia ja perheitä autettaisiin mahdollisimman varhain. Lastensuojelu on kuitenkin joutunut ottamaan aina vain viimesijaisemman ja korjaavamman roolin lasten hyvinvoinnin turvaamiseksi. Asiakasmäärien kasvamisen myötä myös riski työntekijöiden kuormittumiselle on kohonnut. (Heinonen 2016, 258-259.)

### 3 MYÖTÄTUNTO JA EMPATIA

Tässä luvussa käsittelen myötätuntouupumisen näkökulmasta olennaisia käsitteitä kuten empatia, myötätunto, myötätuntotytytyväisyys sekä myötätuntouupumus. Käsitteet ovat myös läsnä lastensuojelun työtä tekevien ammattilaisten työssä päivittäin ja näin ollen myös olennainen osa työtä.

Käsitteitä myötätuntouupumus sekä myötätuntouupuminen käytetään kirjallisuudessa vaihdellen, olen tässä tutkielmassani erottanut käsitteen myötätuntouupuminen tarkoittamaan itse prosessia, joka tapahtuu vähitellen auttajan altistuessa autettavan kokemuksiin. Käsite myötätuntouupumus esiintyy tutkielmassani kuvio 1 (s.13) mukaisen prosessin aiheuttamana tilana, joka on edennyt kuvion mukaisesti.

#### 3.1 Empatia

Empatiasta puhutaan tänä päivänä monissa eri yhteyksissä ja sillä on pääasiassa positiivinen sävy. Puheissa empatia voi esiintyä myös empatian puutteena tai kyvyttömyytenä empaattiseen kokemukseen. Käsitteinä empatia, sympatia sekä myötätunto ovat lähellä toisiaan sekä monesti sekoittuvat keskenään. Aaltola ja Keto (2017) tuo esiin empatia sanan historian ulottuvan vasta 1800 - luvun loppuun, jolloin empatia yhdistettiin lähinnä taiteen synnyttämään tunteeseen, esteettiseen kokemukseen. Sympatian historia ulottuu taas pidemmälle, jonka vuoksi empatian käsite jäikin monesti sympatian varjoon ja monesti käsitteet edelleenkin sekoittuvat toisiinsa. Myötätunto eli sympatia kuitenkin eroaa myötäelämisestä, jota empatia tarkoittaa. Myötäeläminen eli empatia on kokemuksen jakamista toisen kanssa. (Aaltola ym. 2017, 23-26.)

Empatia tulee kreikkalaisesta sanasta *empathia*. Sana tarkoittaa kiintymystä, samaistumisen kokemusta toiseen henkilöön sekä eläytymistä tämän tunteisiin. Sympatian ollessa automaattista peilautumista toisen tunteisiin sekä kokemuksiin, empatia on tässä mielessä haastavampaa. Toisen hyväksi tulee luopua omista

ennakkoasenteista ja kyettävä katsomaan tilannetta hänen silmillään ja pyrkiä eläytymään toisen ihmisen tilanteeseen. Empatia on ihmissuhdetyössä kanava asiakkaan ymmärtämiseen (Nissinen 2012, 39; Sjöroos 2010, 23-25.)

Empatia ei ole kovinkaan yksiselitteinen ilmiö. Sen taustalla on monia erilaisia muotoja, jotka aiheuttavat myös moraalisia seurauksia. Moraalin näkökulmasta empatia käsitteen taustalle Aaltola ja Keto (2017) nostavat kuusi empatian muotoa: 1) projektiivinen, 2) simuloiva, 3) kognitiivinen, 4) affektiivinen, 5) ruumiillinen ja 6) reflektiivinen muoto. Näiden eri muotojen kautta empatian käsitettä voidaan tarkastella moraalisesti merkittävänä tapana kohdata muita ihmisiä. Syy, miksi tarvitsemme tunteita kohtauksiin, on hyvinkin ymmärrettävä. Resonaatio tarkoittaa kanssatunteista ja tämä syntyy aina yhteydessä muihin, sekä toimii kuin siltana toiseen yksilöön. Resonaatio nostaa esiin tunteiden merkityksen myös itselle. (emt., 20, 56-57.)

Kohtaamisissa empatiaa voidaan pitää siis osallisuuden mahdollistamisen kannalta keskeisimpänä tekijänä. Ilman empatiaa liittyminen ja kiinnittyminen olisivat haasteellisia. Empatia vaatii oppimista, tahtoa sekä ajattelua, joita voimme itsessämme kehittää (Sjöroos 2010, 24).

## 3.2 Myötätunto

Myötätunto käsitteenä on yhteneväinen sanan *sympatia* kanssa, jota sivusin edellisessä kappaleessa. Myötätunto tuo hieman syvällisemmän merkityksen käsitteelle, joka konkretisoituu käytännön toiminnan kautta ja on kokemusmaailmassa toisen ihmisen surun tai kärsimysten ymmärtämistä. Työntekijällä myötätunto näyttäytyy haluna poistaa tai vähentää kärsimyksen vaikutuksia. (Nissinen 2012, 39.)

Myötätunnon osoittaminen on toimintaa, jonka pohjalla on syvä ymmärrys toisen tilanteesta. Tämä ohjaa omaa toimintaa ja pyrkii näin vähentämään toisen kokemaa kärsimystä konkreettisella tasolla. Tämä vaatii useimmiten yhteistyötä muiden kanssa, ymmärrykseen pohjaavien ja harkittujen tekojen muodossa. Sekä myötätunto että empatia vaativat aina tietoista valintaa sekä motivaatiota tullakseen todeksi. Ihmisillä on siis kyky eläytyä toisen tunteisiin, kuten mielihyvän ja mielihänen kokeminen omana tai eläytyä elokuvaan, tarinoihin tai toisten kohtaloihin. Näitä kokemuksia ohjaavat aivojen peilisolut, jotka voivat aktivoitua vain katsomalla, kuuntelemalla tai jakamalla kokemuksia. Merkityksellistä on siis aitojen tunteiden herääminen, vaikka emme itse olisi kokemassa tilannetta tai tapahtumaa. (Sjöroos 2010, 23-24.)

Myötätuntoinen ihminen tunnistaa toisten tunteita, ymmärtää muita sekä heidän tilanteitaan. Tämä vaatii *sympatian* lisäksi myös empatiaa. Myötätuntoinen ihminen näyttäytyy monesti tekojensa kautta. Tällaisia tunnistettavia piirteitä on ystävällisyys, reiluus ja pyyteettömyys, sekä kyky kokea aitoa iloa toisen menestymisestä. Vastaanottajalle tämä näyttäytyy kokemuksena, joka luo tunteen merkityksellisyydestä, kunnioituksesta ja ymmärryksestä. (Sjöroos 2010, 25.)

### 3.3 Myötätuntouupumus

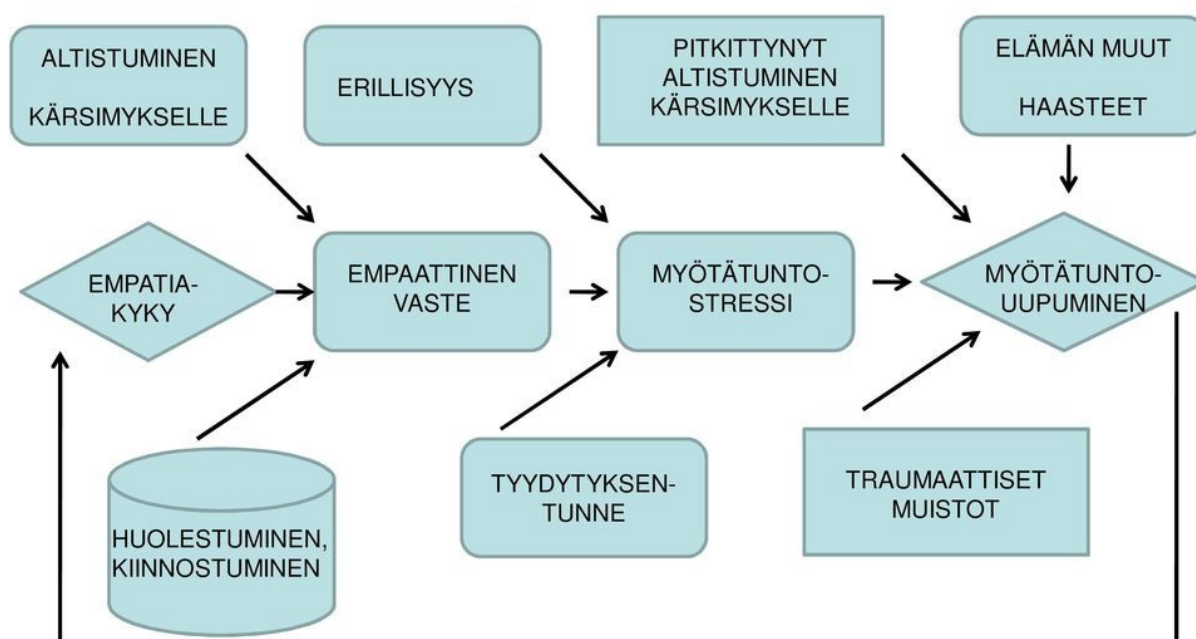
Edellä kuvasin myötätuntoa, jollaista jokainen meistä voi kokea toista ihmistä kohtaa. Myötätuntouupuminen tuo oman negatiivisen sävyn myötätuntoon, jota koemme. Uupuminen sisältää kokemuksen väsymisestä, joka ei saa vastapainokseen korjaavaa, tasapainottavaa kokemusta. Kun jaettu, myötätuntoisia ajatuksia ja tunteita syntyy ilman tunteiden helpottamista ja tasapainoa, myötätunto alkaa syömään omia voimavaroja ja alkaa uuvuttamaan. Myötätunnon uuvuttamana tulee tarvetta vetäytyä murheista ja samalla alkaa ilmetä kyvyttömyyttä hallita omaa oloa. (Nissinen 2007, 11-12.)

Myötätuntouupuminen ei ole kuitenkaan uusi ilmiö, vaikka se sanana onkin verrattain uusi käsite. Ammattiauttajat kohtaavat työssään piirteitä, joita monet muut ammattilaiset eivät kohtaa. Ammattiauttajien työ sisältää jopa päivittäin, vuodesta toiseen, raakuutta muodossa tai toisessa. Toisaalta auttamisammateissa tehdään töitä kärsimysten kanssa, joista ennenkin on selvitty arkijärjellä, eikä kärsimysten kantaminen tässä mielessä ole uutta ja erityistä. Jos katsotaan historiaan, yhteisöistä löytyi niitä, jotka kantoivat toisten hätää vähentämällä muiden yksilöiden ja yhteisöjen kärsimyksiä. Ottamalla vastaan murheita, lohduttamalla ja näin vapauttamalla heitä tuskista. Tällaisia oli suomessa aikoinaan muun muassa itkijänaiset. (Nissinen 2007, 12-13, 50)

Myötätuntouupumus on psykofyysinen reaktio, joka aluksi tunnistetaan fyysisinä oireina, kuten työuupumus yleensä. Myötätuntouupuminen tyypillisesti etenee hitaasti, saaden alkunsa yleensä huomaamatta. Henkilö kokee alkuun voimakasta myötätuntostressiä, altistuttuaan autettavien kärsimyksille säännöllisesti ja pidemmän aikaa. Tällainen altistuminen edesauttaa omien tunteiden kontrollin puutteeseen ja myötätuntostressin etenemisen uupumukseksi. Myötätuntouupumus on kokonaisvaltainen ja syvempi kuin normaali työstressi. Usein myös omat henkilökohtaiset traumat tai niihin liittyvät muistot aktivoituvat altistumisen seurauksena sekä myötätuntostressin osatekijänä. (Figley 2017, 5; Nissinen 2007, 54-55, 62)

# Myötätuntouupumisen prosessi

Figley , Charles 2001 & 2002



**Kuvio 1** Myötätuntouupumisen prosessi (Figley 2002, 1437)

Edellä on esitetty Charles Figleyn (2002) malli myötätuntouupumisen prosessista (Kuvio 1). Mallin mukaan myötätuntostressi ja lopulta myötätuntouupuminen saa alkunsa auttajan empaattisesta kyvystä kohdata asiakas ja tämän kohtaamat haasteet ja tuska (empatia kyky). Samalla auttaja on motivoitunut auttamaan asiakasta (huolestuminen, kiinnostuminen). Asiakkaan kärsiessä, myös ammattiauttaja altistuu itse emotionaaliselle tuskalle (altistuminen kärsimykselle). Asiakkaan kokemusten, tunteiden ja ajatusten ymmärtäminen vaatii ammattiauttajalta asiakkaan tilanteen näkemistä hänen näkökulmastaan, näin asiakkaan tuntemaan pelon, surun ja ahdistuksen tunteita ammattiauttaja voi tuntea myös itsessään. (Figley 2002, 1437)

Prosessin mukaan merkityksellistä on työstä saadun tuen ja tyytyväisyyden tunne, sekä kuinka ammattiauttaja kykenee purkamaan tunteita, joita asiakkaat herättävät itsessä (tyytyväisyyden tunne). Tyytyväisyyden tunteet omasta työstä lisää kokemus auttamisen toteutumisesta. Työntekijällä on tällöin mahdollista tunnistaa omat rajansa suhteessa asiakkaan vastuusta omiin tunteisiin ja elämään. Irtaantuminen omasta työstä ja sen kuormittavista tekijöistä (erillisyys), vaatii tietoista työskentelyä pyrkiä pitämään välimatka asiakkaaseen ja hänen elämäänsä. Figleyn (2002) mukaan traumaattiset muistot, pitkittynyt altistuminen kärsimykselle sekä oman elämän muut haasteet voivat syventää myötätuntostressin myötätuntouupumukseksi. Työntekijä tarvitsee riittävästi levähdystaukoja sekä lomaa empaattisesta ja myötätuntoisesta asiakkaiden kohtaamisesta sekä ammattiauttajana olemisesta. Tauot suojaavat

työntekijää pitkittyneen altistumisen aiheuttamalta uupumiselta. (Figley 2002, 1438; Nissinen 2012, 28-29.)

Empaattinen työote on erityisen merkittävä ammattiauttajan työväline. Jos ammattilainen ei ole empatiaan kykeneväinen, eikä pysty asettumaan asiakkaan asemaan, ei hän myöskään tule altistumaan myötätuntouupumukselle. Myötätuntouupumisen oireita voidaan Nissisen (2012, 32-34) mukaan jaotella viiden (5) eri osatekijän kautta: Mieleen väkisin tunkeutuvat mielikuvat, torjunta, fysiologisen ylivirittyneisyyden oireet, arvojen ja elämän merkitysten muutokset ja työelämän muutokset.

- *Mieleen väkisin tunkeutuvat mielikuvat:* Autettavien traumaattisiin kokemuksiin liittyvät ajatukset ja mielikuvat, pakkomielteinen tarve auttaa tiettyä asiakasta, kokemus omasta korvaamattomuudesta suhteessa asiakkaaseen (pelastajasyndrooma) ja vapaa-aikana mielen valtaavat ajatukset asiakkaista tai työstä yleensä.
- *Torjunta:* Autettavien traumaattisten kokemusten kuulemisen ja näkemisen välttäminen, oman energian loppuminen itsehoidossa, jolloin ilo ja nautinto puuttuu, pelkojen lisääntyminen joidenkin asiakkaiden kanssa, työyhteisön tuen torjuminen, eristäytyminen ja ihmissuhdeongelmat työssä ja yksityiselämässä sekä itselääkintä tai addiktiot kuten alkoholi ja muut päihteet yms.
- *Fysiologiset ylivirittyneisyyden oireet:* Lisääntynyt ahdistus, reagoitiherkkyys ja impulsiivisuus, työn ja yksityiselämän uhkien lisääntynyt tulkitseminen, turhautuneisuuden sekä vihan lisääntyminen, keskittymiskyvyttömyys, fyysiset stressireaktiot kuten nukkumishäiriöt, ruuansulatus- ja verenkiertosysteemin häiriöt, ruokahalun ja painon vaihtelut, sairastumisherkkyys ja pelko sairastumisesta, psyykkisten oireiden ilmeneminen fyysisinä oireina.
- *Arvojen ja elämän merkitysten muutokset:* Toivottomuus, uskomusten ja arvojen murtuminen, jotka aiemmin tuottaneet turvaa, kyvyttömyys ajatella tulevaisuudesta toiveikkaasti, turvallisuuden tunteen puuttuminen, pelkojen irrationalisuus, haavoittuneisuuden lisääntyminen, lisääntynyt kontrollonin tarve itseä ja muita kohtaan, ongelmat vanhemmuudessa, kyvyttömyys vastaanottaa apua tai tarjota muille yksityiselämässä, yli- tai alivirittyneisyys emotionaalisille viesteille, henkilökohtaisen elämän ja työn sekoittuminen sekä luoda tai pitää yllä työhön liittymättömiä asioita.
- *Muutokset työelämässä:* Työmoraalin lasku, heikentynyt työmotivaatio, tietyn tyyppisten asiakastehtävien ja työn välttely tai huono asiakkaiden kohtelu, empatia kyvyttömyys, kyynisyys ja negatiivisuus, oman ammattiminän sekä kollegoiden arvostuksen puute, lisääntyneet ristiriidat työkavereiden kanssa, kaunaisuus, poissaolot, ärsyyntyneisyys, sitoutumisen haasteet työtehtäviin sekä vetäytyminen kollegoiden seurasta.

Myötätuntouupumuksen oireet ovat moninaisia, mutta -uupumus kehittyy aina myötätuntostressin voimistuessa ja edetessä vähitellen. Työn emotionaalinen stressi on määrittävä tekijä myötätuntouupumisen etenemisessä. (Nissinen 2012, 31-32.)

### 3.4 Myötätuntotyytyväisyys

Myötätuntotyytyväisyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemaa tyytyväisyyttä työhönsä ja mahdollisuksiinsa olla toisille avuksi. Työn kautta koetaan iloa sekä tunteita työssä menestymisestä. Nämä kokemukset luovat halun jatkaa työtä uskoen myös omiin kykyihin vaikuttaa työhön. Myötätuntotyytyväisyys on myötätuntouupumuksen vastakohta ja myös vaihtoehto. Myötätuntostressiä voidaan myös käsiteltynä saada muutettua myötätuntotyytyväisyydeksi, jonka ansiosta auttaja kokee iloa auttamistyöstä. (Stamm 2010, 12, 17, 21.)

Myötätuntotyytyväisyys on tila, jossa auttaja kokee ammatillisuutensa riittävänä ja asiakkaan haasteisiin vastaamisen mahdollisena. Ilo saavutuksista, ammatillisen tuen käyttäminen, kyky levätä ja löytää myös väsymyksen jälkeen energiaa ja kiinnostusta ongelmanratkaisuun, kuvastaa myötätuntotyytyväisyyden kokemuksia. (Nissinen 2007, 29.) Vahva empaattinen virittyneisyys voi todellisuudessa vahvistaa ihmisen halua auttaa. Sitoutuessaan autettavaan, auttaja voi kokea jopa pakottavaa auttamisen tarvetta, jolloin uupumisen taakka voi hävitä. Tarvetta auttaa ja tämän myötä kokea tyydytystä, voidaan pitää yhtenä myötätuntotyytyväisyyden tärkeänä piirteinä. (Radey & Figley 2007, 213).

Toistuvasti kärsiviä ihmisiä kohtaavan työntekijän voi olla haastavaa saavuttaa työssään myötätuntotyytyväisyyttä. Keskittyminen työn tyydyttävyyteen sekä sen hyödyntäminen saattavat ehkäistä auttajan kokemuksia, jotka liittyvät negatiivisiin seuraamuksiin ja ennaltaehkäistä myötätuntouupumuksen kehittymistä. Myötätuntotyytyväisyyteen keskittymällä on suojaavia vaikutuksia uupumuksen ehkäisyssä. Ihminen pystyy kuitenkin tuntemaan samanaikaisesti niin myötätuntotyytyväisyyttä, kuin myötätuntouupumusta. Uupumuksen lisääntyessä myötätuntotyytyväisyys vähenee. (Radey & Figley 2007, 209-211; Stamm 2010, 21; ).



## 4 TUTKIMUKSEN PROSESSI, TARKOITUS JA TOTEUTAMINEN

Tutkimusprosessini lähti liikkeelle kiinnostuksesta lastensuojelutyön kuormitustekijöihin. Kokemukseni mukaan lastensuojelutyössä sosiaalityöntekijät joutuvat asettamaan itsensä keskelle asiakkaiden kriisejä ja kuormittavia tilanteita. Ajatukseni siitä, että työntekijöillä tulee olla tiettyjä ominaisuuksia, että he jaksavat ja kykenevät tekemään tämän kaltaista työtä vuodesta toiseen, herätti minut pohtimaan asiakastyötä tunnetyöskentelyn näkökulmasta. Tämä ohjasi pohtimaan myötätunnon vaikutuksia auttamistyössä, joka lopulta nousi lukemieni artikkeleiden myötä keskeisesti esiin. Huomioin myös, ettei suomenkielistä tutkimusmateriaalia ollut saatavilla aiheesta, joten näkökulma vaikuttaisi olevan suhteellisen uusi työssäjaksamisen kannalta suomalaisessa kontekstissa.

Aiheen selkiytyttyä, lähdin etsimään tietoa kirjallisuuskatsauksesta, sekä sen erityispiirteistä, hahmottaakseni mitkä raamit tutkielmaani tulisi ohjaamaan. Luin myös useita jo tehtyjä kandidaatin tutkielmia ja tutustuin niiden rakenteisiin. Tein koehakuja myötätuntouupumusta koskevien artikkelien lähde viittausten mukaan. Koehakuja tein eri tietokantoja käyttäen. Näin sain tuntuman, millaisia hakukriteerejä voisin lopulliseen aineistohakuun soveltaa.

Aineistohakua varten perehdyin keskeisiin käsitteisiin, jotka tukivat valittua näkökulmaa. Käsitteistä löysin niin painettua kirjallisuutta kuin sähköistäkin materiaalia. Perehdyin myös soveltuvien osien lastensuojelutyötä ohjaavaan lakitekstiin. Aineistoon valikoitui lopulta ainoastaan kansainvälisiä tutkimusartikkeleita.

## 4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tässä tutkielmassa selvitän myötätuntouupumusta lastensuojelutyössä. Tutkimus toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, keräten tietoa ilmiöstä joka lastensuojelun auttamisammattissa on läsnä. Keskeiset tutkimuskysymyksetni ovat:

- Mitkä tekijät vaikuttavat myötätuntouupumuksen syntyyn lastensuojelutyössä?
- Mitkä tekijät lastensuojelutyössä tukevat myötätuntotytytyväisyyttä?
- Mitkä tekijät ennaltaehkäisevät myötätuntouupumuksen syntymistä lastensuojelutyössä?

## 4.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Toteutin tutkielmani kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, käyttäen narratiivista lähestymistapaa. Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa eri tyyppeihin: kuvailevaan ja systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sekä meta-analyysiin. Kuvaileva eli narratiivinen lähestymistapa on yleinen kirjallisuuskatsauksen tyyppi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus, kuvaillaan yleensä yleiskatsaukseksi, sen laajan käyttömahdollisuuden mukaan. Tutkimuskysymykset voivat olla väljiä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus ei sisällä tarkkoja metodisia sääntöjä tai rajoituksia ja sitä voi käyttää laajojenkin aineistojen yhteydessä. Sen etuna on mahdollisuus kuvata ja luokitella tutkittavaa ilmiötä hyvin laaja-alaisesti. (Salminen 2011, 3.)

Kirjallisuuskatsausta käyttäessä voidaan tehdä tutkimusta viiden eri tehtävän näkökulmasta: 1. Jo olemassa olevan teorian kehittäminen sekä uuden luominen, 2. Arvioida teoriaa, 3. Rakentaa asiakokonaisuudesta kokonaiskuva, 4. Tunnistaa ongelmia, sekä 5. Tarjota historiallisen kuvan teorian muuttumisesta ja kehitymisestä. (Salminen 2011, 6.) Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on yhdistää tehtyjä tutkimuksia lastensuojelun työtä hyödyntäväksi kokonaisuudeksi, kehittää olemassa olevaa tietoa sekä tunnistaa mahdollisia ongelmakohtia tutkimuskysymysten kautta.

Kirjallisuuskatsaus on tehtyjen tutkimusten hyödyntämistä oman tutkimuksen näkökulmasta. Kirjallisuuskatsauksen avulla yksittäisistä tutkimuksista kerätään yhteen olennaisimmat asiat kokonaisuudeksi. Tutkimustietoon perustuva kirjallisuuskatsaus tulee olla toistettavissa. Sen tarkoituksena on selvittää kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä, sekä kerätä jo julkaistua tietoa ja selvittää mistä näkökulmista ilmiötä on jo tutkittu. Kirjallisuuskatsaukseen kerätään tietoa kyseisen tutkimuksen, tutkimusongelman ja tutkijan oman tavoitteen kannalta oleellisista lähteistä. (Laaksonen ym. 2010, 28; Salminen 2011, 3–6.)

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus pyrkii arvioimaan tutkimusten olennaisimmat asiat järjestelmällisesti, tiivistetysti sekä tehokkaasti. Koska narratiivinen katsaus ei käy läpi tiukkaa systemaattista seula, tarkoitus nousee esiin tutkimustiedon

päivittämisen kautta, ei niinkään varsinaisten analyttisten tulosten saamiseksi. Kirjallisuuskatsauksessa tärkeäksi nousee tutkimusten laadun arviointi sekä selkeä sisäänottokriteerien esittäminen. (Laaksonen ym. 2010, 28, Salminen 2011, 7.)

### 4.3 Aineiston valinta ja rajauskriteerit

Aloitin aineiston haun tekemällä useita aiheeseen liittyviä koehakuja, tarkastellakseni alkuun kuinka paljon aihetta on ylipäättänsä tutkittu. Hyvin nopeasti huomasin että, kotimainen aineisto rajautui ainoastaan ammattikorkeakoulun opinnäytetöihin ja pro gradu -tutkielmiin, joista suurin osa oli toteutettu muualla kuin lastensuojelu työn piirissä. Suomalaista validia aineistoa, jota olisin voinut kirjallisuuskatsauksessa käyttää, ei siis ollut saatavilla. Tarvittavan luotettavaa suomalaista materiaalia myötätuntouupumuksesta sosiaali- ja terveydenhuollon alalta löytyi kaikkiaan vähäisesti.

Kirjallisuuskatsauksen aineistohankinnan suoritin sähköisen tiedonhaun kautta. Tiedonhaun suoritin Jyväskylän yliopiston ja Kokkolan yliopistokeskuksen sähköisten tiedonhaun ohjeistusten mukaisesti sekä työtä ohjaavan opettajan Mira Välimaan ohjeistuksia noudattaen. Sähköisiä tietokantoja käytin seuraavasti: JYKDOK, JYKDOK- Arto, JYKDOK- Finna, Social Services Abstracts, Google Scholar, Melinda, Fennica, Janus, Sosiologia-lehti, Yhteiskuntapolitiikka, Julkari ja Helmet . Sähköisen tiedonhaun lisäksi suoritin manuaalista tiedonhakua tehtyjen suomalaisten ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden lähdeviitteiden kautta. Aineistohaun suoritin käyttämällä sanoja: myötätuntouupumus + lastensuojelutyö, myötätunto + uupumus + lastensuojelutyö, compassion + fatigue + child protection work.

Kuten edellä totesin, suomalaisten tutkimusten tai tutkimusartikkeleiden vähäisyys aiheesta toi kotimaisten hakujen kohdalla vain muutamia aiheeseen viittaavia osumia, mutta ei kuitenkaan hyväksyttävää kirjallisuuskatsauksessa käytettävää aineistoa. Kansainvälisiä hakujen kautta löytyi vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita Social Services Abstracts:n kautta 16 kappaletta sekä Google Scholar:n kautta 5 kappaletta, JYKDOK- Finna:n kautta 9 kappaletta sekä JYKDOK- Arto:n kautta 2 kappaletta. Näistä vertaisarvioidusta artikkeleista haut toivat joitakin keskenään samoja artikkeleita tai haku ohjautui jo käytettyihin tietokantoihin kuten Finna.

Lopullisen aineiston rajauksen tein vuosien 2000-2021 välille. Tätä aikaisemmin ei ollut tuotettua myötätuntouupumuksen tutkimusmateriaalia, käsitteen vasta viime vuosina löydettyä oman paikkansa osana tutkimustyötä (Harr 2013, 72). Muita rajauksia tein kielen mukaan suomi + englantia. Tutkimusmateriaalissa tuli esiintyä hakusanat joko otsikossa tai sisällössä, jotka olivat asiayhteydessä tutkimuskysymyksiini. Haut eivät kuitenkaan kaikkien aineistojen kohdalla tuottaneet tutkimuskysymyksiini vastaavaa tietoa, joten jouduin karsimaan aineistoa niin, että lopullinen aineistoni koostui kuudesta (6) vertaisarvioidusta tieteellisestä artikkelista. Näistä yhden

kohdalla valinta tuki omaa tutkimuskysymystä, mutta ei ollut suoranaisesti liitok-  
 sessa kuin haku sanoihin - child protection work.

#### 4.4 Aineiston kuvaus ja analysointi

Myötätuntouupumuksen/-väsymyksen tutkijana tunnetaan professori Charles Figley, joka on erottanut käsitteen myötätuntouupumus 'Compassion Fatigue' käsitteestä 'Secondary Traumatic Stress' eli sijaistraumatisoituminen. Figley (1995) toi ensimmäisen kyselylomakkeiston jolla myötätuntouupumista voidaan kartoittaa auttamistyössä työskenteleviltä ammattilaisilta. Tässä kirjallisuuskatsauksen aineiston jokaisessa tutkimuksessa Figleyn teoriapohja on olennaisessa osassa tutkimusta. Muutamissa käytetään myös suoraan Figleyn kehittämää kyselylomaketta tutkimustiedon keräämiseksi.

Aineistohakua tehdessä huomioin, että myös kansainvälistä suoraan omiin tutkimuskysymyksiini liittyviä tutkimuksia oli vähän. Myötätuntouupumista sivuttiin monissa tutkimuksissa, mutta suoranaista yhteyttä lastensuojelutyöhön ei löytynyt. Yhtenä haasteena esiintyi myötätuntouupumus -käsitteen sekä sijaistraumatisoituminen -käsitteen sekoittuminen tai päällekkäisyys. Otin aineistoon mukaan yhden sijaistraumatisoitumista ja lastensuojelutyötä koskevan tutkimuksen, koska katsoin että tutkimus tuki tutkimuskysymystäni myötätuntouupumukseen johtavien syiden osalta, myös tässä oli käytetty pohjana Figleyn (1995) myötätuntouupumusta kartoittavaa kyselyä. Taulukko 1. kuvaa tutkielmaani valittua lopullista aineistoa, johon olen nostanut esiin tutkimuksen tekijät ja tutkimuksen nimen, tutkimuksen tarkoituksen sekä tutkittavat ja käytetyn aineiston.

Tekijät ja tutkimuksen nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkittavat ja aineisto
<b>Conrad, David &amp; Kellar-Guenther, Yvonne (2006)</b> Compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction among Colorado child protection workers	Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää myötätuntouupumisen ja loppuunpalamisen taustoja, sekä myötätuntoutyytyväisyyttä ja näiden tekijöiden yhteyttä toisiinsa Coloradon lastensuojelun työntekijöillä.	N=363 lastensuojelun työntekijää, jotka osallistuivat toissijainen trauma -seminaariin.  Figley & Stamm :n (1995) Myötätunnon riskien mittaamiseen kehitetty itsearviointi lomake
<b>Van Hook, Mary P. &amp; Rothenberg, Michael (2009)</b> Quality of life and compassion satisfaction/fatigue and burnout in child welfare workers:	Tutkimuksessa tarkasteltiin myötätuntoutyytyväisyyttä, myötätuntouupumusta ja myötätunto-/sijaistraumatisoitumista lastensuojelun henkilöstöllä.	N=182 lastensuojelun työntekijää keski Floridan alueelta. (sosiaalityöntekijöitä 31,5%)  Kyselylomake

A study of the child welfare workers in community based care organisations in central Florida		
<b>Geoffrion, Steve &amp; Morselli, Carlo &amp; Guyay, Stéphane (2016)</b> Compassion fatigue and professional identity: Rethinking compassion fatigue through the lens of professional identity: The case of child protection workers	Kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan myötätuntouupumusta ja myötätuntotytytyväisyyttä sekä näiden ilmenemistä lastensuojelun työntekijöillä.	Aikaisemmat tutkimukset
<b>Clark, James &amp; Craig, Carlton &amp; Sprang, Ginny (2011)</b> Secondary traumatic stress and burnout in child welfare workers: A comparative analysis of occupational distress across professional groups	Tutkimuksessa kuvataan lastensuojelun työntekijöiden sekundäärisen traumaattisen stressin ja loppuun palamista ennustavia oireita	N= 669 auttamistyön ammattilaista eri puolelta Amerikkaa, joista 144 lastensuojelun sosiaalityöntekijää.  Verkossa toteutettu kyselytutkimus
<b>Harr, Cynthia (2013)</b> Promoting workplace health by diminishing the negative impact of compassion fatigue and increasing compassion satisfaction	Kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan henkilökohtaisia ja organisatorisia tekijöitä, joilla voidaan vaikuttaa myötätuntouupumisen vähentämiseen sekä vaikuttaa auttamisammateissa työskentelevien terveyteen, elämänlaatuun ja myötätuntotytytyväisyyden lisäämiseen.	Aikaisemmat tutkimukset
<b>Alvarez, Liliana &amp; Buckley, Helen &amp; Hurley, Adams (2015)</b> From the zone of risk to the zone of resilience of children and practitioners in Argentina, Canada and Ireland	Tutkimus tarkastelee sietokyvyn eli resilienssin käsitettä lastensuojelukäytäntöjen sosio-kulttuurisessa ympäristössä, kuinka lastensuojelutyöntekijät hyödyntävät tietoa sietokyvystä asiakkaiden kanssa toimiessa sekä mikä hyöty tiedoista on oman myötätuntotytytyväisyyden näkökulmasta.	N=60 lastensuojelun sosiaalityöntekijää kolmesta maasta (Argentiina, Kanada Irlanti)  Haastattelututkimus

## TAULUKKO 1. Kirjallisuuskatsauksen aineisto

Aineiston analysoin teemoittelemalla tutkimusaineistosta nousseita tuloksia tutkimuskysymysteni mukaisesti. Kysymysten teemat olivat: myötätuntouupumus lastensuojelutyössä ja syntyyn liittyvät tekijät, myötätuntotytytyväisyys lastensuojelutyössä ja sitä edistävät tekijät sekä lastensuojelutyön tarjoama tuki. Tutkimustulos kappaleessa olen nostanut tulokset esiin teemoiteltujen otsikoiden alla.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuskysymysteni kautta selvitin lastensuojelutyön näkökulmasta myötätuntuupumiseen liittyviä tekijöitä, miten ja millä keinoin myötätuntuupumusta voidaan ennalta ehkäistä, sekä minkälaiset tekijät tukevat myötätuntotyytyväisyyttä. Käsitte-len luvussa keskeisiä tuloksia, jotka aineiston analyysi paljasti.

### 5.1 Myötätuntuupumus lastensuojelutyössä

Myötätuntuupumus voidaan tunnistaa erityisten piirteiden avulla. Myötätuntuupumukseen liittyy muun muassa psyykkinen ylikuormitus, työhön liittyvän objektiivisuuden menettäminen sekä kokemuksen puuttuminen omasta kyvystään olla hyödyllinen. (Conrad ja Kellar-Guenther, 2006.) Myötätuntuupumus vaikuttaa selvästi työtehokkuuden laskuun. Van Hook ja Rothenbergin (2009) tutkimuksen mukaan uupuminen saattaa myös johtaa lapsen ja perheen edun sivuuttamiseen. Tutkimus nostaa erityisesti lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kuormitusta esiin vastuunkantajan roolista käsin. Sosiaalityöntekijät tekevät päätöksiä lakiin perustuen sekä lapsen edun mukaisesti ja ovat siksi vastuussa tehdyistä päätöksistä.

Clark, Craig ja Sprang (2011) sekä Conrad ja Kellar-Guenther (2006) kokoavat uupumiseen liittyvän altistumista suurelle määrälle traumaattisia ja haitallisia tekijöitä. Uupumus saattaa aiheuttaa painajaisunia sekä ajatuksia, jotka ovat samanlaisia kuin asiakkaiden kokemukset. Vakavissa tapauksissa myötätuntuupunut voi vajota masennukseen, eristäen itsensä muiden tuelta.

Geoffrion, Morselli ja Guay (2016) tarkastelee myötätuntuupumusta identiteettiteorian kautta, löytäen neljä lastensuojelutyön stressitekijää: Väkivallan uhriksi joutuminen, väkivaltaisen käyttäytymisen todistaminen, lasten traumaattisille kokemuksille altistuminen ja vastuu ammatillisista toimista. Ammatti-identiteetti toimii subjektiivisena tulkintakehyksenä, joka ohjaa työhön liittyvien tilanteiden ymmärtämistä. Tämän vuoksi myötätuntuupumus ei ole vain yksinkertainen reaktio ulkoisiin

ärsykkeisiin. Geoffrion ym. pitävätkin ammatti-identiteetin merkitystä olennaisena osana myötätuntouupumiseen, sekä toisinpäin, myötätuntouupumisen merkitystä olennaisena osana ammatti-identiteettiin. Psykkinen tila voi vaikuttaa siihen, miten yksilöt kokevat kohtaamansa tilanteet, mikä tekee heistä haavoittuvaisempia tai vastustuskykyisempiä myötätuntouupumukselle.

Harrin (2013) tulosten mukaan useat tekijät vaikuttavat ammattilaisen alttiuteen myötätuntouupua. Erityisen alttiita ovat sosiaalityöntekijät, jotka ovat kokeneet itse traumaattisia kokemuksia, jotka huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan huonosti, joilla on huono tuki omassa työssään tai/ja kotona, sekä työntekijät, jotka eivät osaa asettaa oikeanlaisia rajoja itsensä ja asiakkaan välille. Merkittävää on työn tuoma stressi, sekä oma kokemus ammatillisesta kykenevyydestä tai kykenemättömyydestä. Oireet tulkitaan usein henkilökohtaisena heikkoutena tai osoituksena pätevyyden ja ammattitaidon puutoksena. Myötätuntouupuminen ja -uupumus vaikuttaa kielteisesti työvoiman terveyteen, suhteet työkavereihin sekä työn suorituskyky kärsivät. Myötätuntouupumusta voidaan pitää ammatillisena haasteena sosiaalityöntekijöille. Van Hookin ja Rothenbergin (2009) tutkimuksen mukaan myötätuntouupuminen nuorempien työntekijöiden sekä naisten keskuudessa on yleisempää, kuin muiden ryhmien osalta.

Lastensuojelun työntekijöiden resilienssi, eli sietokyky nousee Alvarez, Buckley ja Hurleyn (2015) tekemässä tutkimuksessa merkittäväksi uupumisen riskitekijäksi. Kolmessa eri maassa suoritetun tutkimuksen mukaan (Argentiina, Kanada ja Irlanti) kävi ilmi, että lastensuojelutyöntekijöiden tulee kyetä itse huolehtimaan sekä ylläpitämään omaa sietokykyään, jotta työntekijä kykenisi suorittamaan työnsä riittävän hyvin.

## 5.2 Myötätuntotyytyväisyys lastensuojelutyössä

Conradin ja Kellar-Guentherin (2006) suorittamaan kyselytutkimukseen mukaan osallistujilla, joiden vastauksista nousi suuri myötätuntotyytyväisyys (70 %), oli pieni riski myötätuntouupumiseen. Tutkijat totesivat myötätuntotyytyväisyyden lieventävän riskiä myös loppuun palamisen näkökulmasta. Van Hook ja Rothenberg (2009) nostivat esiin myötätuntotyytyväisyyden olevan yksi lastensuojelutyön voimavara, joka auttaa työntekijöitä jaksamaan haastavan työn parissa.

Harrin (2013) mukaan myötätuntotyytyväisyyttä ja -uupumusta voidaan tuntea samanaikaisesti. Tyytyväisyys vähenee kuitenkin uupumisen lisääntyessä. Myötätuntotyytyväisyys on tärkeä tekijä jaksamisen kannalta ja se saa auttajan tekemään työnsä hyvin. Myötävaikuttaminen asiakkaiden hyvinvointiin, lisää myös työmotivaatiota. Ammatillinen sietokyky kehittyy, kun ammattilaiset hyödyntävät sosiaalityön vahvuksien näkökulmasta löytää positiivinen, negatiivisten olosuhteisen joukosta.

Työkokemuksen on havaittu vähentävän myötätuntuupumisen riskiä. Myös Alvarez ym. (2015) tuovat heidän tutkimuksessaan esiin pitkien lastensuojelusuhteiden merkityksen. Pitkissä asiakassuhteissa sitoutuneisuus myös tunnetasolla pääsee rakentumaan, jonka kautta asiakassuhteesta voi ammattilainenkin saada vas-  
tavuoroista tukea oman ammatillisuuden kehittämiseksi.

Jokaisella työntekijällä tulisi olla henkilökohtaisia selviytymisstrategioita, kuten liikunta, perheen kanssa vietetty aika, työn tauottaminen tai lyhennetty työpäivä. Kaikkiaan näillä pyritään tasapainon tunteeseen omaa elämää kohtaa, joka lisää tyy-  
tyväisyyttä ja jaksamista. (Van Hook & Rothenberg 2009)

### 5.3 Lastensuojelutyön tuki

Tutkiessa työntekijän resilienssiä (sietokyky), lastensuojelun työntekijöitä rohkaistiin jakamaan asiakkaiden kertomuksia sietokyvystä ja pohtimaan miten nämä kertomuk-  
set vaikuttavat heidän työskennellessä asiakkaiden kanssa. Tutkimus osoitti että, työntekijät, joiden oma sietokyky oli joustava ja vakaa, kokivat työn mielekkäänä ja riski myötätuntuupumiseen oli pieni. Vastavuoroinen toiminta työntekijöiden ja asi-  
akkaiden välillä tuki myös työntekijöiden omaa sietokykyä. (Alvarez ym. 2015.)

Tutkimus osoitti sietokyvyn olevan ihmisen ominaisuus, joka nousee esiin vai-  
keuksien edessä. Parhaimmillaan sietokyvyn kehittymistä voidaan tukea työn raken-  
teita miettimällä ja mahdollisuuksia kehittämällä. Sosiaalityöntekijän sietokyky kehit-  
tyi myös asiakkaan kanssa tehtävässä työssä. Sekä asiakas että sosiaalityöntekijä hyö-  
tyvät toistensa vahvuudesta ja kekseliäisyydestä, varsinkin jos asiakassuhteen taustalla oli vahva emotionaalinen asiakassuhde. Tutkimukseen osallistuneiden lasten-  
suojelun työntekijöiden näkökulmasta sietokyky kehittyi tilanteissa, joissa resurssit,  
henkilökohtaiset taidot ja vahvuudet sekä mahdollisuudet olivat tasapainossa.

Alvarezin ym. (2015) keskeinen havainto lastensuojelutyön työntekijöiden kes-  
keinen havainto oli, että joustavilla tiimikulttuureilla ja -rakenteiden tuomalla tuella oli merkittävä psyykkistä väsymistä sekä myötätuntuupumusta estävä vaikutus. Lastensuojelun organisaatiolla ei kuitenkaan ollut keskeistä merkitystä sietokyvyn ke-  
hittymisen edistäjänä. Organisaatiossa ei tunnistettu työntekijöiden stressitasoa, jossa emotionaalinen kuormitusta ja kirjallista työtä oli runsaasti. Huolena oli, ettei organi-  
saatio ole joustava, eikä organisaatiossa olla tarpeeksi tietoisia työntekijöiden sietoky-  
vystä. Lastensuojelun hallinnon tuki kyseenalaistettiin lastensuojelutyöntekijöiden sietokyvyn tukemiseksi. Kuinka lastensuojelutyöntekijät pystyvät pysymään joustavi-  
na ja sitoutuneina lapsiin, jos organisaatio ei ole tarpeeksi tietoinen ja valmis raken-  
tamaan työtä tukevia rakenteita?

Van Hookin ja Rothenbergin (2009) tutkimuksesta nousee niin ikään tarve hal-  
linnolliselle tuelle sekä työntekijöiden hallittavissa olevalle työmäärälle.



Organisaatiolla nähtiin erityinen asema riskien tunnistamisessa. Työntekijän lupa myöntää olevansa uupunut, nähtiin kuitenkin haastavana.

Lastensuojelutyössä nähtiin myös paljon työntekijän omista kyvyistä lähteviä mahdollisuuksia vaikuttaa työn kuormittavuuteen. Geoffrion, Morselli ja Guay (2016) nosti huomion työhön liittyvien stressitekijöiden vuorovaikutusten merkityksiin. Työssä suoriutumista voidaan tarkastella identiteetti teorian kautta, miten työntekijät itse määrittelevät työhön liittyviä stressitekijöitä. Stressitekijöillä, joiden hallinta lähtee työntekijästä itsestään, on merkitys, kuinka ne ohjaavat heidän toimintaansa. Stressitekijät voidaan kokea joko positiivisina tai negatiivisina. Lastensuojelun työntekijät voivat tulkita vaikeita tilanteita myös siten, että ne edistävät myötätuntotytyväisyyttä ja vähentävät myötätuntouupumisen riskiä.

Harrin (2013) sekä Clarkin ym. (2011) tutkimuksissa korostui organisaation vahvan tuen merkitys. Harr toteaa, että sosiaalityön ammattilaisten ja alalle opiskelevien olisi hyvä olla tietoisia työn kuormittavuuden riskeistä. Vaikka myötätuntouupumisen mahdollisuus on olemassa, on sosiaalityöntekijöillä ja organisaatiolla velvollisuus työskennellä oireiden tunnistamisen, vähentämisen ja ennalta ehkäisemiseksi. Ammatin riskien ja hyötyjen välillä on oltava terve tasapaino. Clark ym. tuo esiin positiivisten selviytymismenetelmien luomisen merkityksen sekä tehokkaan turvaverkon näkökulman, jota organisaation tulisi työntekijöilleen tarjota ja valvoa. Harrin mukaan organisaation tulisi tarjota välitöntä sekä pitkäaikaista tukea niille, jotka asettavat itsensä jatkuvasti alttiiksi työn kuormitustekijöille. Molemmissa tutkimuksissa nousee myös näkemys positiivisten asenteiden korostamisesta asiakastyössä sekä asiakastyön tuoma tuki työntekijöilleen.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkielmani tavoitteena oli löytää aineiston avulla tarkastella myötätuntouupumusta ja myötätuntotyytyväisyyttä lastensuojelutyössä. Selvitin tekijöitä, jotka vaikuttavat myötätuntouupumuksen syntymiseen sekä tekijöitä, jotka edesauttavat myötätuntotyytyväisyyttä. Näiden lisäksi selvitin, minkälaiset tekijät auttavat ennaltaehkäisemään myötätuntouupumusta lastensuojelutyössä. Aineistoni koostui pääasiassa kansainvälisestä tutkimusaineistoista. Lastensuojelutyö ympäri maailman on kuitenkin lähtökohdiltaan samaa, lasten suojelemista, samanlaisten haasteiden ja kuormitustekijöiden kanssa työskentelyä. Työn toteutuksen erilaisista muodoista minulla ei ole tietoa, mutta oletettavasti se ei ole täysin verrattavissa suomen oloihin. Tarkastelin työssäni myötätuntouupumusta ja -tyytyväisyyttä lastensuojelutyön samankaltaisuuden kautta, jonka vuoksi ajattelenkin, että aineistosta nousseet tulokset tuovat Suomen oloihin tärkeää tietoa. Aineistoon kuuluvista tutkimuksista oli löydettävissä laajalti samansuuntaisia tekijöitä, jotka altistavat myötätuntouupumukselle. Lastensuojelutyön tukevia rakenteita, joihin organisaatio pystyy vaikuttamaan, pidettiin yhtä lailla merkityksellisinä kuin yksilön omiakin resursseja. Tässä luvussa käsittelen tutkielman tuloksista tehtäviä johtopäätöksiä sekä tutkielmani merkitystä suhteessa nousseeseen tietoon.

Myötätuntouupuminen lähtee monesti liikkeelle lastensuojelutyöstä tunnistettavien kuormitustekijöiden aiheuttamana. Aineistosta erityisen merkittäviksi tekijöiksi nousi muun muassa altistuminen suurelle määrälle traumaattisia ja haitallisia tekijöitä, vastuu ammatillisista toimista tai väkivaltaisen käyttäytymisen todistaminen tavalla tai toisella. Alttius myötätuntouupumukselle lisääntyy varsinkin työntekijöillä, jotka itse ovat kokeneet traumaattisia kokemuksia, huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan huonosti, joiden tuki työssä tai kotona on heikkoa sekä työntekijät, jotka eivät osaa vetää itsensä ja asiakkaan välille terveellisiä rajoja.

Oman identiteetin merkitys työn tukena nousi merkityksellisenä osana esiin. Ammatti-identiteetti on osa työntekijän omaa käsitystä siitä, millainen työntekijä hän on, millainen kokemus hänellä on itsestään suhteessa työhön, miten reagoi erilaisiin

uusiin tai stressaaviin tilanteisiin, sekä minkälaiset keinot työntekijällä on selvitä haastavista tilanteista. Työntekijän oma psyykinen tila vaikuttaa myös siihen, millainen vastustuskyky tai haavoittuvuus työntekijällä on vajota myötätuntouupumukseen. Työn nostattamat tunteet ja tilanteille annetut merkitykset ovat tärkeitä, sillä myötätuntoisella työotteella voidaan vaikuttaa niin asiakkaan kuin työntekijän omaankin hyvinvointiin. Tätä voidaan kutsua vastavuoroisuudeksi, jolloin työntekijän henkilökohtainen sietokyky pääsee vahvistumaan.

Resilienssin, eli sietokyvyn kehittäminen lastensuojelutyössä on yksi tärkeimmistä työntekijöiden tavoista suojata itseään työn aiheuttamilta haitallisilta kokemuksilta. Sietokyvyn tukemiseen merkittäviä rakenteellista työn tukea voi tarjota joustavat tiimikulttuurit ja -rakenteet sekä hyvä esimiestyö. Alvarezin ym. (2015) mukaan sietokyky kehittyy myös asiakkaiden kanssa tehtävässä työssä, joissa resurssit, taidot, kyvyt, vahvuudet ja mahdollisuudet nähdään olennaisina. Tämä tarkoittaa, että pidemmät asiakassuhteet, joissa emotionaalinen suhde on vähitellen muodostunut vahvaksi, tukee myös sietokykyä sekä myötätuntotyytyväisyyttä ja näin myös estää myötätuntouupumusta.

Työstä saatava tuki nousi kaksijakoisena esiin. Asiakastyötä ja siitä saatua mielihyvää ja onnistumisia pidettiin merkittävänä myötätuntotyytyväisyyden edistäjinä. Organisaatio taas koettiin tutkimuksissa huonosti joustavana ja rakenteelliset muutokset työntekijöiden tukemiseen olivat heikot. Kokemus, ettei organisaatio kyennyt huomioimaan työntekijöiden tarpeita ja tarjoamaan riittävästi tukea, nostettiin muutamissa tutkimuksissa keskeisesti esiin. Jos työntekijän kokemukset omasta kyvystään olla hyödyllinen tai kyetä vaikuttamaan asiakkaan tilanteeseen olivat vähäiset, myös kokemus uupua oli suuri. Rakenteita miettimällä ja niitä kehittämällä katsottiin olevan selkeä merkitys työntekijöiden jaksamiseen lastensuojelutyössä.

Myötätuntotyytyväisyyden nähtiin olevan erityisen tärkeässä asemassa myötätuntouupumuksen estämiseksi. Se auttaa työntekijää tekemään työnsä hyvin ja auttaa löytämään työstä motivaatiota myötävaikuttaa asiakkaiden hyvinvointiin. Ammatillisen tiimin tuki nähtiin erityisen merkittävänä osana omaa työtä. Lastensuojelutyössä tulisi työntekijöillä olla myös omat henkilökohtaiset strategiat rajata työtä, tyytyväisyyden ja jaksamisen näkökulmasta.

Työntekijät, joilla oli vähemmän työkokemusta lastensuojelutyöstä, olivat alttiimpia kokemaan myötätuntouupumusta. Lisäksi Hookin ja Rothenbergin (2009) tutkimuksessa todettiin sukupuolen lisäävän riskiä, koska naiset kokivat todennäköisemmin uupumusta kuin miehet. Jos oma sietokyky ja ammatti-identiteetti ei ole päässyt riittävästi kehittymään työtehtävissä, ei voida olettaa, että henkilöllä, joka on työskennellyt vain vähän aikaa lastensuojelutyössä, olisi samat lähtökohdat estää myötätuntouupumisen kehittyminen, kuin pidempään työtä tehneellä.

Valitsemastani aiheesta, joissa käsiteltäisiin myötätuntouupumusta, on tehty erittäin vähän suomalaisia opinnäytetöitä tai pro gradu -tutkielmia Ammatikorkeakoulun opinnäytetöitä neljä (4) kappaletta, joista kaksi käsitteli lastensuojelutyöstä, yksi sairaalan syöpäosaston henkilökuntaa ja yksi sosionomiopiskelijoita koskeva. Pro

gradu tutkielmia neljä (4), joista yksi käsitteli perheneuvolan sosiaalityöntekijöiden, yksi terveystieteiden, yksi kriisityöntekijöiden kokemuksia myötätuntopuomuksesta ja yksi myötätuntopuomuksen syitä ja seurauksia kirjallisuuskatsauksen avulla. Kotimaisia tutkimuksia aiheestani en ainakaan sosiaalialalta löytänyt yhtään. Suomalainen uranuurtaja ja myötätuntopuomuksen parissa työskennellyt psykoterapeutti ja työnohjaaja Leena Nissinen on kirjoittanut aiheesta kaksi kirjaa: Auttamisen rajoilla (2007) ja Rajansa kaikella (2012). Aihe on vielä vähän tutkittu Suomen oloissa osaksi sen vuoksi, että myötätuntopuomus mielletään monesti vielä työpuomukseksi. On kuitenkin todettu, että myötätuntopuomus on syvempää puomusta kuin työstressi tai myötätuntopuomus, eikä hoidoksi yleisesti määrätty lepo auta pelkästään toipumiseen (Nissinen 2007, 54).

Tehtyjen tutkielmien tutkimuskysymykset poikkesivat omistani jonkin verran, mutta yhteneväisyyttä myötätuntopuomuksen kokemuksissa löytyi pro gradu tutkielmasta, joka käsitteli kriisityöntekijöiden kokemuksia myötätuntopuomuksesta (Oittinen, 2011). Tutkielma oli tehty haastattelututkimuksena, jossa seitsemää (7) Kuopion kriisikeskuksen kriisityöntekijää oli haastateltu. Tuloksista tuli esiin työntekijöiden kokemusten menevän välillä ”nahan alle”, kun asiakkaan olemuksessa tai tilanteessa tuli jotain työntekijälle tuttua omasta elämästään. Tilanteet, joissa asiakkaan ja työntekijän välille ei kyetty vetämään rajoja, kokemus alkoi vaikuttamaan työntekijän myötäelämisenä ja hän alkoi kantaa asiakkaan kärsimystä. Näistä aiheutui huolta asiakkaan pärjäämisestä ja jatkoavun saamisesta. Koettuja myötätuntopuomuksen oireita oli koettu ainakin asiakasasioiden pohtimisena, unettomuutena sekä fyysisinä oireina kuten, vatsakipuna, vapinana ja sydämensykkeen kiihtymisenä. Työn tuki oli merkittävässä roolissa, työkaverin kanssa tilanteiden purku, työnohjaus sekä työterveys mainittuina. Ennalta ehkäisyssä tärkeänä pidettiin oman työn rajaamista ja henkilökohtaisesta hyvinvoinnista huolehtimista. Tuen ja ennaltaehkäisyksen osalta tulokset olivat yhteneviä oman tutkielmani kanssa.

Oman tutkielmani aineisto koostui kuudesta (6) tutkimusartikkelista, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiini eri näkökulmista käsin. Eri lähestymistapojen ansiosta, sain yhdistettyä laajempaa näkökulmaa aiheeseen ja tämän ansiosta tulokset toivat arvokasta lisätietoa myötätuntopuomuksen ja myötätuntopuomuksen merkityksestä lastensuojelutyössä. Aikaisempiin Suomessa tehtyihin tutkielmiin nähden, omat tulokseni tuovat tärkeän lisän, laajentaen näkökulmaa käsiteltävään aiheeseen.

## 7 POHDINTA

Työstäni nousee selkeästi esille muutamat merkittävät asiat, jotka edesauttavat myötätuntouppumuksen syntyä, mutta myös ennaltaehkäisevät sitä. Tutkielman pohjalta jokaisella työntekijällä on ensisijaisesti velvollisuus huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Organisaatioiden rakenteilla on myös merkittävä vaikutus työntekijöiden kokemaan tukeen, joka vaikuttaa työssä viihtymiseen, arvostuksen kokemiseen työntekijänä sekä työntekijöiden pysyvyyteen.

Työntekijän ammatti-identiteetin merkitys korostui tutkielmani hyvinvoinnin osatekijänä. Ammatillisuuden kehittämisestä sekä omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen on jokaisen omalla vastuulla. Hyvä tiimityörakenne ja organisaatio voivat tukea tätä. Merkityksellistä on saada onnistumisen kokemuksia työstä sekä luotua pysyviä emotionaalisesti vahvoja asiakassuhteita, jotka auttavat ammatti-identiteetin kehittämisessä. Oman hyvinvoinnin ja jaksamisen lisäksi työntekijä on osa työyhteisöä ja tiimiä, kantaen myös tästä roolista vastuuta.

Oman sietokyvyn kehittäminen näyttäytyi merkittävänä myötätuntouppumusta estävänä tekijänä. Mielenkiintoista tässä on näkemys, että kokemus työssä lisää sietokykyä, joten alalla tuoreet työntekijät ovat alttiimpia myötätuntouppumaan herkemmin. Kuinka tätä voidaan ennalta ehkäistä, ei noussut selkeästi esiin konkreettisin esimerkein. Aineistosta nostettiin esiin organisaation vastuuta työntekijöiden hyvinvointia tukevien rakenteiden luomisessa, josta olen myös samaa mieltä. Muiden ammattilaisten vahva tuki ja tiimirakenteet edistävät työntekijöiden hyvinvointia ja myötätuntotytytyväisyyttä. Lastensuojelun työhön on Suomeen rantautunut systeeminen työote, jota pidetään yhtenä rakenteellisena työtä tukevana työmuotona. Tämä on oman näkemykseni mukaan kuitenkin vielä lapsen kengissä, jotta siitä saataisiin tasalaatuinen koko lastensuojelutyön kenttää tukeva rakenteellinen tuki työntekijöille.

Identiteettiteorian ja sietokyvyn yhdistäminen lastensuojelutyön ammatillisuuteen, oli minusta mielenkiintoinen tapa nostaa työntekijän omaa vastuuta kohdata työn haastavia tilanteita. Tämä osoitti minusta myös sen, että jokainen omilla lähtökohdillaan voi kehittää omaa ammatti-identiteettiä sekä sietokykyään riippumatta

muista tekijöistä. Organisaation tulee olla työn rakenteita ja työntekijöitä tukeva perusta, mutta työntekijältä edellytetään valmiutta kehittää omaa ammatillista identiteettiään, osana tiimiä. Identiteetti teoria nosti kuitenkin minussa kysymyksiä kuten: Onko ammattiauttajat omien taustojen, varsinkin traumaattisten taustojen omaavat, tarpeeksi kykeneviä toimimaan auttamistyössä? Tai miksi juuri traumataustaiset auttajat olisivat erityisen tärkeitä juuri ammattiauttajina?

Suomalaisten auttamisammattien yksi merkittävä tukimuoto, työnohjaus, ei noussut esiin tutkimusaineistosta. Voi kuitenkin olla, että vastaavanlainen työnohjauskäytäntö sisältyy rakenteellisena osana organisaation järjestämää tiimityötä. Mittään selkeää mainintaa tai viittausta ei kuitenkaan aineistosta löytynyt, joten jäin pohtimaan, onko tällaista toimintaa muualla sosiaalityön ja auttamisammattien tukena kuin Suomessa? Oman näkemykseni mukaan työnohjauksen tuki hyvin toimivana tuo ammatti-identiteetin kehittymisen kannalta merkittävää tukea. Pohdinkin, olisiko mahdollista lisätä rakenteellista tukea laajentaen työnohjausta koskemaan työntekijälle itselle, tiimikohtaisen työnohjauksen lisäksi?

Kirjallisuuskatsaus menetelmänä oli hyvä valinta, tämän tyyppiseen tutkielmaan. Olen erittäin tyytyväinen tehtyyn aineistovalintaan, joka toi esiin narratiivisen kirjallisuuskatsauksen mukaisesti sopivasti uutta sovellettavaa tietoa aiheesta. Aikaisemmissa tehdyissä pro gradu tutkielmissa sekä opinnäytetöissä, näkökulmat ja aineistot poikkesivat jonkin verran omastani. Mielestäni onnistuin kirjallisuuskatsauksellani luomaan uudenlaista käytäntöön sovellettavaa tietoa. Vaikka tutkimusaineisto oli kansainvälistä eikä suomen lastensuojelutyössä toteutettua, työskentely lastensuojelussa tapahtuu samanlaisten haasteiden parissa. Myös auttamisammateissa työskentelevien ammattilaisten rajallisuus haastavien työskentelyolosuhteiden parissa, on pääosin verrattavissa toisiinsa.

Lisätutkimusta myötätuntouupumuksesta kaivataan. Ensinnäkin siitä, kuinka voidaan ennalta ehkäistä alalle siirtyneiden työntekijöiden myötätuntouupumusta ja tukea pysyvyyttä. Työntekijöiden pysyvyys nousi yhtenä myötätuntotytytyväisyyden osa-alueena esiin. Pitkäkestoiset asiakassuhteet, joissa emotionaalinen suhde asiakkaaseen pääsee vahvistumaan, luo myötätuntotytytyväisyyttä ja täten positiivisia kokemuksia. Asiakassuhteiden vaikutusta lastensuojelun työntekijöiden jaksamiseen olisi täten myös mielenkiintoista tutkia tarkemmin.

## LÄHTEET

- Aaltola, E. & Keto, S. (2017) *Empatia. Myötäelämisen tiede*. Intokustannus Oy. Riika.
- Alvarez, L., Buckley, H. & Hurley, D. (2015) From the zone of risk to the zone of resilience of children and practitioners in Argentina, Canada and Ireland *International Journal of Child, Youth and Family Studies* 6 (1): 17-51
- Araneva, M. (2016) *Lapsen suojele. Toteuttaminen ja päätöksenteko*. Balto print. Liettua.
- Bardy, M. (2013) toim. *Lastensuojelun ytimissä. 4. uudistettu painos. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos: Tampere*.
- Clark, J., Craig, C. & Sprang, G. (2011) Secondary traumatic stress and burnout in child welfare workers: A comparative analysis of occupational distress across professional groups. *Child Welfare, Vol 90, No. 6*. 149-168
- Conrad, D. & Kellar-Guenther, Y. (2006) Compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction among Colorado child protection workers. *Child Abuse & Neglect* 30. 1071-1080.
- Figley, C. (2017) Compassion Fatigue Resilience. *The Oxford Handbook of Compassion Science*. Luettu 30.6.2021  
[https://www.researchgate.net/publication/321171310\\_Compassion\\_Fatigue\\_Resilience](https://www.researchgate.net/publication/321171310_Compassion_Fatigue_Resilience)
- Figley, C. (2002) Compassion fatigue: psychotherapists`chronic lack of self care. *Psychotherapy in practice* 58(11), 1433-1441
- Geoffrion, S., Morselli, C. & Guyay, S. (2016) Compassion fatigue and professional identity: Rethinking compassion fatigue through the lens of professional identity: The case of child protection workers. *Trauma, Violence and Abuse*, 17(3) 270-283.
- Harr, C. (2013) Promoting workplace health by diminishing the negative impact of compassion fatigue and increasing compassion satisfaction. *Social Work & Christianity, Vol.40, No.1* (71-78)

- Heino, T. (2013) Lastensuojelun tilastot, asiakkaat ja palvelut. Teoksesta: M. Bardy (toim.) *Lastensuojelun ytimissä*. (s. 84-107). 4. uudistettu painos. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos: Tampere.
- Heinonen, H. (2016) Lastensuojelu ja lapsen etu. Teoksessa: M. Törrönen & K. Hänninen & P. Jouttimäki & T. Lehto -Lundén & P. Salovaara & M. Veistilä (toim.) *Vastavuoroinen sosiaalityö*. (s. 243-261). Gaudeamus Oy. Tallinna.
- Kananoja, A. 2018. Selvityshenkilön arvio lastensuojelun henkilöstön riittävydestä ja ratkaisuehdotukset kuormituksen vähentämiseksi. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Luettu 16.7.2021.  
<https://stm.fi/documents/1271139/6184550/Selvityshenkil%C3%B6n+arvio+lastensuojelun+kuormitus+FINAL+050318.pdf/a489a36e-7c2f-4ac7-9372-6bb221d2705e/Selvityshenkil%C3%B6n+arvio+lastensuojelun+kuormitus+FINAL+050318.pdf>
- Kananoja, A. & Ruuskanen, K. (2019) Selvityshenkilön ehdotukset lastensuojelun toimintaedellytysten ja laadun parantamiseksi. Loppuraportti. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Luettu 16.7.2021  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161379/Selvityshenkil%C3%B6n+edellytykset+lastensuojelun.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Laaksonen, M., Kuusisto-Niemi, S. & Saranto, K. (2010) Sosiaalityön tiedonhallinnan tutkimus – kirjallisuuskatsaus tutkimusmetodinä. Finnish Journal of EHealth and EWelfare, 2 (1), 26–32. Luettu 30.5.2021  
<https://journal.fi/finjehew/issue/view/482>
- Lastenhuoltolaki 361/1983. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361. Finlex. Luettu 7.6.2021.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>
- Lastensuojelulaki 417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Finlex. Luettu 7.6.2021.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Nissinen, L. (2007) Auttamisen rajoilla. Myötätuntouppumisen synty ja ehkäisy. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Nissinen, L. (2012) Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntouppumisen? Edita Prima Oy. Helsinki.
- Oittinen, S. (2011) Empatia kriisiauttamisessa. Kriisityöntekijöiden kokemuksia myötätuntostressistä ja työhyvinvoinnista Kuopion Kriisikeskuksella. Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto
- Radey, M. & Figley, C. (2007) The Social Psychology of Compassion. Clinical Social Work Journal 35 (s.207–214). Luettu 16.7.2021.  
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10615-007-0087-3.pdf>
- Salminen, A. (2011) Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppisiin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62, julkisjohtaminen 4. Luettu 30.5.2021.  
[https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)



- Sjöroos, M. (2010) Myötätunto. Ole läsnä, elä mukana. Minerva kustannus Oy. Bookwell Oy. Juva.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Finlex. Luettu 7.6.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Stamm, B.H. (2010) Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue. Luettu 20.8.2021. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62440629/ProQOL\\_Concise\\_2ndEd\\_12-201020200322-88687-17klwvb-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1630570712&Signature=BZOS6kbjMqZx-fACpPLz4dhxf3wXIsnphKjcWO3j4VhzeyL8RySh7TphtvXP1MxnlPtZ1F8d4HV3C7Ed9dBHU~zf5xSmIle0BjGe-92-w64czUJXJC1fcSP02txKRvagpjzX--hq60f0-VG1YvX0eg41fK4s8peEOJY5DD7y6Z2yGG0x~F-0xErOxBPFSyNc12eyqWLWcWS7dAB3gfym-6r~2Lil7b83ttn~uJQviskDF6JNY~SvU9r6zJ8MM~KWSw2V4rarhXpi4nhMXeEBVd727t8RZWjMIZ8YaMVNB5geyyZCoOMSxJzfwUww~gcWPLBnxJUA0mOz8XgPoE5OdQ\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62440629/ProQOL_Concise_2ndEd_12-201020200322-88687-17klwvb-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1630570712&Signature=BZOS6kbjMqZx-fACpPLz4dhxf3wXIsnphKjcWO3j4VhzeyL8RySh7TphtvXP1MxnlPtZ1F8d4HV3C7Ed9dBHU~zf5xSmIle0BjGe-92-w64czUJXJC1fcSP02txKRvagpjzX--hq60f0-VG1YvX0eg41fK4s8peEOJY5DD7y6Z2yGG0x~F-0xErOxBPFSyNc12eyqWLWcWS7dAB3gfym-6r~2Lil7b83ttn~uJQviskDF6JNY~SvU9r6zJ8MM~KWSw2V4rarhXpi4nhMXeEBVd727t8RZWjMIZ8YaMVNB5geyyZCoOMSxJzfwUww~gcWPLBnxJUA0mOz8XgPoE5OdQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2021) Lastensuojelun käsikirja. Luettu 4.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja>
- Van Hook, M. P. & Rothenberg, M. (2009) Quality of life and compassion satisfaction/fatigue and burnout in child welfare workers: A study of the child welfare workers in community based care organisations in central Florida. *Social Work & Christianity*, Vol. 36, No.1 (s.36-54)