

Irti uupumuksen kierteestä

Työuupumuksesta toipuminen ja työkyvyn
palautuminen kuntoutuskertomuksissa

MARIA RISKU

TAMPEREEN YLIOPISTO

Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Ohjaajat: Atte Oksanen ja Anu Sirola

TIIVISTELMÄ

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

RISKU, MARIA: IRTI UUPUMUKSEN KIERTEESTÄ. Työuupumuksesta toipuminen ja työkyvyn palautuminen kuntoutuskertomuksissa

Pro gradu -tutkielma, 69 + 5 s.

Sosiaalipsykologia

Maaliskuu 2017

Työuupumus on ajankohtainen uuden työelämän ongelma, joka aiheuttaa lukuisia ongelmia niin yksilöille, yrityksille kuin yhteiskunnalle. Kuitenkin sitä on tutkittu tyypillisesti organisaatioiden näkökulmasta tuloksellisuuden parantamiseksi. Tässä pro gradu -tutkielmassa työuupumusta analysoitiin toipumisen näkökulmasta. Tutkimusta varten analysoitiin narratiivisen tutkimuksen keinoin 31 työuupumusta hoitavalle kurssille osallistuneen henkilön haastattelua, jotka kuuluvat Ulla Kinnusen vuonna 2001 keräämään aineistoon. Tutkimuskysymykset olivat: millaisia tarinatyyppisiä työuupumuksesta ja siitä toipumisesta haastateltavien kuntoutuskertomuksissa esiintyy? Minkälaista minuutta haastateltavat eri tarinatyypeissä kielellisesti rakentavat? Tutkimuksen tavoite oli pohtia kuntoutuksen tukemisen sekä työhön palaamisen mahdollisuuksia kuntoutumisenarratiivien ja niissä rakentuvan minuuden analyysin pohjalta.

Kuntoutumisenarratiivit voidaan jakaa kolmeen tarinatyyppiin. Uupumuksen kanssa vielä kamppailevat työntekijät kertovat tarinaa uupumuksesta loputtomana kierteenä. He eivät pysty jäsentämään kokemuksiaan yhtenäiseksi tarinaksi, vaan kuvaavat tilannetta loputtomaksi kierteeksi, josta eivät pääse ulos. Toipumisen lähdettyä käyntiin kerrotaan tarinaa uupumuksesta selviytymisestä. Siirtymän mahdollistaa muutos kertojan identiteetissä uupuneesta kuntoutuvaksi minäksi. Tarinan ansio kertojalleen on kyky muodostaa yhtenäinen ja ajallisesti jäsentynyt tarina tapahtumista. Kuntoutuminen saatetaan loppuun tarinassa uupumuksesta oppimiskokemuksena, kun kertoja ymmärtää oman roolinsa tarinassa aktiiviseksi toimijaksi, jonka on mahdollista ehkäistä uupumuksen syntymistä. Prosessin kautta uupuminen on mahdollista oppia näkemään positiivisena oppimiskokemuksena.

Kuntoutusta voidaan tukea ottamalla tarinallinen kuntoutus sen tavoitteeksi. Tarinallisen kuntoutuksen myötä uupuminen on mahdollista sijoittaa osaksi henkilön elämäntarinaa. Tulosten pohjalta voidaan lisäksi päätellä, että tarinallisen kuntoutumisen myötä paitsi henkilön tulevaisuudenusko myös halu ja kyky palata työelämään on mahdollista palauttaa. Valmiit tarinamallit voivat auttaa jäsentämään uupumuksen kanssa vielä kamppailevien omaa tarinaa kokemuksistaan. Kerronnallinen lähestymistapa tarvitaan osaksi työuupumusinterventioita tukemaan yksilön tarpeita, kuten identiteetin muutosta.

Asiasanat: työuupumus, työn kuormittavuus, työhyvinvointi, kuntoutus, narratiivinen tutkimus, minuus, identiteetti

ABSTRACT

UNIVERSITY OF TAMPERE

Faculty of Social Sciences

RISKU, MARIA: GETTING OUT OF THE SPIRAL OF BURNOUT. Recovery from burnout and restoration of the ability to work in rehabilitation narratives

Master's thesis, 69 + 5 p.

Social psychology

March 2017

Burnout is a current issue in modern work life that causes several problems for individuals, as well as, for companies, and for the society. However, research on burnout has typically been conducted from the point of view of organizations and improving their profitability. In this master thesis, burnout was analysed from the point of view of rehabilitation. 31 interviews of people having taken part in a rehabilitation course were analysed by means of narrative analysis. The interviews were conducted by Ulla Kinnunen in 2001. The research questions were: what types of stories about burnout and rehabilitation occur in the rehabilitation narratives told by the interviewees? How do the people interviewed portray the self in the stories? The aim of the study was to consider the ways in which recovery can be promoted, as well as, the possibility of returning to work through the analysis of the rehabilitation narratives and how the self is portrayed in them.

The rehabilitation narratives can be divided into three story types. People still struggling with burnout told the story about burnout as an endless spiral. They are not able to create a structured story about their experiences, but rather describe the situation as an endless spiral from which they could not find their way out. Only once recovery has started, a story about recovering from burnout is told. The shift is made possible by a change in the storyteller's identity: the self is portrayed as "recovering" instead of "exhausted". The significance of the recovery story for the storyteller is being able to form an outlined, coherent story about the events. Rehabilitation is completed in the story about burnout as an educational process, through understanding one's role in the story, as an active participant who is able to prevent burnout on their own. Through the process of rehabilitation, the recovered learn to look at burnout as a positive life lesson.

Recovery can be promoted by setting narrative rehabilitation as the goal of recovery. Narrative rehabilitation enables acceptance of burnout as a part of one's life story. A conclusion drawn from this study is that a person's faith in the future, as well as, prospect of, and ability to return to work can be restored through narrative rehabilitation. Existing narratives of recovery help people still struggling with burnout to discern their own story. It is, therefore, important to include the narrative approach in burnout interventions as a means to support a person's individual needs such as, the change in one's identity.

Keywords: burnout, job strain, job satisfaction, rehabilitation, narrative analysis, self, identity

Sisältö

1 JOHDANTO.....	1
2 TYÖELÄMÄN MURROS JA UUDEN TYÖN PARADOKSIT	4
2.1 Työelämän muutossuuntia viime vuosikymmeninä.....	4
2.2 Uuden työn haasteet työntekijälle ja tämän minuudelle.....	8
3 TYÖPAHOINVOINNISTA TYÖHYVINVOINTIIN.....	11
3.1 Työpahoinvoinnin käsitteet ja ilmeneminen.....	11
3.2 Työhyvinvointi ja sen edistäminen työpaikoilla	16
3.3 Persoonallisuus ja hallintakäsitteet työuupumukselta suojaavina tekijöinä	19
4 AINEISTO JA MENETELMÄT	23
4.1 Työuupumushaastattelut	23
4.2 Menetelmät.....	25
4.2.1 Narratiivinen tutkimus	25
4.2.2 Kerronnallinen lähestymistapa kuntoutuksessa	26
4.2.3 Tutkimuksen toteuttaminen	31
5 TULOKSET	33
5.1 Tarina uupumuksesta loputtomana kierteenä.....	33
5.1.1 Uupunut minä: tilanteen uhri.....	38
5.2 Tarina(t) uupumuksesta selviytymisestä.....	39
5.2.1 Toipuva(t) minä(t).....	44
5.3 Tarina uupumuksesta oppimiskokemuksena.....	46
5.3.1 Kuntoutunut minä: aktiiviseksi toimijaksi	51
6 POHDINTA	52
6.1 Yhteenveto tuloksista.....	52
6.1 Tulokset suhteessa aiempaan tutkimukseen	54
6.3 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimus.....	58
6.4 Johtopäätökset	60
LÄHTEET.....	64
LIITTEET	70

1 JOHDANTO

Viime vuosikymmeninä tapahtunut työelämän murros on tuonut mukanaan laajan työelämän tutkimuksen kirjon, jonka negatiivisena kääntöpuolena on työstä johtuvan pahoinvoinnin tutkimus. Niin sanottuun uuteen työhön liittyy paitsi uusia, joustavia työn muotoja, innovatiivisuuden tukemista ja työntekijöiden vaikutusmahdollisuuksien lisääntymistä, myös kovasta työtahdistista johtuvaa kiirettä, stressiä, väsymystä ja vaikeutta erottaa työ vapaa-ajasta. Kenties vakavin kiireisen ja vaativan työelämän ongelma on työstä johtuva uupumus, joka pahimmillaan vie työntekijän pitkälle sairauslomalle tai jopa työkyvyttömyyseläkkeelle. (Ks. esim. Julkunen 2008; Kalimo & Toppinen 1997; Kinnunen & Feldt 2008; Kinnunen & Hättinen 2008; Lehto & Sutela 2008.)

Viime vuosina myös työelämän valoisat puolet on huomioitu esimerkiksi niin sanotun positiivisen psykologian tieteenalan kehittymisen myötä (ks. esim. Hakanen 2005). Myös viimeisimmissä työelämä tutkimuksissa näkyy työelämän positiivinen kehitys. Tilastokeskuksen vuoden 2008 työolotutkimuksen tulokset kertovat työelämän kehittämisen onnistumisesta: työ tarjoaa tekijälleen parhaimmillaan mielenkiintoisia tehtäviä, etenemismahdollisuuksia ja niin keskeisen osan elämää, että sitä halutaan jatkaa myös eläkeiän jälkeen (Lehto & Sutela 2008). Myös Työterveyslaitoksen *Työ ja terveys Suomessa 2012* - tutkimuksen mukaan työhyvinvoinnin kokemisessa näkyy muutos parempaan. Kuitenkin sen mukaan edelleen yli neljännes (28 %) työntekijöistä kokee työnsä henkisesti rasittavaksi, ja varsinaista työstä aiheutuvaa stressiä kertoi kokeneensa kahdeksan prosenttia vastaajista. Erialaisten psyykkisten oireiden kokeminen työssä on tutkimuksen mukaan lisääntynyt viime vuosien aikana, ja vuonna 2012 suoranaista masennusta kokevien työssäkävijöiden määrä oli 15 prosenttia. (Kauppinen ym. 2013, 5, 106–108.)

Työelämää ja siihen liittyvää pahoinvointia on tyypillisesti tutkittu organisaatioiden ja yhteiskunnan näkökulmista, esimerkkeinä uupumuksesta seuraava tehottomuus, poissaoloista aiheutuvat taloudelliset tappiot ja yhteiskunnalle aiheutuvat kulut (esim. Cooper & Cartwright 1997; Cooper, Liukkonen & Cartwright 1996). Jotta ilmiöön päästään kokonaisvaltaisesti käsiksi, tarvitaan rinnalle lisäksi työuupumusta kokevien ja siitä toipuneiden työntekijöiden oma näkökulma. Tarinallinen lähestymistapa antaa äänen työntekijöiden

uupumiskokemuksille. Kerronta, jonka päähenkilö on kertoja itse, tarvitsee rinnalleen minuuden ja identiteetin käsitteet. Sosiaalitieteissä minuus ymmärretään usein ”yksilön refleksiiviseksi tietoisuudeksi itsestään”, kun taas identiteeteillä tarkoitetaan yksilön ja muiden ihmisten tekemiä määrittelyjä siitä, “kuka minä olen” tai “keitä me olemme” (Saastamoinen 2006, 170). Oksanen (2004, 26–28) puolestaan määrittelee minuuden kattokäsitteeksi subjektiviteeteille (omakohtainen, sisäinen kokemus siitä, kuka minä olen) ja identiteeteille (tietoisesti luotu käsitys siitä, kuka minä olen tai keitä me ryhmänä olemme).

Narratiivinen tutkimus (engl. narrative analysis) tutkii kertomuksia. Menetelmällisestä näkökulmasta katsottuna kertomusten avulla katsotaan olevan mahdollista saada tietoa kertomuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Sosiaalisen konstruktionismin perusoletusten mukaan kertomukset ovat jo lähtökohtaisesti läsnä todellisuuden sosiaalisessa rakentumisessa. (Hyvärinen 2008.) Suomenkielisessä kirjallisuudessa puhutaan tyyppillisesti myös kertomuksen ja kerronnan tutkimuksesta (esim. Aaltonen & Leimumäki 2010) tai kertomuksen analyysistä (Hyvärinen 2010). Tarinalla (engl. story) tarkoitetaan ajallista merkityskokonaisuutta, jolle tärkeää on sen juoni (Bruner 1990; Hänninen 2002). Määritelmiä tarinan rajaamiselle on useita: esimerkiksi niin sanottujen minimimääritelmien mukaan tarina muodostuu jo vähintään kahdesta tapahtumasta, jotka seuraavat ajallisesti toisiaan (Hyvärinen 2010, 91). Kertomus (engl. narrative) puolestaan on tarinan esitys merkkien, esimerkiksi kielen, avulla. Kertomus tekee tarinan ja sen tapahtumat ymmärrettäviksi niin kertojalle itselleen kuin sen vastaanottajalle. (Bruner 1990; Hänninen 2002.) Narratiivinen tutkimus ei tarkoita vain yhtä tiettyä menetelmää, eikä tarinallisuudella ole vain yhtä oikeaa tulkintaa. Erilaisia tulkintoja yhdistää huomion kiinnittyminen kerrontaan ja tarinaan. Sosiaalitieteissä kerronnalliset lähestymistavat ovat tärkeitä, koska ihmisten itsestään ja omasta elämästään luoma kerronta on aina yhteydessä heidän rakentamaansa identiteettiin sekä elämässä tapahtuviin muutoksiin. (Mm. Hyvärinen 2010; Hänninen 2002.)

Pro gradu -tutkielmani analysoi työuupumusta toipumisen näkökulmasta. Kuntoutumisen kontekstissa kerronnallista lähestymistapaa on sovellettu esimerkiksi yhteiskunnassa ja kulttuurissa yleisesti tunnettujen sairaustarinoiden tutkimisen sekä tarinallisen kuntoutumisen (sairauden tai muun muutoksen katkaiseman elämäntarinan korjaaminen ja uuden suunnan löytäminen) muodossa (mm. Herzlich 1973; Frank 1995; Suomessa mm. Hänninen 1996, 2002; Hänninen & Valkonen 1998; Kaskisaari 2004; Valkonen 2002). Tutkimusta varten on analysoitu narratiivisen tutkimuksen keinoin 31 työuupumusta hoitaville kuntoutuskursseille osallistuneen henkilön haastattelua. Haastattelut on tehnyt Ulla Kinnunen vuonna 2001

(Kinnunen 2001). Tutkielmani tavoite on analysoida haastatteluissa esiintyviä tarinoita työuupumuksesta ja siitä kuntoutumisesta sekä tarkastella näitä kuntoutumisen narratiiviksi kutsuttuja tarinoita suhteessa aiempaan työuupumustutkimukseen.

Tutkielmani päätutkimuskysymys on, **millaisia tarinatyyppejä työuupumuksesta ja siitä toipumisesta haastateltavien kuntoutuskertomuksissa esiintyy**. Tarinoissa kerrotaan paitsi työuupumuksesta prosessina, myös itsestä uupumuksen kokijana prosessin eri vaiheissa ja siitä selviytyjänä. Alakysymyksenä tarkastellaankin sitä, **minkälaista minuutta haastateltavat eri tarinatyypeissä kielellisesti rakentavat**. Tulosten perusteella pohditaan töihin palaamisen mahdollisuutta työuupumuksesta kuntoutumisen jälkeen sekä kuntoutumisen tukemisen mahdollisuuksia.

Tutkielman alussa työuupumusilmiö sijoitetaan työelämän viimeaikaisten muutosten kontekstiin luvussa kaksi. Luvussa kolme tutustutaan työhyvinvoinnin teemaan sekä positiivisesta että negatiivisesta näkökulmasta ja avataan tutkimuksen tärkeimpiä käsitteitä: työuupumus ja sen suhde lähikäsitteisiinsä stressiin ja masennukseen, työuupumuksen kehitysmalleja ja kuntoutuksen mahdollisuuksia sekä positiivisen psykologian työhyvinvointikäsitteitä työn ilosta työn imuun. Luvun lopussa luodaan vielä katsaus yksilön persoonallisuustekijöihin ja hallintakäsityksiin työuupumukselta suojaavina tekijöinä. Luvussa neljä esitellään analysoitava tutkimusaineisto sekä kerronnallinen lähestymistapa tutkimuksen menetelmällisenä viitekehyksenä. Luvussa viisi esitellään tutkimuksen tärkeimmät tulokset, ja luvussa kuusi liitetään vielä käsillä olevan tutkimuksen tulokset aiempaan työuupumustutkimukseen ja kerronnallisin lähestymistavoin toteutettuihin tutkimuksiin sairaudesta tai muusta suuresta elämänmuutoksesta kuntoutumisesta.

2 TYÖELÄMÄN MURROS JA UUDEN TYÖN PARADOKSIT

2.1 Työelämän muutossuuntia viime vuosikymmeninä

Yhteiskunnassa ja työelämässä viime vuosikymmeninä tapahtuneet rakenteelliset muutokset ovat osaltaan johtaneet uudenlaisiin vaatimuksiin työntekijöille. Agraariyhteiskunnasta on siirrytty tieteellisen liikkeenjohdon ja kansallisen massatuotannon leimaamaan teollisen tuotantotyön aikakauteen, ja lopulta massatuotannon kritiikin kautta asiakaslähtöisempään postfordismiin sekä moderniin palvelu- ja tietotyöhön. (Ks. esim. Blom, Melin & Pyöriä 2002; Green 2006; Julkunen 2008; Väänänen & Turtiainen 2014a.) 2000-luvun työelämä on palvelu- ja tietotyövaltaista sekä aiempaa kansainvälisempää, verkostoituneempaa, tietoistuneempaa ja liikkuvampaa (Julkunen 2008, 10, 12, 18–19). Tämän päivän työntekijöiltä odotetaan enemmän joustavuutta, kykyä hankkia ja yhdistellä erilaista erityisosaamista, uudenlaista ongelmanratkaisua ja innovatiivisuutta, epävarmuuden sietämistä sekä valmiutta antaa työlle enemmän omasta ajastaan ja persoonastaan (Green 2006; Manka 2012; Väänänen & Turtiainen 2014a).

Yhteiskuntatutkimuksessa puhutaan paljon työelämän muutoksesta tai murroksesta. Raija Julkunen (2008, 12–19) esittelee muuttunutta työelämää dikotomioiden ennen–nyt ja vanha–uusi kautta. Vanhan ja uuden työn vastakkainasettelun tarkasteluun sisältyy oletuksia siitä, millainen työelämä on ennen ollut, ja millainen siitä on työelämän murroksen myötä tullut. Julkunen (em. 19) esittämiä vanhan ja uuden työn vastakkainasetteluita ovat muun muassa siirtyminen kansallisesta kansainväliseen ja globaaliin, säännelystä ja organisoidusta sääntelemättömään ja disorganisoituun, sekä paikallaanpysyvistä ja turvatusta liikkuvaan ja prekaariin työhön. Vanhasta tarkoin säännelystä ja pitkälti koneiden avulla tehtävästä työstä on siirrytty työntekijöiden henkilökohtaista taitoa ja osaamista vaativaan yksilölliseen ja henkilöityneeseen työhön.

Kenties negatiivisimman kuvan työelämän muutoksista viime vuosikymmeninä esittää Juha Siltala (2004/2007). Siltala esittää dikotomian ”ennen–jälkeen” ennen kaikkea siitä näkökulmasta, että ”ennen” asiat olivat hyvin, nykyään auttamattoman huonosti. ”Ennen” työpaikat olivat turvattuja, työntekijät keskenään samanarvoisia, ja epäkohdat saatettiin korjata

lakkoilemalla. Uutta työelämää hallitsevat hänen mukaansa ennen kaikkea epävarmuus, kiire sekä entistä kovemmat vaatimukset. Hän kuvailee tämän päivän yhteiskunnallista tilannetta ja työelämää globaaliksi hyperkilpailuksi, turbokapitalismiksi ja jopa holokaustiksi, jota leimaa tiukka valvonta, pelko ja kilpailu työntekijöiden kesken. Työn vaihtosuhteen käsitteellä hän kuvaa työntekijöiden tarvetta ikään kuin myydä työpanostaan kilpailukeskeisessä nyky-yhteiskunnassa pystyäkseen saavuttamaan tekemällään työllä kunnollisen elintason (em. 13–35).

Francis Green (2006, 153–160) puolestaan esittelee positiivisia muutoksia työelämässä: työntekijät ovat nyt koulutetumpia, käyttävät työssään enemmän kykyjä ja taitoja, ja saavat työstään korkeampaa palkkaa kuin ennen. Näistä positiivisina pidetyistä muutoksista huolimatta työntekijöiden kokeman työtyytyväisyyden on useissa eri tutkimuksissa ja eri maissa havaittu laskeneen, ja vaikeuksien palautua työstä lisääntyneen 1970-luvulta 2000-luvun alkuun. Green (em.) ja Julkunen (2008) kutsuvat tätä työn laadun ja uuden työn paradoksiksi: miten voi olla mahdollista, että koettu työhyvinvointi laskee, vaikka työn edellytykset ja mahdollisuudet ovat parantuneet?

Syiksi heikentyneelle työhyvinvoinnille on esitetty muun muassa työn epävarmuutta, kiirettä ja aikapaineita sekä lisääntynyttä työ määrää ja vaativampia työtehtäviä, joihin työntekijöillä ei kuitenkaan ole riittävästi vaikutusmahdollisuuksia (esim. Cooper, Liukkonen & Cartwright 1996; Kalimo & Toppinen 1997; Mauno & Kinnunen 2008). Myös Green (2006, 173–177) ehdottaa alentuneen työtyytyväisyyden syyksi entistä vaativampien ja enemmän taitoa edellyttävien työtehtävien kääntöpuolena ilmenevää vaikutusmahdollisuuksien ja oman harkinnan käyttämisen mahdollisuuden vähyyttä. Hänen mukaansa myös työtehtävien suorittamisen asettamat aikapaineet johtavat vapaa-ajan vähenemiseen ja tätä kautta väsymiseen.

Julkunen (2008, 12, 53–80) ehdottaa yksilön alentuneen hyvinvoinnin syyksi työelämästä kadonneen turvan poistumista, ”kollektiivisten suojien murenemistä”. Siinä missä työntekijälle ovat aiemmin tarjonneet turvaa esimerkiksi työsopimus ja työntekijöiden ammatilliset yhteisöt, tämän päivän yksilöityneessä työelämässä entistä vaativammat työtehtävät edellyttävät työntekijän henkilökohtaista osaamista, jolloin jokainen työn vaatimus ja epäonnistuminen niin sanotusti ”tärähtää” suoraan yksilöön.

Ari Väänänen ja Jussi Turtiainen (2014a) ovat tutkineet suomalaisen työelämän muutoksia vuosina 1945–2013 työntekijyyden käsitteen avulla. Työntekijyyksillä he tarkoittavat

aikakausille tyypillisiä ”kulttuurisia työntekijätyyppejä ja -hahmoja”, jotka kuvastavat paitsi tiettyjen aikakausien tyypillisiä työelämätodellisuuksia, myös yleisiä ihannetyöntekijän ideaaleja (em. 9–10). Osoittamalla työntekijyyksiin kohdistuvien toiveiden ja odotusten sekä laajempien yhteiskunnallisten muutosten välisiä yhteyksiä he pyrkivät yhdistämään noihin muutoksiin liittyviä, aiemmin erillään käytyjä keskusteluja muun muassa työn muuttumisesta, subjektiviteetista ja työhyvinvoinnista. Tutkimus tarjoaa työelämä tutkimukselle uuden, työorganisaatioiden tai yhteiskunnan sijaan itse työntekijöihin keskittyvän näkökulman, joka rakentaa kuvaa tämän päivän työntekijöistä ja työntekijyyksistä osana työelämän ja yhteiskunnan historian analyysiä. (Em. 13–17.)

Suomalaisen työntekijyyden muutosulottuvuudet ja työntekijäideaalit nivoutuvat yhteiskunnan laajempiin rakenteellisiin muutoksiin: siirtymiseen 1940- ja 1950-lukujen maa- ja metsätaloustyöpainotteisesta työelämästä tehdastöihin kaupungeissa 1960–1980-luvuilla, ja lopulta 2010-luvun palvelu- ja tietotyöyhteiskuntaan. Muutoksia on tapahtunut erityisesti työssä, sen perusluonteessa ja ammateissa (esim. siirtyminen fyysisestä työstä tehtäviin, jotka vaativat yhä erityisempää tieto-taitoa, valkokaulusammattien lisääntyminen), työnteon fyysisessä, sosiaalisessa ja kulttuurisessa ympäristössä, sukupuolten työnjaossa (naisten parantuneet koulutusmahdollisuudet ja laajamittainen siirtyminen työelämään), sekä tuottavuuden luonteessa (siirtyminen maataloudesta teollisuustuotantoon, teknologian kehitykseen ja lopulta sosiaaliseen ja emotionaaliseen pääomaan). Valtion vaurastuttua myös ihmisten palkat ovat nousseet, ja ammattiliittojen avulla työntekijöiden oikeudet ovat parantuneet. Työn organisoinnissa ja johtamisessa on siirrytty yhä työntekijälähtöisempiin muotoihin. Työn rasitustekijät ovat muuttuneet fyysisistä psykosomaattisiin ja mielenterveyden ongelmiin. (Väänänen & Turtiainen 2014b, 35–53; 2014c, 261.)

Suomalaisen työelämän murrokset liittyen maataloustyön vähenemiseen, teollisuuden kasvu-, huippu- ja vähentymisvaiheisiin sekä erityisesti palvelu- ja tietotalouden nousuun ovat tapahtuneet muihin länsimaihin verrattuna nopeasti 1940-luvun jälkeen (Blom ym. 2002, 333, 336; Väänänen & Turtiainen 2014b, 35–36). Raimo Blomin, Harri Melinin ja Pasi Pyöriän (2002, 333–335) mukaan niin sanottu tietotyö on lisääntynyt Suomessa merkittävästi 1980-luvulta lähtien. Tietotyöllä he eivät tarkoita pelkästään tietotekniikkaa hyväksikäyttävää työtä, vaan viittaavat enemmänkin työtehtävien vaatimustasoon: millaista koulutusta ja osaamista työ vaatii. Informaatio- ja kommunikaatioteknologian kehittyessä myös ihmisten työtehtävistä on tullut yhä tietointensiivisempiä. Poikkeuksellisen nopea tietotalouden kasvu on aiheuttanut työntekijöille paineita oppia ja kehittyä jatkuvasti.

Väänänen ja Turtiainen (2014c, 261–275) päätyvät jakamaan tarkastelemansa aikakauden neljään tyypillisiä työntekijyyksiä kuvaavaan vaiheeseen: ammattitaidon kauteen (vuodet 1945–1959), reformien kauteen (1960–1978), subjektiviteetin nousun kauteen (1979–1992) sekä tiivistymisen kauteen (1993–2013). Ammattitaidon kaudella ihanteellinen työntekijä oli ahkera, ”moraalisesti kunnollinen” sekä työtehtävänsä taitava työntekijä, joka omalla työpanoksellaan osallistui kansakunnan rakentamiseen. Reformien kaudella alettiin fyysisten ja moraalisten ansioiden rinnalla arvostaa työntekijöiden psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia ja taitoja kuten neuvottelutaitoja ja ihmistuntemusta. Työntekijyyksissä näkyi toive henkilökohtaisen aseman paranemisesta tulevaisuudessa.

Subjektiviteetin nousun kaudella työntekijyyden kehittämiseen panostettiin yhä enemmän. Tuotannon ja markkinoiden muutokset asettivat työntekijöille joustavuuden, kunnianhimoisuuden ja kilpailullisuuden ihanteita sekä palvelualoilla tunne- ja organisointitaitojen odotuksia. Samaan aikaan nousi keskustelu työholismista ja työn aiheuttamasta stressistä ja väsymyksestä. Huomio kiinnittyi työntekijöiden yksilöllisiin kokemuksiin. Joustavuuden vaatimukset sekä niin sanottu ”pehmeiden ominaisuuksien yhä määrätietoisempi valjastaminen tehostamisen ja tuottavuuden lisäämiseksi” näkyivät työntekijäideealeissa edelleen tiivistymisen kaudella (Väänänen & Turtiainen 2014c, 273). Ihannetyöntekijä oli koulutettu, muuntautumiskykyinen ja kilpailunhaluinen erityisosaja. Työntekijyyksien negatiivisella puolella näkyi edelleen työn henkistä vaativuutta ja työpahoinvointia, vaikka niin sanotut perinteiset työterveysriskit olivat vähentyneet. (Em. 261–275.)

Huomion kiinnittyminen sosiaalisen ja emotionaalisen pääoman tärkeyteen on johtanut keskusteluun työntekijöiden hyvinvoinnista. Työn rasittavuus on muuttunut fyysisestä henkiseen kuormitukseen. Väänänen ja Turtiainen (2014b, 51) sekä Väänänen ja Varje (2014, 227–228) osoittavatkin tutkimuksissaan saman paradoksin kuin Green (2006) ja Julkunen (2008): 1990-luvun loppupuolella työhyvinvointikeskusteluun ilmestyy ”stressaantunut työntekijähahmo”, mikä äkkiseltään vaikuttaa erikoiselta ottaen huomioon useiden työn edellytysten paranemisen ja aiempaan nähden ennennäkemättömän hyvinvoinnin.

2.2 Uuden työn haasteet työntekijälle ja tämän minuudelle

Blom, Melin ja Pyöriä (2002, 334–341) tarttuvat uuden työelämän paradoksiin kysymällä, onko yhteiskunnan informationalisaatio tuonut mukanaan uutta, positiivista lisäarvoa vai vain uusia konflikteja ja jännitteitä. He päätyvät ehdottamaan, että eniten uuden työn informaatiovallankumouksesta hyötyvät korkeasti koulutetut ja luovat yksilöt, joilla on kykyjä toimia sekä ihmisten että teknologian parissa. Lisäksi he esittävät, että uuden tietotyön vaatimukset korkeasta koulutuksesta, erikoisosaamisesta sekä kulttuurisista kyvyistä rajaavat työssä menestymisen mahdolliseksi vain koulutetuille, keskiluokkaan kuuluville työntekijöille.

Blom, Melin ja Pyöriä (2002, 341) kuvailevat kuitenkin korkeasti koulutettujen tietotyöläisten tilannetta työelämässä ristiriitaiseksi: sitä leimaavat toisaalta autonomia ja palkkiot, toisaalta valvonta ja stressi. Heidän mukaansa henkinen rasitus, aika- ja suorituspainet, ylityöt ja töiden kotiin vieminen ovat yleisempiä tietotyöläisten kuin verrokkiryhmien keskuudessa. Tietotyöläisiksi he määrittelevät korkeasti koulutetut työntekijät, jotka käyttävät työssään tietotekniikkaa ja suunnittelevat työnteon tärkeitä аспекteja itsenäisesti. Verrokkiryhmiä ovat työntekijät, jotka myös käyttävät tietotekniikkaa työssään, mutta joilla ei ole vastaavan tasoista koulutusta, sekä työntekijät, jotka eivät käytä tietotekniikkaa työssään lainkaan. Työelämän vaatimuksista seuraa voimistunut kilpailu työpaikoista ja palkkioista työntekijöiden keskuudessa. He päättävätkin tutkimuksensa esittämällä, että vaikka modernin yhteiskunnan informationalisaatio lisää taloudellista vaurautta, ei voida väittää, että se automaattisesti edistäisi sosiaalista hyvinvointia.

Väänänen ja Varje (2014, 228–252, 258–259) sekä Väänänen ja Turtiainen (2014c, 275–281, 287–288, 292) muistuttavat, että työntekijyyksien murrokset ovat seurausta sekä työelämän rakenteellisista muutoksista että laajemmista kulttuurin ja sosiaalisten suhteiden muutoksista. Esimerkiksi voimakkaasti yleistyneen työpahoinvointikeskustelun taustalla ei ole pelkästään työn negatiivisia muutoksia, vaan psyykkisistä ongelmista puhumista ovat osaltaan myös helpottaneet psykologisen tietämyksen lisääntyminen kansan keskuudessa sekä psykologisen ja lääketieteellisen kielenkäytön trendi. Lisäksi työntekijyyksien muutoksissa havaittavissa olevan henkilökohtaistumisen ja yksilöllisyyden korostamisen (huomion kiinnittyminen yksilöön ja tämän hyvinvointiin ja selviytymiseen) on havaittu olevan osin ongelmallista työntekijöiden minuuden kannalta. Jatkovasti kasvavat vaatimukset työntekijöiden henkilökohtaisesta osaamisesta, joustavuudesta ja velvollisuuksista aiheuttavat sen, että myös epäonnistuminen työssä nähdään työntekijän henkilökohtaisena epäonnistumisena. Tämä

altistaa työntekijän muun muassa syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteille. (Ks. myös Julkunen 2008; Kaskisaari 2004.)

Väänänen ja Turtiainen (2014c, 292) kuvaavat uuden työelämän minuuden problematiikkaa stressin ja uupumuksen tarinoiden tulkitsemiseksi ”minän rajanvetoina työn rajattomuutta vastaan työpaineiden, putoamisen pelon tai menestystoiveiden riivatessa”, kun ”minän pitäisi aina ylittää itsensä”. Ympäröivän maailman tuntuessa liian hallitsemattomalta yksilö pyrkii hallitsemaan sen sijaan itseään, ”kääntyy minään ja omaan ruumiiseen” (em.; ks. myös Oksanen & Turtiainen 2004). Tällöin työn aiheuttaman stressin ja uupumuksen katsotaan olevan työelämän historiassa uusi ilmiö, jonka tunnistamiseksi, käsittelemiseksi ja ymmärtämiseksi kulttuurissa on luotava uusia kielellisiä ilmaisutapoja.

Kuten Julkunen (2008), myös Väänänen ja Varje (2014, 258–259) esittävät, että työn rasitustekijät näyttäytyvät erilaisina, kun niitä tulkitaan kollektiivisista lähtökohdista (esimerkiksi työväenliike) tai yksilön näkökulmasta minän epäonnistumisena. Työn epäkohtiin on helpompi puuttua ryhmän turvin, mutta yksilöä ja hänen henkilökohtaisia ominaisuuksiaan korostavassa työelämässä epäonnistuminen on helppo nähdä vain yksilön työpanoksen riittämättömyytenä. Heidän mukaansa on lisäksi ongelmallista, että tämän päivän työelämä uhkaa työntekijän jaksamista esittämällä yhä suurempia yksilöä korostavia itsenäisyyden, joustavuuden ja erikoisosaamisen vaatimuksia samalla, kun mielen ongelmat diagnosoidaan yhteiskunnassa juuri yksilön toimintakyvyn kautta. Tällöin työhön väsyminen nähdään yksilön ongelmana, ei työn liian suurien vaatimusten aikaansaannoksena.

Ari Väänänen, Erkki Anttila, Jussi Turtiainen ja Pekka Varje (2012, 784–785) esittävät, että työstressin käsite yleistyi sekä tieteellisessä tutkimuksessa että arkikielessä 1960-luvulla, kun ihmislähtöisyys ja sosiaalisesti vastuulliset arvot saivat jalansijaa työelämässä ja organisaatioissa. Työstressi alettiin tuolloin ymmärtää riskinä, joka uhkaa työntekijöiden terveyttä ja alentaa heidän tehokkuuttaan. Historiallisesta näkökulmasta katsottuna huoli stressistä työterveysriskinä on siis suhteellisen uusi ilmiö. Väänänen, Anttilan, Turtiaisen ja Varjen mukaan työstressitutkimuksen yleistyminen ja kehittyminen kertovat pyrkimyksestä tunnistaa ja määritellä työelämän uusia riskejä sekä heijastaa työelämän muutosta teollisesta kohti modernia työelämää ja tietoyhteiskuntaa, jossa työntekijöiden näkökulmaan ja hyvinvointiin on alettu kiinnittää huomiota.

Väänänen, Anttilan, Turtiaisen ja Varjen (2012, 785, 791–793) mukaan työstressitutkimus yleistyi 1900-luvun loppupuolella tilauksena yhteiskunnallisen tilanteen ymmärtämiseen: kun

työelämässä siirryttiin kohti modernia palvelu- ja tietotyöelämää ja työntekijöitä kunnioittavat arvot sekä yksilön näkökulma saivat jalansijaa organisaatioissa, muutosta tukemaan tarvittiin tieteellistä tutkimusnäyttöä. Työstressitutkimus on sittemmin kehittynyt kattamaan työstressin kokemisen, työterveyden ja ammatillisen hyvinvoinnin sekä tuottavuuden välisiä suhteita, työstressin aiheuttajia ja työperäisiä riskitekijöitä sekä erilaisia työstressimalleja. Työstressin tutkimus on osaltaan vaikuttanut myös työntekijöiden henkisten ominaisuuksien, niihin vaikuttavien tekijöiden ja niiden mahdollisten seurausten tunnistamiseen.

3 TYÖPAHOINVOINNISTA TYÖHYVINVOINTIIN

3.1 Työpahoinvoinnin käsitteet ja ilmeneminen

Työuupumus (engl. burnout) yleistyi käsitteenä 1970-luvulla. Suomen kielessä käytettiin aluksi termiä loppuunpalaminen, kunnes työuupumuksen käsite otettiin yleisesti käyttöön 1990-luvun alussa. Alun perin työuupumusta tutkittiin työpsykologiassa vain ihmissuhdeammattien erityisongelmana, mikä on vaikuttanut tutkimusmenetelmien kehittymiseen ja käsitykseen työuupumuksen luonteesta, esiintyvyydestä ja syistä. Sitten on osoitettu työuupumuksen voivan kehittyä missä tahansa työssä työolojen ollessa epäedulliset ja työntekijän ollessa sitoutunut työhönsä. (Kalimo & Toppinen 1997, 9–10.)

Termiä työuupumus käytetään nykyään kuvaamaan monenlaista väsymystä työelämässä. Jotta työuupumuksen käsitettä voidaan käyttää tarkoituksenmukaisesti, on tehtävä ero työstä johtuvan uupumuksen sekä muista syistä johtuvan, mutta myös työkykyyn vaikuttavan väsymyksen välille. Jotta uupumuksen voidaan sanoa olevan työn aiheuttamaa, on pystyttävä osoittamaan uupumuksen yhteys työhön. (Kalimo & Toppinen 1997, 9; Rantala 2008, 338–339.) Uupumuksen työperäisiä aiheuttajia ovat tutkimusten mukaan muun muassa työn määrällinen ja ajallinen kuormittavuus, vähäiset vaikutusmahdollisuudet, epävarmuus työn jatkumisesta sekä rooliepäselvyydet tai konfliktit työyhteisössä. Kasvavan kilpailun ja globalisoituvien markkinoiden myötä organisaatiokulttuuri on muuttunut ja työn vaatimukset ovat kasvaneet, ja työntekijöiltä vaaditaan joustavuutta ja sopeutumiskykyä muuttuvaan sosiaaliseen ympäristöön, vaativampiin työtehtäviin, uuteen teknologiaan ja uudenlaisiin työsuhteisiin. Muutokset sekä ylipäätään yhä laajempien työelämävalmiuksien omaksuminen syövät työntekijöiden voimavaroja ja aiheuttavat ylikuormitusta. (Cooper, Liukkonen & Cartwright 1996, 6–7; Kalimo & Toppinen 1997, 7–8; Kinnunen & Feldt 2008, 14.)

Uupumuksen käsite on erotettava myös lähikäsitteistään stressistä ja masennuksesta. Stressillä tarkoitetaan ahdistuneisuuden kokemuksia, jotka ovat yleensä tilapäisiä. Stressiä voidaan tarkastella joko stressitekijöiden (kuormitusta aiheuttavien tapahtumien ja tilanteiden), stressireaktioiden (yksilön tai työyhteisön fysiologisia, tunneperäisiä tai kognitiivisia reaktioita) tai yksilön ja ympäristön välisen epätasapainon kautta. Stressaavassa tilanteessa

ihminen käyttää voimavarojaan tilanteesta selviytyäkseen, ja lyhytaikaisena stressi voikin olla myös positiivinen voimavara. Pitkittyessään stressi kuitenkin johtaa voimavarojen ehtymiseen, työkyvyn alenemiseen sekä erilaisten fyysisten tai psyykkisten oireiden ilmenemiseen. (Esim. Kinnunen & Feldt 2008, 13–17; Manka 2015.)

Työperäistä stressiä on lähestytty usealla stressitekijöitä ja -reaktioita yhdistävällä teoreettisella mallilla (työstressin teoreettisia malleja ks. esim. Kinnunen & Feldt 2008, 17–35; Manka 2015). Yksi johtava työperäisen stressin teoreettinen malli on Karasekin työn vaatimusten ja hallinnan malli (engl. JDC model: Job Demand-Control model; suomenos: Kinnunen & Feldt 2008, 19), jossa työn hallinnalla tarkoitetaan työntekijän vaikutusmahdollisuuksia ja päätöksentekovaltaa, vaatimuksilla puolestaan työn määrällisiä ja ajallisia vaatimuksia sekä rooliristiriitoja. Vaatimusten ollessa korkeat ja hallinnan vähäinen yksilö kokee stressiä ja voi jopa altistua stressiperäisille sairauksille. Vaikka työn kuormittavuus olisi suurta, mutta yksilöllä on riittävästi vaikutusmahdollisuuksia työn organisointiin, ei negatiivista stressiä synny. (Karasek 1979; Karasek & Theorell 1990.)

Stressissä ihminen käyttää voimavarojaan poikkeavasta tilanteesta selviytyäkseen ja työn vaatimukseen vastatakseen. Palautuminen alkaa, kun ponnistelujen jälkeen työn vaatimukset on täytetty. Mikäli ihminen ehtii palautua ennen seuraavaa stressitilannetta, palautuminen on onnistunut eikä stressi uhkaa työntekijän terveyttä. Pitkittynyt stressi ja vaikeus palautua johtavat ongelmiin, kuten työuupumukseen. (Manka 2015.) Työuupumuksessa on kyse niin voimakkaasta kuormittuneisuudesta ja voimavarojen tyhjentyemisestä, ettei ihminen pysty palautumaan siitä itse. Olennaisin ero työstressin ja työuupumuksen välillä onkin se, että stressissä ihminen käyttää voimavarojaan kuormittavasta tilanteesta selviytymiseen, kun taas työuupumuksessa pitkäkestoinen altistuminen stressitekijöille kuluttaa yksilön voimavarat loppuun. Eräs työuupumuksen määritelmä onkin pitkittyneen stressin seurauksena muodostuva ”vakava, työssä kehittyvä krooninen stressioireyhtymä” (Kinnunen & Häätinen 2008, 40). Tämän määritelmän mukaan työuupumus on siis pitkittyneen stressin tulos (Kalimo & Toppinen 1997, 8; Kinnunen & Häätinen 2008, 40–41).

Työperäisen stressin ja uupumuksen seuraukset näkyvät niin yksilön, organisaatioiden kuin yhteiskunnan tasoilla. Työuupumuksen seuraukset yksilötasolla liittyvät esimerkiksi heikentyneeseen työkykyyn ja terveydentilaan. Organisaatiotasolla työuupumus aiheuttaa muun muassa työntekijöiden heikentyntä sitoutumista, poissaoloja sekä heikentyntä

tuloksellisuutta. Myös yhteiskunnalle aiheutuu taloudellisia menetyksiä. (Mm. Kinnunen & Feldt 2008; Kinnunen & Hättinen 2008; Schaufeli & Enzmann 1998.)

Työstressin on osoitettu johtavan yksilötasolla esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin sekä muihin terveysongelmiin, työtyytymättömyyteen ja ongelmiin yksityiselämässä. Stressi aiheuttaa yksilölle lyhyellä aikavälillä esimerkiksi verenpaineeseen ja sykevaihteluihin liittyviä muutoksia, pitkällä aikavälillä jopa sydänsairauksia. Lyhyen aikavälin mielialamuutokset kuten ärtymys ja ahdistus voivat pitkällä aikavälillä syventyä jopa masennukseksi ja erilaisiksi psykosomaattisiksi oireiksi. Lisäksi kognitiivisissa kyvyissä voi tapahtua muutoksia. (Kinnunen & Feldt 2008, 15–16; myös Schaufeli & Enzmann 1998.)

Pitkittynyt stressi vaikeuttaa työstä palautumista ja vaikuttaa lopulta myös työntekijöiden yksityiselämään. Työuupumus vaikuttaa työntekijän käyttäytymiseen, vuorovaikutukseen ja työasenteeseen, mikä voi johtaa vähentyneeseen sitoutumiseen sekä ristiriitoihin työyhteisöissä. (Kinnunen & Feldt 2008, 15–16.) Organisaatiotasolla työstressin seurauksia ovat esimerkiksi alentunut työtyytyväisyys ja heikentynyt sitoutuminen organisaatioon, lisääntyneet sairauspoissaolot, korkea työvoiman vaihtuvuus sekä heikentynyt tuloksellisuus. Näistä aiheutuu organisaatiolle kustannuksia erityisesti rekrytoinnin ja koulutuksen, vakuutusten ja terveydenhuollon alueilla. (Cooper ym. 1996, 1–3; Pyöriä 2012, 7–8.)

Työuupumusta kokevat henkilöt raportoivat usein tuntevansa äärimmäistä väsymystä, jopa masentuneisuutta, alakuloisuutta ja toivottomuutta (esim. Kaskisaari 2004; Kinnunen ym. 2004). Masennuksen suhde työuupumukseen onkin läheinen. Ongelmalliseksi työuupumuksen ja masennuksen erottamisen toisistaan tekee työuupumuksen lääketieteellisen diagnosoinnin vaikeus: uupumus on kansainvälisessä tautiluokituksessa oireenmukainen diagnoosi, jonka perusteella myönnetään vain lyhyitä sairauslomia. Sen sijaan pitkittyvä työkyvyttömyys diagnosoidaan yleensä masennukseksi, jolloin diagnoosi sijoittuu mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden diagnosoiluokkaan. (Kinnunen & Hättinen 2008, 48.) Diagnosoinnin vaikeus on ongelmallista, koska työuupumuksen ja masennuksen sekoittuminen toisiinsa voi jättää työhön liittyvät tekijät huomiotta. Työuupumuksen ja masennuksen eroja on useimmiten selitetty sillä, että työuupumus liittyy työhön ja vaatii puuttumista työoloihin, masennus puolestaan vaikuttaa kaikkiin elämänalueisiin ja siitä selviämiseksi tarvitaan yksilön kokonaisvaltaista hoitoa. (Em. 48–49; Kinnunen ym. 2004.)

Työpsykologian kentällä kenties yleisin työuupumuksen määritelmä on Maslachin ja Jacksonin (1981) kolmen ulottuvuuden määritelmä. Alkuperäisen määritelmän mukaan työuupumuksen

kolmitahoinen oireisto koostuu 1) emotionaalisesta uupumuksesta, joka käyttää yksilön voimavarat loppuun eikä helpota lomalla eikä levolla, 2) depersonalisaatiosta, joka saa uupuneen työntekijän kohtelevaan muita ihmisiä ikään kuin kasvottomina objekteina tasavertaisen henkilön sijaan, sekä 3) ammatillisen tehokkuuden vähentymisestä, mikä saa uupuneen näkemään itsensä epäpätevänä ja kyvyttömänä työntekijänä.

Myöhemmin Maslach, Jackson ja Leiter (1996) muokkasivat kolmea ulottuvuutta kattamaan muutkin kuin ihmissuhdeammattit, jolloin depersonalisaation sijaan alettiin puhua kyynistymisestä (kyynistynyt asenne työtä kohtaan, työn mielekkyyden katoaminen) ja ammatillisen tehokkuuden vähentymisen sijaan ammatillisen itsetunnon vähentymisestä (uskon heikentyminen omaan osaamiseen ja kykenevyyteen). Kolmiulotteista oireistoa mittaamaan on kehitetty myös kyselymenetelmä MBI eli Maslach Burnout Inventory. (Maslach & Jackson 1981.)

Leiterin ja Maslachin (1988) prosessimalli on yksi yleisimpiä työpsykologiassa käytettyjä työuupumuksen kehitystä selittäviä malleja. Sen avulla on mahdollista selittää työuupumuksen kehittymistä kolmitahoisien oireiston mukaisesti. Prosessimallin mukaan työuupumuksen kehitys alkaa emotionaalisen uupumisen kehittymisestä. Depersonalisaatio ilmenee reaktiona uupumisen kokemiseen, eräänlaisena selviytymismekanismi: suojautuakseen uupumusta vastaan työntekijä muuttaa asennoitumistaan muita ihmisiä kohtaan ja tapaansa kohdella heitä, eikä enää käytä omia voimavarojaan muiden ihmisten kohtaamiseen. Depersonalisaatiota kuitenkin seuraa tunne ammatillisen tehokkuuden vähenemisestä: kohdellessaan työssä kohtaamiaan ihmisiä eri tavalla kuin ennen, työntekijä huomaa toimivansa ammatillisten arvojensa vastaisesti ja tuntee itsensä huonommaksi työntekijäksi.

Mallia on myöhemmin muokattu niin, että uupuminen alkaa työn ylikuormituksesta tai työyhteisön ongelmista johtuvan emotionaalisen uupumisen kokemisesta jota seuraa depersonalisaatio ja kyynistyminen, mutta tästä ei automaattisesti seuraa ammatillisen tehokkuuden väheneminen. Tunne ammatillisen tehokkuuden vähenemisestä kehittyä sitä mukaa kun työntekijän omat voimavarat kuluvat loppuun. (Leiter & Maslach 1988; Leiter 1991, 1993; ks. myös esim. Maslach, Schaufeli & Leiter 2001, 404–405; Kinnunen & Häätinen 2008, 43–45.) Viime vuosina nimenomaan malli, jonka mukaan ammatillisen tehokkuuden kokeminen ei riipu uupumisen ja depersonalisaation kehittymisestä, on saanut tukea (ks. esim. Hakanen 2005; Hämäläinen 2004).

Työuupumuksen kehittymiseen kuuluva aika vaihtelee yksilökohtaisesti ja oireiden varsinaista alkua on usein mahdotonta selvittää. Aika voi vaihdella muutamasta kuukaudesta vuoteen tai jopa useampaan vuoteen. Vaikka oireiden kehittymisen kesto tai jopa oireiden ilmenemisjärjestys vaihtelee, työuupumuksen oireisto (väsymys ja uupumus, työn mielekkyyden väheneminen, ammatillisen itsetunnon väheneminen, voimavarojen väheneminen) näyttäytyy melko pysyvänä. On myös osoitettu, että oireiden ilmettyä niiden kokeminen ilmenee suhteellisen pysyvänä ajan myötä, varsinkin jos työtilanne, jossa uupumus alun perin ilmeni, pysyy samana. Tämä tukee käsitystä siitä, että työuupumus on pitkittyneen työperäisen stressin tulos. (Hakanen 2005; Kalimo & Toppinen 1997; Maslach, Schaufeli & Leiter 2001; Schaufeli & Enzmann 1998.)

Työntekijää voivat uupumistilanteessa auttaa työnantaja, työterveyshuolto ja erilaiset interventiot kuten kuntoutus (esim. Kinnunen ym. 2004; Hätinen ym. 2009; Maslach, Schaufeli & Leiter 2001; Pekkonen 2008; Rantala 2008). Interventiolla tarkoitetaan haitalliseen toimintaan tai tilanteeseen puuttumista. Hätinen ja Kinnunen (2008, 362) määrittelevät intervention ”väliintuloksi tai toimenpiteeksi, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen”. Interventioilla pyritään tunnistamaan työperäisiä stressitekijöitä ja stressireaktioita sekä vähentämään niitä (primaaripreventio), muuttamaan työntekijän tapoja reagoida stressitekijöihin (sekundaaripreventio), hoitamaan työstressiä tai -uupumusta kokevia henkilöitä (tertiääripreventio), sekä mahdollistamaan töihin palaaminen (em. 362–382).

Interventiot, kuten erilaiset kuntoutuksen tai terapian muodot, voivat olla joko yksilöön tai organisaatioon suuntautuvia. Työelämäsuuntautuneella kuntoutuksella pyritään saamaan aikaan työntekijän, työympäristön ja -yhteisön muutoksia. Yksilöön suuntautuva kuntoutus voi olla esimerkiksi lääkinällistä tai ammatillista, jolloin tähdätään kuntoutujan ammatillisten valmiuksien parantamiseen. Yksilöön suuntautuvien työuupumusinterventioiden on joissain tutkimuksissa osoitettu olevan tehokkaampia, mutta myös organisaatiotason interventioita tarvitaan: työuupumukset syyt ovat työperäisiä, minkä vuoksi työuupumuksen vähentämiseen pyrkivien interventioiden on kohdistuttava paitsi uupumusta kokevaan yksilöön, myös työhön ja työympäristöön. (Hätinen & Kinnunen 2008, 362–382; Hätinen ym. 2009, 342; Kinnunen ym. 2004; Pekkonen 2008, 346–358; Rantala 2008, 343; Schaufeli & Enzmann 1998.)

Kuntoutuksen tavoite on aina tukea työntekijän palautumista tämän omien voimavarojen ollessa vähäisiä, sekä parantaa tai ylläpitää työkykyä. Pekkonen (2008, 345) mukaan työkyvyllä

tarkoitetaan pohjimmiltaan työntekijän voimavarojen ja työn vaatimusten tasapainoa, jolloin ihmisen työkyky riittää työtehtävistä selviytymiseen sekä työyhteisössään ja -ympäristössään pärjäämiseen. Työkyvyn tukemiseen tarkoitettua toimintaa kutsutaan myös ”tyky-toiminnaksi” (työkykyä ylläpitävä toiminta). Suomessa kuntoutusta järjestävät muun muassa Kansaneläkelaitos (Kela), työeläke-, tapaturma- ja liikennevakuutuslaitokset, työvoimahallinto sekä terveydenhuolto. Kuntoutuksen vaikuttavuuden takaamiseksi on tärkeää löytää oikeanlaiset menetelmät kuhunkin tilanteeseen. (Hätinen & Kinnunen 2008, 362–382; Hätinen ym. 2009, 342; Kinnunen ym. 2004; Pekkonen 2008, 346–358; Rantala 2008, 343.)

Työterveyshuollon toiminta perustuu työterveyshuoltolakiin, ja tähtää sekä työn vaarojen ja haittojen ehkäisemiseen että jo muodostuneiden terveyden ja työkyvyn ongelmien korjaamiseen. Jokaisen työnantajan on paitsi järjestettävä työterveyshuolto, myös toteutettava sen kanssa yhteistyössä työhyvinvointiin tähtäävää toimintaa, suunnittelua ja arviointia. Anne Rantala (2008, 335–344) esittää työnantajan ja työterveyshuollon toimintamallin uupumistilanteessa seuraavasti: työntekijällä ilmettyä jaksamisongelmia tilanne arvioidaan joko tilapäiseksi, työstä johtumattomaksi stressiksi tai vakavaksi ja pitkäkestoiseksi työuupumukseksi. Mikäli uupumus katsotaan vakavaksi eikä tilanne korjaannu itsestään, sovitaan keskustelussa työntekijän ja esimiehen sekä tarvittaessa työterveyshuollon edustajan kanssa tarvittavista työhön liittyvistä ja yksilöllisistä tukitoimenpiteistä. Näitä voivat olla esimerkiksi työtehtävien ja roolien selkiyttäminen, sosiaalisen tuen lisääminen esimerkiksi kehityskeskustelujen muodossa, työyhteisön kehittäminen tai ammatillisen itsetunnon tukemiseen tähtäävää osaamisen kehittämistä. Yksilöllisiä tukitoimenpiteitä ovat useimmiten sairausloma, lääkitys, ja keskustelu työterveyspsykologin kanssa. Lisäksi mahdollisia yksilöön suuntautuvia tukitoimenpiteitä voivat olla erilaiset interventiot, kuntoutus, tai vakuutusyhtiöiden kustantama, suunnitelmallinen työkokeilu. Toimenpiteiden täytäntöönpanon jälkeen niitä tulee seurata, arvioida, ja tarvittaessa muuttaa, kunnes jaksamisongelmat ovat poistuneet.

3.2 Työhyvinvointi ja sen edistäminen työpaikoilla

Kuten työpahoinvoinnin käsitteitä (työstressi, työuupumus, masennus), myös työhyvinvointia kuvaamaan on eri tasoisia käsitteitä. Työssä viihtyminen kuvaa melko passiivista hyvinvointia, kun mikään ei varsinaisesti ole vialla. Työtyytyväisyys ja työn ilo kuvastavat työn ansiosta koettua mielihyvää, työkyky puolestaan tarkoittaa riittäviä voimavaroja työssä pärjäämiseen.

Varsinaista aktiivista innostusta työntekoon ja siihen mielellään uppoutumista kuvaa työn imun käsite (engl. work engagement; suomennos: Hakanen 2005). Siinä missä vakava työuupumus on työn ongelmista vakavin, työn imu kuvastaa työhyvinvoinnin positiivisinta kokemusta. Työn imun tutkimus kuuluu niin sanotun positiivisen psykologian piiriin, joka tarjoaa uuden näkökulman työhyvinvointitutkimukselle: kun ilmiöitä ei lähestytä perinteisen työelämäntutkimuksen tavoin negatiivisista näkökulmista, voidaan löytää uusia, innostavia ratkaisuja työhyvinvoinnin tukemiseksi. (Hakanen 2005, 26–29.)

Marja-Liisa Mankan (2012) niin kutsutun kokonaisvaltaisen työhyvinvointimallin mukaan työn ilo on henkilökohtainen, yksilön ja yhteisön kokema tunne työstä, jossa työhyvinvointiin vaikuttavat, työntekijään itseensä, työyhteisöön, johtamiseen sekä organisaatioon liittyvät tekijät ovat kunnossa. Organisaatioon liittyviä tekijöitä työhyvinvointimallissa ovat toimiva työympäristö, joustava rakenne, tavoitteellisuus sekä jatkuva kehittyminen. Hyvinvointia edistävässä työyhteisössä panostetaan avoimeen vuorovaikutukseen, työyhteisötaitoihin ja ryhmän toimivuuteen, sekä osallistavaan ja kannustavaan johtamiseen. Yksilöön liittyviä työhyvinvoinnin osatekijöitä ovat tämän psykologinen pääoma, terveys ja fyysinen kunto.

Maslach ja Leiter (1997) kääntävät työuupumuksen kolmitahoisen oireiston positiivisiksi voimavaroiksi energisyyden (engl. energy), osallistumisen (engl. involvement) ja pystyvyyden (engl. efficacy) käsitteillä. Heidän mukaansa työuupumus ja työn imu voidaan nähdä toisensa mustavalkoisina vastakohtina, jolloin työuupumus muodostuu työn imun vähentyessä, ja positiiviset voimavarat muuttuvat negatiivisiksi oireiksi. Tähän sisältyy oletus, että työn imua on mahdollista mitata samalla kyselymenetelmällä (MBI) kuin työuupumusta, vain päinvastaisella pisteytyksellä. Schaufeli ja Bakker (2004) sekä Hakanen (2005, 228–247) kuitenkin osoittavat työuupumuksen ja työn imun olevan toisilleen vastakkaisia, mutta myös toisiaan täydentäviä käsitteitä, joiden syyt ja seuraukset eroavat toisistaan, ja joiden tutkimiseen tarvitaan toisistaan eroavia menetelmiä. Samoin työuupumuksen hoitoon ja työn imun tukemiseen on sovellettava keskenään erilaisia interventioita.

Työn imulla ei tarkoiteta vain innostuksen huippukohtaa, vaan se on suhteellisen pysyvä tila kuten työuupumuskin. Pelkkä uupumisoireiden puuttuminen ei luo edellytyksiä työn imulle, vaan se ilmenee tarmokkuutena (engl. vigor), omistautumisena (engl. dedication) ja uppoutumisena (engl. absorption). Tarmokkuuden käsitteellinen vastakohta työuupumuksen oireistossa on uupumusasteinen väsymys, ja omistautumisen käsitteellinen vastakohta puolestaan kyynistyminen. Uppoutumisella ei kuitenkaan ole vastakohtaa uupumisoireissa —

se luonnehtii puhtaasti työn imua omana positiivisena ilmiönään. Työuupumuksen kolmitahoisen oireiston kolmas osa, ammatillinen itsetunto, sen sijaan ilmentää käänteisesti molempia: vahva ja myönteinen ammatillinen itsetunto edistää työn imun kokemista, heikko puolestaan liittyy työuupumukseen. (Hakanen 2005; Maslach ym. 2001; Schaufeli ym. 2002.)

Parhaimmillaan työn imu on työhyvinvoinnin positiivisin ulottuvuus, työn kokemista kutsumusammattina, psykologisten tarpeiden täyttymistä, heittäytymistä ja täyttä läsnäoloa (Hakanen 2011). Hakanen (em.) ehdottaa, että saavuttaakseen oikeasti onnellisia ja motivoituneita työntekijöitä yritysten on otettava käyttöön täysin uusi ajattelutapa ja valjastettava työn voimavarat työntekijöiden hyvinvoinnin tukemiseen. Työn voimavarat kuten esimieheltä ja työyhteisöltä saatava sosiaalinen tuki sekä vaikuttamisen ja kehittymisen mahdollisuudet luovat myönteisiä kokemuksia, työtyytyväisyyttä ja työn imua, jotka puolestaan vahvistavat sitoutumista ja edesauttavat tuottavuutta. Työstään oikeasti innostunut työntekijä saa enemmän aikaan kuin stressin voimalla puurtava työntekijä. Sen sijaan negatiiviset työn piirteet, kuten liialliset vaatimukset, epävarmuus, ja liian vähäiset vaikutusmahdollisuudet tai henkilökohtaiset voimavarat, vähentävät työtyytyväisyyttä ja johtavat työkyvyn heikentymiseen ja lopulta jopa työuupumukseen. (Hakanen 2005; Manka 2012; Schaufeli & Bakker 2004.)

Hyvinvoiva henkilöstö on myös yrityksen voimavara. Hyvinvoiva henkilöstö parantaa osaltaan organisaation taloudellista tuottavuutta ja toiminnallisten tavoitteiden saavuttamista. Hyvinvoiva työntekijä on motivoitunut, sitoutunut, ja harvemmin sairauslomalla. Työntekijän sitoutumisen ja organisaation menestyksen suhteen on osoitettu olevan kaksisuuntainen: paitsi että sitoutunut työntekijä edesauttaa työpanoksellaan yrityksen menestystä, menestynyt ja vakaa organisaatio myös motivoi työntekijöitä sitoutumaan organisaatioon. (Mm. Hakanen 2011, 137–139; Manka 2012; Mauno & Ruokolainen 2008; Pyöriä 2012; Saari & Pyöriä 2012.)

Organisaatioissa tuloksellisuutta ja työhyvinvointia edistävät usein samat tekijät: selkeät yhteiset tavoitteet, työntekijöiden riittävät vaikutusmahdollisuudet, hyvä ilmapiiri, yksimielisyys tärkeiden osa-alueiden toimivuudesta, sekä vahva ja tavoitteellinen johtaminen. Lisäksi organisaatiokulttuuri, jossa vallalla ovat työntekijöitä kunnioittavat arvot ja käytännöt, edistää työhyvinvointia. Organisaatiokulttuurilla tarkoitetaan organisaation suhteellisen pysyviä, yhteisesti jaettuun ajattelu- ja toimintamalleja. Ne ilmenevät esimerkiksi työyhteisön jakamina arvoina, jotka ohjaavat toimintaa ja ajattelua organisaatiossa. Lisäksi tärkeässä roolissa työuupumuksen ehkäisemisessä ja siitä toipumisessa on työtovereilta ja esimieheltä

saatava sosiaalinen tuki. (Manka 2012, 46; Mauno & Ruokolainen 2008, 155–164; Simola & Kinnunen 2008, 138.)

3.3 Persoonallisuus ja hallintakäsitteet työuupumukselta suojaavina tekijöinä

Työuupumuksen on osoitettu olevan työperäinen ongelma. Kuitenkin samoissa olosuhteissa, samojen stressitekijöiden äärellä toiset työntekijät uupuvat, toiset eivät. Työuupumuksen syntyyn ja työhyvinvoinnin kokemiseen vaikuttavatkin työperäisten syiden lisäksi myös useat yksilön persoonallisuuteen ja käyttäytymiseen liittyvät tekijät. Persoonallisuustekijöillä tarkoitetaan yksilön suhteellisen pysyviä psykologisia resursseja, jotka kuvaavat sitä, millainen ihminen on; sitä, mitä he stressitilanteissa tekevät, kuvataan coping- eli selviytymiskeinojen käsitteellä. Ihmiset eroavat toisistaan luonteenpiirteiltään, tavoitteiltaan ja toimintatavoiltaan, ja onkin luonnollista, että tällöin toiset sopeutuvat paremmin työelämän vaatimukseen kuin toiset. Ihmisen suhteellisen pysyvät persoonallisuuden piirteet vaikuttavat myös siihen, miten hän suhtautuu ja reagoi työn stressitekijöihin sekä siihen, millaisia coping-keinoja hän käyttää selviytyäkseen hyvinvointia uhkaavista tilanteista. Persoonallisuuspsykologiassa tunnetun Viiden suuren (engl. Big Five: McCrae & John 1992) persoonallisuuspiirteiden teorian yhteyksistä työhyvinvoinnin kokemiseen on toistaiseksi julkaistu vain vähän tutkimuksia, joissa kaikki viisi persoonallisuuspiirrettä ovat mukana (Feldt, Mäkikangas & Kokko 2008). Esimerkiksi Kinnusen, Vermulstin, Gerrisin ja Mäkikankaan (2003) mukaan kuitenkin neuroottisuus on yhteydessä työpahoinvointiin, ulospäinsuuntautuneisuus puolestaan työhyvinvointiin. Tunnollisuudella, sovinnollisuudella ja avoimuudella ei ollut selviä yhteyksiä työhyvinvoinnin kokemiseen. (Feldt, Mäkikangas & Kokko 2008; Feldt, Mäkikangas & Piitulainen 2008; Hakanen 2005, 141–163; Pearlin & Schooler 1978.)

Varsinaisten persoonallisuuden piirteiden lisäksi on tutkittu persoonallisuuden taipumusten yhteyksiä työhyvinvointiin (Feldt, Mäkikangas & Kokko 2008). Uupumiselle altistavat erityisesti heikko itsearvostus ja korostunut velvollisuudentunto. Velvollisuudentunnolla viitataan tässä vastuuntuntoon, johon usein liittyy myös syyllisyyden tunteita ja huonoa omaatuntoa. Sen sijaan uupumiselta suojaavia ja työhyvinvoinnin kokemista edesauttavia tekijöitä ovat optimismi, korkea itsearvostus ja koherenssi eli elämäntapahtumien tunne. Korkea koherenssi saa yksilön uskomaan elämäntapahtumien olevan ennustettavissa ja selitettävissä olevia, ja hänellä itsellään olevan keinoja hallita elämänsä tapahtumia. Piirteet voivat olla paitsi suoraan yhteydessä työhyvinvoinnin kokemiseen, niillä on myös yhteisvaikutuksia

työympäristön kanssa: esimerkiksi korkean velvollisuudentunnon omaava työntekijä, joka työskentelee kovien paineiden alla rasittavissa työoloissa voi altistua herkemmin työuupumukselle. Työolojen ollessa suotuisat velvollisuudentunne ei altista työuupumukselle. Samoin uupumiselle voivat altistaa työntekijän persoonallisuustyyppin ja työympäristön erilaisuuden yhteentörmäys: esimerkiksi niin sanotun B-tyyppisen eli rauhallisen persoonallisuuden omaavan henkilön on hankala sopeutua A-tyyppiseen eli nopeatempoiseen ja jopa aggressiiviseen työympäristöön. (Feldt, Mäkikangas & Kokko 2008; Feldt, Mäkikangas & Piitulainen 2008; Hakanen 2005, 141–163.)

Tutkimusten mukaan ihmisen usko omista vaikutusmahdollisuuksistaan hallita elämäänsä ja sen tapahtumia voi parantaa motivaatiota, itsetuntoa ja jopa terveyttä. Tunnetta hallinnasta kuvataan lukuisilla eri käsitteillä, kuten hallintakäsitys (engl. locus of control: ks. Rotter 1954, 1966, 1990), hallinnan tunne (engl. sense of mastery: ks. Pearlin 2010; Pearlin & Schooler 1978) itseohjautuvuus (engl. self-determination: ks. Deci & Ryan 1985) sekä toimijuus (engl. agency). Näistä erityisesti hallintakäsityksellä ja hallinnan tunteella tarkoitetaan ihmisen uskomusta siitä, pystyykö hän itse hallitsemaan mahdollisuuksia elämässään (sisäinen hallintakäsitys, korkea hallinnan tunne), vai ovatko ne ulkoisten voimien sanelemia (ulkoinen hallintakäsitys, heikko hallinnan tunne). Hallinnan tunteella viitataan nykyhetkeen, toimijuudella tulevaisuuteen: ihmisen uskomus voivansa kontrolloida tulevaisuuden tapahtumia päätöstensä ja tekojensa avulla (Pearlin 2010). Tutkijat eivät ole aina yksimielisiä näiden käsitteiden sisällöistä tai tarkoituksista, ja erityisesti stressinhallinnan kontekstissa käytössä on varsin laaja kattaus erilaisia hallintakäsitteitä. Yhdistävä tekijä on kuitenkin nimenomaan tunne hallinnasta eli kontrollista (engl. control). (Skinner 1996.)

Hallintakäsitteiden sovelluksia käsittelevien tutkimusten kirjo on laaja. Esimerkiksi Ng, Sorensen ja Eby (2006) ovat havainneet sisäisen hallintakäsityksen (uskomus omiin vaikutusmahdollisuuksiin) olevan yhteydessä positiivisiin työasenteisiin (esim. sitoutuminen, motivaatio), ja ulkoisen hallintakäsityksen (uskomus, ettei itse voi vaikuttaa ulkomaailman määräämiin tapahtumiin) vastaavasti kielteisiin työasenteisiin sekä heikompaan työstä suoriutumiseen ja osallistumiseen. Tulostensa pohjalta he päättelevät, että esimiesten tulisikin huomioida erityisesti työntekijät, joilla vaikuttaa olevan ulkoinen hallintakäsitys. Esimerkiksi tukemalla työyhteisön myönteisiä sosiaalisia suhteita on mahdollista tukea ulkoisen hallintakäsityksen omaavien työntekijöiden uskoa siihen, että työyhteisön muut jäsenet pystyvät säilyttämään työn kontrollin silloinkin, kun heidän omat vaikutusmahdollisuutensa tuntuvat vähäisiltä.

Korkean hallinnan tunteen on puolestaan osoitettu pystyvän suojelemaan yksilöä ulkoisten stressitekijöiden kielteisiltä vaikutuksilta (Pearlin 2010, 211; Pearlin & Schooler 1978, 5). Hallinnan tunteen tukemisen esimerkiksi terveyttä edistävien interventioiden ja yksilön omien coping-keinojen tukemisen (esim. opetus, tukiryhmät) avulla on havaittu vähentävän masennuksen ja ahdistuksen tunteita diabetes-potilailla (Bennetter, Clench-Aas & Raanaas 2016). Tulostensa pohjalta tutkijat ehdottavat hallinnan tunteen vahvistamisella voitavan parantaa potilaiden keinoja selviytyä elämästä diabeteksen kanssa, vaikka varsinaiset terveydelliset olosuhteet eivät muuttuisi.

Decin ja Ryanin (1985) itseohjautuvuusteorian (engl. self-determination theory) mukaan ihmiset luovat yhtenäisen käsityksen itsestään suhteessa arvoihinsa, tunteisiinsa, uskomuksiinsa ja tarpeisiinsa yhdistelemällä identiteettejä ja kokemuksia elämän eri vaiheista. Tämän avulla voidaan saavuttaa parempaa itsesääntelyä ja hyvinvointia. (Ks. Weinstein, Deci & Ryan 2011.) Weinstein, Deci ja Ryan (em.) osoittavat, että integroimalla identiteettejä menneistä elämänvaiheista ja nykyhetkestä sekä identiteettejä, jotka nähdään joko positiivisessa tai negatiivisessa valossa (joista ihminen on enemmän tai vähemmän ylpeä), ihmisen on mahdollista luoda yhtenäinen kuva itsestään sekä käsitys jatkuvuudesta. Tämä mahdollistaa oman toiminnan ohjaamisen joustavammaksi ja mukautuvammaksi. Itseohjautuvuusteoria voi olla arvokas esimerkiksi psykoterapiassa, jonka tavoite on auttaa ihmistä palauttamaan jatkuvuuden ja yhtenäisyyden tunne.

Esimerkiksi itsearvostuksen ja hallinnan tunteen katsotaan kuuluvan yksilön pysyvämpiin psykologisiin resursseihin. Lisäksi ihminen käyttää erilaisia coping-keinoja stressin hallinnassa. Coping-keinot voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: itse stressaavan tilanteen muuttaminen, oman suhtautumisen muuttaminen stressin mahdolliseen aiheuttajaan muuttamalla sen tarkoitusta jo ennen kuin stressiä ilmenee, ja stressinhallinta kun sen kokeminen on jo alkanut. Kun stressiä aiheuttavat olosuhteet, joihin yksilöllä on vain vähän vaikutusmahdollisuuksia (esim. työ, raha-asiat), näyttää pysyvämmillä persoonallisuustekijöillä olevan suurempi vaikutus yksilön selviämiseen kuin coping-keinoilla. Olosuhteissa, joissa yksilön vaikutusmahdollisuudet ovat suuremmat (esim. ihmissuhteet ja perhe), on sen sijaan käytössä olevilla coping-keinoilla suurempi rooli stressin hallinnassa. Näyttää siis siltä, että stressin johtuessa jostain yksilöä suuremmasta, kuten yhteiskunnasta, tarvitaan myös stressistä selviytymiseen yksilön ulkopuolista apua. (Pearlin & Schooler 1978.)

Tutkimusten valossa näyttää myös siltä, että uskomuksella hallinnan olemassaolosta voi olla psykologisia hyötyjä stressaavassa tilanteessa olevalle yksilölle riippumatta siitä, onko hänellä tosiasiaa kontrollia tilanteessa: jos ihminen uskoo hänellä olevan vaikutusmahdollisuuksia elämänsä hallintaan, hän voi kokea tyytyväisyyttä ja hyvinvointia huolimatta siitä, pystyykö hän käytännössä vaikuttamaan kaikkeen. Tällöin tutkittaessa hallintakäsitteiden vaikutuksia hyvinvoinnin kokemiseen on otettava huomioon hallinnan merkitykset ihmiselle itselleen. (Mm. Ng ym. 2006; Pearlin 2010; Skinner 1996.) Skinnerin (em.) mukaan hallintakäsitteiden soveltamisessa onkin oltava varovainen, sillä elämän tapahtumat ovat moninaisten syiden seurausta, eikä niitä kaikkia voida johtaa takaisin yksilön vaikutusmahdollisuuksiin.

Työuupumuksesta kuntoutumisen näkökulmasta olennaista hallintakäsitteiden tarkastelussa on ymmärrys hallintakäsitteistä hyvinvoinnin tuottajina. Tunne hallinnasta, autonomiasta ja kompetenssista ovat koetun hyvinvoinnin tärkeitä osatekijöitä (ks. esim. Deci & Ryan 1985; Skinner 1996). Työuupumuksessa nämä tunteet vaarantuvat — työuupumukseen liittyy olennaisesti tunne hallinnan menettämisestä (ks. esim. Frank 1995; Kaskisaari 2004) sekä ammatillisen tehokkuuden ja itsetunnon heikentymisestä (Maslach & Jackson 1981; Maslach ym. 1996).

Tutkielmani tavoite on selvittää, **millaisia tarinatyyppejä työuupumuksesta ja siitä toipumisesta haastateltavien kuntoutuskertomuksissa esiintyy, sekä minkälaista minuutta haastateltavat eri tarinatyypeissä kielellisesti rakentavat.** Tutkimuksen tarkoituksena on eritellä aineistosta erilaisia tarinatyyppejä ja analysoida niiden kulkua sekä niissä rakentuvaa minuutta. Tulosten pohjalta pohditaan lopuksi työhön palaamisen mahdollisuutta työuupumuksesta kuntoutumisen jälkeen sekä kuntoutuksen tukemisen mahdollisuuksia. Seuraavassa luvussa esitellään analysoitava tutkimusaineisto ja menetelmät, joiden avulla aineisto on analysoitu.

4 AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1 Työuupumushaastattelut

Analysoitava tutkimusaineisto on Ulla Kinnusen vuonna 2001 kokoama haastatteluaineisto, joka on saatavilla Yhteiskunnallisesta tietoarkistosta ylempiin opinnäytetöihin nimellä *FSD2437 Työuupumushaastattelut 2001* (Kinnunen 2001). Kinnunen on haastatellut tutkimustaan varten 34 työuupumusta hoitaville kuntoutuskursseille osallistunutta henkilöä, joilla ”ilmeni tai oli ilmennyt sekä oman kokemuksen että kuntoutus- tai työterveyspsykologin mukaan työuupumusproblematiikkaa” (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto). Haastattelut toteutettiin käyntikyselynä syksyllä 2001. Aineisto on aikaulottuvuudeltaan poikkileikkausaineisto: haastattelut on toteutettu samojen tutkittavien kanssa vain kerran. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, ja haastateltavia informoitiin tunnistetietojen poistamisesta. (Em.)

Haastattelun kysymysrunko on luonteeltaan puolistrukturoitu ja sisältää sekä etukäteen rajattuja kysymyksiä että vapaampia, teemahaastattelumaisia osuuksia. Haastattelu koostuu neljästä osiosta, joista ensimmäinen sisältää kysymyksiä työuupumuksen kokemisesta haastattelun hetkellä, toinen työuupumuksen taustasta ja alkuvaiheista, ja kolmas sen etenemisestä. Neljännessä osiossa palataan työuupumuksesta selviytymiseen haastattelun hetkellä. Kysymykset osioiden sisällä liittyvät muun muassa työuupumusprosessiin, työtilanteeseen, yksityiselämään, tunteisiin ja ajatuksiin. Haastattelurunko kokonaisuudessaan löytyy liitteenä tutkielmani lopusta (liite 1).

Haastattelut on äänitetty haastattelutilanteessa, ja yhden haastattelun kesto on ollut tilannekohtaisesti noin kaksi tuntia. Litteroidun aineiston laajuus on 32 haastattelua ja yhteensä noin 500 sivua. Yksi litteroiduista haastatteluista on jäänyt kesken, joten kokonaisia haastatteluja uupumusprosessin alusta loppuun aineistossa on 31. Haastattelut sisältävät vaihtelevasti lyhyempiä vastauksia haastattelijan esittämiin kysymyksiin ja pidempiä, oma-aloitteisesti kerrottuja kertomuksia. Haastattelun aikana käyty keskustelu on kirjoitettu auki sanasta sanaan niin tarkasti kuin se on äänitteeltä saatu selville, mutta esimerkiksi äänenpainoja tai taukoja osoittavia merkkejä aineisto ei sisällä.

Haastatteluaineisto on toteutettu osana Jyväskylän yliopiston ja Kuntoutus Peurungan seurantatutkimusta kuntoutuksen vaikuttavuudesta työuupumuksen hoidossa (Vänskä-Kauhanen 2004). Kinnunen on julkaissut yhdessä työryhmänsä (2004) kanssa tutkimuksen pohjalta teoksen *Työuupumus: Arviointi, kehittyminen ja intervention vaikuttavuus*. Litteroidun aineiston pohjalta on lisäksi aiemmin tehty pro gradu -tutkielmia perheen diskursseista, palkkatyön merkitysten muutoksista aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin sekä työn psykososiaalisista riski- ja kuormitustekijöistä teorialähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Täysin käsillä olevaa tutkimusta vastaavaa tutkimusta aineiston pohjalta ei ole ennen tehty.

Litteroidussa aineistossa haastateltavien tunnistetiedot on poistettu, ja taustatiedoiksi on annettu sukupuoli, ikä, perhetilanne ja ammatti. Aineisto on tässä analysoitu siten, ettei haastateltuja henkilöitä voi tunnistaa. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston edellytysten mukaisesti alkuperäiseen aineistoon viitataan asianmukaisesti ja tietoarkistolle toimitetaan viitetiedot aineiston hyödyntämisestä.

Haastateltavat ovat iältään 24–60-vuotiaita miehiä ja naisia, jotka osallistuvat haastattelun hetkellä työuupumusta hoitavalle kuntoutuskurssille. Haastateltavien keski-ikä on 45,9 vuotta, heistä seitsemän on miehiä ja 24 naisia. He työskentelevät muun muassa opetustehtävissä, terveydenhuoltoalalla, lasten- tai kodinhoidollisissa tehtävissä, johtotehtävissä ja yksityisyrittäjinä. Noin kolmasosa haastateltavista työskentelee tehtävissä, jotka vaativat ruumiillista työtä tai liikkumista (esim. tiemestari, maatalon emäntä), ja kaksi kolmasosaa heistä työskentelee tehtävissä, jotka useimmiten suoritetaan sisätiloissa toimistossa, usein jossain määrin myös tietotekniikkaa hyväksi käyttäen (esim. konttoripäällikkö, järjestelmäasiantuntija).

Haastateltavat on aineiston kuvailun perusteella valittu siten, että jokaisella heistä joko on ollut tai on edelleen työuupumuksen oireita. Haastattelut on litteroidun keskustelun pohjalta päätellen toteutettu kuntoutuskeskuksessa tilanteessa, jossa paikalla ovat olleet vain haastattelija ja yksi haastateltava. Haastattelun hetkellä kuntoutuskurssi on jo alkanut, eli haastateltavat ovat jo saaneet jonkinlaista apua uupumukseen. Samoin kuntoutus tulee jatkumaan haastattelun jälkeenkin, eli prosessi ei haastattelun hetkellä ole vielä ohi.

4.2 Menetelmät

4.2.1 Narratiivinen tutkimus

Narratologia (engl. narratology) on perinteisesti kirjallisuustieteessä suosittu tutkimussuunta, joka tutkii kertomakirjallisuutta ja tarinoiden, tyypillisesti fiktiivisten tapahtumien, kielellistä esitystä (mm. Bal 1985; Rimmon-Kenan 1983). Sosiaalitieteissä puhutaan narratologian sijaan narratiivisesta tutkimuksesta (engl. narrative analysis), joissa se sijoittuu niin ikään kielellisten tarkastelutapojen kenttään (ks. esim. Hyvärinen 1994, 2008, 2016). Kielellisille lähestymistavoille ovat sosiaalitieteissä olennaisia oletukset todellisuuden sosiaalisesta rakentumisesta kielellisessä vuorovaikutuksessa, tiedon relatiivisuudesta, tiedon ja sosiaalisen toiminnan yhteenkuulumisesta, sekä merkitysten ymmärtämisestä ja jakamisesta symbolisten järjestelmien kautta (esim. Burr 2003).

Narratiivinen tutkimus ei tarkoita vain yhtä vakiintunutta analyysimenetelmää, vaan useita tapauskohtaisesti sovellettavissa olevia menetelmällisiä keinoja, joita tietäntyyppisen aineiston analysoinnissa on mahdollista hyödyntää (esim. Hyvärinen 2010, 90–91). Narratiivinen tutkimus tutkii kuitenkin aina jossain määrin tarinoita ja niistä kerrottuja kertomuksia. Termejä tarina (engl. story) ja kertomus (engl. narrative) käytetään usein toistensa synonyymeinä, ja niitä saatetaan eri yhteyksissä käyttää hyvinkin eri tavoin (tarinan määritelmiä ks. mm. Hyvärinen 2010; Riessman 2008). Kertomuksen eri tasoja on eritelty kirjallisuustieteissä esimerkiksi jaottelulla tarina (kerrotut tapahtumat), teksti (puhuttu tai kerrottu diskurssi tarinasta) ja kerronta (tekstin tuottaminen tekona tai prosessina) (Rimmon-Kenan 1983). Narratologiassa kertomuksia tarkastellaan esimerkiksi kerronnan eri tasojen, kertojan ja fokalisaation (kenen näkökulmasta kerrotaan) sekä tapahtumien peräkkäisen järjestyksen kautta (esim. Genette 1980, Rimmon-Kenan 1983). Sosiaalitieteissä puolestaan esimerkiksi Hyvärinen (2010) jaottelee kertomuksen eri tasot tarinaksi (todelliset tapahtumat), kertovaksi tekstiksi (kielellinen esitys niistä) ja kerronnan tilanteeksi (tilanne, jossa tarina kerrotaan). Hänninen (2002, 19–23) määrittelee tarinallisuuden ilmenemismuodot seuraavasti: tarinan käsitteellä tarkoitetaan ajallista merkityskokonaisuutta, todellisen elämän tapahtumia, ja kertomus puolestaan on tarinan esitys merkkien, esimerkiksi kielen, avulla. Tarinat ja kertomukset ovat monitulkintaisia, koska esimerkiksi yksi kertomus voi sisältää monta tarinaa. Tarinoiden mielensisäistä tulkintaa elämästä tarinoiden avulla Hänninen kutsuu sisäiseksi tarinaksi, ja mielensisäisten tarinoiden toteuttamista elävässä elämässä draamaksi.

Kertomukselle ei ole sosiaalitieteissä vain yhtä oikeaa määritelmää. Esimerkiksi kirjallisuustieteissä paljon käytetty suullisen kertomuksen malli (Labov 1972; Labov & Waletzky 1967) korostaa yksilöä tarinan kertojana: sen mukaan tarina on ihmisen keino kerrata hänelle menneisyydessä tapahtuneita peräkkäisiä tapahtumia kielen avulla. Suullisen kertomuksen mallia on sittemmin kritisoitu sen liiallisesta ”pisteittäisyydestä”, ja suosituiksi ovat tulleet määritelmät, jotka huomioivat peräkkäisten tapahtumien lisäksi myös tarinoiden kokemuksellisuuden (Fludernik 1996), tilanteisuuden ja mahdollisen epäjärjestyksen (Herman 2009), sekä kronologisesti etenevien tarinoiden lisäksi myös muun muassa hypoteettisia tai toistuvia tarinoita (Riessman 2008).

Kertomukselle katsotaan olevan olennaista myös sen juoni. Esimerkiksi Brunerin (1990) mukaan kertomuksissa peräkkäiset tapahtumat, mielentilat ja tilanteet tekee ymmärrettäviksi niiden ymmärtäminen suhteessa kertomuksen juoneen. Hänen mukaansa on yhdentekevää, ovatko tapahtumat totta vai fiktiota, kunhan ne on mahdollista tehdä ymmärrettäviksi juonen avulla. Ihmiset itse näyttäytyvät tarinoissa ikään kuin näyttelijöinä, ja Brunerin mukaan ihminen myös oppii ”käyttämään” tarinoita omiin tarkoituksiinsa, rakentamaan tietynlaista todellisuutta tai tekemään tilanteita ja tapahtumia haluttavalla tavalla ymmärrettäviksi kertomuksilla.

Sosiaalitieteissä kerronnalliset lähestymistavat ovat tärkeitä juuri siksi, että ihmisten itsestään ja omasta elämästään luoma kerronta on aina yhteydessä siihen, miten hän esimerkiksi identiteettiään ja elämäntarinaansa ymmärtää. Narratiivisen sosiaalipsykologian keskeinen oletus on, että todellisen elämän tapahtumat ja niistä kerrotut kertomukset ovat läheisessä yhteydessä ja jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään: yksilö paitsi kertoo tarinoita elävästä elämästä omasta näkökulmastaan, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kulttuurisessa kontekstissa, hän myös toteuttaa muodostamia merkityksellisiä tarinoita toiminnassaan. (Mm. Hänninen 2002.)

4.2.2 Kerronnallinen lähestymistapa kuntoutuksessa

Kulttuurissa ja yhteiskunnassa ilmenevä sosiaalinen tarinavaranto (ks. esim. Hänninen 2002) on yhteydessä ihmisen omasta elämästään luomaan kerrontaan. Kulttuurissa yleisesti tunnistettavista tarinoista ammennetaan aineksia oman elämän kerronnalliseen jäsentämiseen. Yksi keino käsitteellistää yleisesti tunnistettavia tarinankulkuja on genren eli lajityypin käsite (esim. Hyvärinen 1994, 2010, 2015, 2016; kirjallisuustieteissä ks. mm. Bakhtin 1981, 1986;

Todorov 1978). Genrellä tarkoitetaan tässä tarinan lajia, jonka tapahtumat etenevät totutulla tavalla, ja sen tietyn tyyppistä juonta osataan odottaa. Perinteisiä tarinan genrejä ovat esimerkiksi tragedia, komedia, romanssi ja satiiri. (Ks. esim Hyvärinen 2015, 179–186.) Hyvärinen (em. 187–189) ehdottaa yhdeksi narratiiviseksi genreksi sairauskertomusta (engl. illness narrative). Sairauskertomukset ovat läsnä jokapäiväisessä elämässä: niitä luetaan kirjoista, lehdistä ja haastatteluista ja kuullaan muilta ihmisiltä, ja niitä tarvitaan jäsentämään kokemuksia ja tapahtumia esimerkiksi lääkärin ja potilaan välisessä vuorovaikutuksessa (Frank 1995; Hyvärinen 2015).

Yhden tunnetuimmista sairauskertomusten luokitteluista on esittänyt Arthur Frank (1995). Hän kutsuu tyypillisiä sairauskertomuksia parantumisen tarinaksi (engl. restitution narrative), kaaosnarratiiviksi (engl. chaos narrative) sekä sankarillisen matkan tarinaksi (engl. quest narrative) (Frank 1995, 75–136; suomennokset Kaskisaari 2004). Parantumisen tarinassa sairastumista seuraa uskomus, että sairaus on pian voitettu, ja se onkin yhteiskunnassa kulttuurisesti hyväksytyin sairauskertomus: ihmiset haluavat kuulla, että sairaudesta voi selvitä. Sairauden kohdanneelle henkilölle paranemisen tarina voi kuitenkin olla ongelmallinen, jos siihen tukeudutaan tullakseen sosiaalisesti hyväksytyksi. (Frank 1995, 75–96.)

Kaaosnarratiivi kuvaa ihmisen uskomusta sairauden loppumattomuudesta: tilanteen ei uskota koskaan paranevan. Kaaosnarratiivi kuvaa kertojan elämää sellaisena kuin hän sen kokee: kaaoksena. Tarinat eivät sisällä kerronnallista järjestystä tai jatkuvuutta. Tyypillistä kaaoksessa on siinä elävän ihmisen vaikeus pukea tilannetta sanoiksi tai saada etäisyyttä tilanteeseen nähdäkseen sen kokonaiskuvan. Kuulijalle kaaosnarratiivit ovat uhkaavia ja ahdistavia: tarinoissa on totuttu kuulemaan tietynlainen järjestys, joka usein vielä päättyy onnelliseen loppuun. Siinä vaiheessa, kun kaaoksen kokija pystyy kertomaan tilanteestaan, antamaan sille sanallisen muodon ja ajallisen järjestyksen, kaaos on jo alkanut väistyä. (Frank 1995, 97–114.)

Sankarillisen matkan tarina hyväksyy sairauden ja pyrkii hyödyntämään sitä. Sairaus nähdään tapahtumaksi matkalla, joka johtaa kohti uusia mahdollisuuksia. Olennaista on, että ihminen uskoo tilanteesta voivan syntyä jotain positiivista. Siinä missä parantumisen tarinassa aktiivinen toimija on sairauden parannuskeino (kuten lääke, lääkäri, lääketiede), ja kaaosnarratiivissa ei ole toimijaa lainkaan ihmisen ollessa kykenemätön kertomaan tarinaa, sankarillisen matkan tarinassa ihminen itse on oman tarinansa kertoja ja aktiivinen toimija. Sankarillisen matkan tarinassa päästään tilanteeseen, jossa menneet tapahtumat kuten sairastuminen kyetään

näkemään nykyisyyden valossa, ja ”matkalla” ymmärretään olleen tarkoitus. (Frank 1995, 115–136.)

Frankin sairausnarratiiveja vastaavia tarinoita tunnistaa myös Marja Kaskisaari (2004) tarkastellessaan työuupumuksen kerrontaa ja sitä, millaista subjektiutta työuupumus tuottaa. Frankin (1995, 30–33) ajatuksia myötäillen Kaskisaari toteaa työuupumuksen kerronnalle olevan tyypillistä sanojen löytämisen vaikeus. Työuupumustarinoille on hänen mukaansa tyypillistä väsymyksen ja kärsimyksen modaalisuus, haluttomuus, avuttomuus ja pelko. Kaskisaaren aineistossa kaaosnarratiivit ovat läsnä niin sanotun pysäytetyn tarinan muodossa, jossa henkilö ikään kuin ”jää harhailemaan uupumukseen” (Kaskisaari 2004, 137–138). Kaskisaaren mukaan kaaos ja siihen liittyvä kontrollin menettäminen on ongelmallista, koska yhteiskunta odottaa ihmisten pystyvän hallitsemaan omaa elämäänsä. Parantumisen tarinat, joissa sairauteen oletetaan olevan jokin parannuskeino, ovat työuupumustarinoissa läsnä kertomuksina, joissa uupumista seuraa toiminta: työstä luopuminen tai uuteen työhön siirtyminen (em. 140–141).

Sankarillisen matkan tarina puolestaan ilmenee kertomuksina, joissa työuupumuksen kokemisella nähdään olevan pelkästään kielteisten seurausten sijaan uutta, positiivista annettavaa: uupumuksesta selvinnyt henkilö tekee esimerkiksi elämänmuutoksen, jota ei ilman työuupumiskokemusta olisi tehnyt, tai usko kokemusta rikkaampana pystyvänsä puolestaan auttamaan muita työyhteisössä (Kaskisaari 2004, 141–142). Lisäksi Kaskisaaren aineistossa on läsnä kertomuksia, joita ei voi suoraan vetää Frankin sairauskertomuksiin: esimerkiksi kertomus tilojen väliin jäämisestä (em. 138–139). Tilattomuudella tarkoitetaan paitsi uupumusta kokevien henkilöiden kuulumattomuutta mihinkään tilaan, myös konkreettisten tilojen, kodin ja työpaikan, väliin jäämistä. Työuupumus onkin Kaskisaaren mukaan niin sanotusti liminaali tila, joka luo hämmennystä ääripäisen, kuten kykenevä–kykenemätön, ryhmään kuuluva–kuulumaton välille, ja jättää yksilön ikään kuin harhailemaan terveyden ja sairauden, työn ja työttömyyden rajapinnoille (em. 142–143).

Claudine Herzlich (1973) puolestaan esittää kolme kulttuurissa kerrottua mallitarinaa, jotka kuvaavat kertojan käsitystä sairauden ja terveyden sekä yksilön ja yhteiskunnan välisistä suhteista. Ihmiset ymmärtävät tyypillisesti sairauden johtuvan jostain itsensä ulkopuolisesta (yhteiskunnasta), ja terveyden puolestaan olevan lähtöisin heistä itsestään (em. 49). Mallitarinoita Herzlich kutsuu sairaudeksi tuhoisana (engl. illness as destructive), sairaudeksi vapauttajana (engl. illness as a liberator) sekä sairaudeksi ammattina (engl. illness as an

occupation). Ensimmäiseen käsitykseen liittyy ihmisen ymmärrys siitä, kuinka sairaus pakottaa hänet eroon yhteiskunnasta, aktiivisuudesta sekä sosiaalisuudesta. Ihminen näkee itsensä aktiivisena ja sosiaalisena osana yhteiskuntaa, ja sairauden tuhoisaksi voimaksi joka erottaa hänet entisestä roolistaan. Sairaus vapauttajana sisältää ihmisten helpotuksen tunteita sairauteen liittyen: sairaus ikään kuin antaa luvan lopettaa rehkimisen ja vapauttaa ihmisen sosiaalisista velvollisuuksistaan. Sairaus ammattina viittaa ihmisten ymmärrykseen sairaudesta, joka sisältää tiettyjä yhteneväisyyksiä käsityksiin ammatissa toimimisesta: siihen valmistaudutaan ja se opitaan. Tässä käsityksessä olennaista on ihmisen taistelu sairautta vastaan. (Em. 105–119.)

Sairauden, tai minkä tahansa suuren elämänmuutoksen sanotaan luovan vaatimuksen kertomuksille (Bruner 1990; Hyvärinen 2016, 45–46; Hänninen 2002; Hänninen & Valkonen 1998). Merkittävä elämänmuutos katkaisee aiemmin tutun tarinan, ja ihmisen on muodostettava tarina itsestään ja elämästään uudelleen. Hänninen ja Valkonen (em. 6) kutsuvat tällaista tilannetta tarinalliseksi haasteeksi, jolloin ihmisen on arvioitava tarinansa uudelleen palauttaakseen sen johdonmukaisuuden ja voidakseen hyväksyä tapahtuneen osaksi elämäntarinaansa. Samoin työntekijän on arvioitava tilanteensa, tarinansa ja itsensä uudelleen uupumuksen katkaistua tarinan työssä pärjäämisestä ja jaksamisesta. Hänninen (2002, 73) määrittelee tarinallisen elämänmuutostutkimuksen ytimeksi kysymyksen siitä, miten haastavistakin elämänmuutoksista on mahdollista selviytyä tapahtumille annettujen merkitysten muuttamisen avulla.

Sairauskertomukset ovat yksi keino tarinan uudelleenarvioimiseen sairauden katkaistua tutun tarinan: ne auttavat löytämään vastauksia sairauden herättämiin kysymyksiin sekä tekemään tilanteesta ymmärrettävän ja hyväksyttävän. Tarinan avulla ihmisen on mahdollista luoda sairauskokemuksesta järjellinen ja merkityksellinen kokonaisuus sekä itselleen että kerrottavaksi muille ihmisille. Kulttuurissa kerrotut mallitarinat voivat auttaa tässä tarjoamalla yleisesti hyväksytyjä malleja kokemusten jäsentämiselle. (Frank 1995, 1–3, 53–54; Hänninen 2002, 64; Hänninen & Valkonen 1998, 4–11.)

Ihminen luo omaa elämäänsä koskevassa kerronnassa myös itsensä tarinan päähenkilönä. Tällöin kulttuurisesta tarinavarannosta ammennetaan tarinallisia malleja myös minuuden tulkitsemiseen. (Mm. Bruner 1990; Hänninen 2002.) Hännisen (em. 60) mukaan narratiivisissa lähestymistavoissa minuus nähdään muuttuvana ja moniulotteisena kulttuurisena prosessina, joka luodaan tarinoiden avulla: narratiivisessa tutkimuksessa identiteetti nähdään siis

”tarinallisena luomuksena”. Narratiivisen identiteetin tutkimuksen kirjo sisältää käsityksiä identiteetistä toisaalta yhtenäisenä ja pysyvänä olemuksena, toisaalta sosiaalisesta vuorovaikutustilanteesta toiseen muuttavana luomuksena. Hänninen (em.) luettelee ihmisen sisäisen tarinan määrittelemiksi identiteeteiksi toimijaminät, moraalisen identiteetin ja reflektoidun identiteetin. Minuuden ja identiteetin käsitteitä käytetään tässä osin toistensa synonyymeinä, ja nämä identiteetit voivat myös ilmetä ihmisen elämäntarinassa yhtä aikaa: ne eivät välttämättä sulje toisiaan pois.

Toimijaminät viittaavat ihmisellä oleviin useisiin rinnakkaisiin ja peräkkäisiin identiteetteihin, jotka niin sanotusti otetaan käyttöön erilaisissa tilanteissa tarpeen mukaan. Toimijaminät kuvaavat ennen kaikkea yksilön suhtautumista ulkomaailmaan ja sen tapahtumiin; eivät tämän suhtautumista itseensä. Moraalinen identiteetti kuvaa ihmisen käsitystä ideaalisesta minästä, jota ihminen pyrkii toiminnassaan toteuttamaan. Ihminen myös tapaa arvottaa itseään perustuen moraalisen identiteetin toteuttamisen onnistumiseen. Moraalinen identiteetti luodaan sisäistämällä kulttuurissa jaettu arvoja ja normeja. Reflektoitu identiteetti puolestaan on ihmisen tietoinen tulkinta itsestään, joka muotoutuu ihmisen kertoessa tarinaansa itselleen. Reflektoitua identiteettiä on aika ajoin tarpeellista muokata esimerkiksi suurten elämänmuutosten yhteydessä, kun tuttu tarina katkeaa. Lisäksi ”mahdollisten minien” käsitteellä voidaan tarkastella ihmisen sisäisessä tarinassaan luomia uskomuksia ja toiveita siitä, millainen hän tulevaisuudessa voisi olla. Mahdolliset minät voivat ohjata ihmisen motivaatiota ja valintoja tämän pyrkiessä saavuttamaan toivomansa mahdollisen minän. (Hänninen 2002, 61–62.)

Sairastumisen tai muun elämänmuutoksen myötä myös minuus on rakennettava uudestaan. Iso elämänmuutos asettaa aiemmin uskotun kyseenalaiseksi ja luo vaatimuksen uudentulle identiteetille. Sairastumisen myötä ihmiselle muodostuu usein aluksi niin sanottu sairaan identiteetti, joka täyttää ihmisen minäkuvan sairaudella ja hallitsee kaikkia elämän osa-alueita. Kun sairauden käsittely saadaan jossain määrin hallintaan, uusi identiteetti määritellään usein menneisyyden kautta. Työuupumuksen kontekstissa esimerkki menneisyyden kautta määritellystä identiteetistä voisi olla vaikkapa kuvaus ”olen entinen asiakaspalvelija” – asiakaspalvelijan identiteetti sijoittuu oikeastaan menneisyyteen, aikaan ennen uupumista, mutta uutta identiteettiä aletaan pikkuhiljaa määritellä sen pohjalta. Varsinainen kuntoutuminen saavutetaan, kun identiteetti pystytään rakentamaan jatkumoksi vanhoille identiteeteille, mutta se kuitenkin luodaan puhtaasti uuden elämäntilanteen edellytysten mukaisesti: sisäistetään uusi

minuus, uusia elämänsisältöjä ja uusia rooleja suhteessa muihin ihmisiin. (Hänninen & Valkonen 1998, 8–10.)

Frankin (1995) sairauskertomuksissa minuus nähdään joko sairaudesta erillisenä (parantumisen tarina: sairaus ei ole todellisen minän piirre, vaan ulkopuolinen tekijä, josta on mahdollista päästä eroon), sairauteen kuuluvaksi (kaaosnarratiivit, joissa minä, keho ja sairaus sekoittuvat yhdeksi mustaksi todellisuudeksi), tai aktiivisena sairauden voittajana (sankarillisen matkan tarina: ihminen oppii näkemään itsensä oman tarinansa aktiivisena toimijana, joka pystyy tarinan myötä löytämään uusia sisältöjä elämälleen).

4.2.3 Tutkimuksen toteuttaminen

Yksi kertomus voi sisältää useita erillisiä tarinoita. Samoin haastattelu voi muodostaa joko yhden yhtenäisen tarinan kertomuksen alusta loppuun (esimerkiksi elämäntarina tai sairaustarina), tai se saattaa sisältää useita pienempiä tarinoita. Hyvärinen (2010, 90–91) mukaan haastattelukertomuksen analyysi tarkoittaa aina aluksi sen tunnistamista, missä kohti haastattelua kertomuksia on, ja mikä niiden funktio juuri tuolla kohtaa on. Omassa analyysissäni tarkastelun kohteena ovat haastattelujen muodostamat tarinat kokonaisuudessaan sekä erityisesti haastateltavien kertomukset kuntoutumisesta ja työkyvyn palautumisesta.

Tarkastelun kohde on litteroitu haastattelu eli ”kertova teksti” (Hyvärinen 2010, 91). ”Kerronnan tilanne” on osaksi pääteltävissä aineiston kuvauksesta (missä, miten ja milloin haastattelu on toteutettu) sekä aineistoon litteroitujen puheenvuorojen perusteella, joista käy ilmi, mitä haastattelijä ja haastateltava ovat toisilleen tilanteessa sanoneet. ”Tarinalla” tarkoitetaan todellisia tapahtumia haastateltavan elämässä, jotka tekstistä on osittain pääteltävissä. Aineistolähtöinen tulkinta perustuu nimenomaan kertovan tekstin tulkintaan.

Analyysivaiheessa kaikki aineiston haastattelut on luettu huolellisesti läpi. Haastattelut on sitten jaoteltu ryhmiin sen mukaan, missä vaiheessa uupumis- tai kuntoutumisprosessia vastaaja vaikuttaa olevan: kertovatko haastateltavat olevansa haastattelun hetkellä edelleen uupuneita, toipumisen olevan alkanut, vai koko prosessin olevan jo takana. Ryhmät on sitten tyypitelty sen perusteella, miten tarinat jäsentyvät ajallisesti: löytyykö niistä alku, keskikohta ja loppu, vai ovatko ne pelkkää kaaosta. Tarkoitus on ollut eritellä tarinatyyppisiä sekä analysoida niiden kulkua ja käännekohtia suhteessa koko tarinan kulkuun.

Tarinatyyppejä on tarkasteltu suhteessa toisiinsa aluksi siitä näkökulmasta, miten uupumisen ajallinen kehittyminen niissä etenee, ja mitkä tarinoista päättyvät onnistuneeseen kuntoutumiseen. Lisäksi on tarkasteltu tarinoiden kertojia suhteessa muihin tarinatyyppeihin sekä tarinan vaiheisiin. Kunkin tarinatyyppin alaluvussa on tarkasteltu tarinatyypeissä rakentuvaa minuutta, joka muuttuu siirryttäessä työuupumusprosessin vaiheesta toiseen, ja analysoitu samoin tarinoissa rakentuvien minuuksien suhdetta tarinan kulkuun.

5 TULOKSET

5.1 Tarina uupumuksesta loputtomana kierteenä

Haastateltavat kertovat kolmen erilaisen mallin mukaan jäsentyneitä tarinoita työuupumus- ja kuntoutusprosessin etenemisestä. Ensimmäistä tarinatyyppeä kutsutaan tässä **tarinaksi uupumuksesta loputtomana kierteenä**. Haastateltavia, jotka kertovat tarinoita uupumuksesta loputtomana kierteenä kutsutaan tässä lyhyesti ”uupuneiksi” (vrt. seuraavien tarinatyyppeiden kertojia kutsutaan ”kuntoutuviksi” ja ”kuntoutuneiksi”). Ilmaus on tarkoitettu kuvaamaan tarinatyyppeiden ajallista jäsentymistä uupumisprosessin eri vaiheissa; tarkoitus ei ole arvottaa haastateltavia ilmauksen perusteella. Tarinoita uupumuksesta loputtomana kierteenä kertovat etenkin haastateltavat, jotka ovat edelleen uupuneita eikä toipuminen ole vielä alkanut. Haastatteluja, joiden kulku kokonaisuudessaan on tulkittu tässä tarinaksi uupumuksesta loputtomana kierteenä, on aineistossa kuusi kappaletta. Lisäksi nämä tarinat ovat läsnä muissa haastatteluissa erityisesti uupumisvaiheen kuvauksissa. Siten tässä esitettävät tarinatyyppeiden lukumäärät ovat suuntaa-antavia, eivät absoluuttisia. Ne antavat kuitenkin käsityksen tarinoiden suhteellisesta määrästä aineistossa toisiinsa nähden. Tarinatyypin nimen mukaisesti uupumustila nähdään näissä tarinoissa pysyvänä ja loputtomana, ja tilanne itsessään lohduttomana. Toisiaan ajallisesti seuraavien vaiheiden sijaan tarinat kuvaavat uupumusprosessia kierteenä, josta haastateltava ei näe ulospääsyä.

Haastattelut alkavat kysymyksellä uupumuksen tämänhetkisestä tilasta. Haastateltavan vastaus tähän ensimmäiseen kysymykseen näyttää määrittävän jo oikeastaan koko tulevan haastattelun sävyn (narratiivinen sävy, engl. narrative tone: ks. Hänninen 2002, 52). Tarinoissa uupumuksesta loputtomana kierteenä haastateltava kertoo heti alkuun kokevansa edelleen uupumuksen oireita ja olevansa edelleen uupunut, väsynyt tai voimaton. Tämän jälkeen koko haastattelua leimaa toivoton ja pessimistinen sävy: tarina ei saa varsinaista alkua ja loppua, vaan jää ikään kuin pyörimään negatiivisuuden kierteeseen kuvailemaan uupumuksen lukuisia ongelmia. Seuraaviin esimerkkeihin on koottu erään haastateltavan (vastaaja 26) vastauksia haastattelun eri vaiheista. Ensimmäinen kohta sisältää vastauksia haastattelun alusta haastattelijan pyyntöön muistella uupumuksen alkuvaiheita.

Masennustila on ollu niin syvä, että minun työnteosta ei oo tullu yhtään mitään. -- Aika akuutti, koska tämä avioero nyt myllertää tässä pinnalla, kun kaikki tuntuu, että kaatuu päälle. -- Meillä oli toi kotijuustoyritys. Se on laajentunu niin suureksi, että se ei antanu kerta kaikkiaan vapaa-aikaa ja alkas mielenkiinto mennä kaikkeen muuhun, kun vaan piti tehdä sitä juustoo. Mikään muu ei kiinnostanu. Lopuksi siitäkin mä rupesin tuskaamaan, että kun aina pitää tehdä vaan rahan perässä juosta, rahan perässä juosta eikä vapaa-aikaa ja mielihyvää saa mistään. Ei se tuo hyvää oloa pelkästään se, että mä aina rahan perässä, kun se on 7 päivää viikossa. -- Työ on aina merkinny paljon, kun sitä on oppinu pienestä tekemään. Toimetonta päivää ei oo ollu. -- Kyllä sitä niin kun ajatteli, että lasten takia pitäis jaksaa, mutta kun ei jaksa, että jossain mättää ja lujaa. Sitten tuli välinpitämättömäksi ja vaikeammaks. (Aineisto 26.)

Haastattelijan edessä kysymyksiin uupumusprosessin etenemisestä haastateltava vastaa kuvailemalla edelleen katkeruuden ja pahan olon tunteita (katkelma alla).

Mä olin katkera, kun tommosen työmäärän piti järjestää perhe. Mä kapinoin sitä vastaan. Siellä lypsyllä mä kävin ja sitten juustot tein ja kaikki vapaa-ajan lepäsin. Mä sain sillon –99 keväällä pitkän sairasloman, muttei se auttanu siihen mun olotilaan, kun mun olis pitäny saada puheterapia-apua ja kuuntelijaa, joka olis ymmärtäny mun olotilastani. -- Mä oon niin katkeroitunu, etten mä osannu edes itkee. Mä en viitti kaikkea täs kertoo. -- Tää on ollu niin kauhee. Tää on kauhiala, kun ihminen uupuu. -- Ei tunnusta, ettei jaksa. Kädetkin oli niin uupunut, että ne oli ihan luihin asti lihakset kipiät. Kun sais olla vaan ja itkettyä, mutta kun ei tahdo saada itteänä purattua. -- Mutta nyt mä oon nujertunu tämän kaiken keskellä. Tää on kauhiala. (Aineisto 26.)

Vastaajan 26 kertomukset uupumisen alkuvaiheista ja sen etenemisestä eivät koostu ajallisesti toisiaan seuraavista vaiheista, vaan kertomus ikään kuin hyppii tilasta ja tunnetilasta toiseen. Kertomus muodostuu lauseista, joissa haastateltava kertoo vuoroin olleensa uupunut ja olevansa edelleen uupunut. Aikamuodot eivät vaikuta viittaavan todellisten tapahtumien ajankohtiin, vaan kuvaukset seuraavat toinen toisiaan muodostaen vaikutelman uupumuksen loputtomasta kierteestä. Haastattelu loppuu kysymykseen siitä, minkä työ- tai yksityiselämässä tulisi haastateltavan mielestä muuttua, jotta uupumus helpottaisi. Haastateltavan 26 vastaus päättää tarinan kuten se alkoikin: kuvaukseen uupuneena olemisesta.

Se oppia toinen hyväksymään toisen voimavarat, että ne ei oo rajattomat. -- Tämä avioero pitäis saada selvitettyä kunnialla, että en mä luuhistuisi sen myötä uudestaan. Mun pitäis

saada tukea siihen nyt, koska mä en sitä omalta perheeltä saa. Ei lapset sitä osaa auttaa, että minä jaksaisin. -- Mä tartteen todella nyt ulkopuolista apua. -- Mä en osallistu enää sitten maataloustyöhön tämän vuoden jälkeen. Tulevaisuudesta en tiedä, hämärän peitossa kaikki, päivä kerrallaan. En mä osaa luontevasti puhua. (Aineisto 26.)

Vastaaja 26 näyttää elävän edelleen kaaosta eikä hän pysty tarinansa lopussa suuntaamaan katsettaan tulevaisuuteen arvioidakseen, mikä uupumusta voisi helpottaa. Tämä on tyypillistä tarinalle uupumuksesta loputtomana kierteenä: kierteestä ei pystytä vielä näkemään tietä ulos. Osa vastaajista kuitenkin esittää haastattelun lopussa varovaisia parannusehdotuksia, jotka kuulostavat aroilta toiveilta, elleivät jopa lähestulkoon varovaisilta vastakysymyksiltä haastattelijalle. Esimerkiksi vastaaja 13 (katkelma alla) arvioi työn järjestämistä, liikunnan lisäämistä ja vastuuntunnosta hellittämistä keinoiksi helpottaa uupumusta.

Kai se on se, että järjestää työnsä oikein -- jos sitten liikuntaa lisäämällä sais vireyttä vähän lisää, jos sitten nyt ainakin mahdollisuus ois päästä taas uuteen alkuun -- kai siitä vastuuntunnosta on hellitettävä-- (aineisto 13).

Kerronnan varovaisuus muodostuu kerronnan katkonaisuudesta sekä ehdotusten esittämisestä muodossa ”kai” ja ”jos”. Haastateltava ei myöskään pysty vielä asemoimaan itseään toiveisiin (jos *lisäisin* liikuntaa, *saisin* vireyttä vähän lisää), vaan lauseet kootaan abstrakteiksi ajatuksiksi ”jos liikuntaa lisäämällä saisi vireyttä vähän lisää”.

Sen sijaan, että tarinat uupumuksesta loputtomana kierteenä rakentaisivat ajallisesti jäsenyneen kokonaisuuden työuupumusprosessin alusta, keskikohdasta ja lopusta, uupuneiden vastaukset kysymyksiin hyppivät aiheesta ja teemasta toiseen. Haastateltava ikään kuin unohtuu esimerkiksi kuvailemaan uupumuksen erinäisiä oireita tai uskomuksiaan työuupumuksen aiheuttajista, kun haastattelijä yrittää ohjata kerrontaa toipumisen puolelle tai prosessin kuvailuun. Myös näistä oma-aloitteisesti kerrotuista tarinoista ajoittain puuttuu niin sanottu punainen lanka, jolla kertomuksesta saisi otteen.

Tarinalla uupumuksesta loputtomana kierteenä on paljon yhteistä Frankin (1995) kaaosnarratiivien kanssa, joita luonnehtivat hallinnan ja koherenssin tunteen menettäminen. Kaaosnarratiiveille on myös tyypillistä rakenteiden puute: tarinaa kutsutaan kaaokseksi juuri siksi, ettei kertoja pysty luomaan sille selkeää alkua, keskikohtaa ja loppua. Tarinat uupumuksesta loputtomana kierteenä eroavat Frankin kaaosnarratiiveista siinä, että kerrontaa ohjaa osin haastattelutilanne, jossa haastattelijä esittää ajallisesti jäsenyneitä kysymyksiä uupumusprosessin etenemisestä. Tämä luo haastatteluille jossain määrin rakennetta ja

kertomusten peräkkäisyyttä, mutta varsinaista suoraviivaista ajallista jäsenyisyyttä uupuneiden kertomuksissa ei ole. Seuraavat katkelmat kuvaavat haastateltavien vaikeutta jäsentää uupumisen vaiheita johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi.

En mä ihan muista kyllä, mä muistan, että se oli sellanen ajatus, että tää ei kiinnosta mua pätäkääkään, et mä vähän... mutta mä en muista minä vuonna se ois ollu. Oiskohan se ollu [vuonna] 99, 98, ehkä 99 Että pari vuotta sitten. Joo... -- En mä muista tilannetta, mä vaan muistan ajatuksen, että tää ei kiinnosta mua pätäkääkään, vaikka se on erittäin mielenkiintoista työtä ja jokainen toivois pääsevänsä siihen eli se oli siis vähän liian helppoa, mutta uupumiseen vaikutti sitten enemmän luultavasti kuitenkin henkilökohtaiset asiat. Huono avioliitto ja poika joka oireili, että ne vaikutti minusta enemmän siihen. (Aineisto 12.)

Vastaaja 12 kokee vaikeaksi sijoittaa uupumusoireiden alkua tiettyyn aikaan tai paikkaan. Kertomuksilla ei ole selkeää alkua, keskikohtaa ja loppua, vaan ne muodostuvat ajatuksiin tai tunnetiloihin liittyvistä muistoista. Kerronta sisältääkin enemmän kuvauksia mielikuvista, muistikuvista ja ajatuksista kuin varsinaisista tapahtumista. Vastaaja myös aloittaa lauseita, joita ei sano loppuun. Keskenjääneistä lauseista syntyy vaikutelma, että kertomuksen aiheen käydessä vaikeaksi haastateltavan on keskeytettävä tarinan kerronta vaikka kesken lauseen ja siirryttävä toiseen, helpommalta tuntuvaan ajatukseen tai muistoon.

Sitten niitä epäkohtia, mistä aina joskus pyrkii huomauttaan, kun niitä ei korjata eikä niille tehdä mitään, niin siihen yhteen aikaan tuli semmonen tunne, et ei tää homma ei enää oikein. Siitä häviää niin kun motivaatio siitä työstä. Se on yks semmonen. Niitä on aina vaikee yksselitteisesti kuvata. Tulee vaan semmonen tunne vaan pikkuhiljaa, et ei tää homma ei voi olla näin. Sit kun siihe hakee apua taikka vie asioita eteenpäin, niin kun alhaalta, minun alaiset tuo, että on tämmösiä ongelmia ja niitä ongelmia yrittää viedä eteenpäin ja niihin ongelmiin ei tule koskaan minkäänlaista korjausta sieltä ylemmältä taholta. Se ongelma pyörii. Se kiertää sitä samaa oravanpyörää kiertää, kiertää. Sitten sille yrittää etsiä ratkasua ja kun ei löydy. (Aineisto 27.)

Tarinan kierremäisyys näkyy paitsi kronologisen järjestyksen puutteena, haastateltavat käyttävät myös erilaisia kielikuvia ja metaforia kuvaamaan uupumuksen etenemistä. Esimerkiksi Frank (1995, 54) luettelea tyypillisiksi sairausnarratiiveissa esiintyviksi kielikuviksi sairastumisen kuvaamisen haaksirikkona, suunnan tai kartan menettämisenä. Tarinan avulla voidaan hänen mukaansa korjata haaksirikon tuhot, piirtää kartta uudestaan ja

löytää elämälle suunta. Tarinoissa uupumuksesta loputtomana kierteenä uupumusprosessia kuvataan oravanpyörässä kiertämiseksi (vastaaja 27, edellinen aineistokatkkelma) ja edestakaisin junnaavaksi tilanteeksi, josta ei päästä yli (vastaaja 13, alla). Metaforien käyttö prosessin kuvaamiseksi lisää vaikutelmaa siitä, että haastateltavien on vaikea muodostaa kokemuksistaan tarinaa, jonka vaiheet seuraavat ajallisesti toisiaan.

Ehkä se, on ollut siellä alkuvaiheessa, kun töitä oli hirvittävän paljon, sitten tuli taas parempi kausi kun työmäärä vähenty, kun päästiin taas normaalirytmiiin, sitten tota noin onneton otin taas opiskelua välillä ja taas mentiin hiukan niin ku alaspäin ja sitten tuli mun työnkuva muuttus. Mä rupesin rakentaan ihan uutta organisaatiota töihin, tiimiorganisaatiota, se oli hauskaa ensin ja kaikki meni ihan OK ja siihen, siinä oli paljon töitä taas kerran ja sit siit tuli väsy. Nousua ja laskua, nousua ja laskua sillä lailla se on ollut. (Aineisto 13.)

Aineiston tarinat on kerrottu enimmäkseen yksikön ensimmäisessä persoonassa: haastateltavat kertovat tarinaansa itse ja omasta näkökulmastaan. Tarinan päähenkilö on myös useimmiten haastateltava itse uupumuksen kokijana. Kuitenkin erityisesti tarinoihin uupumuksesta loputtomana kierteenä sisältyy jonkin verran myös kerrontaa muista näkökulmista. Paikoittain päähenkilön paikan tarinassa saa uupumus, josta puhutaan yksikön kolmannessa persoonassa, ja haastateltava itse asemoituu tarinassa uupumuksen uhriksi. Tämä tuntuu olevan kertojan keino korostaa tilanteen vakavuutta, ikään kuin tuoda esiin oman pienuutensa ilmiön edessä. Paikoittain tarinaa kerrotaan abstraktimmassa passiivissa, ikään kuin uutislähetystenä faktoja toistaen, mutta kertoja ei sisällytä itseään kertomukseen (esim. ”vastuuntunnosta on hellitettävä”, aineisto 13). Tällainen kerronta liittyy esimerkiksi mahdolliseen tulevaisuuteen sijoittuviin kertomuksiin, kun paremmasta tulevaisuudesta arasti haaveillaan, mutta kertoja tavallaan ei uskalla suunnata tarinaansa varsinaisiin tulevaisuudensuunnitelmiin.

Tarinaa uupumuksesta loputtomana kierteenä luonnehtii suoraviivaisen rakenteen puute ja varsinaisen ajallisen jäsentymisen sijaan uupumisprosessin kuvaaminen kierteenä, josta kertoja ei pääse ulos. Tarina alkaa uupumisesta ja loppuu uupumiseen, eikä tarinoihin sisälly varsinaisia tarinallisia käännekohtia. Prosessin ajallisten vaiheiden sijaan uupuneet unohtuvat kuvailemaan erinäisiä teemoja, muistoja, mielikuvia tai ajatuksia kuten uupumuksen oireita ja uskomuksia uupumisen aiheuttajista. Tarinoita kerrotaan sekä ensimmäisessä persoonassa että paikoittain kolmannessa persoonassa tai passiivissa, mistä muodostuu vaikutelma tapahtumien tarkastelusta useista eri näkökulmista. Tarinoiden sävy pysyy alusta loppuun pessimistisenä,

joskin osa edelleen uupuneista uskaltaa esittää tarinan lopussa toiveen tilanteen paranemisesta. Toive esitetään niin varovaisessa muodossa, että vaikuttaa siltä, etteivät uupuneet kuitenkaan aivan vielä usko sen toteutumisen mahdollisuuteen.

5.1.1 Uupunut minä: tilanteen uhri

Tarinoissa uupumuksesta loputtomana kierteenä uupuneet räpiköivät uupumuksen ”kierteessä”, kuten haastateltavat itse tilannetta kuvailevat, eivätkä pysty jäsentämään tarinaa tavalla, joka välttämättä näyttäytyisi ymmärrettävänä hänelle itselleen tai kuulijalle. Uupuneiden tarinoissa kertojan identiteetti näyttäytyykin ulkoisten voimien ja tapahtumien uhrina: uupumuksen kerrotaan johtuvan ennen kaikkea itsestä riippumattomista, ulkopuolisista tekijöistä, kuten suuresta työmäärästä, simputtamisen kulttuurista ja jopa aivan töihin liittymättömistä seikoista kuten sairauksista ja onnettomuuksista. Uupunut tekee parhaansa taistellakseen uupumusta vastaan, mutta kohtaa vääryyttä (muut eivät usko tilanteen vakavuutta, eivät huomaa kiittää tehostetusta työpanoksesta jne.) ja epäonnistuu. Kertomukset sisältävätkin oletuksen ”minä vastaan muut”, jonka mukaan ”muut” ovat laiskoja eivätkä tee työtään, mutta ”minä” ei saa kiitosta, vaikka suorittaa käytännössä muidenkin työt. Esimerkiksi vastaaja 27 kertoo yhdeksi uupumuksensa syyksi töiden kasautumisen, joista vastuu tuntui kaatuvan yksin hänen harteilleen. Alla olevassa katkelmassa hän kertoo roolistaan työyhteisössä, jossa kalustonhuoltoa on hänen mukaansa laiminlyöty jo vuosien ajan, eivätkä hänen yrityksensä tilanteen parantamiseksi olleet onnistuneet.

-- ja mä sanoin siitä uudestaan, niin hän sano, että tee semmonen lappu, niin mä sanoin, et en mä nyt pelleks rupee, et mä uudestaan, mä oon yhden tehny ja se ei tuottanu tulosta, niin mitä miä niitä lappuja. -- niin eihän ne vehkeet kestä sitä, jos ei niitä huolleta. Se oli taas meistä palomiehistä riippumaton asia, kun meillä oli sitä varten mies, joka tekee, niin sanottu ammattimiesnimike, mut siihenkään ei kukaan tarttunu. -- Jopa toisesta vuorosta tuli palomies sanomaan minulle, ei sanonu oman vuoron esimiehelle, että kun tämmönen asia on vialla, niin enhän minä oo mikään vastuuihminen siinä. Siinä vuorossa sielä, mistä kaveri kävi mulle valittaa, niin heiän vuoron mestari oli vielä vastuuhenkilö, jonka alaisuudessa tää esimerkis tää asentaja oli. (Aineisto 27.)

Vastaajan 27 kertomuksista on luettavissa oletus, että hänen uupumuksensa syntyyn vaikuttivat ennen kaikkea ulkopuoliset tekijät, kuten esimiehet, jotka eivät hoida hommiaan. Vastaaja on

yrittänyt vaikuttaa tilanteeseen mainitsemalla laiminlyönneistä työpaikalla saamatta toivomaansa tulosta. Ottamatta kantaa tilanteen todellisiin syihin, seurauksiin tai syyllisiin, narratiivisesta näkökulmasta kertomuksessa on olennaista se, miten kertoja asemoi itsensä tarinassa ja ymmärtää omaa rooliaan tilanteessa (aktiivinen toimija vai uhri). Tarinoille uupumuksesta loputtomana kierteenä on tyypillistä minän asemoiminen ulkoisten voimien uhriksi, ja tarinan muut henkilöt uhkiksi minuudelle ja minän pärjäämiselle. Minän ja muiden vastakkainasettelun uhkana on minän totaalinen epäonnistuminen ja uskomus minän auttamattomasta huonoudesta.

Uupuneiden tarinoiden päähenkilö onkin niin sanottu ”uupunut minä”, joka uupuu ulkoisten voimien vaikutuksesta ja on kertojalle vieras – olihan hän tottunut entiseen ”terveeseen minään”. Uupunut minä on väsynyt, kykenemätön ja suunnitelmaton, ja läsnä tarinoissa erityisesti uupumisvaiheen kuvauksissa. Uupunut minä on yrittänyt taistella uupumista vastaan ja kenties ensimmäisten oireiden jälkeen uupumuksesta ulos, mutta ulkoiset voimat ovat estäneet yritykset. Kertoja asemoi täten uupuneen minän kertomuksen viattomaksi uhriksi, joka ei ole aiheuttanut uupumusta, eikä siksi myöskään voi hallita sitä. Tällöin itsen ymmärtäminen uupuneeksi minäksi tukee kaaosnarratiivissa pysymistä ja hidastaa siitä ulospääsyä.

5.2 Tarina(t) uupumuksesta selviytymisestä

Tarinatyyppiä, jonka aluksi haastateltava vastaa voivansa jo hieman paremmin, vaikka olo vielä vaihtelisikin, kutsutaan tässä **tarinaksi uupumuksesta selviytymisestä**: kun kuntoutumisprosessi on jo lähtenyt käyntiin ja olo hieman parantunut, mutta kuntoutumisprosessia ei ole vielä saatettu loppuun. Tarinan kertojia kutsutaan tässä ”kuntoutujiksi”. Toisin kuin uupuneet, kuntoutujat kertaavat tarinoissaan uupumusprosessin ajallisesti jäsentyneitä vaiheita sekä arvioivat niihin liittyviä syitä ja seurauksia. Tällaisia haastatteluja on aineistossa yhteensä 21 kappaletta. Tarinatyyppin sisällä esiintyy ja tarinan etenemiseen osaltaan vaikuttaa lisäksi kuntoutujien kahdenlaiset uskomukset siitä, millä tekijöillä kuntoutus on mahdollista saattaa loppuun: ulkoisilla vai sisäisillä. Tämän mukaan tarinat uupumuksesta selviytymisestä voidaankin jaotella vielä kahteen ryhmään. Tarinoita uupumuksesta selviytymisestä, joissa kuntoutuja olettaa uupumukseen voivan auttaa vain hänestä itsestään ulkoisten tekijöiden (kuten työ, työnantaja, yhteiskunta) muuttuminen, on aineistossa viisi kappaletta. Tarinoita, joissa kuntoutuja tiedostaa, että pysyvän muutoksen on

lähdeittävä hänestä itsestään, mutta kuntoutusprosessia ei ole vielä saatettu loppuun asti, on aineistossa 16 kappaletta.

Tarinoissa uupumuksesta selviytymisestä oleellista on se, että niissä päästään ikään kuin pahimman yli: ei jäää niin sanotusti pyörimään ympyrää, kuten tarinoissa uupumuksesta loputtomana kierteenä. Lisäksi ne etenevät ajallisesti uupumusprosessin alusta kohti kuntoutumisen mahdollisuutta. Tarinoissa päästäänkin alun negatiivisemmasta sävystä ja uupumiskertomuksista kohti positiivisempaa sävyä ja kuntoutumiskertomuksia. Kuntoutujat kertovat tarinoita suurimmaksi osaksi yksikön ensimmäisessä persoonassa, omasta näkökulmastaan, mikä luo tarinoihin vaikutelman kertojan vahvistumisesta kuntoutumisen myötä.

Kuntoutujan tarina alkaa uupumisprosessin alkuvaiheiden ja siihen liittyneiden oireiden kuvaamisella. Seuraava aineisto-ote on haastateltavan vastaus kysymykseen, missä tilanteessa hän huomasi itsessään ensimmäisen kerran uupumisen merkkejä.

Varmaan sillon syksyllä kun mulle on aina ollut työhön meno mieleistä ja mä olen aina tykännyt mennä töihin. Mut sillon alko tulla ettei ois millään jaksanut enää lähtee. Ja sitten rupes jo, kun mä olen yleensä aika pitkäpinnanen ihminen, rupes oleen sellasta ärsyyntymistä ja kaikki illat meni toipumiseen tästä työstä ihan siinä alussa. Ei jaks muuta kun lähtee töihin, olla töissä, ja tulla kotiin ja ruveta nukkuun. Toki se on pidemmän ajan tulos sekin jo, mut sillon mä sen huomasin. Siitä se alkoi. (Aineisto 20.)

Tässä kertoja pystyy nimeämään ajan, jolloin uupuminen alkoi. Kuntoutujat pystyvätkin ainakin jossain määrin arvioimaan kertomuksen ajallisesti toisiaan seuraavia vaihteita. Oireiden ja ongelmien syvennyttyä tarinassa päästään pisteeseen, joka muuttaa tarinan suunnan: yleensä se saa henkilön hakemaan apua uupumukseen tai vähintään ymmärtämään, että kyseessä on tilapäistä stressiä vakavampi ongelma.

-- sitten soitettiin, et [tytär] on astmakohtauksen takia joutunu [sairaalaan]. -- Se tuntu, että se on semmonen suo, että ei voi olla. Sillä hetkellä mä nostin sitten kädet pystyyn, kun mulle se tilanne, että meille tuli kesä ja meille oli tulossa sitten, kesälomasijaista ei tullu siis yhtenäistä, vaan meillä oli eri hoitaja, kouluhoitajia, mitähän siellä nyt olikaan, niin ne tulis viikon pätkässä tekemään. Mä tiesin sen, että se tarkoittaa sitä, että se työssäoleva ihminen joutuu likoon siinä, että sä ensinnäkin perehdytät ja tavallaan kannat sitten vastuunkin sitten jatkoista. Sillon mä nostin kädet pystyyn, et mä en pysty tätä. (Aineisto 21.)

Vastaajan 21 tarinassa käännekohta on rankkojen vaiheiden päätteeksi tyttären joutuminen sairaalaan, mikä tarkoittaa haastateltavalle lisää huolehdittavaa jo aiemman taakan lisäksi. Tämä saa haastateltavan ”nostamaan kädet pystyyn”, ymmärtämään, ettei tilanne voi jatkua entisellään. Käännekohta muuttaa tarinankulun suunnan ja saa haastateltavan toimimaan tilanteen parantamiseksi.

Mä silloin sanoin osastonhoitajalle, et mä en suostu tähän, että tää on väärin, et mä en jaksa. -- Mä menin työterveyteen sillä hetkellä ja hain sieltä sitä keskusteluapua ja näistä tilanteistani kerroin, mutta... Sen terapeutin kanssa oli kauhea mukava keskustella kyllä, mutta mä koin, että mä en saa sitä apua häneltä, mitä mä hain. -- Löysin semmosen terapeutin, mikä oli mun mielestä oikein hyvä ja pysty vastaamaan siihen mun hätään ja tarpeeseen ja siitä se toipuminen sitten alko. (Aineisto 21.)

Tarinallinen käännekohta sysää tarinoissa uupumuksesta selviytymisestä kuntoutumisprosessin liikkeelle: haastateltava esimerkiksi kertoo päässeensä kuntoutukseen, saaneensa sairauslomaa tai sopivamman lääkityksen. Tyypillisiä käännekohtia näissä tarinoissa ovatkin tapahtumat, joiden avulla uupumisvaiheesta siirrytään toipumisen alkuun: esimerkiksi niin sanottu aallonpohjakokemus, josta suunta voi olla vain ylöspäin, toisen henkilön puuttuminen tilanteeseen, jolloin uupunut saa sysäyksen päästä toipumisen alkuun, tai jokin muu ”ahaa-elämys”, joka lähtee henkilöstä itsestään ja saa tämän ymmärtämään, ettei tilanne voi jatkua entisellään. Toipuminen tapahtuu pikkuhiljaa eikä ole aina suoraviivaista. Kuitenkin haastattelun hetkellä akuuteimmasta vaiheesta on päästy yli.

Tarina uupumisesta selviytymisestä päättyy sen pohtimiseen, millä keinoin toipuminen olisi mahdollista saattaa loppuun. Vastaaja 21 (katkelma alla), joka näkee ratkaisun avaimiksi ennen kaikkea vaikutusmahdollisuudet työssä, toimii esimerkkinä tarinasta, jossa kuntoutuminen on saatu alkuun, mutta uupumisen edelleen uskotaan johtuvan etenkin itsestä ulkopuolisista tekijöistä.

Mä en nyt koe uupumusta sillä lailla kuin silloin. Musta tuntuu, et mä yritän sitä ratkoo sitä mukaan, jos siltä tuntuu. Mä koen sen, et meillä on hirveen vähän niitä ihan todellisia vaikutusmahdollisuuksia näihin tapoihin, miten me tehdään työtä, siihen työmäärään. Tavallaan potilaskontakteihin meille ei oo rajattu sitä potilaitten määrää per päivä. Mä joudutaan oikeestaan painimaan aika paljon semmosien käytännön asioiden puitteissa, mitkä ei niin kun meille kuulu, et kun me saatais keskittyä siihen omaan potilastyöhön vaan, niin se helpottais aivan hirvittävästi. (Aineisto 21.)

Vastaaja 21 kokee olevansa toipumassa uupumuksesta, ja kertoo myös itse ”ratkovansa” uupumuksen kokemista ”sitä mukaa, kun siltä tuntuu”. Uupumuksen uhkaa ei kuitenkaan lopullisesti ole selätetty, ja vastaaja tuntuu uskovan todellisen kuntoutumisen olevan mahdollista vain, jos hän saa lisää vaikutusmahdollisuuksia työhönsä. Vähäiset vaikutusmahdollisuudet ja suuret vaatimukset työssä ovatkin myös aiemman tutkimuksen valossa olennaisia uupumuksen taustatekijöitä. Narratiivisesta näkökulmasta tarkasteltuna olennaista uskomuksessa parantumisen avaimista on kuitenkin se, mihin kuntoutumisen vaiheeseen uskomus parantumisen avaimista tarinan ankkuroi. Vastaajat, jotka uskovat parantumisen lähtevän yksinomaan työn muutoksista, eivät ole kuntoutumisprosessissaan yhtä pitkällä kuin vastaajat, jotka uskovat voivansa itse vaikuttaa kokemaansa hyvinvointiin työtilanteesta riippumatta.

Vastaaja 18 esimerkiksi kertoo löytäneensä kuntoutuksessa uuden näkökulman uupumuskokemukseensa ja ymmärtävänsä nyt, että hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa uupumuksen ehkäisyyn ja siitä kuntoutumiseen.

Mut se, että tavallaan heräsin siihen, ettei työ saa hallita mun elämää, että pitää olla muutakin kuin työtä. Ja tein sellasen päätöksen ite, että en mä yhtään sen parempaa kruunua siitä saa et mä tekisin pisempäänkin töitä kuin kahdeksan tuntia. Päinvastoin mä teen vaan hallaa itelleni siinä. -- Se [muuttui], että mä rupesin ajattelemaan itteäni. Ettei mua kukaan auta, ellen mä auta itse itseäni. -- On [vaikea kuvata uupumuksen etenemistä] ja varsinkin kun ei ole ite tajunnu, mitä tämä on. -- Sanotaan, että ihan vasta täällä [kuntoutuksessa] ollessa, kun niitä on näytetty, olen tajunnu vasta täällä että tätäkö tämä olikin. (Aineisto 18.)

Kuntoutujat pystyvät tarinansa lopussa myös vertaamaan tilanteita ”ennen” (uupumus) ja ”nyt” (toipuminen). Kuntoutuksen myötä löytyneen uuden toimintatavan ja asenteen vertaaminen entiseen elämään uupuneena auttaa kuntoutujaa näkemään uupumuksen syitä ja seurauksia sekä omia vaikutusmahdollisuuksiaan uupumuksen ehkäisemisessä uudella tavalla.

Mä olen lähtenyt siitä, että mä kerkeen tehdä sen minkä kerkeen ja loppu ei ole mun ongelma. Kun ennen taas sitä yritti että mun on pakko tehdä. (Aineisto 18.)

”Ennen” nähdään usein sekavana aikana, jonka kaikkia tapahtumia oli tuolloin vaikea ymmärtää, mutta toipumisen myötä kertoja on ”nyt” oppinut ymmärtämään uupumukseen johtaneita seikkoja sekä omaa toimintaansa tilanteessa.

Joo, ei sellasta oo mitään, mutta jälkeinpäin mä oon vasta oivaltanu, että kyllä mä ihan oikeesti olin sairas. Ja ehkä silloinki jo ku vertaa ja nyhän mä pystyn vertaamaan sitä tilannetta mikä oli nyt ja mikä oli silloin niin mä en voin todeta muuta ku, että mä oon tehny ihan oikeita ratkasuja kuitenkin, että mä oon vaihtanu sitä työtä -- Ei kai siinä oikeestaan muuta oo ku se, että nyt jälkeinpäin voi sanoa, että oon tehny oikeita ratkaisuja. (Aineisto 30.)

Ajallisen jäsentymisen näkökulmasta tarinan loppuratkaisut esitetään joko ”mahdollisuutena” tai ”jälkiviisautena”: kuntoutujat kertovat muutoksista, joiden *pitäisi* tapahtua (esim. aineisto 29, alla ensimmäisenä) tai *olisi täytynyt* tapahtua (esim. aineisto 14, alla toisena) uupumuksen ehkäisemiseksi, mutta eivät kuitenkaan varsinaisesti realisoi toiveitaan suunnitelmiksi.

Ei mitään lisättävää oikein ole, että pitäis vaan enemmän kyetä itsensä kans tekemään töitä sen jaksamisen kanssa ja niin päin pois. Yrittää löytää päämäärä, tarkoitus. Se on tietysti yks, joka auttaa varmasti eteenpäin. Nyt kun se on vähän tavallaan hakusessa, niin ei siinä oikein... Onhan sekin tietysti päämäärä, että päästä tästä tilanteesta irti ja ylös, niin se on ihan hyvä päämäärä, mut kun se ei ole kaikki. Sitä on elämää senkin jälkeen. Päivä kerrallaan. (Aineisto 29.)

Mä en osannu kuvitella, että mä voisin uupua, niin ku nyt tässä voi. Mä en ikinä käytä sanaa mä oon väsyny ja mä en ikinä ja aina vähän katoen pitkään ja en tykänny ku joku sano, että mua väsyttää niin etten mä jaks. Mä aina ajattelin mielessäni, että sanois vaan suoraan, että mä oon niin laiska et mä en viiti. Oishan mun pitäny ittenikin sanoa, että mä en jaks, mut se on kirosana. -- Ja pikkasen mä oon vähän sellanen, että mä en haluais hirveesti riitaa, et eiks ne nyt tässä näin, eikö sovita että tehhään näin ja näin ja näin. Mä oon itekkin vähän tämmönen ja sehän on huono juttu, ei silleen saa, kyllä mä sen tajuan nyt, että aina pitäis kuitenkin sanoa, että olle jempti ja nyt korjataan se asia. Et enää mä en semmoseen lähe mihinkä mä itteni niin ku pistin. Joka varmaan vei sen työilon. Et nyt pitäis olla niin ku nää nuoret, että olis yhtäläillä semmonen, että osais sanoa, että ei näin. (Aineisto 14.)

Kuntoutujien tarinat loppuvat vähintäänkin toiveeseen, elleivät jopa uskoon tulevaisuudesta, jossa uupumus voitetaan. Toisin kuin loputtoman kierteen tarinoihin, uupumuksesta selviytymisen tarinoihin sisältyy myös toive työhön palaamisesta. Suunnitelmat tosin ovat vielä pohdinnan, eivät toiminnan tasolla, kuten vastaaja 25 seuraavassa katkelmassa pohtii.

Mun mielestä mun pitäis löytää semmonen uus kipinä niin kun työhön. Sitä mä tavallaan nyt etsin sitten sillä, että mä mietin, et mikä se olis se työ, onnistuuko se työyhteisöä vaihtamalla, että voi luoda itsensä uudestaan. (Aineisto 25.)

Tarinoita uupumisesta selviytymisestä luonnehtii uupumuksen loputtomasta kierteestä irtautuminen, pahimman yli pääseminen sekä tarinoiden jäsentyminen ajallisesti peräkkäisiin tapahtumiin uupumusprosessin etenemisen mukaisesti. Selviytymistarinat eroavat toisistaan siinä, kohdistuuko tarinan ”loppuratkaisu” eli uskomukset tekijöistä, joiden avulla kuntoutus uskotaan voitavan saattaa loppuun, itsestä ulkopuolisiin tekijöihin (esim. työ, työnantaja, yhteiskunta) vai ihmiseen itseensä (oman asenteen muuttamisen ratkaisu). Kuntoutujat, jotka näkevät omat vaikutusmahdollisuutensa uupumuksen hallinnassa, ovat tarinassaan lähempänä lopullista kuntoutumista kuin haastateltavat, jotka uskovat ensisijaisesti ulkoisten tekijöiden muutoksella olevan vaikutusta uupumuksen kokemiseen. Suurin osa tarinoista sijoittuu ajallisesti menneisyyteen ja nykyhetkeen (haastattelun hetkeen), ja tällaisten tarinoiden loppuratkaisukin sijoittuu usein menneisyyteen (”olisi pitänyt tajuta”). Osa tarinoista uupumuksesta selviytymisestä kuitenkin sisältää myös mahdolliseen tulevaisuuteen sijoittuvia kertomuksia erityisesti silloin, kun haastateltava pohtii, mitä tulevaisuudessa *voisi* tai *pitäisi* tapahtua, jotta uupumus pysyisi loitolla.

5.2.1 Toipuva(t) minä(t)

Toipumisprosessin edetessä tarinassa uupumuksesta selviytymisestä tapahtuva käännekohta katkaisee tarinan ajallisen etenemisen ja saattaa sen seuraavaan vaiheeseen, jolloin kertoja pystyy tekemään eron ”vanhan” ja ”uuden” välille. Tämä paitsi muuttaa tapahtumien kulun suunnan, se myös mahdollistaa ulkopuolisten voimien uhrin, uupuneen minän kehittymisen ”toipuvaksi minäksi”, joka alkaa osoittaa aktiivisen toimijan merkkejä uupumuksesta toipumisessa. Toipuva minä ymmärtää osansa tarinassa paitsi uupumuksen kokijaksi, myös sen mahdolliseksi parantajaksi, ja alkaa toimia aktiivisesti edistääkseen kuntoutumista. Kuntoutujien tarinoissa tämä tarkoittaa usein sitä, että antaa itselleen aikaa toipua, tai ottaa kerralla kunnollisen irtioton stressaavasta työstä (esimerkiksi matkustaa tarpeeksi kauas paikkakunnalta, jossa käy töissä).

Tarinat uupumuksesta selviytymisestä päättyvät olon paranemiseen ja jossain määrin myös uskoon tulevaisuudesta. Näiden tarinoiden kertojat kuitenkin eroavat toisistaan siinä,

ymmärtävätkö he tarinan lopussa toipumisen avaimiksi itsestään ulkopuoliset syyt, mikä usein liittyy myös uupumis- ja kaaostarinoihin, vai uskovatko he voivansa itse vaikuttaa tarinaansa sen aktiivisena päähenkilönä.

Haastateltavat, jotka tarinansa lopussa uskovat omiin mahdollisuuksiinsa uupumuksen hallitsemisessa ikään kuin tiedostavat tilanteen ratkaisut, mutta eivät ole pystyneet vielä toteuttamaan ajatuksiaan toiminnan tasolla. He kertovat ymmärtävänsä, että toipumisen tulee lähteä omasta itsestä, näkevänsä, mitä jo uupumisvaiheessa olisi kannattanut tehdä toisin estääkseen uupumuksen kehittymisen, ja ehdottavat jopa konkreettisia ratkaisuja oman toiminnan muuttamiseen. Ratkaisut kuitenkin nähdään korkeintaan mahdollisuuksina tulevaisuudessa tai jälkikäteen ymmärrettynä totuutena, mutta ei varsinaisina suunnitelmina, joiden toteuttamiseen he uskovat pystyvänsä. Tarinassaan siihen pisteeseen päässeet, jotka löytävät omat vaikutusmahdollisuutensa uupumuksen hallinnassa, kuvaavat myös minän muutosta prosessin myötä. Esimerkiksi vastaaja 28 (katkelma alla) kertoo löytäneensä uupumusta edeltävän minän, ”oman itsensä”, ja alkaneensa ymmärtää syitä, jotka johtivat tuon minän uupumiseen.

Niin, löytäny sen oman ittesä, sen oman minän, mikä siellä aikasemmin on ollu ja ne puutteet, mitkä on ajaneet tähän työuupumukseen. Eliikkä se, että on pakko avata suunsa tavallaan puolustaakseen omia oikeuksiaan rajustikin sanallisesti. Ystävien tuki erittäin tärkeä. Liikunnan merkitys erittäin tärkeä. Oikean lääkityksen löytyminen erittäin tärkeä. Loppujen lopuks ammattiauttajista niin kun, jos ei kuntoutuskurssia, niin koko prosessin aikana löytyny yllättävän vähän. Loppujen lopuks, kun aattelee sitä koko viittätoista vuotta. Tietenkinhän ne on sillä lailla on ehkä sitä pohjaa luoneet sitten siihen koko prosessiin, et mikä se sitten on se... Jos mä en ois kenenkään kans sitten jutellu, niin tietenkin en mä tänäkään päivänä, et mikä mua oikein vaivaa. Kyllä kai ne psykologit ja lääkärit on varmaan sen saaneet enemmin tai myöhemmin pään kääntyyn, et mä oon todella sairas, henkisesti työuupunu, ahdistunu, masentunu. (Aineisto 28.)

Vastaaja 28 pitää uupumusta edeltävän minän, ”oman itsensä” löytymistä kuntoutumisen myötä merkkinä paranemisesta. Hän kuvaa uupumuksen kanssa kamppaillutta uupunutta minäänsä ”todella sairaaksi, henkisesti työuupuneeksi, ahdistuneeksi ja masentuneeksi”. Toipuva minä on astunut tarinaan ammattiauttajien saatua haastateltavan ”pään kääntymään” ja vastaajan ymmärrettyä, että ”on pakko avata suunsa”.

Uupumuksesta selviytymisen tarinoiden perusteella vaikuttaakin siltä, että tärkeä edellytys uupumuksesta toipumiselle on paitsi kykeneminen muodostaa tapahtumista ajallisesti jäsenyvä tarina, joka tekee tapahtumien kulun ymmärrettäväksi kuntoutujalle, myös minän muutos tilanteen uhriksi alistuneesta uupuneesta minästä aktiiviseksi toipuvaksi minäksi, joka ottaa paikkansa tarinan päähenkilönä ja ryhtyy toimiin uupumuksen helpottamiseksi. Molemmat edellytykset tarinassa uupumuksesta selviytymisestä mahdollistaa käännekohta, joka sysää tarinan ulos kaaoksesta ja kohti kuntoutumista.

5.3 Tarina uupumuksesta oppimiskokemuksena

Kolmatta tarinatyyppiä kutsutaan **tarinaksi uupumuksesta oppimiskokemuksena**. Näissä tarinoissa kuntoutumisprosessi on saatettu loppuun. Tarinan kertojia kutsutaankin tässä lyhyesti ”kuntoutuneiksi”. Näitä tarinoita aineistossa on neljä kappaletta. Oppimiskokemustarinan alussa haastateltava kertoo prosessin olevan jo takana ja olevansa toipunut. Kuten tarinoissa uupumisesta selviytymisestä, myös tarinoissa uupumuksesta oppimiskokemuksena kertoja pystyy hahmottamaan ja arvioimaan uupumisprosessin ajallisia vaiheita, kerronnan sävy on optimistinen, ja tarina päättyy toiveikkuuteen tulevasta. Myös tarinat uupumuksesta oppimiskokemuksena kerrotaan pääosin ensimmäisessä persoonassa, kertojan omasta näkökulmasta, mikä vahvistaa vaikutelmaa kuntoutujan varmuudesta roolissaan kuntoutuneena. Olennaista kuntoutuneiden tarinoissa on loppu, johon mennessä kuntoutuja on paitsi toipunut uupumuksesta, myös oppinut siitä jotain. Kuntoutunut näkee toipumisen myötä myös uupumisen uudessa valossa ja kokee oppineensa prosessin myötä jotain syvempää, esimerkiksi varomaan tiettyjä uupumuksen merkkejä tulevaisuudessa tai auttamaan muita tunnistamaan toipumisen ratkaisuja. Tarinan lopussa kertoja katsoo jo eteenpäin ja suunnittelee tulevaisuutta.

Kuntoutuneiden tarinoissa on selkeä ajallinen rakenne uupumuksen alusta kuntoutumiseen. Haastattelu alkaa kysymyksellä uupumuksen tämänhetkisestä tilasta, johon kuntoutuneet vastaavat kokevansa jo toipuneensa uupumuksesta. Tarinan sävy pysyy läpi haastattelun pääosin optimistisena: vaikka kertomusten aihe on vakava ja tarinat sisältävät myös kertomuksia uupumuksen lohduttomimmista vaiheista, on tarinan niin sanottu loppuratkaisu onnellinen, mikä tekee tarinan kokonaissävyistä optimistisen. Varsinainen tarina työuupumusprosessin etenemisestä alkaa uupumisen alkuvaiheista, jolloin oireita alkoi ilmetä.

Kuntoutuneet kykenevät nimeämään tiettyjä hetkiä, joissa he oireilun havaitsivat, sekä oireiden muutosta ja kestoa ajallisesti toisiaan seuraavissa tilanteissa.

Jotenkin mä rupesin työkavereita, että mä en voinu sietää niitä. Mulle tuli sellanen olo, että mä en kestäny niitten naurua, iloa, en mitään. Mulle tuli sellanen olo, että miks mä en ite voi olla yhtä ilonen ja tavallaan etin syytä niistä ja syytin niitä kaikista asioista mielessäni, et ne on tommosia. Sitten multa meni semmonen työilo, että mä en jaksanu hirveesti lasten kans touhuta. Mulla ei ollu sellasta iloa ollenkaan ja koin kaikki semmosena kauheen... kun lasten kanssa oltiin ulkonakin, niin mä en jaksanu sielläkään istua enkä seistä, että mulla oli koko ajan huono, heikko olo. Ootin vaan, et pääsis kotiin täältä ja sit kun mä menin kotiin, niin mä olin kauheen poikki ja väsyny, et en jaksanu.
(Aineisto 32.)

Vastaaja 32 kertoo huomanneensa uupumuksen merkkejä suhtautumisessaan työkavereihinsa. Toisten ilo aiheutti kateutta vastaajan itse ollessa väsynyt, mikä johti ilon menettämiseen myös omassa työnteossa. Tätä kautta uupumus alkoi oireilla jatkuvana väsymyksenä ja huonona olona. Vastaaja 6 (katkelma alla) puolestaan erittelee myymäläpäällikön vaihdoksesta seurannutta ilmapiirin muutosta työpaikalla, joka johti haastateltavan väsymiseen. Oireet ilmenivät unettomuutena, fyysisinä kipuina, välttelevänä suhtautumisena muihin ihmisiin sekä aloitekyvyttömyytenä.

-- nythen kun vaihtu tämä myymäläpäällikkö, niin tämän myötä tuli tämmönen teidät pitää teidän täytyy, työ ette oo onnistunut, te ette ossaa, työ ette oo tätäkään tehny. Tämä vaikutti siihen, että ääri rajoilla tekee. Siitä tuli tämmönen, että mä en jaksu. -- No ihan tällasia, että ne rupes työasiat, uniin meni. Unettomuutta oli, ja sitten yölläkin kun nukku, niin unissa oli nämä työasiat. -- Sitten oli ihan fyysisiä kipuja, nivelet oli hirveen kipeet, ja oli kolotusta siellä ja täällä, ja loppujen lopuksi, kun semmosta elimellistä syytä ei ole, ne oireet ilmeni sillä lailla. -- No sen huomasi kanssa, ettei jaksanut olla ihmisten kanssa, että sillai vetäytyi syrjään. Ei jaksanut olla niinku ihmisten kanssa. --. Ja sitte tuntu ettei jaksu tehdä mitään. Ja tämmönen, miten mä nyt sanoisin, ei jaksanut niinku, ei ollut aloitekykyä. Aloitekyvyttömyys, sanotaan näin. (Aineisto 6.)

Kuntoutuneiden tarinoissa kertomukset uupumusprosessista ja sen vaikeimmistakin vaiheista ovat selvästi jäsentyneempiä kuin uupumuksen kanssa vielä kamppailevien vastaajien. Kuntoutuneet sijoittavat tapahtumia tiettyyn aikaan ja paikkaan sekä toisiaan seuraavaan järjestykseen. Tarina ei välttämättä kulje jatkuvasti suoraviivaisesti huonommasta parempaan,

mutta etenee ajallisesti jäsentyneenä uupumuksen alusta ja sen hetken tapahtumista, oireista ja tunteista tapahtumaan, joka muuttaa tarinan suunnan. Ennen tuota käännekohtaa oireet yleensä syvenevät ja tilanne kiristyy, kunnes tapahtuu jotain, mikä saa tilanteen laukeamaan. Tarinallinen käännekohta mahdollistaa toipumisen alkamisen sekä eron tekemisen ”entisen elämän” uupuneena ja ”uuden elämän” toipuneena välille. Kuten tarinoissa uupumuksesta selviytymisestä, myös tarinassa uupumuksesta oppimiskokemuksena käännekohta tarkoittaa toipumisen alkua. Siinä missä uupumuksesta selviytymisen tarinoissa käännekohtaan ja sen jälkeiseen toipumiseen saattaa vaikuttaa voimakkaastikin ulkopuolinen apu (esim. henkilö, joka patistaa uupuneen lääkäriin tai terapeutti, joka saa kuntoutujan näkemään ongelman ytimen), oppimiskokemustarinoiden käännekohta tarkoittaa kuitenkin aina sitä, että ihminen ymmärtää omat vaikutusmahdollisuutensa tilanteeseen ja alkaa itse toimia aktiivisesti toipumisen mahdollistamiseksi.

--koko ajan tehnyt niin paljon kun mahdollista. Niin silloin mä purskahin, mä itkin, et se tuli niinku sillei, et se oli niinku se, että nyt tuli mitta täyteen. -- Seuraavana päivänä meillä oli tämmönen työpaikkaterveystarkastus, oli jokaisella, ja mulla oli niinku seuraavana päivänä. Ja mä kun menin sinne terveydenhoitajan luokse, ja ensimmäiseksi kun mä tulin sisälle, mä istuin, ja mä itkin, ja sanoin, että minä en jaksa. --Ensimmäisenä mä menin päivystykseen silloin illalla, ja päivystävä lääkäri kirjoitti, kirjottikohan se mulle viikon vai kaksi. Niin sen jälkeen kun mä tulin sieltä, kaksi viikkoo, minä en jaksa mennä kahden viikon päästä. -- Sitten tämä terveyskeskuslääkäri kirjotti tämän loman, ja olkohan se sitten tämä työterveyhoitaja, joka tilas MTT:en ajan. Ja siellähän mä kävin sitten, olkahan se syyskuussa menin ekan kerran, ja huhtitoukokuulle kävin. Kävin ensin alkuunsa kerran viikossa ja sit sitä harvennettiin, ja mä sain näitä asioita. (Aineisto 6.)

Vastaajan 6 tarinan käännekohta tapahtuu kiireisenä aamuna myymäläpäällikön syytettyä tätä toisen työntekijän tekemättömistä töistä. Romahduksen jälkeen kertomusta luonnehtivat kertojan omat ponnistelut muutoksen aikaansaamiseksi: haastateltava meni itse lääkäriin, arvioi omaa jaksamistaan sairausloman jälkeen ja toimintansa ansiosta sai sellaista tukea, jota tilanteeseen tarvitsi.

Toipuminen on vaiheittaista ja sisältää myös huonompia hetkiä ja taantumista takaisin uupumuksen puolelle. Tässä vaiheessa myös kuntoutuneiden tarinoissa on läsnä kaaosmaisia piirteitä, tunnetta uupumuksen kierteestä tai edestakaisin junnaavasta tilanteesta.

No muuttuhan ne siis niin, että kyllähän tota sillon se syksy-99, kevättalvi 2000, miehän oli hyvin itsetuhoinen, päällimmäinen ajatus oli, että enmie halua mitään muuta, kun että mie haluun täältä pois. -- et se elämä on niinku semmosta haaleessa vedessä seisomista, et ei siinä ole mitään nyansseja, eikä mitään mielenkiintoa mihinkään suuntaan. Sitten se mikä se mikä sieltä on tullut jossain vaiheessa kevättalvella, se varmaan rupes sen psykoterapian kautta tulemaan, niin se suru. Elikkä se mikä oli ollut siellä sisällä niin kauan, se rupes sieltä tulemaan. Sitten myös suunnaton semmonen pettymys ja epäoikeudenmukaisuuden tapahtuminen omaa työnantajaa ja esimiestä kohtaan. Että niinku kiittämättömyys on maailman palkka. Selkeetä katkeruutta, jopa vihaakin. Mutta nää viha ja katkeruus, ne ehdottomasti semmosia, että ne on tullut vasta kun joku tämmönen toipuminen on lähtenyt käyntiin, että ne ei sijoitu siihen vielä, ne on enemmän syksyssä 2000 ja tän vuoden puolella. Että ne liittyy semmoseen kykyyn ruveta pitämään puoliaan ja itsestään niinku huolta. (Aineisto 4.)

Vastaaja 4 kuvaa kertomuksessaan huonompaa vaihetta toipumisessa, kun toivottomuus uhkaa viedä hänestä voiton. Pikkuhiljaa tarinassa päästään kuitenkin takaisin voiton puolelle, kun haastateltava alkaa psykoterapian myötä tunnistaa uupumuksen itsessään herättämiä tunteita. Kertomus on kerrottu haastateltavan omasta näkökulmasta mutta toisessa persoonassa: ”ajatus oli”, ”suru tuli” ja ”viha ja katkeruus tulivat vasta toipumisen alettua”. Tämä vie huomion pois kertojasta itsestään ja saa kertomuksen kuulostamaan neutraalimmalta. Tällaiset kertomukset tarinan uupuminen oppimiskokemuksena sisällä muistuttavat uupumuksen vakavuudesta ja toipumisen vaikeudesta. Vaikka kuntoutuneiden rooli tarinassaan onkin aktiivisempi kuin kuntoutujien ja uupuneiden, sisältyy heidänkin tarinoihinsa vaikeampia vaiheita, ja hekin tarvitsevat apua uupumuksesta selviytymiseen.

Tarina uupumuksesta oppimiskokemuksena päättyy kokemukseen toipumisesta sekä työkyvyn ja tulevaisuudenuskon palautumisesta. Kuntoutuneet kykenevät arvioimaan näitä vaiheita suhteessa toisiinsa ja nimeämään paitsi käännekohdan, jolloin avun tarve ymmärrettiin, myös hetken, jolloin pystyivät sanomaan olevansa toipuneita, kuten vastaaja 6 (katkelma alla).

Ja sitten tuo tuo, nyt sitten tämä uupuminen kesti kun mä jäin 11. heinäkuuta lomalle, mä sanon, että toukokuun lopussa minä koin, että minä olen levännyt. Että se kesti näin kauan tää toipuminen. Ja sitten mites se oli, toukokuussa mä hain tähän kouluun ja mä pääsin, ja minusta se tuntu ihanalle. Ihan semmoselle, ihan niinku se uupumus oli niinku semmonen joku päätös elämälle, siihen entiseen elämään. Vaikka mä en ole irtisanonut

itseäni, mä olen opintovapaalla, niin mä koen, että ihan semmonen lehti oisi käännetty. Että sitä mukaan kun mä toivun, mä koen, että minun ihmisarvo nousi ja parani ja tämmönen itsevarmuus ja itseluottamus parani hyvin paljon ja koin että tämä oli iso ratkasu, kun mä mietin tätä opiskelua, ensi tuntu, että mitenkä tämä raha-asiat järjestyy.. mut se kaikki järjesty kohdalleen, ja tänä päivänä mä sanon, että mä olen oikealla paikalla oikeeseen aikaan. Että mä koen, että minä oon toipunut työuupumuksesta. (Aineisto 6.)

Ominaista kuntoutuneiden tarinoille on lisäksi prosessista jonkin uuden oppiminen. Kertojan saavuttaessa hetken, jolloin kokee olevansa kuntoutunut, hän pystyy arvioimaan myös tarinan aiempia vaiheita kuntoutumisen valossa ja näkemään siitä seuranneen myös jotain positiivista, mitä ilman työuupumuskokemusta ei välttämättä olisi tapahtunut.

Mä sanon sen, että tää oli mulle hirveen hyvä, et mä kävin läpi tämmösen, vaikka tää on ihan hullua näin sanoa. Mun elämä on muuttunu tavallaan paljon paremmaks nyt. Se sanokin se mun lääkäri, et kun sä oot tän läpikäyny, niin sä kiität, että sä oot käyny läpi tän tämmösen. Tää on niin kun uuden alku sitten. Niin kun mä oon kokenukin, että mä osaan voimavarani, en varmaan vieläkään osaa ihan täysin, mutta kuitenkin mulla on tullu sen uupumuksen myötä, kun mä oon selvinny semmonen rohkeus. Mä uskallan tavallaan sanoa enemmän asioita ja semmonen itsevarmuus enemmän tullu. Mä aattelen, et mä oon niin pohjalla käyny siellä ja mä nyt tässä istun suht koht terveenä jo, niin mä kiitän siitä, että minä oon käyny läpi tommosen. Vaikka se oli sillon ihan hirveetä, mut se nyt tuntuu ihan hyvälle. Muillekin on tossa, jotka on semmosessa kriisivaiheessa, että itkettää, niin niille valaa uskoa, et se menee ohi ja sä vielä oot ilonen ja mietit, että ihanaa, että kun oot käyny läpi semmosen asia, kun siitä kuitenkin selviää joskus sitten. Joillakin menee pitempään, joillakin äkkiämmin selviää. (Aineisto 32.)

Tarinoita uupumuksesta oppimiskokemuksena luonnehtiikin paitsi ajallinen jäsentyminen uupumusprosessin alusta kuntoutusprosessin loppuunsaattamiseen, myös kuntoutuksen avulla löydetty ymmärrys uupumuksesta oppimiskokemuksena, jonka myötä elämään on löydetty uutta positiivista lisäarvoa. Kuntoutuneet esimerkiksi uskovat oppineensa kokemuksen kautta suojautumaan uupumukselta vastaisuudessa, ja voivansa auttaa myös muita uupumusta kokevia pääsemään siitä yli.

5.3.1 Kuntoutunut minä: aktiiviseksi toimijaksi

Haastateltavia, jotka kertovat tarinan uupumisesta oppimiskokemuksena, yhdistää työn erittäin tärkeäksi koettu rooli elämässä. Työ on koettu niin tärkeäksi, että lopulta liika työnteko on johtanut osaltaan uupumiseen. Myös oma työntekijän rooli on ollut niin tärkeä, että työhön uupuminen koetaan henkilökohtaiseksi epäonnistumiseksi. Kuntoutuminen tarkoittaaakin näille työntekijöille sen oppimista, että heidän ei tarvitse antaa itsestään työlle liikaa.

Onhan sillä [työllä] tärkeä sija, tai sillä on liian tärkeä sija miun elämässä, ja se on yksi näitä läksyjä, mitä niinku tän uupumuksen ja masennuksen seurauksena oppinut oivaltamaan sen, ja niitä yrittää laittaa semmoseen mittakaavaan, että se asia ei olisi liian hallitseva. (Aineisto 4.)

Kuten tarinat uupumuksesta selviytymisestä, myös tarinat uupumuksesta oppimiskokemuksena päättyvät sen ymmärtämiseen, että omalla asenteella on ratkaiseva asema uupumuksen hallinnassa. Kuntoutuneet kuvaavat uupumusta jopa oppimiskokemuksena, jonka myötä heille on esimerkiksi muodostunut usko omaan pärjäämiseen tulevaisuudessa. Tarinassa uupumuksesta oppimiskokemuksena tarinallinen käänne tarkoittaa aina uupuneen minä jäämistä taakse ja uuden, kuntoutuneen minän löytämistä. Kuntoutunut minä on aktiivinen toimija, tarinan päähenkilö, joka mahdollistaa kuntoutumisen loppuunsaattamisen. Kuntoutunut tunnistaa myös uupumusta edeltäneen vanhan minän sekä tämän kautta syitä uupumisen aiheutumiselle.

Tarinoissa uupumuksesta oppimiskokemuksena rakentuva kuntoutunut minä tiedostaa uupumis- ja kuntoutumisprosessin vaiheet ja oman roolinsa niissä, ja kokemusta rikkaampana uskoo mahdollisuuksiinsa estää uupumus jatkossa. Tällöin kuntoutunut minä mahdollistaa myös haastateltavan tulevaisuuden suunnitelmat: uuden työn tai uran aloittamisen, työelämään palaamisen tai muiden uupumisongelmien kanssa kamppailevien auttamisen. Tämä katseen suuntaaminen tulevaisuuteen erottaa tarinat uupumuksesta oppimiskokemuksena muista tarinatyypeistä. Tulevaisuuden suunnitelmien päähenkilöä kutsutaan tässä mahdolliseksi minäksi (vrt. Hänninen 2002). Kuntoutuneiden mahdolliset minät ovat optimistisia toiveita töihin palaavasta, uusia työtehtäviä tekevästä minästä, joka osaa uupumuskokemuksesta oppineena välttää uupumisen jatkossa ja jopa auttaa muita estämään uupumuksen synnyn.

6 POHDINTA

6.1 Yhteenveto tuloksista

Tutkimuksen tavoite on ollut eritellä haastatteluaineistosta vastaajien tyypillisiä tarinoita uupumuksesta ja siitä kuntoutumisesta sekä muodostaa tulosten pohjalta oletuksia siitä, miten uupuneiden kuntoutumista ja töihin palaamista on mahdollista tukea. Tutkimuskysymykset ovat olleet, **millaisia tarinatyyppisiä työuupumuksesta ja siitä toipumisesta haastateltavien kuntoutuskertomuksissa esiintyy, sekä minkälaista minuutta haastateltavat eri tarinatyypeissä kielellisesti rakentavat.** Tutkimuksen tärkeimmät tulokset on koottu alla olevaan taulukkoon (taulukko 1).

TAULUKKO 1: Tarinatyyppit työuupumushaastatteluissa

Tarina	Kertoja	Tarinan kulku	Käänte kohta	Tarinassa rakentuva minuus
Tarina uupumuksesta loputtomana kierteenä (6 kpl)	Yksikön ensimmäinen persoona, kolmas persoona tai kertominen passiivissa	Ajallisesti jäsentymätön uupumisprosessin kuvaaminen kierteenä, josta kertoja ei pääse ulos	Ei varsinaista tarinallista käänte kohtaa	Uupunut minä asemoidaan ulkoisten tekijöiden uhriksi
Tarinat uupumuksesta selviytymisestä (21 kpl)	Suurimmaksi osaksi yksikön ensimmäinen persoona	Uupumisvaiheesta päästään yli tarinallisen käänteen myötä. Tarina päättyy toiveeseen paremmasta. Toipumisen avaimiksi nähdään joko 1) itsestä ulkopuoliset tekijät, jolloin lopulliseen kuntoutumiseen on vielä matkaa (5 kpl) tai 2) omat vaikutusmahdollisuudet, jolloin ollaan jo lähellä kuntoutumisprosessin loppuunsaattamista (16 kpl)	Tapahtuma, joka katkaisee hajanaisen uupumisvaiheen ja sysää toipumisprosessin liikkeelle	Toipuva minä aktualisoituu toipumisprosessin alkaessa
Tarina uupumuksesta oppimiskokemuksena (4 kpl)	Suurimmaksi osaksi yksikön ensimmäinen persoona	Ajallinen jäsentyminen uupumusprosessin alusta kuntoutusprosessin loppuunsaattamiseen. Päättyy oppimiskokemukseen	1) Tapahtuma, jonka myötä henkilö ottaa itse aktiivisen roolin kuntoutumisen mahdollistamiseksi 2) Hetki, jolloin tuntee olevansa kuntoutunut mahdollistaa tulevaisuuden suunnitelmat	Kuntoutunut minä on aktiivinen toimija, joka ottaa paikkansa tarinan päähenkilönä. Oppimiskokemus mahdollistaa myös tulevaisuuden mahdolliset minät

Tarinat on jaoteltu kolmeen tarinatyyppeihin niiden ajallisen jäsentymisen sekä haastattelun hetkellä koetun uupumuksen tilan mukaan. Tarinatyyppejä kutsutaan tarinaksi uupumuksesta loputtomana kierteenä, tarinaksi uupumuksesta selviytymisestä ja tarinaksi uupumuksesta oppimiskokemuksena. Näistä ensimmäisessä haastateltava kokee olevansa edelleen uupunut, ja hän ei kykene muodostamaan prosessista ajallisesti etenevää kuvausta. Tarinoissa hypitään aiheesta toiseen ja uupumusprosessia kuvataan ympyrässä pyörimiseksi. Tarina muistuttaa hyvin paljon Kaskisaaren (2004, 137–138) pysäytettyä tarinaa, jossa tarinan kertoja ”jää harhailemaan uupumukseen”, sekä Frankin (1995, 97–114) kaaosnarratiivia: tarinaa kärsimyksestä ja elämän juonen kadottamisesta, jota ei pysty pukemaan sanoiksi. Tarina uupumuksesta loputtomana kierteenä ei ole kuntoutumisen narratiivi, mutta auttaa hahmottamaan työuupumusprosessin kokemista sen alkuvaiheessa.

Kaksi muuta tarinamallia ovat varsinaisia kuntoutumisen narratiiveja. Uupumuksesta selvinneet kertovat akuuteimman uupumuksen olevan jo ohi, mutta vointi saattaa silti vaihdella. He tunnistavat tarinoissaan uupumuksen ajallista kulkua, syitä, seurauksia ja toipumisen mahdollisuuksia, mutta eivät välttämättä ole vielä palanneet töihin tai pystyneet konkreettisesti toteuttamaan suunnitelmia uupumuksen ehkäisemisestä tulevaisuudessa. Näissä tarinoissa kertojat erottaa toisistaan se, minkä he uskovat olevan avain kuntoutumiseen: oma asenne vai itsestä ulkopuoliset tekijät. Tällä voidaan katsoa olevan yhteyksiä erityisesti psykologisiin stressinhallintakäsitteisiin, joiden mukaan paitsi ihmisen suhteellisen pysyvät persoonallisuuden piirteet, myös yksilölliset stressinkäsittelykeinot vaikuttavat tämän alttiuteen kokea stressiä tai hyvinvointia työssä. Sisäisen hallintakäsityksen eli uskomuksen omiin vaikutusmahdollisuuksiin on osoitettu olevan yhteydessä positiivisiin työasenteisiin, kun taas ulkoisen hallintakäsityksen eli uskomuksen, ettei itse voi vaikuttaa ulkomaailman määräämiin tapahtumiin on osoitettu olevan yhteydessä kielteisiin työasenteisiin (Ng, Sorensen & Eby 2006).

Tarinassa uupumuksesta oppimiskokemuksena toipumisprosessin kerrotaan olevan saatettu jo päätökseen. Toipumisen myötä työuupumus nähdään uudessa valossa jopa niin, että uupuminen nähdään arvokkaana oppimiskokemuksena tulevaisuutta ajatellen. Kuntoutuneiden huomio kiinnittyy tarinan lopussa jo tulevaisuuteen, johon suhtaudutaan toiveikkaasti. Tarinan loppu siis lupaa ikään kuin jatko-osaa kuntoutumistarinalle: tarinaa uudesta elämästä toipuneena. Tämä tarinamalli muistuttaa selkeästi sankarillisen matkan tarinaa, jossa työuupumus voidaan nähdä epäonnistumisen sijaan arvokkaana kokemuksena, jota ilman samaa oppimiskokemusta ei olisi voitu saada (Frank 1995, 115–136; Kaskisaari 2004, 141–142).

Tarinatyypit ilmentävät myös haastateltavien minuuden muutoksia uupumisprosessin eri vaiheissa. Tarinassa uupumuksesta loputtomana kierteenä tarinaa kertoo uupunut minä, joka näyttäytyy uupumistarinan viattomana uhrina ulkoisten voimien pyörytyksessä. Uupunutta minää vastaavat identiteetit ovat tyypillisiä myös muissa kuntoutuskertomuksissa (esim. Oksanen 2012). Haastateltavilla on vaikeuksia tunnistaa uupunutta minää, joka on syntynyt seurauksena uupumisen aiheuttamasta totutun elämäntarinan ja identiteetin katoamisesta. Toipumisen myötä saatetaan löytää uupumusta edeltävä, terve minä uudestaan, mikä auttaa kuntoutujaa näkemään uupumukseen johtaneet seikat. Elämäntarinan palauttamisen sekä uudistamisen avulla uupuneen minän jatkumoksi on mahdollista luoda toipuva minä, joka ottaa ohjat käsiinsä ja alkaa toimia aktiivisesti kuntoutumisen edistämiseksi, ja lopulta kuntoutunut minä, joka on löytänyt kokemuksesta jotain positiivista ja uskoo oppimiskokemuksen ansiosta pärjäävänsä työelämässä tulevaisuudessa. Kuntoutuneiden tulevaisuuden suunnitelmissa aktualisoituu myös niin sanottu mahdollinen minä, toive siitä, mitä haastateltava haluaisi olla tulevaisuudessa.

6.1 Tulokset suhteessa aiempaan tutkimukseen

Työuupumusprosessi näyttää aineiston tarinoissa (tarinoita uupumuksesta loputtomana kierteenä lukuun ottamatta) etenevän ensimmäisten oireiden ilmenemisestä niiden syvenemiseen, kunnes jokin tilanne tai tapahtuma sysää toipumisprosessin alkuun. Toipuminen ei näytä olevan suoraviivaista, vaan sisältää parempia ja huonompia vaiheita. Kuntoutumista seuraa työkyvyn palautuminen pikkuhiljaa, mahdollisesti työntekijän paluu töihin ja siirtyminen uusiin työtehtäviin, tai ainakin optimistinen usko työssä pärjäämisestä. Uupumis- ja kuntoutumistarinoiden yhteyksiä työuupumuksen kehityksellisiin malleihin (mm. Hämäläinen 2004; Leiter 1993; Maslach & Jackson 1981) on kenties tarkasteltava vain varoen, sillä psykologian työuupumusmallit ovat mitattavissa erinäisin mittarein, ja tämän tutkimuksen tulokset puolestaan ovat tarinallisia malleja, joiden mukaan tutkittavat ovat jäsentäneet yksilöllisiä kokemuksiaan kielen avulla. Työuupumuksen oireisto sinänsä (uupumisasteinen väsymys, työn mielekkyyden ja ammatillisen itsetunnon väheneminen) näyttäytyy kuitenkin myös tässä aiempaa tutkimusta vastaavana. Vaikka lähestymistapojen yhteyksiä on tarkasteltava varoen, ne kuitenkin täydentävät toisiaan ja voivat auttaa saavuttamaan kokonaisvaltaisemman kuvan ilmiöstä.

Tarina uupumuksesta loputtomana kierteenä muistuttaa paitsi Frankin (1995) kaaosnarratiivia ja Kaskisaaren (2004) pysäytettyä tarinaa, myös huomattavasti Oksasen (2012) kehätarinaksi (engl. cycle narrative) nimeämää narratiivia huumeriippuvuudesta kuntoutumisesta rock-omaelämäkerroissa. Kuten tarinalle uupumuksesta loputtomana kierteenä, kehätarinalle tyypillistä on riippuvuuden loputtomassa kehässä pyöriminen, jossa toipumisen ja huumeisiin sortumisen vaiheet seuraavat toisiaan. Kertojan identiteetti on niin voimakkaasti sidottu ”kapinallisen, turmeltuneen rock-tähden” identiteettiin, että kehätarinasta ulos pääseminen tuntuu mahdottomalta. Tarinassa rakentuva minä on eksynyt ja hämillään. (Em. 152.) Samoin tarinoissa uupumuksesta loputtomana kierteenä ”uupunut minä” jää ikään kuin uupuneen identiteettinsä loukkuun, pyörimään uupumuksen loputtomassa ympyrässä.

Hännisen ja Koski-Jänneksen (2010, 105, 116) mukaan tarinan hajanaisuus voi kertoa paitsi kertojan mielensisäisestä kuohunnasta elämänmuutoksen hetkellä, myös yrityksestä muuttaa tarinaa, joka muutoksen myötä on katkennut. Tapahtumien esittäminen hajanaiselta vaikuttavassa järjestyksessä ja ajasta tai ajatuksesta toiseen hyppiminen voivat olla kertojan keinoja ottaa etäisyyttä traumaattiselta tuntuvaan kertomukseen: kronologisen järjestyksen katkaisevat kertomukset tarjoavat ikään kuin lepopaikan kesken pahalta tuntuvan kertomuksen (em. 112). Ajatus vaikuttaa käyvän hyvin yhteen tarinoiden uupumuksesta loputtomana kierteenä kanssa, jotka muodostuvat ajallisesti järjestäytyneiden tapahtumien sijaan satunnaisilta vaikuttavista muistikuvista. Uupuneen on vaikea jaksaa muodostaa selkeästi rakentuvaa tarinaa, ja hän ”unohtuu” siksi välillä kertomaan muista asioista.

Uupuneen minän voidaan katsoa olevan verrattavissa niin sanottuun sairaan identiteettiin, joka muodostuu sairauden alussa ja hallitsee ihmisen jokaista elämänaluetta (Hänninen & Valkonen 1998, 8–10). Uupunut minä on yksilölle ongelmallinen, koska se ei vastaa hänen moraalisen identiteettinsä vastaista ideaalia itsestään työntekijänä. Kertoessaan tarinaa uupumuksesta selviytymisestä henkilön on mahdollista muokata reflektoitua identiteettiään eli tiedostettua kuvaa itsestään uupuneesta minäkuvasta toipuvaksi ja lopulta kuntoutuneeksi. Toipuvan minän voidaan katsoa olevan aktiivinen toimijaminä, joka aktualisoituu, kun tarinallinen käänne sysää toipumisprosessin käyntiin. Toipuvan minän tehtävä on olosuhteiden muuttaminen toipumisen mahdollistamiseksi. Vaikka toipuminen mahdollistaa kenties uupumusta edeltävän minän löytymisen uudelleen, varsinainen kuntoutuminen edellyttää uusien identiteettien rakentamista jatkumoksi uupuneelle minälle. Kuntoutuminen mahdollistaa lisäksi optimistisen uskon tulevaisuuteen ja sinne sijoittuvat mahdolliset minät. (Ks. Hänninen 2002, 61–62.) Osa tarinallista kuntoutusta onkin näiden identiteettien tietoinen reflektointi kuntoutusprosessin

myötä sekä integroiminen yhtenäiseksi käsitykseksi itsestä, mikä luo käsityksen jatkuvuudesta (ks. myös Deci & Ryan 1985; Weinstein, Deci & Ryan 2011).

Tarinat uupumuksesta selviytymisestä ja uupumuksesta oppimiskokemuksena kerrotaan pääosin yksikön ensimmäisessä persoonassa. Erityisesti tarinoissa uupumuksesta loputtomana kierteenä esiintyy kuitenkin paikoittain myös kertomuksia, jotka on kerrottu esimerkiksi kolmannessa persoonassa tai passiivissa: ei esimerkiksi kerrota itsestä uupumuksen kokijana, vaan puhutaan uupumuksesta ikään kuin omana persoonanaan, uhkaavana mörkönä tai vihollisena. Samoin sen sijaan, että kerrotaisiin, mitä tunteita uupumukseen liittyen kokee, puhutaan yleisellä tasolla siitä, ”mitä koetaan”. Hännisen ja Koski-Jänneksen (2010, 107–108) mukaan tarinan kertominen useissa eri persoonissa on kertojan keino asemoida itsensä eri tavoin tarinassa: ottaa tarpeen mukaan etäisyyttä vaikeaan tarinaan tai katsoa tapahtumia eri näkökulmista. Tarinan kertominen eri persoonissa voi heidän mukaansa lisäksi olla keino olla vielä sitoutumatta mihinkään yhteen ainoaan tulkintaan, kun tarinan muokkaaminen on vielä kesken. Uupumustarinoissa erityisesti vaikeat, uupumisvaiheesta kertovat kertomukset on paikoittain kerrottu muissa kuin ensimmäisessä persoonassa, mikä saattaa Hännisen ja Koski-Jänneksen ajatuksiin perustuen olla merkki siitä, että haastateltava tarvitsee aikaa tarinan kertomiseen ja etäisyyttä vaikeaan aiheeseen. Puhuminen tunteista toisessa persoonassa (”suru tuli”; ei ”tunsin surua” tai ”olin surullinen”) saattaa myös olla haastateltavan keino neutralisoida vaikeaa kerrontaa ja ohjata haastattelijan huomio tunteisiin ilmiönä sen sijaan, että terävin huomio kohdistuisi suoraan häneen vaikeiden tunteiden kokijana. Kerronta yksinomaan ensimmäisessä persoonassa lisääntyy tarinoiden edetessä toipumisprosessissa eteenpäin, minkä voidaan katsoa olevan merkki toipuvan minän vahvistumisesta ja kertojan pääsemisestä tarinassa eteenpäin, kohti kuntoutumista.

Kaaosnarratiiveja ja tarinoita uupumuksesta loputtomana kierteenä luonnehtii kontrollin menettäminen. Uupunut ei tavallaan pääse ulos uupumuksen kierteestä menetetyn hallinnantunteen vuoksi. Kuntoutuneen henkilön tarina puolestaan päättyy omien vaikutusmahdollisuuksien uudelleen löytämiseen – voisi myös sanoa kontrollin takaisin voittamiseen. Uupumus ikään kuin vie ihmisen hallinnantunteen, eli tunteen siitä, että pystyy itse hallitsemaan oman elämänsä tapahtumia. Korkean hallinnantunteen on osoitettu auttavan stressinhallinnassa ja edesauttavan yksilön hyvinvointia (esim. Pearlin 2010; Pearlin & Schooler 1978). Näyttäisi siltä, että työuupumuksessa tunne vaarantuu, mikä aiheuttaa yksilölle tunnetta kontrollin ja suunnan menettämisestä sekä ahdistusta, jopa masennusta. Yksi kuntoutumisen avain sankarillisen matkan tarinoissa ja tarinoissa uupumuksesta

oppimiskokemuksena näyttääkin olevan kontrollin ja hallinnantunteen voittaminen takaisin; minän muuttuminen aktiiviseksi toimijaksi.

Haastateltavien uskomuksilla kuntoutumisen avaimista voidaan katsoa olevan yhteyksiä myös muun muassa Herzlichin (1973, 49) ajatuksiin sairastuneen ihmisen käsityksestä yksilön ja yhteiskunnan vastakkainasettelusta. Herzlich osoittaa, kuinka yksilö uskoo terveyden olevan omaa ansiotaan ja osa omaa persoonaa; pohjimmiltaan terveyden katsotaan siis olevan yksilöstä lähtöisin. Sen sijaan sairauden katsotaan olevan yksilöstä ulkopuolinen, vieras ja kutsumaton ilmiö, jonka on täten oltava lähtöisin yhteiskunnasta, ei yksilöstä. Aineistossa erityisesti haastateltavat, jotka kertovat olevansa yhä uupuneita tai joiden toipumisprosessi on vielä käynnissä, vaikuttavat uskovan, että työuupumus on vain ja ainoastaan itsestä ulkopuolisten tekijöiden aikaansaannosta. Sen sijaan uupumuksesta jo toipuneet ja prosessin oppimiskokemuksena näkevät haastateltavat kuvaavat ymmärrystä siitä, että avain toipumiseen ja uupumuksen ehkäisemiseen lähtee heistä itsestään.

Työuupumustarinoissa päästään kaaosnarratiiveista sankarillisen matkan tarinoihin kuntoutuksen ja toipumisen myötä. Kaaosnarratiivit ovat aineistossa läsnä niiden ihmisten tarinoissa, jotka kokevat uupumuksen olevan edelleen akuutti. Sankarillisen matkan tarinoissa ihminen oppii näkemään sairauden matkana, jolla löydetään sairaudelle tarkoitus eli jokin keino käyttää negatiivista tapahtumaa positiivisella tavalla hyödyksi (Frank 1995, 115–136). Tässä tutkimuksessa vastaaville tarinoille on tyypillistä oppimiskokemus, jossa uupunut ymmärtää oman aktiivisen roolinsa olevan avainasemassa kuntoutumisessa, ja vasta tämän oppimisen myötä hän pääsee lopullisesti irti uupumuksen kierteestä.

Kinnunen kollegoineen (2004) osoittaa aineiston pohjalta tehdyssä tutkimuksessaan, että kuntoutuksen myötä tutkittavien masennuksen ja uupuneisuuden kokemukset vähenivät ja työhyvinvoinnin kokeminen puolestaan lisääntyi. Lisäksi he esittävät, että parhaita tuloksia saavutetaan työyhteisön mukaan ottavilla kuntoutuksen muodoilla. Henkilöt, joiden työyhteisö oli osallisena kuntoutuksessa, raportoivat uupumusasteisen väsymyksen ja kyynisyyden vähentyneen ja vaikutusmahdollisuuksiensa työhön parantuneen. Runsaasti fyysisiä oireita kokeneet hyötyivät eniten fysikaalisista hoidon muodoista. Samoin Hätinen ja muut (2009) osoittavat artikkelissaan, että suurin osa heidän tutkimistaan kuntoutusasiakkaista hyötyi osallistavista kuntoutuksen muodoista. Osallistavassa kuntoutuksessa kuntoutustoimintaan otetaan mukaan työnantajan edustajia, joiden kanssa yhdessä keskustellaan työuupumukseen johtaneista tekijöistä. Myös yksilösuuntautuneeseen kuntoutukseen, jolla tuetaan yksilön

voimavaroja ja hoidetaan oireita, osallistuneet hyötyivät kuntoutuksesta, vaikkakaan heitä ei tutkittavien joukossa ollut aivan yhtä paljon kuin osallistavasta kuntoutuksesta hyötyneitä. Omassa tutkimuksessani näyttää kuitenkin myös siltä, että muutokset työssä eivät saaneet aikaan pysyviä muutoksia yksilön hyvinvoinnissa: uupumisen kokemukset palasivat, ellei tarinallista kuntoutusta oltu saatettu loppuun.

6.3 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimus

Aineiston 31 haastattelusta kolmasosassa (21 kpl) kerrotaan tarina uupumuksesta selviytymisestä. Lisäksi tarinatyyppin sisällä suurimpaan osaan tarinoista (16 kpl) sisältyy tarinankulku, jossa toipuminen on alkanut ja kuntoutuja on ymmärtänyt kuntoutumisen avainten olevan hänestä itsestään lähtöisin (vrt. odottaa ulkoisten tekijöiden edesauttavan uupumuksesta toipumista), mutta tarina ei ole vielä edennyt vaiheeseen, jossa uupumus on selätetty ja sen sijoittaminen omaan kuntoutumiskertomukseen nähdään oppimiskokemuksena. Näiden tarinoiden verrattain suurta lukumäärää muihin tarinatyyppeihin nähden saattaa selittää kerronnan tilanne: haastattelun hetkellä kuntoutus oli jo alkanut, eli haastateltavat olivat todennäköisesti jo saaneet etäisyyttä tilanteeseen, aikaa pohtia uupumukseen johtaneita syitä sekä apua uupumuksen oireisiin. Tämä on mahdollisesti vaikuttanut tarinoihin, joita haastateltavat kertoivat: osa oli saattanut päästä kuntoutuksen myötä ulos kaaostarinasta, ja saattoi siten kertoa tarinaa uupumuksesta selviytymisestä. Kuntoutuksen myötä lisäksi ymmärrys uupumukseen johtaneista syistä ja seurauksista sekä omista vaikutusmahdollisuuksista sen torjumiseen oli mahdollisesti lisääntynyt, jolloin tarinoissa uupumuksesta selviytymisestä päästään vaiheeseen, jossa lopullisen kuntoutumisen mahdollistajaksi ymmärretään oma asenne. Jotta voitaisiin verrata tarinatyyppien yleisyyttä todellisuudessa, olisi verrattava henkilöiden kertomia tarinoita uupumis- ja kuntoutusprosessinsa eri vaiheissa: henkilön ollessa vielä uupunut, kuntoutuksen aikana sekä sen jälkeen.

Tutkimuksessa käytetty aineisto asettaa tutkimukselleni tiettyjä rajoitteita. Etukäteen valikoitu otos on kyllä mielekäs kuntoutumisnarratiivien etsimisen kannalta, mutta se ei välttämättä ole kovin edustava tai laaja. Aineiston pohjalta ei esimerkiksi voi vetää johtopäätöksiä liittyen työuupumuksen kokemiseen suhteessa henkilön ikään, sukupuoleen tai ammattiin. Tosin tutkittaessa uupumuksesta kerrottuja tarinoita tämä ei mielestäni ole tarpeellistakaan — uskon uupumustarinoiden analyysissä olevan olennaista ensisijaisesti siitä kumpuava tietous, jota on

mahdollista käyttää hyödyksi uupumuksen hoitamisessa ja ehkäisemisessä sekä kuntoutusmenetelmien kehittämisessä.

Tarinatyyppeiden yhtenä perusteena on käytetty haastateltavien kykyä muodostaa tapahtumista järkevä, ajallisesti jäsentyvä kokonaisuus. Kun analysoitavana kuitenkin on vain litteroitu teksti haastateltavan puheenvuoroista, täytyy suhtautua varauksella siihen, voiko tekstien perusteella sukeltaa haastateltavan mieleen ja tehdä tyhjentäviä tulkintoja siitä, miten he tarinansa jäsentyneisyyden tulkitsevat. Voi myös pohtia, onko tarinan vastaanottajalle kaaokselta vaikuttava tarina kuitenkaan tarinan kokijalle itselleen kaaosta – ehkä mielessä ollut tarina ei vain välittynyt sanallisessa esityksessä tarpeeksi selkeästi. Vastaavasti litteroitua kerrontaa luettaessa selkeältä näyttävät ajallisuudet eivät välttämättä näyttäydykään yhtä selkeänä kokonaisuutena kertojalle itselleen. Onkin suhtauduttava hieman varauksella siihen, voiko tarinoista lopulta tulkita haastateltavien sisäisiä tarinoita, ja pohdittava erilaisten tulkintojen mahdollisuuksia.

Analysoitaessa haastatteluaineistoa on myös otettava huomioon, että tarinankerrontaa ohjaa osittain haastattelija. Haastattelun kysymykset esitetään kronologisessa järjestyksessä uupumuksen alusta sen kokemiseen haastattelun hetkellä. Tämä tietyllä tapaa ohjaa haastateltavien tarinankerrontaa. Voi esimerkiksi miettiä, millaisia tarinat olisivat ilman jatkokysymyksiä. Haastateltavat kuitenkin näyttävät rakentavan haastattelutilanteesta omanlaisensa tarinan kysymyksistä huolimatta: osa seuraa kysymysrunkoa, osa unohtuu kuitenkin kertomaan omia juttujaan. Haastattelija ei keskeytä haastateltavia ja antaa tilaa näiden vastauksille. Haastattelutilanne näyttää häiritsevän tarinankerrontaa lähinnä silloin, kun haastateltava ei ymmärrä kysymystä, tai yrittää vastata kysymykseen sen perusteella, mitä olettaa haastattelijan vastaukselta odottavan. Haastateltavat myös tuntuvat tietävän tulevansa haastatelluiksi tutkimusta varten, ja osa kantaa huolta, saako haastattelija varmasti tarvitsemansa haastattelusta. Eräs haastateltava arvioi olevansa huono haastateltava, ja toinen puolestaan epäili, mittaavatko kysymykset varmasti oikeita asioita.

Tutkimukseni kuntoutuneiden tarinat päättyvät haastateltavien uskomukseen siitä, että he ovat kuntoutumisen kautta oppineet hallitsemaan elämäänsä työelämän kiireiden keskellä ja ehkäisemään uupumusta vastaisuudessa. Olisi mielenkiintoista haastatella seuraavaksi kuntoutuksen jälkeen töihin palanneita työntekijöitä esimerkiksi vuoden, viiden vuoden tai kymmenen vuoden seurannalla. Miten he ovat töissä pärjänneet? Tapahtuiko työssä muutoksia

kuntoutuksen jälkeen, millaisia? Uusiutuiko uupumus, tai miten he ovat pystyneet estämään uupumuksen uusiutumisen?

Aiemman tutkimuksen valossa näyttää siltä, että tehokkaimpia työuupumuksen hoidossa ovat sellaiset kuntoutuksen muodot, jotka suuntautuvat sekä yksilöön että organisaatioon ja osallistavat myös työyhteisön kuntoutukseen (mm. Hätinen & Kinnunen 2008; Hätinen ym. 2009; Kinnunen ym. 2004; Pekkonen 2008; Rantala 2008; Schaufeli & Enzmann 1998). Jatkotutkimusaiheena voisi olla, miten tarinallinen kuntoutus, jonka avulla uupumiskokemus hyväksytään osaksi omaa elämäntarinaa sekä luodaan edellytyksiä rakentaa uusia tarinoita kuntoutumiskertomuksen jatkoksi, edesauttaa uupumuksen uusiutumisen ehkäisemistä verrattuna muihin kuntoutuksen muotoihin.

6.4 Johtopäätökset

Tulosten perusteella voi olettaa, että uupumuksen kanssa vielä kamppailevat työntekijät eivät pysty jäsentämään kokemuksiaan yhtenäiseksi tarinaksi, uupumuksesta jo kuntoutuneet sen sijaan pystyvät. Vasta uupumuksesta toipuneet pystyvät arvioimaan prosessin vaiheita ajallisesti toisiinsa nähden sekä niihin liittyviä tunteita, ajatuksia, syitä ja seurauksia. Kuntoutuneet pääsevät tarinassaan pisteeseen, jossa voivat verrata entistä elämäänsä uupuneena nykyiseen elämään kuntoutuneena, ja kertovat jopa oppineensa kokemuksen myötä, miten uupumus vastaisuudessa pidetään loitolla.

Työuupumuksesta toipuminen on onnistunut, kun sen oireet ovat hallinnassa ja kuntoutuneen henkilön työkyky palautuu. Tarinallisesta näkökulmasta voidaan sanoa kuntoutuksen olevan valmis, kun siitä muodostettu tarina on valmis. Aineistoni perusteella muutokset työelämässä eivät näytä saavan aikaan pysyviä muutoksia koetussa uupuneisuudessa. Sen sijaan tärkeää näyttää olevan uupumistarinan muotoutuminen kuntoutumistarinaksi ja muutos kertojan identiteetissä (siinä, miten hän näkee itsensä tarinassa) uupuneesta minästä kuntoutuneeksi minäksi. Tämän myötä uupumuksen kierteestä päästään irti, prosessin arvo voidaan nähdä oppimiskokemuksena ja oma rooli tarinassa nähdään aktiivisena toimijana, joka on selviytynyt työuupumuksesta ja voi omalla suhtautumisellaan jatkossa ehkäistä uupumista. Tarinallisesta näkökulmasta katsottuna näyttää siltä, että kuntoutumisen edellytyksenä on myös uupumisprosessista kootun tarinan luoma tapahtuneen hyväksyminen sekä kyky nähdä menneen tarinan jatkoksi tulevaisuuden tarinoita (esim. halu palata töihin kuntoutumisen

jälkeen ja usko omaan pärjäämiseen työelämässä). Kuntoutumisen myötä positiiviset kokemukset kuten työn ilo (Manka 2012) ja parhaimmillaan työn imu (Hakanen 2005) on mahdollista palauttaa.

Hännisen (1996, 2002) mukaan tarinalla tarkoitetaan todellisen elämän tapahtumia, ja kertomuksella kielellistä esitystä niistä. Sisäisellä tarinalla tarkoitetaan ihmisen mielen sisäistä kerrontaa elämänsä tapahtumista, ja draamalla puolestaan tarkoitetaan ihmisen tapaa ilmentää sisäistä tarinaa todellisessa elämässä toimiessaan. Tarinoiden ajallista jäsentyneisyyttä analysoidessa kyseessä on siis eräänlainen tarinan tulkinta. Sisäiseen tarinaan kiinni pääseminen puolestaan on haastavaa, ellei mahdotonta litteroidusta tekstistä. Voidaan mahdollisesti olettaa, että erityisesti uupumuksesta selviytymisen tarinoiden ansio kertojalleen on tarinan jäsentely: kykeneminen muodostaa mielekäs ja yhtenäinen kielellinen esitys sen peräkkäisistä vaiheista. Tarinassa uupumuksesta oppimiskokemuksena kertojan mielensisäiset prosessit ovat jo paljon syvemmällä tasolla mukana kertomuksen muodostamisessa. Tarinastaan oppinut kertoja vaikuttaa sisäistäneen uudenlaisen tarinan kuvaamaan elämänsä kulkua. Kenties näitä tarinoita voisikin kuvailla ”sisäistetyiksi tarinoiksi”.

Työuupumukselle on tyypillistä vaikeus löytää sanoja. Työuupumuskäsitteen määrittely on hankalaa, työuupumuksen diagnosointi on hankalaa olemassa olevan tautiluokituksen puitteissa, ja ulkopuolisen on vaikea tietää, mitä työuupumuksen kanssa kamppailevalle työtoverille tai perheenjäsenelle sanoisi. Erityisen vaikeaa on uupumusta kokevan ihmisen itse löytää sanoja kuvaamaan uupumustaan (ks. esim. Frank 1995, 115–136; Kaskisaari 2004). Tarinallinen lähestymistapa kuntoutuksessa on yksi ratkaisu, jolla voidaan auttaa löytämään kadotettu elämän juoni, menetetty hallinnantunne sekä unohdettu pystyvä ja optimistinen minä. Uupunutta ei saa pakottaa tai kiirehtiä ulos uupumuksen aikaansaamasta kaaoksesta. Frankin (1995, 97–114) mukaan kaaosnarratiivia elävä ihminen tarvitsee apua pystyäkseen luomaan kokemuksistaan mielekkään kokonaisuuden, kertomuksen. Ihmistä ei kuitenkaan voi ehdoin tahdoin kiskoa ulos kaaosnarratiivista, vaan on ensin pystyttävä näkemään ja hyväksymään kaaos.

Haastateltavilta kysytään haastattelun lopuksi, miltä haastattelu heistä tuntui. Monet vastaavat puhumisen, tapahtumien uudelleen elämisen sekä ajallisesti toisiaan seuraavien kysymysten esittämisen auttaneen jäsentämään tapahtumia omassa mielessä. Haastattelujen tarkoitus ei ollut varsinainen tarinallinen kuntoutus. Tarinallista kuntoutumista saattaa kuitenkin tapahtua myös suunnittelematta omalla painollaan ja osana muunkinlaisia kuntoutuksen muotoja

(Hänninen & Valkonen 1998, 10–11). Hännisen ja Valkosen (em.) mukaan kuntoutumisen kannalta olisi kuitenkin parasta ottaa tarinallinen kuntoutus tietoisesti osaksi kuntoutusprosessia. Tarinallisen kuntoutumisen avulla on mahdollista täyttää äkillisen elämänmuutoksen aiheuttama ”tarinallinen tyhjiö”, ja kuntoutujan on tarinallisen kuntoutuksen myötä mahdollista arvioida uudelleen elämänmuutokselle (tässä uupumukselle) antamia merkityksiä ja tärkeinä pitämiään elämänarvoja. Uupuminen näyttäytyy yksinomaan kielteisenä kokemuksena, jos ihminen yrittää pitää ehdoin tahdoin kiinni ennen uupumista tärkeinä pitämistään asioista ja tarinoista. Jos kuitenkin tarinallisen kuntoutumisen myötä pystyy löytämään uudenlaisen asenteen ja uusia merkityksiä tapahtumille, voi ihminen nähdä uupumisen jopa positiivisena oppimiskokemuksena.

Varsinainen tarinallinen kuntoutuminen on onnistunut, kun tarina uupumisesta pystytään liittämään osaksi kuntoutujan elämäntarinaa, ja kokemus elämäntarinan jatkuvuudesta, arvokkuudesta ja merkityksellisyydestä palautuu (Hänninen & Valkonen 1998, 4–17). Hännisen ja Valkosen (em. 6) mukaan ”tarinallinen kuntoutuminen on kaiken kuntoutuksen ehto, koska se antaa ihmiselle elämänhalun ja luo tavoitteita, joiden saavuttamista kuntoutuminen palvelee”. Tarinallisen kuntoutuksen keinoja voivat olla esimerkiksi arvokkaiksi koettujen tarinoiden luomisen tukeminen, kuntoutujan auttaminen näkemään itsensä aktiivisena toimijana tarinassaan, ja tapahtumien uuteen tarinalliseen tulkintaan kannustaminen (em. 12–13).

Työuupumukseen vaikuttavia interventioita on lukuisia, ja ne voivat kohdistua joko yksilöön tai organisaatioon. On osoitettu, että molempien tasojen interventioita tarvitaan: uupunutta yksilöä on hoidettava, mutta koska työuupumuksen olennainen edellytys on sen työperäisyys, tulee kiinnittää huomiota myös uupumuksen aiheuttajiin ja parannusmahdollisuuksiin työpaikoilla. (Hätinen & Kinnunen 2008; Schaufeli & Enzmann 1998.) Tarinallisella lähestymistavalla kuntoutukseen voi olla tähän yhtälöön paljon annettavaa – se antaa tilaa uupumusta kokevan yksilön kokemuksille ja ymmärrykselle tilanteesta ja mahdollistaa yksilön voimavarojen tukemisen juuri tämän tarvitsemalla tavalla. Tarinallista kuntoutusta voi tapahtua myös osana muita kuntoutuksen muotoja, mutta sekä aiempien tutkimusten (esim. Hänninen & Valkonen 1998) että tästä tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella on oletettavissa, että se olisi tärkeää ottaa myös kuntoutuksen tavoitteeksi. Suuret organisaatiot ovat usein rakenteeltaan jäykkiä ja hitaita muuttamaan. Mikäli niiden toimintaan puuttuminen osana työntekijän kuntoutusta on mahdotonta, voi tarinallinen kuntoutus tarjota vaihtoehdon myös silloin, kun organisaatiotason interventiot eivät ole toteutettavissa.

Työntekijän minuuden kannalta tarinallinen kuntoutus on kenties mielekkäämpi vaihtoehto kuin organisaatiosuuntautuneet interventiot: Pearlinin ja Schoolerin (1978) mukaan stressin johtuessa olosuhteista, jotka ovat pitkälti yksilön vaikutusmahdollisuuksien ulottumattomissa, ovat myös yksilön stressinkäsittelykeinot melko riittämättömiä tilanteen hallitsemiseen. Stressin johtuessa yksilön ulkopuolisista tekijöistä, niin sanotusti jostain yksilöä suuremmasta, yksilö tarvitsee apua sen käsittelyyn. Oksasen ja Turtiaisen (2004) sekä Väänäsen ja Turtiaisen (2014c) mukaan ihmisen epäonnistuessa kontrolloimaan ulkomaailmaa hän kääntyy kontrolloimaan sitä, mitä pystyy: itseään ja minuuttaan. Niinpä yksilön ollessa kykenemätön vaikuttamaan työelämän tai organisaatioiden laajempiin ongelmakohtiin tarinallinen kuntoutus voi auttaa tätä hallitsemaan työuupumuksen kokemuksia ja jäsentelemään niistä yhtenäisen, mielekkään kokonaisuuden.

Tutkittuaan erinäisistä riippuvuuksista kuntoutuneiden ihmisten tarinoita Hänninen ja Koski-Jännes (1999, 1846–1847) toteavat, että kuntoutujaa voi auttaa jo olemassaolevien kuntoutumistarinoiden kuuleminen, joihin omaa kuntoutusprosessia on mahdollista verrata. Valmiit tarinatyyppit auttavat kuntoutujaa muokkaamaan ja jäsentämään omaan tarinaansa, ymmärtämään sen vaiheita ja hyväksymään sen. Heidän mukaansa eri riippuvuuksista toipumisen tukemiseen tarvitaan erilaisia tarinoita: teitä riippuvuudesta toipumiseen on yhtä monta kuin siihen johtaneita ongelmiakin. Samoin tiedon työuupumuksesta kuntoutumisesta kerrotuista tarinoista voidaan olettaa olevan arvokasta muille uupumuksen kanssa kamppaileville, joille kokemuksiansa jäsentäminen mielekkääksi kokonaisuudeksi tuntuu vaikealta.

LÄHTEET

PAINETUT LÄHTEET

Aaltonen, T., & Leimumäki, A. (2010). Kokemus ja kerronnallisuus – kaksi luentaa. Teoksessa J. Ruusuvoori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 119–152). Tampere: Vastapaino.

Bakhtin, M. M. (1981). *The Dialogic Imagination: Four Essays*. Toimittanut M. Holquist, kääntänyt C. Emerson & M. Holquist. Austin: University of Texas Press.

Bakhtin, M. M. (1986). *Speech Genres and Other Late Essays*. Kääntänyt V. W. McGee. Austin: University of Texas Press.

Bal, M. (1985). *Narratology: Introduction to the Theory of Narrative*. Toronto: University of Toronto Press.

Bennetter, K. E., Clench-Aas, J., & Raanaas, R. K. (2016). Sense of mastery as mediator buffering psychological distress among people with diabetes. *Journal of Diabetes and Its Complications*, 30, 839–844.

Blom, R., Melin, H., & Pyöriä, P. (2002). Social Contradictions in Informational Capitalism: The Case of Finnish Wage Earners and their Labor Market Situation. *The Information Society*, 18(5), 333–343.

Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge: Harvard University Press.

Burr, V. (2003). *Social Constructionism* (2. painos). Lontoo: Routledge.

Cooper, C. L., & Cartwright, S. (1997). *Managing Workplace Stress*. Lontoo: Sage.

Cooper, C. L., Liukkonen, P., & Cartwright, S. (1996). *Stress Prevention in the Workplace: Assessing the Costs and Benefits to Organisations*. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Feldt, T., Mäkikangas, A., & Kokko, K. (2008). Persoonallisuus ja työhyvinvointi. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 75–94). Jyväskylä: PS-kustannus.

Feldt, T., Mäkikangas, A., & Piitulainen, S. (2008). Persoonallisuuden riski- ja suojaavat tekijät työhyvinvoinnin näkökulmasta. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 95–118). Jyväskylä: PS-kustannus.

Fludernik, M. (1996). *Towards a 'Natural' Narratology*. Lontoo: Routledge.

Frank, A. W. (1995). *The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics*. Chicago: The University of Chicago Press.

- Genette, G. (1980). *Narrative discourse: An essay in method*. Kääntänyt J. E. Lewin. Ithaca: Cornell University Press.
- Green, F. (2006). *Demanding Work: The Paradox of Job Quality in the Affluent Economy*. Princeton: Princeton University Press.
- Hakanen, J. (2005). *Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hakanen, J. (2011). *Työn imu*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Herman, D. (2009). *Basic elements of narrative*. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Herzlich, C. (1973). *Health and Illness: A Social Psychological Analysis*. Lontoo: Academic Press.
- Hyvärinen, M. (1994). *Viimeiset taistot*. Tampere: Vastapaino.
- Hyvärinen M. (2008). Analysing Narratives and Storytelling. Teoksessa P. Alasuutari, L. Bickman, J. Brannen (toim.), *The SAGE Handbook of Social Research Methods* (s. 447–460). Los Angeles: Sage.
- Hyvärinen, M. (2010). Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 90–118). Tampere: Vastapaino.
- Hyvärinen, M. (2015). Analyzing Narrative Genres. Teoksessa A. De Fina & A. Georgakopoulou (toim.), *The Handbook of Narrative Analysis* (s.178–193). Chichester: Wiley Blackwell.
- Hyvärinen, M. (2016). Narrative and Sociology. *Narrative Works: Issues, Investigations, & Interventions*, 6(1), 38–62.
- Hämäläinen, P. (2004). *Työuupumustarinoita informaatioteknologian alalta: syyt, kokemukset ja kehittyminen*. Psykologian lisensiaatintutkimus. Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto.
- Hänninen, V. (1996). Tarinallisuus ja terveyttutkimus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 33, 109–118.
- Hänninen, V. (2002). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos* (5. painos). Tampere: Tampereen yliopistopaino, Acta Universitatis Tamperensis 696.
- Hänninen, V. & Koski-Jännes, A. (2010). Breaking of self-narrative as a means of reorientation? Teoksessa M. Hyvärinen, L-C. Hydén, M. Saarenheimo & M. Tamboukou (toim.), *Beyond Narrative Coherence* (s. 103–120). Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Hänninen, V., & Valkonen, J. (1998). Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen. Teoksessa V. Hänninen & J. Valkonen (toim.), *Kunnon tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen* (s. 3–20). Kuntoutussäätiön tutkimuksia 59. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Hätinen, M., & Kinnunen, U. (2008). Työstressi- ja työuupumusinterventiot: vaikuttavuustutkimuksen haasteet. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 362–384). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hätinen, M., Kinnunen, U., Mäkikangas, A., Kalimo, R., Tolvanen, A., & Pekkonen, M. (2009). Burnout during a long-term rehabilitation: comparing low burnout, high burnout -benefited, and high burnout -not benefited trajectories. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(3), 341–360.

- Julkunen, R. (2008). *Uuden työn paradoksit: keskusteluja 2000-luvun työprosess(e)ista*. Tampere: Vastapaino.
- Kalimo, R., & Toppinen, S. (1997). *Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285–308.
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Kaskisaari, M. (2004). Työstä uupunut: kärsimyksen modaalisuus. Teoksessa E. Jokinen, M. Kaskisaari & M. Husso (toim.), *Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö* (s. 125–149). Tampere: Vastapaino.
- Kinnunen, U., & Feldt, T. (2008). Stressi työelämässä. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 13–37). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kinnunen, U., & Hättinen, M. (2008). Työuupumus ja jaksaminen työelämässä. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 38–55). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kinnunen, U., Hättinen, M., Toskala, A., Männikkö, K., Pekkonen, M., Sörensen, L., Mauno, S., Aro, A., & Alen, M. (2004). *Työuupumus: arviointi, kehittyminen ja intervention vaikuttavuus*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 350.
- Kinnunen, U., Vermulst, A., Gerris, J., & Mäkikangas, A. (2003). Work-family conflict and its relations to well-being: the role of personality as a moderating factor. *Personality and Individual Differences*, 35, 1669–1683.
- Labov, W. (1972). *Language in the Inner City*. Oxford: Basil Blackwell.
- Labov, W., & Waletzky, J. (1967). Narrative analysis: Oral versions of personal experience. *Journal of Narrative and Life History*, 7(1–4), 3–38.
- Leiter, M. P. (1991). Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping patterns. *Journal of Organizational Behavior*, 12, 123–144.
- Leiter, M. P. (1993). Burnout as a developmental process: Consideration of models. Teoksessa W. B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (toim.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (s. 237–250). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9, 297–308.
- Manka, M.-L. (2012). *Työn ilo*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Manka, M.-L. (2015). *Stressikirja – mistä virtaa?* Helsinki: Talentum.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175–215.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

- Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. P. (1996). *MBI: Maslach Burnout Inventory Manual* (3. painos). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: Jossey Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Mauno, S., & Kinnunen, U. (2008). Työn epävarmuus ja organisaatiomuutokset työhyvinvoinnin uhkina. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 167–199). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mauno, S., & Ruokolainen, M. (2008). Organisaatiokulttuurin yhteys henkilöstön työhyvinvointiin ja työasenteisiin. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 142–165). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., & Eby, L. T. (2006). Locus of Control at Work: A Meta-Analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1057–1087.
- Oksanen, A. (2004). *Taiteilijan minuus: Luovuuden ja ruumiillisuuden rihmastoja*. Sosiaalipsykologian lisensiaatintutkimus. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos, Tampereen yliopisto.
- Oksanen, A. (2012). To Hell and Back. Excessive Drug Use, Addiction and the Process of Recovery in Rock Autobiographies. *Substance Use & Misuse*, 47(2), 143–154.
- Oksanen, A., & Turtiainen, J. (2004). Kirjailtu elämä. Tatuoinnit ruumiillistuvan yhteiskunnan minuusproblematiikkana. *Sociologia*, 41(1), 28–41.
- Pearlin, L. I. (2010). The life course and the stress process: some conceptual comparisons. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 65B(2), 207–215.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21.
- Pekkonen, M. (2008). Kuntoutus työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpitäjänä. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 346–361). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pyöriä, P. (2012). Hyvinvoiva henkilöstö, menestyvä organisaatio. Teoksessa P. Pyöriä (toim.), *Työhyvinvointi ja organisaation menestys* (s.7–22). Helsinki: Gaudeamus.
- Rantala, A. (2008). Työterveyshuolto ja työntekijän jaksamisen tuki uupumistilanteessa. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 332–345). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. Los Angeles: Sage.
- Rimmon-Kenan, S. (1983). *Narrative Fiction: Contemporary Poetics*. Lontoo: Methuen.
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(609), 1–28.
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement. A case history of a variable. *American Psychologist*, 45(4), 489–493.

- Saari, T., & Pyöriä, P. (2012). Sitoutunut työntekijä: menestyksen merkki vai edellytys? Teoksessa P. Pyöriä (toim.), *Työhyvinvointi ja organisaation menestys* (s. 41–60). Helsinki: Gaudeamus.
- Saastamoinen, M. (2006). Minuus ja identiteetti tutkimuksen haasteina. Teoksessa P. Rautio & M. Saastamoinen (toim.), *Minuus ja identiteetti. Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma* (s. 168–178). Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293–315.
- Schaufeli, W. B. & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Lontoo: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92.
- Siltala, J. (2007). *Työelämän huonontumisen lyhyt historia: muutokset hyvinvointivaltioiden ajasta globaaliin hyperkilpailuun*. Keuruu: Otava. (Alkuperäinen teos julkaistu 2004.)
- Simola, A., & Kinnunen, U. (2008). Organisaatio ja hyvinvointi. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 119–141). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Skinner, E. A. (1996). A Guide to Constructs of Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 549–70.
- Todorov, T. (1978). *Genres in discourse*. Kääntänyt C. Porter. Cambridge: Cambridge University Press.
- Valkonen, J. (2002). *Kuntoutus tarinallisesta näkökulmasta*. Sosiaalipsykologian lisensiaatintyö. Sosiaalipsykologian laitos, Helsingin yliopisto.
- Väänänen, A., Anttila, E., Turtiainen, J., & Varje, P. (2012). Formulation of work stress in 1960–2000: Analysis of scientific works from the perspective of historical sociology. *Social Science & Medicine*, 75, 784–794.
- Väänänen, A., & Turtiainen, J. (toim.) (2014a). *Suomalainen työntekijyys 1945–2013*. Tampere: Vastapaino.
- Väänänen, A., & Turtiainen, J. (2014b). Suomalaisen työntekijyyden ja työntekijäideaalien historia. Teoksessa A. Väänänen & J. Turtiainen (toim.), *Suomalainen työntekijyys 1945–2013* (s. 18–53). Tampere: Vastapaino.
- Väänänen, A., & Turtiainen, J. (2014c). Suomalaisen työntekijyyden muutos 1945–2013. Teoksessa A. Väänänen & J. Turtiainen (toim.), *Suomalainen työntekijyys 1945–2013* (s. 261–302). Tampere: Vastapaino.
- Väänänen, A., & Varje, P. (2014). Terveenä työssä: Riskit ja työterveys lehdistökeskustelussa. Teoksessa A. Väänänen & J. Turtiainen (toim.), *Suomalainen työntekijyys 1945–2013* (s. 227–260). Tampere: Vastapaino.
- Weinstein, N., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Motivational Determinants of Integrating Positive and Negative Past Identities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 527–544.

ELEKTRONISET LÄHTEET

Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M, Virtanen, S. (toim.) (2013). *Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista*. Työterveyslaitos. Saatavilla: <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/tyo-ja-terveys-suomessa-2012.pdf>. Haettu: 04.09.2016.

Kinnunen, U. (Tampereen yliopisto): Työuupumushaastattelut 2001 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 2 (2009-09-30). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja]. Saatavilla: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD2437>. Haettu: 08.09.2015.

Lehto, A.-M., & Sutela, H. (2008). *Työolojen kolme vuosikymmentä. Työolotutkimusten tuloksia 1977–2008*. Tilastokeskus. Saatavilla: http://tilastokeskus.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn_978-952-467-930-5.pdf. Haettu: 03.10.2016.

Vänskä-Kauhanen, T. (2004). Seurantatutkimus: Kuntoutus puree myös työuupumukseen. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2004/03/tiedote-2009-10-01-20-39-47-085141>. Haettu: 20.11.2016.

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD2437>. Haettu: 20.11.2016.

LIITTEET

LIITE 1: HAASTATTELUN KYSYMYSRUNKO

Alkuperäinen saatavilla: <https://services.fsd.uta.fi/catalogue/FSD2437/PIP/iiF2437.pdf>.

Haettu 12.09.2016.

TYÖUUPUMUSHAASTATTELU

Alkuinstruktio: Tässä haastattelussa on tarkoitus käydä läpi sitä, kuinka olet kokenut oman työuupumuksesi: miten se on alkanut, minkälaisien vaiheiden kautta se on edennyt ja missä vaiheessa olet juuri tällä hetkellä. Tarkoitus on keskustella näistä teemoista ja täyttää myös muutama lomake.

Aivan aluksi pyytäisin Sinulta **suostumuksen** seuraaviin asioihin (--> anna suostumuslomake). --> Ensinnäkin siihen, että antamiasi tietoja voidaan henkilötunnistamattomassa muodossa käyttää tieteellisessä tutkimuksessa. Toisin sanoen kaikki antamasi tieto on luottamuksellista ja raportoimme sen sellaisessa muodossa, että henkilöllisyytesi ei paljastu missään vaiheessa.
--> Toiseksi toivon, että Sinulle sopii, että nauhoitan haastattelun, jotta minun ei tarvitsisi kirjoittaa kaikkea muistiin.

Lähtisin liikkeelle kysymällä joitakin **taustatietojasi**, jotka ovat kokonaistilanteen hahmottamisen kannalta olennaisia (--> edetään taustatietolomakkeen mukaan).

I TYÖUUPUMUS TÄLLÄ HETKELLÄ

1. Miten kuvaisit uupumustilannettasi tällä hetkellä?

--> **kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin.**

--> Missä vaiheessa koet uupumuksesi olevan tällä hetkellä; onko uupumuksesi jo takanapäin vai oletko pikkuhiljaa toipumassa vai kuvaisitko tilannetta edelleen akuutiksi?

--> Kauanko työuupumusprosessisi on tähän mennessä kestänyt uupumuksen ensimerkeistä lähtien? (jos edelleen uupunut)/ Kauanko prosessi kesti paranemiseen/toipumiseen asti? (jos uupumus jo takana)

II TYÖUUPUMUKSEN SYNTY JA TAUSTA

Tarkoitus olisi käydä läpi koko uupumusprosessia lähtemällä liikkeelle alusta, eli jos palautat mieleen tuon ajan, jolloin koit uupumuksesi ensimerkit. --> **Mikäli haastateltavalla on ollut**

useita uupumusjaksoja, keskitytään ensimmäiseen ja tarkastellaan prosessia siitä eteenpäin.

Prosessi:

2. Missä tilanteessa huomasit ensimmäisen kerran itsessäsi uupumuksen merkkejä?

2.1. Kuvaa tätä vaihetta ja niitä tilanteita, joissa uupumuksen merkit tulivat esille.

3. Mitä erilaisia uupumuksen merkkejä huomasit itsessäsi tuolloin?

--> kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin.

3.1. Millaisia kehollisia oireita tai tuntemuksia Sinulla oli?

3.2. Entä oliko Sinulla mitään muita tuntemuksia tai merkkejä yksityis- tai työelämässäsi, joiden ajattelit liittyvän uupumukseen? (-->kognitiiviset: esim. muistihäiriöitä, motivationaaliset: esim.

työmotivaation laskua, affektiiviset: esim. masentuneisuutta)

Työtilanne:

4. Millainen työtilanteesi oli tuolloin? --> faktat

-**työorganisaation tilanne**

- **työyhteisön tilanne** (tällä tarkoitetaan ihmisuhteita työssä, työilmapiiriä) - **omat työtehtävät**

--> **Onko muuta mitä haluaisit lisätä?**

5. Miten koit uupumuksen alkuvaiheessa työsi ja työtilanteesi? --> etsitään pääasiallista kokemusta (vrt.: listaus raskaus --> arvot)

--> **Onko muuta mitä haluaisit lisätä?**

6. Miten näet, vaikuttiko työsi tai työtilanteesi tuolloin uupumuksesi syntyyn?

--> **Ja jos vaikutti, miten ja mitkä tekijät erityisesti?**

7. Miten koit itsesi työntekijänä uupumuksen alkuvaiheessa?

--> kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin.

7.1. Koitko muuttuneesi työntekijänä verrattuna tilanteeseen ennen uupumusta?

7.2. Miten näit itsesi suhteessa työtovereihisi?

--> **Onko muuta mitä haluaisit lisätä?**

8. Miten suhtauduit työhösi: kuinka tärkeä tai keskeinen asema työllä oli elämässäsi?

Yksityiselämä:

9. Millainen perhetilanteesi tai yksityiselämäsi tilanne oli tuolloin, kun huomasit ensimmäisen kerran uupumuksen merkkejä? --> faktat (perheellinen/perheetön; perhekriisit, muut kriisit; ks. listaus)

10. Miten näet, vaikuttiko perhetilanteesi tai yksityiselämäsi uupumuksesi syntyyn? --> Ja jos vaikutti, miten ja mitkä tekijät erityisesti?

11. Jos parisuhde & lapsia: Miten koit parisuhteesi ja vanhempana olon uupumuksen alkuvaiheessa? --> kokemukset

12. Miten kuvaisit, kuinka tärkeä tai keskeinen asema perheellä tai yksityiselämällä oli tuolloin elämässäsi?

Tunteet ja ajatukset:

13. Millaisia tunteita koit uupumuksesi alkuvaiheessa? --> Onko muita tunteita, joita haluaisit tuoda esiin?

14. Millaisia ajatuksia liikkui mielessäsi uupumukseesi liittyen?

--> kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin.

14.1. Millaisia ajatuksia Sinulla oli suhteessa omaan tunteisiin ja tuntemuksiin? Mitä ajattelit tunteistasi, joita kuvasit? (apukysymys: jos katsot itseäsi ikäänkuin itsesi ulkopuolelta/ulkopuolisena, mitä ajattelit omista tunteistasi, joita kuvailit?)

14.2. Millaisia ajatuksia Sinulla oli yleisemmin suhteessa itseen? Mitä ajattelit itsestäsi/ millaisena näit itsesi? (apukysymys: jos katsot itseäsi tai kuvailemaasi tilannetta ikäänkuin itsesi ulkopuolelta/ulkopuolisena, mitä ajattelit tai millaisena näit itsesi?)

14.3. Millaisia ajatuksia Sinulla oli suhteessa muihin ihmisiin? Mitä ajattelit muista ihmisistä?

15. Mitä olisit halunnut tehdä uupuneena, jotta olotilasi olisi tullut paremmaksi?

III TYÖUUPUMUKSEN ETENEMINEN

Seuraavaksi näitten alkuvaiheitten kokemusten jälkeen olisi tarkoitus keskustella, kuinka uupumus eteni kohdallasi.

Prosessi:

16. Miten uupumuksesi erilaiset merkit muuttuivat uupumuksesi alkamisen jälkeen? Mitä on tullut lisää tai vähentynyt?

--> kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin (kysymykset kytketään siihen, mitä sanonut aiemmin kysymyksiin 3 ja 14) 16.1. Miten keholliset oireesi ja tuntemuksesi muuttuivat?

16.2. Miten tunteesi muuttuivat?

16.3. Miten ajatuksesi suhteessa uupumukseen muuttuivat?

16.3.1. Miten ajatuksesi ovat muuttuneet suhteessa omiin tunteisiisi ja tuntemuksiisi? Mitä ajattelit uupumuksestasi ja siihen liittyvistä tunteistasi ja tuntemuksistasi uupumuksen jatkuessa?

16.3.2. Miten ajatuksesi ovat muuttuneet yleisemmin suhteessa itseen? Mitä ajattelit itsestäsi/millaisena näit itsesi, kun uupumus jatkui?

16.3.3. Miten ajatuksesi ovat muuttuneet suhteessa muihin ihmisiin? Mitä ajattelit muista ihmisistä uupumuksen jatkuessa?

Työtilanne:

17. Tapahtuiko työssäsi muutoksia uupumuksesi edetessä? (faktat)

-työorganisaation tilanne

- työyhteisön tilanne (tällä tarkoitetaan ihmisuhteita työssä, työilmapiiriä) - omat työtehtävät

--> Onko muuta mitä haluaisit lisätä?

18. Entä tapahtuiko siinä, miten koit työsi, muutoksia verrattuna uupumuksen alkuvaiheeseen? (kokemukset)

19. Muuttiko oma suhteesi työhön ja sen tärkeyteen jollain tavoin uupumuksen edetessä? (tärkeys/keskeisyys)

20. Miten näet, oliko työssäsi sellaisia asioita, jotka edistivät uupumuksesi etenemistä?(-)

--> Onko muuta mitä haluaisit lisätä

21. Entä toisin päin, oliko työssäsi sellaisia asioita, jotka ehkäisivät uupumuksesi etenemistä? (+)

--> Onko muuta mitä haluaisit lisätä?

Yksityiselämä:

22. Tapahtuiko perhe- tai yksityiselämässäsi muutoksia uupumuksesi edetessä? (faktat) -->

Tarkennetaan seuraavin kysymyksiin, jos ei spontaanisti tule:

-miten näet, oliko perhe-elämässäsi /yksityiselämässäsi sellaisia asioita, jotka edistivät uupumuksesi etenemistä? (-)

-entä toisin päin, oliko perhe-elämässäsi /yksityiselämässäsi sellaisia asioita, jotka ehkäisivät uupumuksesi etenemistä? (+)

. --> **Onko muuta mitä haluaisit lisätä?**

23. Entä tapahtuiko siinä, miten koit perhe-elämäsi /yksityiselämäsi, muutoksia uupumuksen edetessä? (kokemukset)

24. Muuttiko oma suhteesi perheeseen ja sen tärkeyteen jollain tavoin uupumuksen edetessä? (tärkeys/keskeisyys)

IV TYÖUUPUMUS JA SELVIYTYMINEN TÄLLÄ HETKELLÄ

25. Millä keinoilla olet voinut helpottaa olotilaasi vaikka edes hetkellisesti? (vapaa-ajan toiminta:

harrastukset, ystävät; mistä saa voimia/virkistystä elämään?) --> **Onko muita keinoja, joita haluaisit tuoda esiin?**

26. Minkälaista apua olet hakenut uupumukseesi ja missä vaiheessa?

--> **kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin.**

--> Oletko saanut lääkitystä? Milloin? Entä tällä hetkellä?

--> Oletko osallistunut kuntoutukseen? Milloin? Entä tällä hetkellä?

--> Oletko osallistunut terapiaan? Milloin? Entä tällä hetkellä?

--> Oletko ollut sairaalomilla? Milloin? (kuinka monta/kuinka pitkiä)?

27. Kuinka lähiomaisesi ovat suhtautuneet uupumukseesi?

28. Kuinka työtoverisi ovat suhtautuneet uupumukseesi?

29. Kuinka ystäväsi ovat suhtautuneet uupumukseesi?

Kysymykset 30-32 vain niille, joilla edelleen työuupumuksen merkkejä:

30. Mitä työelämässäsi tulisi Sinun kohdallasi muuttua, jotta uupumus merkittävästi helpottaisi?

31. Mitä yksityiselämässäsi tulisi Sinun kohdallasi muuttua, jotta uupumus merkittävästi helpottaisi?

32. Koetko, että omassa asenteessasi tai suhtautumisessasi työhön tulisi jotain muuttua, jotta uupumus merkittävästi helpottaisi ?

LOPETUS:

→ Onko jotakin mitä haluaisit vielä sanoa?

→ Miltä tämä haastattelu Sinusta tuntui?

KIITOKSET!