

Petra Maikola

**KEHOTIETOISET MENETELMÄT
LASTENSUOJELUN
SOSIAALITYÖNTEKIJÖIDEN
SIJAISTRAUMATISOITUMISEN EHKÄISYSSÄ**

Tunnetartuntojen tunnistaminen ja niiltä suojautuminen

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Sosiaalityön tutkinto-ohjelma
Pro gradu tutkielma
Lokakuu 2023

TIIVISTELMÄ

Maikola Petra: Kehotietoiset menetelmät lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisen ehkäisyssä -Tunnetartuntojen tunnistaminen ja niiltä suojautuminen

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Sosiaalityön tutkinto-ohjelma

Lokakuu 2023

Ohjaaja Räsänen Jenni-Mari

Tässä pro gradu –tutkielmassa tutkitaan lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksia sijaistraumatisoitumisesta, tunnetartunnoista ja kehotietoisien menetelmien käytöstä. Tutkimuskysymyksiä ovat: Millaisia kokemuksia lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä on sijaistraumatisoitumisesta tai siihen mahdollisesti johtavista tunnetartunnoista? Millaisia kehotietoisien työskentelyn menetelmiä heillä on käytössään niiden torjuntaan tai ehkäisemiseen? Millainen merkitys tunnetartunnoilla ja sijaistraumatisoitumisella sekä niiden ehkäisemiskeinoilla on lastensuojelun sosiaalityöntekijöille?

Kyseessä on kokemuksen tutkimus, jossa fenomenologia toimii tieteenfilosofisena teoreettisena viitekehysenä. Tätä tutkimusta varten on kerätty empiiristä tutkimusaineistoa. Aineiston keruu on toteutettu yksilohaastatteluin, noudattaen fenomenologisen haastattelun mallia. Aineisto koostuu yhdeksästä lastensuojelun sosiaalityöntekijän haastattelusta. Aineiston analyysissä on hyödynnetty soveltuvin osin fenomenologista kaksi vaiheista analyysimetodia. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa tutkijan kielelle muunnetusta aineistosta muodostetaan yksilökeskeiset merkitysverkostot. Analyysin toisessa vaiheessa tiivistetään yksilökeskeiset kokemukset neljäksi yleiseksi merkitystihentymiksi: sijaistraumatisoituminen, tunnetartunnat, kehotietoisuus sekä tarpeet ja resurssit. Analyysin kautta rakentuneet tulokset kuvaavat lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksia ja vastaavat kattavasti tutkimuskysymyksiin.

Keskeisinä tutkimustuloksina nousevat lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden saaman tiedon vähäisyys tutkittavista aihealueista, sekä koettavien tunnetartuntojen ja sijaistraumatisoitumisen oireiden yleisyys lastensuojelun sosiaalityötä tekevillä. Kehotietoisia menetelmiä on lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä käytössään niukasti, mutta käyttökokemukset ovat hyvin rohkaisevia. Tulokset tuovat oman lisänsä yhteiskunnalliseen pohdintaan, miten lastensuojelun sosiaalityöntekijöitä voisi tukea kuormittavassa työssään ja millaisia keinoja he voisivat tarvita itsensä suojaamiseen tunnetartunnoilta. Tutkimuksen tulokset antavat merkityksellistä tietoa myös työnantajille ja esihenkilöille liittyen tutkittavan ilmiön tunnistamiseen sekä ehkäisyyn. Tutkimustuloksiin nojaten voidaan pohtia, olisiko kehotietoisien menetelmien ja traumatietoisuuden lisääminen tarpeellista jo sosiaalityön opintoihin. Tulokset osoittavat suuntaa, että tunnetartunnoilta suojaavien kehotietoisien menetelmien laajempi käyttö voisi vaikuttaa työhyvinvointiin ja sairauspoissaoloihin vähentäen sijaistraumatisoitumisen riskiä.

Tämän pro gradu tutkielman valmistumista on edistänyt apuraha Kunnallisanalan kehittämissäätiöltä.

Avainsanat: sijaistraumatisoituminen, tunnetartunta, kehotietoisuus, lastensuojelu, sosiaalityöntekijä, fenomenologia

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

ABSTRACT

Maikola Petra: Embodied awareness methods in preventing vicarious traumatization among child protection social workers - Identifying and shielding against emotional contagion

Master's thesis

Tampere University

Social Work

Supervisor: Räsänen, Jenni-Mari

October 2023

This master's thesis explores the experiences of child protection social workers regarding the use of embodied awareness methods in preventing vicarious traumatization and identifying emotional contagion. This study also investigates the relationship between emotional contagion and vicarious traumatization from perspectives of child protection social workers. The research questions are: What kinds of experiences do child welfare social workers have regarding vicarious traumatization or the emotional contagion leading to vicarious traumatization? What methods of embodied awareness do they use to counter or prevent these experiences? What significance do emotional contagion, vicarious traumatization, and their prevention methods mean for child protection social workers?

This is a study of experience in which phenomenology serves as a theoretical framework for the philosophy of science. Empirical data has been collected for this study. The data collection has been carried out as individual interviews, following the phenomenological interview model. The material consists of nine interviews with child protection social workers. In the analysis of the data, where applicable, phenomenological two-step method of analysis. In the first phase of the analysis, individual-centered meaning networks are formed from the material converted into the researcher's language. In the second phase of the analysis, individual-centered experiences are summarized into four general frequencies of meaning: vicarious traumatization, emotional transmission, body awareness, and needs and resources. The results built through the analysis describe the experiences of child protection social workers and correspond comprehensively answer research questions.

Key research results include the lack of information received by child protection social workers on the topics studied, as well as the prevalence of symptoms of emotional infections and vicarious traumatization among child protection social workers. Embodied awareness methods are scarce among child protection social workers, but the user experiences are very encouraging. The results add to societal reflection on how child welfare social workers could be supported in their stressful work and what kind of means they might need to protect themselves from emotional infections. The results of the study also provide relevant information for employers and supervisors regarding the identification and prevention of the studied phenomenon. Based on the research results, it can be considered whether it would be necessary to increase embodied awareness methods and trauma awareness already in social work studies. The results indicate that more extensive use of embodied awareness methods that protect against emotional infections could affect well-being at work and sickness absences, reducing the risk of vicarious traumatization. The completion of this master's thesis was supported by a grant from the Municipal Development Foundation.

Keywords: vicarious traumatization, emotional contagion, embodied awareness, child protection, social worker, phenomenology

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 LASTENSUOJELUN SOSIAALITYÖNTEKIJÄ JA SIJAISTRAUMATISOITUMINEN | 10 |
| 2.1 Työn psyykinen kuormittavuus lastensuojelun sosiaalityöntekijänä | 10 |
| 2.2 Sijaistraumatisoitumisen määritelmä ja rinnakkaiskäsitteet | 13 |
| 2.3 Sijaistraumatisoitumiselle altistavat tekijät..... | 16 |
| 2.4 Lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisesta aiemmissä tutkimuksissa . | 18 |
| 2.5 Sijaistraumatisoitumista ehkäiseviä tekijöitä | 20 |
| 3 TUNNETARTUNNAT JA KEHOTIETOISUUS..... | 23 |
| 3.1 Tunnetartunta ja peilaaminen | 23 |
| 3.2 Empatian yhteys tunnetartuntaan | 26 |
| 3.3 Kehotietoisuus..... | 28 |
| 3.4 Kehotietoisten menetelmien käyttö tunnetilojen säätelijöinä | 29 |
| 3.5 Kehotietoisuuden suhde fenomenologiaan | 32 |
| 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 34 |
| 4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset..... | 34 |
| 4.2 Fenomenologinen tieteen teoria | 36 |
| 4.3 Aineiston keruuprosessi fenomenologisella haastattelulla..... | 38 |
| 4.4 Fenomenologinen aineistoanalyysi | 41 |
| 4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus | 46 |
| 5 ANALYYSIN MYÖTÄ SYNTYNEET YLEISET MERKITYSTIHENTYMÄT | 49 |
| 5.1 Sijaistraumatisoitumisen merkitystihentymä | 49 |
| 5.11 Sijaistraumatisoitumisen tunnistamisen merkitysverkosto | 49 |
| 5.12 Sijaistraumatisoitumiselle altistavien tekijöiden merkitysverkosto | 51 |
| 5.13 Sijaistraumatisoitumisen kokemusten merkitysverkosto | 54 |
| 5.2 Tunnetartuntojen merkitystihentymä | 56 |
| 5.21 Tunnetartuntojen tunnistamisen merkitysverkosto | 56 |
| 5.22 Kokemuksia tunnetartunnoista -merkitysverkosto..... | 57 |
| 5.23 Tunnetartuntojen ehkäisyn merkitysverkosto | 59 |
| 5.3 Kehotietoisuuden merkitystihentymä..... | 60 |
| 5.31 Kokemuksia kehotietoisuudesta -merkitysverkosto..... | 60 |
| 5.32 Kehotietoiset menetelmät -merkitysverkosto..... | 62 |
| 5.33 Kehotietoisten menetelmien mahdollisuudet -merkitysverkosto | 65 |
| 5.4 Tarpeiden ja resurssien merkitystihentymä..... | 67 |
| 5.41 Tiedon tarpeen merkitysverkosto | 67 |
| 5.42 Tiedon ja työkalujen saamisen merkitysverkosto | 69 |

| | |
|---|----|
| 5.43 Itsen suojaamisen keinot ja keinottomuus -merkitysverkosto | 70 |
| 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA..... | 73 |
| LÄHTEET | 79 |
| LIITE 1. Tutkimustiedote | 92 |
| LIITE 2. Tietosuojailmoitus | 94 |
| LIITE 3. Haastattelukutsu..... | 96 |

KUVIOLUETTELO

| | |
|---|----|
| KUVIO 1. Tunnetartuntojen mekanismi..... | 24 |
| KUVIO 2. Kehotietoisten menetelmien suhde ja asema muihin tutkimuksen käsitteisiin..... | 30 |
| KUVIO 3. Yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen..... | 42 |
| KUVIO 4. Analyysin toinen vaihe tiivistettynä | 44 |

1 JOHDANTO

Lastensuojelussa työntekijä kohtaa päivittäin asiakkaan vaikeita ja traumaattisia kokemuksia. Lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä on havaittu enemmän loppuun palamista ja sijaistraumatisoitumista kuin muilla sosiaalityöntekijöillä. (Salo ym. 2016, 24–25.) Yksi syy sosiaalityöntekijöiden asiakastyöstä pois siirtymiseen on ajateltu olevan sijaistraumatisoitumisessa (Figley 1999). Tätä ajatusta vahvistaa Middletonin ja Potterin (2015) tutkimustulos, jonka mukaan lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden voimakkailla sijaistraumatisoitumisen tunteilla ja vaihtuvuudella oli merkittävä korrelaatio keskenään ja työpaikan vaihtoa oli pohtinut tutkimukseen vastanneista yli puolet. Matelan (2009, 104) mukaan vahvimmin lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden haluan vaihtaa työpaikkaa vaikuttaa työtyytyväisyys ja -sidonnaisuus.

Tutkimukseni aihealueeseen liittyy käsitteitä, jotka ovat harvinaisempia eivätkä ehkä vakiintuneet yleiskieleen. Myös tausta- ja sukulaiskäsitteitä on paljon. Pidän tarpeellisena avata niitä erityisellä tarkkuudella, jotta lukukokemus pystyisi mahdollisimman sujuvana. Sijaistraumatisoitumisella tarkoitetaan traumatisoituvien asiakkaiden kanssa työskentelevien traumatisoitumista ilman omaa traumatapahtumaa. Yksi sijaistraumatisoitumisen syntymekanismeista on tunnetartunta, jossa tunteet siirtyvät ihmisestä toiseen. (Toivola 2004, 330–332.) Asiakkaan kokeman trauman aiheuttama kärsimys siirtyy työntekijään siten, että hän alkaa tuntemaan traumaoireita kehossaan. Sijaistraumatisoitumisella on kirjallisuudessa useita sisarkäsitteitä: sekundaaritraumatisoituminen, myötätuntuupumus, epäsuora altistuminen traumalle sekä toisasteinen ja toissijainen traumatisoituminen. (Figley 1995; Nissinen 2007, 140–141; Reunanen & Holma 2011) Käytän tutkimuksessani sijaistraumatisoitumisen käsitettä kuvaamaan tätä ilmiötä. Avaan käsitteitä laajemmin tutkielman toisessa osassa. Läheisesti sijaistraumatisoitumisen käsitettä sivuavat kirjallisuudessa myös työuupumus ja myötätuntostressi. En tässä tutkimuksessa tutki näitä käsitteitä, mutta koska käsitteet sivuavat toisiaan avaen hiukan myös niitä tutkielman osassa kaksi.

Haluan tuoda tietoa tunnetartunnoista ja sijaistraumatisoitumisesta lastensuojelun kontekstiin ja haastaa työntekijöitä sekä esihenkilöitä tietoisilla valinnoillaan ehkäisemään kehotietoisella työskentelyllä tunnetartuntoja ja sijaistraumatisoitumista. Oma työkokemukseni sijaispätevänä

sosiaalityöntekijänä on lastensuojelusta ja perheneuvolasta. Kiinnostuksen tunnetartuntojen ehkäisyyn ja siten sijaistraumatisoitumisen riskin vähentämiseen kehotietoisilla menetelmillä olen saanut vakauttavan pari- ja perheterapian opinnoista. Salon ym. (2016, 3) selvityksen mukaan tunteiden eriyttäminen sekä tietoisuustaidot suojaavat sosiaalityöntekijöiden psyykkistä hyvinvointia. Selvityksessä nostettiin esiin jatkotutkimuksen tarve selvittää, voiko henkilökohtaisia resursseja, esimerkiksi tietoisuustaitoja, kehittämällä vahvistaa sosiaalityöntekijöiden psyykkistä hyvinvointia ja työssä jaksamista. (Salo ym. 2016, 3.) Kehotietoinen työskentely on tietoisuustaito. Käsitteellä tietoisuustaidot viitataan yläkäsitteenä erilaisille harjoitteille, jotka pohjautuvat kehon ja mielen tarkasteluun. (Kortelainen 2014, 125.)

On tärkeää ymmärtää myös traumatisoituneiden asiakkaiden reaktioita, koska ne herättävät auttamistyössä olevien toissijaiset traumaattiset stressireaktiot (STS) (Figley 1995). Traumatietoisuuden lisääminen sosiaalityöhön vastaa tähän vaateeseen. Traumatietoisuudella tarkoitetaan trauman syntymekanismin ymmärtämistä ja tietämystä trauman vaikutuksista. Johanna Linner-Matikan ja Tiia Hipin toimittama tuore teos, Traumainformoitu työote (2023) antaa näkökulmia traumatietoiseen työskentelyyn. Myös Yhteinen kieli- traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen (toim. Sarvela & Auvinen 2020) lisää ymmärrystä traumojen vaikutuksesta vuorovaikutustilanteissa. Näissä edellä mainituissa kokoelmateoksissa näkökulma painottuu vahvasti asiakkaan traumoihin, joiden vaikutusta asiakkaan käytökseen sekä vuorovaikutukseen pyritään ymmärtämään ja asiakasta tilanteissa auttamaan. Molemmissa teoksissa työntekijän sijaistraumatisoituminen ilmiönä tunnistetaan mutta palstatilaa se ei niistä ole juurikaan saanut.

Sijaistraumatisoitumisalttiuden on havaittu kasvavan sekä työntekijöiden maailmankuvan muuttuvan negatiivisemmäksi, pessimistisemmäksi ja kyynisemmäksi työskennellessä ainoastaan traumatisoituneiden asiakkaiden kanssa (Benatar 2000; Reunanen & Holma 2011). Sijaistraumatisoitua voi kuka vaan traumatisoituneiden asiakkaiden kanssa työskentelevä henkilö, eikä sijaistraumatisoitumiseen vaikuta esimerkiksi työntekijän pätevyys tai kokemus (Lohtander 2006). Jokaisen traumatisoituneen asiakkaan kanssa työskentelevän tulisi olla tietoinen sijaistraumatisoitumisen riskistä, sillä tiedon avulla oireisiin on helpompi puuttua jo aiemmin ja ehkäistä niiden muuttumista vakavammiksi. Tieto tuottaa ymmärrystä ja antaa työntekijöiden kokemuksille nimet. (Reunanen & Holma 2011.)

Meltin ja Karan (2009) merkittävä tutkimushavainto on, että nuorilla ja kokemattomilla sosiaalityöntekijöillä on nähtävissä erityinen vaara sijaistraumatisoitumiseen. On tunnistettu, että tietämättömyys sijaistraumatisoitumisesta lisää sen riskiä (Kapoulitsas & Corcoran 2014). Tästä voi päätellä, ettei sosiaalityöntekijällä välttämättä ole valmistumisvaiheessa tai aloittaessaan sijaispätevänä opiskelijana työntekeä lastensuojelun sosiaalityöntekijänä tarpeeksi tietoa traumataustaisten ihmisten parissa työskentelyn erityispiirteistä, tunnetartunnoista ja sijaistraumatisoitumisen riskeistä. Ajattelen että osasy sijaistraumatisoitumisen riskien suureen vaihtuvuuteen voisi löytyä tästä. Tunnetartunnan ja sijaistraumatisoitumisen oireet tulisi olla jokaisella aloittavalla lastensuojelun sosiaalityöntekijällä tiedossa sekä keinoja niiden ehkäisemiseen. Havaintojeni perusteella näyttäisi siltä, ettei lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä työhön valmistuessaan ole usein riittävästi tietoa kehotietoisesta työskentelystä keinoista tunnetartuntojen ehkäisyyn ja poistamiseen. Lindqvistin (2012) mukaan osaamista sijaistraumatisoitumisen tunnistamiseksi ja ehkäisemiseksi on, mutta keinojen käyttö usein unohtuu. Tätä Lindqvistin lausuman ja omaan kokemukseeni perustuvan olettamukseni välistä ristiriitaa osaamisen ja keinojen vähäisyydestä toivon tutkimustuloksien selventävän. Olen Lindqvistin (2012) kanssa kuitenkin samaa mieltä siitä, että keskeisenä tavoitteena sijaistraumatisoitumisen ehkäisemisessä on kehollisten menetelmien avulla tapahtuva kehotietoisuuden lisääminen ja tunnetartuntojen torjunta (Lindqvist 2012). Kontrollitoimaton tunnetartunta voi johtaa sijaistraumatisoitumiseen, myötätunto-uupumukseen tai väsymysoireiseen uupumiseen, jolloin työntekijän kuva toisista ihmisistä, minäkuva ja maailmankuva muuttuvat kielteisemmiksi (Rothschild & Rand 2010).

Tutkimukseni tarkoitus on selvittää kehotietoisesta työskentelystä merkitystä tunnetartuntojen ehkäisyssä ja mahdollisuuksia vähentää lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisen riskiä. Mahdollinen työhyvinvointia edistävä vaikutus voisi antaa lisää ideoita siihen, millä tukea lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden työssä jaksamista. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja siksi auttamistyössä tulisi tiedostaa, että keho tuo informaatiota, keho kantaa tietoa sekä tunteita, jotka saattavat tarttua auttajaan. Yhteiskunnallisesti tämä tutkimus voi antaa tärkeää tietoa siitä, kuinka lastensuojelun sosiaalityöntekijät jaksaisivat työssään nykyistä paremmin. Sijaistraumatisoitumiselta suojaavien keinojen laajempi käyttö voisi vaikuttaa työhyvinvointiin ja sairauspoissaoloihin. Rothschildin ja Randin (2010) mukaan auttajalla on aina oma vastuu itsestään ja siksi mielestäni lastensuojelun sosiaalityöntekijöille tulee antaa työkaluja itsensä suojaamiseen tunnetartunnoilta.

Tutkielman luvussa kaksi esittelen lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden työssäjaksamiseen liittyvää työn psyykkistä raskautta ja sijaistraumatisoitumiselle altistavia tekijöitä. Perustelen myös tutkielmani aiheen yhteiskunnallista ajankohtaisuutta ja relevanssia. Käsittelen lisäksi tutkielman teoreettisena viitekehyksenä toimivaa sijaistraumatisoitumista alakäsitteineen ja merkityksineen sekä sen tunnistamista ja tiedettyjä ehkäisykeinoja. Luku kolme on omistettu kehotietoisien työskentelyn ja tunnetartuntojen teorian käsittelyyn. Avaan siinä myös tunnetartunnan syntymekanismia. Teoreettisen osion jälkeen luvussa neljä kuvaan tutkimuksen toteutusta. Esittelen tutkimustehtäväni ja tutkimuskysymykset, tieteen metodologiaa sekä aineistonkeruun ja analyysin vaiheita. Lisäksi pohdin tutkielman eettisyyttä ja luotettavuutta. Luku viisi käsittelee tutkimuksen tuloksia ja tutkielmani viimeinen luku koostuu johtopäätöksistä sekä pohdinnasta.

2 LASTENSUOJELUN SOSIAALITYÖNTEKIJÄ JA SIIJAISTRAUMATISOITUMINEN

Tässä osassa esittelen lastensuojelun sosiaalityöntekijän psyykkisesti kuormittavaa työtä ja siihen läheisesti liittyviä käsitteitä sekä määrittelen tutkimukseni keskeisen sijaistraumatisoitumisen termin lisäksi muita tutkimuksessa käyttämiäni termejä sekä käsitteitä. Avaan sekundääritraumatisoitumisen, työuupumuksen, ja myötätuntuuupumuksen käsitteitä ja tuon esiin näiden sisaruskäsitteiden pieniä eroavaisuuksia. Pyrin kuvaamaan mitä näillä eri käsitteillä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan, ja sitä millainen on niiden keskinäinen suhde. Käyn lyhyesti läpi myös trauman, myötätuntostressin ja post-traumaattisen stressireaktion käsitteet. Käsittelen tässä osassa myös sijaistraumatisoitumiselle altistavia tekijöitä, esittelen aiempaa tutkimusta aiheesta sekä taustoitan sijaistraumatisoitumista ehkäiseviä tekijöitä.

2.1 Työn psyykinen kuormittavuus lastensuojelun sosiaalityöntekijänä

Suomessa lastensuojelun sosiaalityöntekijältä vaaditaan ylempi korkeakoulututkinto, ”johon sisältyy tai jonka lisäksi on suoritettu pääaineopinnot tai pääainetta vastaavat yliopistolliset opinnot sosiaalityössä” (Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä, 1 §). Lastensuojelun sosiaalityöntekijän sijaisuudessa voi kelpoisuusvaatimuksien mukaan ”toimia tilapäisesti enintään vuoden ajan sosiaalityöntekijän ammattiin opiskeleva henkilö, joka on suorittanut hyväksytysti sosiaalityön aineopinnot ja käytännön harjoittelun” (mt., 12 §). Sijaispätevällä sosiaalityöntekijällä ”ei ole säädettyä oikeutta päättää kiireellisissä tapauksissa tahdosta riippumattoman huollon antamisesta tai siihen liittyvistä toimenpiteistä” (mt.), esimerkkinä kiireellisen sijoituksen päätös. Lastensuojelun käytännöntyössä opiskelija voi kuitenkin törmätä resurssipulasta johtuvaan käytäntöön, että hänen odotetaan valmistelevan nämä esimerkin päätökset, jotka laillistettu sosiaalityöntekijä nimellään vahvistaa. Matela (2011, 9–10) näkee lastensuojelun keskeisiksi haasteiksi sosiaalityöntekijöiden rekrytoinnin vaikeudet sekä vaihtuvuuden.

Lapsi- ja perhekohtaisessa lastensuojelussa lapselle laaditaan asiakassuunnitelma, tehdään avohuollon tukitoimia sekä kiireellisiä sijoituksia ja huostaanottoja. Myös sijais- ja jälkihuollon järjestäminen on lastensuojelun tehtäviä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023.) Lastensuojelua ohjaa lastensuojelulaki. Työssään sosiaalityöntekijä sovittaa yhteen eri tahojen antamia, keskenään usein ristiriitaisiaakin, moraalisia ja eettisiä sääntöjä, velvoitteita ja normeja (Banks 2012, 164–165).

Myös organisaatio voi luoda työntekijää kohtaan vaatimuksia, joita työntekijän voi olla haastavaa täyttää (Baldschun 2018, 44). Sosiaalityöntekijöiden tunneälykkyyttä tutkineen Howen (2008) mukaan, sosiaalityössä on suurelta osin kysymys ihmisten auttamisesta, tavoitteena asiakkaan kokemus elämänhallinnasta. Sosiaalityötä määritellään usein tunnetyönä, jossa tunteita käytetään työvälineinä ja työntekijän oma tunteiden hallinta on keskeistä (Mäntysaari 2007, 5). Sosiaalityön työolosuhteet ja työn sisältö ovat kuormittavia, mutta lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä kuormittumisen riski tunnustetaan erityisen suureksi (Salo ym. 2016, 6–7). Altistumista suurelle kuormitukselle voi lisätä entisestään työuran alussa työntekijän kokemattomuus (Yliruka ym. 2020, 20).

Lastensuojelun resurssit suhteessa asiakasmäärään ovat aiheuttaneet työntekijöille jo pitkään huolta. Kiireellisten sijoitusten määrä on kasvanut ja tahdonvastaiset toimenpiteet lisääntyneet, josta voi päätellä, että perheiden avun saanti on viivästynyt. (Sinko & Muuronen 2013, 4.) Tilanne on työntekijää emotionaalisesti kuormittava. Stressaavia ovat erityisesti traumaattisten asioiden käsittelystä syntyvät tunteet (Forsman 2010). Moni muu ei näe koko elämänsä aikana yhtä paljon traumaattisia asioita ja tuskaa, mitä lastensuojelun työntekijät näkevät muutamassa kuukaudessa (Baldschun ym. 2019). Lastensuojelun sosiaalityöntekijän asiakkaita ovat turvattomissa olosuhteissa elävät lapset ja nuoret. Asiakkaiden haasteet, esimerkiksi väkivalta, päihde- ja mielenterveysongelmat sekä perheiden sisäiset suuret ristiriidat, kuuluvat lastensuojelun sosiaalityöntekijän arkeen. (Kananoja & Ruuskanen 2019, 23–24.) Mediassa käydyt keskustelut aiheettomista huostaanotoista ja vääristä päätöksistä aiheuttavat lastensuojelun sosiaalityöntekijöille lisää stressiä (Anderson 2000, 840).

Lastensuojelun sosiaalityöntekijän näkemys oikeasta ratkaisusta voi erota asiakasperheen, muiden yhteistyötahojen ja lastensuojelun eri toimijoiden näkemyksestä. Nämä erimielisyydet, jatkuva epävarmuus päätöksen oikeellisuudesta ja oikea-aikaisuudesta sekä muut tulkintaerot voivat aiheuttaa työntekijässä voimakkaita tunteita. (Forsman 2010, 13.) Lastensuojelun sosiaalityöntekijät joutuvat tekemään suuria päätöksiä, jotka lisäävät väistämättä tunnekuormitusta (Salo ym. 2016, 25). Stressiä lisää esimerkiksi sosiaalityöntekijän tietoisuus siitä, että väärällä arviolla voi olla kohtalokas vaikutus (Forsman 2010, 26). Lastensuojelutyössä on erityisiä osaamisvaatimuksia sillä se edellyttää vahvaa puuttumista yksilöiden oikeuksiin (Yliruka ym. 2020, 10). Lähes neljännes lastensuojelun sosiaalityöntekijöistä kokee psykologista turvattomuutta työssään (Yliruka & Tasala 2022). Psykologisen turvattomuuden voi määrittää psykologisen turvallisuuden käsitteen kautta tilana, jossa

henkilö kokee olevansa uhattuna tai epävarma sosiaalisessa ympäristössään (Edmondson 2011). Kahnin (1990) mukaan psykologinen turvallisuus on tunnetila, jossa yksilö pystyy työskentelemään ilman pelkoa negatiivisista seurauksista.

Monet sosiaalityöntekijät kokevat toimivansa kutsumusammattissaan ja työ koetaan niin merkityksellisenä, että kestäen hyvinkin pitkään epätyytyttäviä työskentelyolosuhteita ja uupumisoireita (Antila 2006, 62). Kutsumus tuo työlle selvän tarkoituksen ja sen avulla mahdollistuu henkilökohtaisen täyttymyksen kokeminen. Kutsumuksella tarkoitetaan sitä, että työllä on yksilölle suurempi merkitys. (Hall & Chandler 2005.) Henkilökohtaista motivaatiota lastensuojelutyön tekemiseen on tutkittu monien eri käsitteiden esimerkiksi huolenpidon, velvollisuuden, palveluhalun, mission, psykologisen palkitsevuuden, kutsumuksen ja altruismin kautta (Westbrook ym. 2006, 41–43). Halu auttaa motivoi sosiaalityöntekijöitä hakeutumaan alalle (Kallio ym. 2021). Sosiaalityöntekijät, joilla ilmenee työtyytyväisyyttä samanaikaisesti uupumisoireiden kanssa ovat sitoutuneet vahvasti haluun palvella ja uskovat sosiaalityöllä muuttavansa lasten elämää paremmaksi (Landsman 2001). Ihmiselle on tyypillistä rutinoitua, jolloin epänormaaleja, lähes sietämättömiä asioita, aletaan pitää normaaleina. Omat traumaattiset ja turvattomat ihmissuhdekokemukset ja menneet tapahtumat ovat voineet luoda erityistä kiinnostusta ja motivaatiota ihmissuhdetyöhön hakeutumiseen (Kallio ym. 2021).

Sosiaalityöntekijän työtä ohjaavat ihmisoikeudet, eriarvoisuuden poistaminen, sosiaalinen oikeudenmukaisuus sekä jokaiselle ihmiselle kuuluva loukkaamattomuus, ihmisarvo ja arvokkuus (Banks 2006, 10–12). Kun työntekijä kohtaa tilanteita, että ei voi toimia omien arvojen ja eettisten periaatteitten mukaisesti tuottaa se ahdistusta ja epävarmuutta. Lastensuojelutyössä sosiaalityöntekijä kohtaa epävarmoja, ennakoimattomia ja tulkinnallisia tilanteita päivittäin. Tunteet kuten epätoivo, suru, viha ja häpeä sekä yllättyneisyys ja puhdas ilo kuuluvat lastensuojelun sosiaalityöntekijän arkeen. (Heinonen & Sinko 2009, 95.) Lastensuojelutyön stressaava ja intensiivinen luonne sekä turhauttavat tilanteet altistavat työntekijän sijaistraumatisoitumiselle. Asiakkaita on voitu kohdella väkivaltaisesti tai kaltoin ja heitä on voitu käyttää hyväksi. (Nissinen 2007, 66.) Pösön (2012, 76) mukaan lastensuojelun sosiaalityöntekijän haastava tehtävä on arvioida ja tulkita lapsen etua erilaisissa ja muuttuvissa tilanteissa. Päätöksen teko perustuu usein riskien arviointiin puutteellisen, epävarman ja kiistanalaisen tiedon avulla (mt., 93). Pösö (2012) tuo esille moraalisen järjestyksen merkityksen ja tarpeen inhimillisessä toiminnassa kun läsnä ovat sekä hyvä että paha.

Työntekijänä on tärkeä tiedostaa omaan kokemus- ja kasvuhistoriaan vaikuttaneet tekijät. On tarpeellista käsitellä omia työstämättömiä menetyksiä, kipupisteitä ja traumakokemuksia sekä tarkastella kiintymyssuhdemalliaan, jotta ne eivät vaikuta kohtaamisissa tiedostamattomina. Omassa kehossa viriävien aistimusten, ajatuksien, tunteiden sekä mielikuvien aistiminen vaatii hetken pysähtymisen ja kääntymisen itsensä ja oman kehonsa puoleen. Läsnaolon vaikeus sekä mielen levottomuus, on myös tärkeä huomioida. (Pelkonen & Sarvela 2020, 227–228.) Työntekijä lisää hyvinvointiaan ja jaksamistaan pyrkimällä ymmärtämään itsessä viriäviä tapahtumia, emootioita ja ajatuksia (mt. 235).

Lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointia tarkastelevat tutkimukset nostavat esiin sijaistraumatisoitumisen, myötätuntuupumuksen ja työuupumuksen käsitteet (esim. Baldschun ym. 2019; Forsman 2010; Sprang ym. 2011). Näitä käsitteitä avaan tarkemmin seuraavassa luvussa. Työhyvinvoinnin perusta määritellään työturvallisuuslaissa (738/2002). Työturvallisuuslailla pyritään työolosuhteiden ja työympäristön parantamiseen sekä terveyden ylläpitoon työpaikalla. Laki korostaa työkyvyn ylläpitoa sekä työstä johtuvien riskien ennaltaehkäisyä ja torjuntaa (Työturvallisuuslaki 738/2002). Vaikka esihenkilöllä on suuri vastuu työntekijöidensä työhyvinvoinnista, on myös työntekijällä vastuu itsestään huolehtimisesta (Manka & Manka 2016, 28). Lastensuojelutyön luonne, vaativa emotionaalinen asiakastyö sekä vuorovaikutus organisaation ja työntekijän välillä, ovat työn henkisen kuormittavuuden ja työntekijän kokonaishyvinvoinnin kannalta merkityksellisimmät (Baldschun 2014, 69–70).

2.2 Sijaistraumatisoitumisen määritelmä ja rinnakkaiskäsitteet

Sijaistraumatisoitumisesta käytetään suomalaisessa tutkimuskirjallisuudessa rinnakkain käsitteitä sekundaaritraumatisoituminen (Salo ym. 2016), myötätuntuupumus (Nissinen 2012), toisasteinen traumatisoituminen ja epäsuora altistuminen traumalle (Reunanen & Holma 2011, 307). Käsitteillä kuvataan samaa ilmiötä, jossa asiakkaan kokema trauma peilautuu työntekijälle siten, että työntekijä kuormittuu henkisesti ja alkaa kantamaan asiakkaan taakkaa. Kukaan työssään akuutisti vaikeissa tilanteissa olevia, järkyttäviä julmuuksia tai vääryyksiä kokeneita ihmisiä auttava ammattilainen tai vapaaehtoistyötä tekevä ei ole tälle ilmiölle immuuni. Sekundaaritraumatisoitumisen käsitteellä kuvataan työntekijän psyykkistä oireilua hänen upotessa liian syvälle asiakkaiden ongelmiin (Salo ym. 2016). Läheisesti sijaistraumatisoitumisen käsitettä tutkimuskirjallisuudessa sivuavat myös työuupumus (Tuunainen ym. 2011) ja myötätuntostressi (Nissinen 2012; Figley 1995).

Sijaistraumatisoituminen määritellään englanninkielisissä tutkimuksissa eri tavoin riippuen siitä mitä käsitettä käytetään. Sijaistraumatisoitumista tarkoittavat sekä *secondary traumatic stress* (Figley 1995) että *vicarious traumatization* (McCann & Pearlman 1990). Toissijainen tai epäsuora traumatisaatio (ST), sijaistraumatisaatio, on McCann ja Pearlman vuonna 1990 käyttöön ottama termi, jonka Pearlman ja Saakvitne kehittivät vuonna 1995 kuvaamaan kognitioiden ja perustavanlaatuisten ammattilaisten syvästi negatiivista muutosta (Bride 2007, 155; Reunanen & Holma 2011, 307). Charles R. Figley (1995) alkoi kuvaamaan asiakkaan kärsimykselle sekä vaikeuksille altistumisen seurauksia työpaikalla ja kotona käsitteellä myötätuntouupumus, englanniksi *compassion fatigue*. Nissinen (2012, 30) näkee myötätuntouupumuksen yhtenä työuupumuksen muotona, joka liittyy erityisesti työn emotionaaliseen kuormitukseen.

Työntekijän sijaistraumatisoituminen voi näkyä kaikkivoipaisena vahvuutena, joka voi peittää alleen vaikeitakin oireita ilman, että kukaan ulkopuolinen on niistä tietoinen. Sijaistraumatisoituminen voi aiheuttaa muutoksia työntekijän elämässä ja näkyä välinpitämättömyytenä, kyynisyytenä, masentuneisuutena, itsestä huolehtimisen laiminlyöntinä, epätoivoisuutena sekä herkkyyden lisääntymisenä. Yhteys sijaistraumatisoituneeseen työntekijään voi katketa, hän voi vetäytyä sosiaalisesti tai eristäytyä suhteessa läheisiinsä. (Benatar 2000.) Sijaistraumatisoitumisen voi havaita nukkumiseen liittyvänä vaikeutena, mieleen väkisin tunkeutuvina mielikuvina, asiakkaan tilanteen jatkuvana pohdintana vapaa-ajalla, jaksamattomuutena, ärsytyskynnyksen madaltumisena, itkuherkkyytenä, pelkotiloina, painajaisina, ahdistuksena sekä fyysisinä kipuina ja särkyinä, joihin ei löydy fysiologista syytä (Rothschild & Rand 2010; Nissinen 2012, 32–35). Sijaistraumatisoituneen on vaikea luottaa toisiin tai itseän, arvostus toisia kohtaan voi heikentyä ja turvallisuuden tunne on järkkynyt (mt.). Sijaistraumatisoituneen maailmankuva tai sukupuolirooli voivat muuttua ja hän voi tuntea vihaa asiakasta kaltoinkohdellutta henkilöä kohtaan (Iliffe & Steed 2000).

Auttamistyöstä seuraavat kielteiset vaikutukset jäävät usein tiedostamatta. Auttamisen ammattilaiset palavat loppuun huomaamattaan liian usein. (Rothschild & Rand 2010, 17–18.) Myötätuntouupuneen oireilu kuvautuu samankaltaisena kuin sijaistraumatisoituneen. He ovat psykofyysisessä jännittyneisyyden tilassa, jossa auttajan tietoisien sekä alitajuisen mielen täyttävät autettavien kertomukset. Myös myötätuntouupunut kokee tyypillisesti sisäistä turtuneisuutta, fyysisiä stressireaktioita ja kyynisyyttä. Usein myötätuntouupuneen ammatillinen itsetunto heikkenee ja hän saattaa kokea ihmissuhdeongelmia niin työssä kuin yksityiselämässään. Myötätuntouupumuksen vaikutukset ulottuvat sosiaalityöntekijän työhön, henkilökohtaiseen elämään, tunne-elämään ja käyttäytymiseen sekä psyykkisellä että fyysisellä tasolla. (Nissinen 2012.)

Työuupumusta käytetään myös sijaistraumatisoitumisen sisarkäsitteenä ja siksi avaan sitä tarkemmin tässä alaluvussa. Työuupumus nähdään syntyvän pitkäaikaisen työstressin seurauksena, kun työntekijän voimavarat eivät ehdi enää palautua vapaapäivinä ja työpaine lisääntyy. Työuupumus laskee suorituskykyä ja lisää keskittymisvaikeutta sekä aiheuttaa muitakin masennukseen liitettäviä oireita, joita myös sijaistraumatisoituneilla ja myötätuntouupuneilla havaitaan. Määritelmällisesti työuupumus eroaa masennuksesta siten, että se liittyy ainakin alkuvaiheessa puhtaasti työhön, kun masennuksessa on kysymys kaikista elämän osa-alueista. (Räisänen 2012, 31–35.) Työuupunut kokee psyykkistä ja fyysistä väsymystä, joka ei häviä levolla. Työuupumuksessa työn ilon katoaa ja työ muuttuu merkityksettömäksi. Asenne työhön muuttuu negatiiviseksi, välinpitämättömäksi ja turhautuneeksi. Työssä suoriutuminen ja työtehtävien hallinta heikkenee, joka johtaa ammatillisen itsetunnon murenemiseen ja oman pätevyyden kyseenalaistamiseen. (Tuunainen ym. 2011.) Työsuojelusanastossa psyykkistä uupumustilaa, johon liittyy heikentyneen ammatillisen itsetunnon lisäksi kyynisemmäksi muuttunut asennoituminen työhön, kutsutaan työuupumukseksi. Yksilön taipumukset tai luonteenpiirteet eivät selitä työuupumusta, vaan kysymys on aina työstä. (Karjalainen 2020, 17.)

Ihmissuhdetyössä jatkuvaa toisen puolesta syntynyttä huolen kokemusta kutsutaan myötätuntostressiksi. Se aktivoi toimintaan ja on siksi hyvin tärkeä (Nissinen 2012; Figley 1995). Myötätuntostressi kehittyy auttamisen halusta. Se voi ilmetä varoittamatta ja olla pitkäkestoista. Myötätuntostressi on seurausta traumaattisesta tapahtumasta kuulemiselle, kun osallisena on ollut itselle läheinen, potilas tai asiakas. Myötätuntostressi ja siitä johtuva käyttäytyminen, ovat siis luonnollisia tunteita ja seurauksia. (Lindqvist 2012, 100.) Myötätuntostressi on myötätuntouupumuksen alakäsite, jonka tarkoitus on kuvata lievempiasteista henkistä kuormittuneisuutta (Nissinen 2012, 25).

Trauma määritellään lääketieteen sanastossa kudosvaurioksi, joka aiheutuu ulkoisesta voimasta tai henkiseksi vammaksi, joka syntyy voimakkaasta elämyksestä (Duodecim 2016). Yksilö traumatisoituu, jos hän on keinoton suojautumaan kivulta, jota traumaattinen tapahtuma aiheuttaa. Trauman ensisijaiselle kokijalle, eli tässä tutkielmassa asiakkaalle, traumatisoiva tapahtuma on tullut yllättäen ja tunkeutunut asiakkaan elämään ilman, että hän on pystynyt vaikuttamaan siihen. Psykkisen kivun ollessa liiallista, vaikuttavat tapahtumat lukkiutuvan kehoon ja mieleen. (Palosaari 2007, 26.) Traumatisoituneen keho valmistautuu jatkuvasti taisteluun, pakoon tai tekeytymään kuolleeksi, kuin uhka olisi ajankohtainen (Rothschild 2003, 25). Lähes kaikilla lastensuojelun asiakkailta on jonkinlaisia traumoja. Briden (2007) tutkimukseen vastanneista sosiaalityöntekijöistä

97,8 % arvioi heidän asiakkailtaan olevan traumaattisia tapahtumia historiassaan ja suurin osa vastaajista käsittelee niitä myös asiakastapaamisilla (Bride 2007, 65–67). Traumaattiseen tilanteeseen joutuminen ei automaattisesti johda traumatisoitumiseen, vaan ihmisillä on vaihteleva määrä keinoja ja voimavaroja selvitä kohtaamistaan vaikeuksista (Hipp 2023, 15).

Trauman uudelleen kokeminen, ahdistus, välttämiskäyttäytyminen, masennusoireet ja kiihtyneisyys ovat post-traumaattisen stressireaktion oireita (Reunanen & Holma 2012). Sijaistraumatisoitumisen oireet ovat samankaltaisia kuin post-traumaattisessa stressireaktiossa, eli kuin traumakokemus olisi oma (Nissinen 2012, 32–35). Post-traumaattisessa stressireaktiossa aivot reagoivat edelleen, ikään kuin eläisivät traumaattista tilannetta yhä uudelleen (Rothschild 2003, 25). Sijaistraumatisoituvalla työntekijällä asiakkaan traumat ovat osa työtä, jotka toistuvat jokapäiväisenä faktana. Työntekijä on valinnut työskennellä näiden faktojen parissa. (Reunanen & Holma 2012, 308.) Käsitän tämän Reunasen ja Holman (mt.) esiin tuoman ajatuksen siten, että hakeutumalla työhön alalle, jossa asiakkailta voidaan olettaa olevan traumoja, työntekijä valitsee sijaistraumatisoitumiselle altistumisen. Auttajan hyvinvointia Rothschildin ja Randin (2010) mukaan vähentää vireystilan säätelyn tiedostamaton vaihtelu. Auttamistyössä haasteena onkin, miten stressaavissa tilanteissa voi säilyttää kyvyn ajatella selkeästi. Työntekijä sokaistuu omalle tilalleen ja toimii ”täysillä” omat tarpeensa ohittaen. Sijaistraumatisoituneelle on tyypillistä tuntea korvaamattomuutta ja velvollisuutta jatkuvaan valmiuteen. (Rothschild & Rand 2010.)

2.3 Sijaistraumatisoitumiselle altistavat tekijät

Sosiaalityöntekijöiden riski päätyä työkyvyttömäksi mielenterveysongelmien takia on kaksinkertainen muihin kunta-alalla työskenteleviin verraten (Rantonen ym. 2017). Rantosen ym. (2017) tutkimuksessa sosiaalityöntekijöitä verrattiin lastentarhanopettajiin, erityisopettajiin ja psykologeihin. Työntekijän masennusoireilu liittyy usein sijaistraumatisoitumiseen sekä myötätunto- ja työuupumukseen. Räisänen (2012, 35) mukaan käytännössä sijaistraumatisoitumisesta, myötätuntuuupumuksesta sekä työuupumuksesta johtuvia poissaoloja saatetaan kirjata masennukseksi päivärahan saannin varmistamiseksi sillä ne eivät itsessään oikeuta Kelan sairauspäivärahaan. Masennusdiagnoosi taas lukeutuu mielenterveysongelmiin. (Räisänen 2012, 35.)

Henkilökohtaisen elämän haasteet ja oma traumatausta vaikuttavat työntekijän psyykkiseen hyvinvointiin ja altistavat sijaistraumatisoitumiselle (Nissinen 2007, 65). Yksityiselämän ihmissuhdeongelmien vaikutukset ovat Baugerudin ym. (2018) tutkimuksen mukaan negatiivisia työntekijän psyykkiselle hyvinvoinnille. Lisäksi sijaistraumatisoitumiselle altistavina tekijöinä tunnistetaan työntekijän kokema voimattomuuden tunne ja epävarmuus tehdyistä päätöksistä sekä intensiivinen sitoutuminen asiakastapauksiin. Työntekijän sijaistraumatisoitumisen prosessissa on huomattavaa, että useamman järkyttävän kohtaamisen seurauksena kasautuu psyykkistä kuormaa, kun työntekijä kokee asiakkaiden kautta välillisesti heidän traumojaan. (Baldschun 2018, 30–31.) Työntekijälähtöisiä jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat yksilön persoonan lisäksi ikä ja sukupuoli sekä opeteltavissa olevat taidot, kuten työtaidot ja stressin hallinta (Forsman 2010, 32–42). Sijaistraumatisoitumisen riskiä lisäävät sosiaalityön asiakastyöhön liittyvien kuormittavien tekijöiden lisäksi riittämättömäksi koettu työnohjaus, riittämättömät täydennyskoulutusmahdollisuudet, työn vaatimukset, työyhteisöjen ristiriidat ja ongelmat työpaikalla (Hämäläinen & Niemelä 2006, 23–24). Lastensuojelussa työntekijä joutuu käsittelemään suurta määrää negatiivisia tunteita sekä asiakkaiden ahdistusta ja masentuneisuutta. Lastensuojelun työntekijänä ei traumaattisia tapahtumia pysty välttämään (Forsman 2010, 101). Tilanteet asettavat työntekijät alttiiksi traumatisoitumiselle. Sijaistraumatisoituminen tunnistetaankin lastensuojelun työntekijöiden kesken yleisenä. (Tavermina & Clossey 2017, 127.)

Taverminan ja Closseyn (2017) tutkimuksessa havaittiin, että psyykinen ja fyysinen väsymys, huoli asiakkaista ja tehdyistä päätöksistä sekä voimattomuuden ja turhautumisen tunteet altistavat lastensuojelun sosiaalityöntekijöitä sijaistraumatisoitumiselle. Myös työn intensiivinen ja stressaava luonne, jatkuva negatiivisten asioiden kohtaaminen, liian tunteellinen sitoutuminen työhön ja asiakastilanteisiin nostavat lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisen riskiä. Organisaation vääristynyt kulttuuri, byrokratia ja jähmeät rakenteet sekä työntekijän roolistressi ovat merkittäviä sijaistraumatisoitumiselle altistavia tekijöitä. Työpaikan ilmapiirin jännitteisyys lisääntyy, kun työntekijät ovat ylikuormittuneita ja väsyneitä. Työntekijöiden ylikuormittuneisuus ja väsymys kasvattavat sijaistraumatisoitumisen riskiä. (Tavormina & Clossey 2017.) Tässä yhteydessä tulee huomiotavaksi esihenkilötyön merkitys sijaistraumatisoitumisen ehkäisyssä. Esihenkilön vastuulla on huolehtia tarpeellisista resursseista sekä koulutuksista ja varmistaa että työnohjauksen sisältö vastaa tarkoitusta. Salo ym. (2017) nimeävät tutkimuksessaan organisatoriseksi sijaistraumatisoitumiselta suojaaviksi tekijöiksi työnohjauksen, organisaation supportiivisen kulttuurin ja ammatillisen autonomian.

Baugerudin ym. (2018) norjalaisten lastensuojelun työntekijöiden sijaistraumatisoitumista käsittelevässä tutkimuksessa havaittiin, että sijaistraumatisoitumisen oireita ennustivat konfliktit työn ja perheen tasapainossa, liiallinen työkuorma ja työntekijän oma kiintymyssuhde tyyli. Lapsuuden turvallisen kiintymyssuhteen puuttuminen ja vanhemmuusvaje vaikuttavat syntyvään kiintymystyyliin (Sinkkonen 2018). Seikkula ym. (2016, 62–63) kuvaavat varhaista vuorovaikutusta ruumiilliseksi ja kokonaisvaltaiseksi. Varhaisen vuorovaikutuksen muistot tallentuvat kehomuistiin kaikkia aisteja hyödyntäen (mt.). Näin muodostunut kiintymystyyli vaikuttaa tapaan olla aikuisena vuorovaikutuksessa sekä ihmissuhteissa. Esimerkiksi ihminen, joka on ristiriitaisesti kiintynyt, tarkkailee jatkuvasti muiden tunnetiloja. Hän uupuu ja ahdistuu myös herkästi. (Sinkkonen 2018, 130–131.) Ristiriitaisen kiintymyssuhteen yhteys myöhemmin elämässä alkaviin ahdistusoireisiin ja paniikkihäiriöön, sekä käsittelemättömiin traumoihin on havaittavissa (mt.). Traumaattisten kokemusten merkitykset muodostuvat sanattomasti ja varastoituvat kehon muistiin. Nykyhetken vuorovaikutussuhteissa on jollain tasolla mukana kaikki aiemmin ihmissuhteissa koettu. Nämä kokemukset voivat aktivoitua muistista eri tavoin. (Seikkula ym. 2016, 62–63.)

2.4 Lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisesta aiemmissä tutkimuksissa

Sijaistraumatisoitumista on Suomessa tutkittu jonkin verran yleisesti traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskentelevien parissa. Tieteellistä tutkimusta suoraan suomalaisten lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisesta ei juurikaan ole tehty. Lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointia ja työuupumusta kartoittaneen tutkimushankkeen loppuraportti, sosiaalityöntekijän jaksaminen ja jatkaminen lastensuojelussa (Forsman 2010) tunnistaa sijaistraumatisoitumisen ilmiönä lastensuojelun sosiaalityössä. Hankkeen vastuuhenkilönä Tampereen yliopistossa on toiminut professori Tarja Pösö. Myös Baldschunin (2018) lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointia käsittelevä väitöskirjassa sijaistraumatisoituminen nähdään ilmiönä. Tutkimuksessa lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä havaittiin merkitsevästi korkeampi työuupumustaso ja enemmän toissijaista traumaattista stressiä kuin ei lastensuojelussa työskentelevillä kollegoillaan (Baldschun 2018). Työn rasitusta ja hyvinvointia suomalaisten sosiaalityöntekijöiden keskuudessa tutkineet Baldschun ym. (2019) selvittivät työhyvinvoinnin eroja lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden ja lastensuojeluelvoitteettomien sosiaalityöntekijöiden välillä. Tutkimuksessa tunnistettiin useita, sekä negatiivisia että positiivisia sosiaalityöntekijöiden työhyvinvoinnille merkityksellisiä yksilöllisiä ja organisatorisia tekijöitä (Baldschun ym. 2019).

Pösön ja Forsmanin artikkelissa (2013) kuvataan lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden jatkamista ja jaksamista eri uravaiheessa olevien välillä. Tutkimusartikkelin näkökulmana on myönteisten elementtien esittäminen sosiaalityöntekijöiden työorganisaatiosta, henkilökohtaisista kokemuksista sekä asiakastyöstä. Pösö ja Forsman (2013) esittävät organisaation, henkilökohtaisiin ja asiakastyöhön liittyviä myönteisiä elementtejä sosiaalityöntekijöiden näkökulmasta. Tutkimuksessa havaittiin, että subjektiivinen motivaatio sosiaalityön tekemiseen voi muuttua uran aikana ja että sosiaalityö voi olla samanaikaisesti sekä stressaavaa että palkitsevaa (Pösö & Forsman 2013). Pro gradu tasoisia tutkimuksia on sosiaalityöntekijöiden myötätuntouppumuksesta julkaistu joitain, esimerkkinä mainitakseni Marja-Leena Jääskeläisen (2019) integroidun kirjallisuuskatsauksen, myötätuntouppumuksen syitä ja seurauksia. Aaltosen Suvi (2017) on puolestaan tehnyt AMK-opinnäytetyön, joka käsittelee myötätuntouppumusta lastensuojelun työntekijöiden kokemana.

Kansainvälisiä tutkimuksia lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisesta on selvästi enemmän. Sprang ym. (2011) tutkivat Yhdysvalloissa ja Kanadassa lastensuojelun työntekijöiden työuupumusta ja sijaistraumatisoitumista ennustavia tekijöitä. Tavorminan ja Closseyn (2017) tutkimus on myös yhdysvaltalainen, ja käsittelee lastensuojelun työntekijöiden näkemyksiä sekä kokemuksia kriiseistä ja kriisitoimenpiteistä. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan kaltoin kohdeltujen lasten kanssa työskentelyn emotionaalista vaikutusta lastensuojelun työntekijöihin (mt.). Myös tässä (mt.) tutkimuksessa havaitaan lastensuojelun työntekijöiden alttius sijaistraumatisoitumiseen. Tavorminan ja Closseyn (2017) tutkimus täydentää olemassa olevaa tietoa lastensuojelun sijaistraumatisoitumisesta tarjoamalla tietoa työntekijöiden subjektiivisista kokemuksista. Baugerud ym. (2018) tutkimus sijoittuu Norjaan. He tutkivat lastensuojelun työntekijöiden työuupumukselta, sijaistraumatisoitumiselta, ja myötätuntouppumukselta suojaavia ja riskiä kasvattavia tekijöitä (Baugerud ym. 2018).

Lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisen tasoa nostavat aiemmat traumatisoivat kokemukset, korkea roolistressi sekä lapsen kaltoinkohtelutapauksille altistuminen (Dagan ym. 2016). Daganin ym. (2016) tutkimus tehtiin Israelissa ja se vertaili lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden ja muiden asiakasryhmien parissa työtä tekevien sijaistraumatisoitumisesta. Tässä vertailevassa tutkimuksessa havaittiin, että lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisen riskiä nostaa myös muita sosiaalityön osa-alueita tehottomammaksi koettu johtaminen ja ohjaus (Dagan ym. 2016). Myös Tavorminan ja Closseyn (2017) tutkimuksen mukaan johtamisen ongelmien havaittiin lisäävän työntekijöiden sijaistraumatisoitumista ja korostuvan

yhdistyessään lastensuojelutyön haastavaan luonteeseen. Lastensuojelun tutkimuksista useissa puhutaan sijaistraumatisoitumisesta ja sen sisarkäsitteistä myötätuntuupumisesta sekä työuupumuksesta (Baldschun ym. 2019; Baugerud ym. 2019; Dagan ym. 2016; Forsman 2010; Tavermina & Clossey 2017).

2.5 Sijaistraumatisoitumista ehkäiseviä tekijöitä

Arkipäivän mielenterveyden taustatekijöitä ovat tunteiden ennakointi ja joustava säätely, sekä omien että toisten tunteiden ja tunteiden aiheuttajien tunnistaminen (Nummenmaa, 2016). Työn ja vapaa-ajan tasapaino, yhteys toisiin ihmisiin, rajoista huolehtiminen sekä terveet elämäntavat vähentävät sijaistraumatisoitumisen riskiä. Myös kouluttautumalla ja perehtymällä traumaan liittyviin teorioihin ja kirjallisuuteen voi tukea omaa hyvinvointia sekä vähentää alttiutta sijaistraumatisoitumiseen. (Rothschild & Rand 2010.) Salo ym. (2016) tutkimuksen mukaan tietoisuustaidot ja tunteiden eriyttäminen suojaavat sosiaalityöntekijöitä sekundaaritraumatisoitumiselta. Tunnekokemusten säätelytaitojen takia, he saattavat sietää paremmin työn empaattista kuormitusta (Salo ym. 2016).

Auttamistyöhön liittyvän stressin purkamisessa voi hyödyntää moniammatillista ja -alaista tiimityötä ennen kuin asiakkaalta työntekijälle siirtyneet sisäiset kokemukset johtavat sijaistraumatisoitumiseen. Luottamukselliset spontaanit purkutilanteet työparin tai työryhmän kanssa nopeasti tunteita herättävien tilanteiden jälkeen ovat merkityksellisiä. Tässä yhdistyy vertaistuen saaminen ja antaminen arjessa työyhteisön jäsenten kanssa. Työnohjauksella voidaan vaikuttaa myötätuntostressin purkamiseen säännöllisten tapauskeskustelujen ja niihin liittyvän itsereflektion kautta. (Castaneda ym. 2018.) Myös Rothschild ja Rand (2010) näkevät työnohjauksen merkittävässä roolissa sijaistraumatisoitumisen ehkäisemiselle. Systeeminen toimintamalli saattaa parantaa myös työhyvinvointia. Systeeminen tiimi, jossa on mukana perheterapeutti, tukee työntekijöitä myös sijaistraumatisoitumisen ehkäisyssä. Lisäämällä traumainformoitua ymmärrystä voidaan ennaltaehkäistä myötätuntuupumusta ja sen vaikutuksia. (Fagerström & Linner Matikka 2023.)

Salloumin ym. (2018) tutkimuksessa testattiin traumainformoidun itsehoidon mittaria ja sen käyttöä suhteessa sijaistraumatisoitumiseen, työuupumukseen, psyykkiseen hyvinvointiin, organisaation tukeen ja resursseihin. Traumainformoidun itsehoidon määrä vähensi työuupumusta ja

sijaistraumatisoitumista. Lisäksi henkilökohtaiset itsehoitokäytännöt olivat yhteydessä alhaisiin työuupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen tunteisiin. Henkilökohtaisiksi itsehoitokäytännöiksi tutkimuksessa luettiin työn ja vapaa-ajan tasapainotus, strategiat, jotka vähentävät stressiä sekä terapeutin apu. Traumainformoidun itsehoidon mittaristo oli merkittävässä yhteydessä jokaisella osa-alueella henkilön psyykkiseen hyvinvointiin. (Salloum ym. 2018.) Salloum ym. (2015) tutkimuksessa traumainformoidut itsehoitokäytännöt olivat vertaistuen hyödyntäminen, tiimin kanssa työskentely, säännöllinen ohjaus ja konsultaatioavun pyytäminen sekä säännöllinen osallistuminen turvallisuuskoulutukseen. Ne näyttivät vähentävän työuupumusta ja sijaistraumatisoitumista (Salloum ym. 2015).

Castaneda ym. (2018) nostavat merkityksellisiksi sijaistraumatisoitumisen ehkäisyssä positiivisen ja luotettavan työyhteisön sekä esihenkilön riittävän ymmärryksen ja tuen. Työturvallisuuslaki (738/2002) velvoittaa esihenkilöä huolehtimaan työhyvinvoinnin näkökulmasta työn psyykkisen ja fyysisen kuormituksen kohtuullisuudesta (Manka & Manka 2016, 9). Systemaattinen johtaminen, strateginen suunnittelu, toimenpiteet henkilöstön voimavarojen lisäämiseksi sekä jatkuva työhyvinvoinnin arviointi ovat osa sijaistraumatisoitumisen ehkäisyä (Castaneda ym. 2018). Sijaistraumatisoitumista ehkäisevinä tekijöinä nähdään myös työn hallinnan lisääminen ja riittävä kouluttaminen (esim. Dagan ym. 2016; Salloum ym. 2015).

Sosiaalialan työssä, kun useimmat asiakkaat ovat traumatisoituneita, tilanteet tapahtuvat ja vaihtelevat nopeastikin, eikä omia kehon ja mielen tiloja oikeastaan ehdi havainnoida. Kehon, mielen, traumatisoitumisen ja vakauttamisen ymmärtämisen merkitys on työntekijälle suuri. (Karkkunen 2020, 201.) Sosiaalialan kentässä kaivataan uusia näkökulmia työhön, jotta trauman aiheuttamaa kärsimystä voidaan lieventää. Myötäelävän läsnäolon vuoksi työntekijä altistuu asiakkaan kokeman trauman vaikutuksille fyysisellä ja psyykkisellä tasolla. (Mt. 202.) Aivan samoin kuin yksilöihin myös organisaatioihin voi kasautua traumaa. Trauman kasautuessa organisaation sisältä voi kadota avoin ja arvostava keskustelukulttuuri. Organisaatiotasolla tulee olla riittävästi tietoa ja taitoa suhtautua traumatisoitumisesta ja haitallisista kokemuksista kumpuaviin kehollisiin ja tunneilmiöihin. (Pelkonen & Sarvela 2020, 269.)

Lisäkoulutukset henkisesti raskaan työn aiheuttamista vaikutuksista erityisen vaativissa tilanteissa, auttavat hahmottamaan sijaistraumatisoitumista yleisenä reaktiona (Castaneda ym. 2018). Sijaistraumatisoituminen on Yassenin (1995) mukaan luonnollista sekä universaalia yllättävissä ja epänormaaleissa tapahtumissa, kuten katastrofeissa ja kohdattaessa väkivaltaa, mutta sen

pitkäaikaisia tai negatiivisia seurauksia pitää pyrkiä ehkäisemään (Yassen 1995). Työntekijän oman henkilökohtaisen traumahistorian tunnistaminen ja riittävä käsittely on sijaistraumatisoitumisen riskiä vähentävää (Meltti & Kara 2009). Hyväksyvä suhtautuminen omiin ajatuksiin ja kokemuksiin sekä tietoinen toimiminen ovat psyykkisen hyvinvoinnin kannalta keskeisimpiä tietoisuustaitojen alataitoja (Salo ym. 2016).

Salon ym. (2016) tutkimuksen mukaan tärkein sijaistraumatisoitumiselta suojaava tekijä on tietoisuustaidot. Tietoisuustaidoilla on merkitystä omien tunnekokemusten säätelykykyyn, tunteiden havainnointiin ja omien tunteiden erottamiseen asiakkaiden tunteista. Myös sosiaalityöhön liittyvän empaattisen kuormituksen kestäminen vaikuttaisi paranevan tietoisuustaitojen avulla. (Mt. 2016, 20–24.) Hochschildin (2012) tunnetyön teorian mukaan, tunnetyö tapahtuu sille ominaisesti suorassa asiakaskontaktissa ja tunnesäätely tapahtuu kasvokkaisessa vuorovaikutustilanteessa. Tunnetyön teoriassa viitataan tunteiden tietoiseen peittämiseen (Hochschild 2012, 147). Ilmaisevalla tunnetyöllä tarkoitetaan sisäisten tunteiden muuttamista, muuttamalla tietoisesti tilanteessa syntyneitä omia eleitä. Esimerkiksi laskemalla puuskaan asettuneet kädet, voidaan vähentää vastustusta kohdattua asiaa kohtaan. (Hochschild 1979, 562.) Kehon tunteiden laukaisemien muutosten havaitseminen voi olla keskeisessä roolissa tietoisesti koettujen tunteiden synnyttämisessä (Nummenmaa ym. 2014, 646).

Kehollisten menetelmien avulla, joista kerron tarkemmin seuraavassa luvussa, voidaan lisätä työntekijän kehotietoisuutta (Lindqvist 2012). Kehotietoisuudella Lindqvist (2012) tarkoittaa oman tilanteen ja tarpeen huomioimista tarkastelemalla kehon tuntemuksia tietoisesti, jotta voi rajata, millaisella empatia-asteella voi asiakasta auttaa. Kehotietoisuuteen perustuvalla tietoisella empatia-asteen rajaamisella voi suojautua sijaistraumatisoitumisriskiltä (Castaneda ym. 2018). Tarvittaessa asiakasprosessi tulee keskeyttää, tai siirtää toiselle työntekijälle sijaistraumatisoitumisen estämiseksi (Castaneda ym. 2018). Asiakkaalla on oikeus saada selkeästi ajatteleva työntekijä ja valitettavasti sijaistraumatisoitunut ei sitä ole.

3 TUNNETARTUNNAT JA KEHOTIETOISUUS

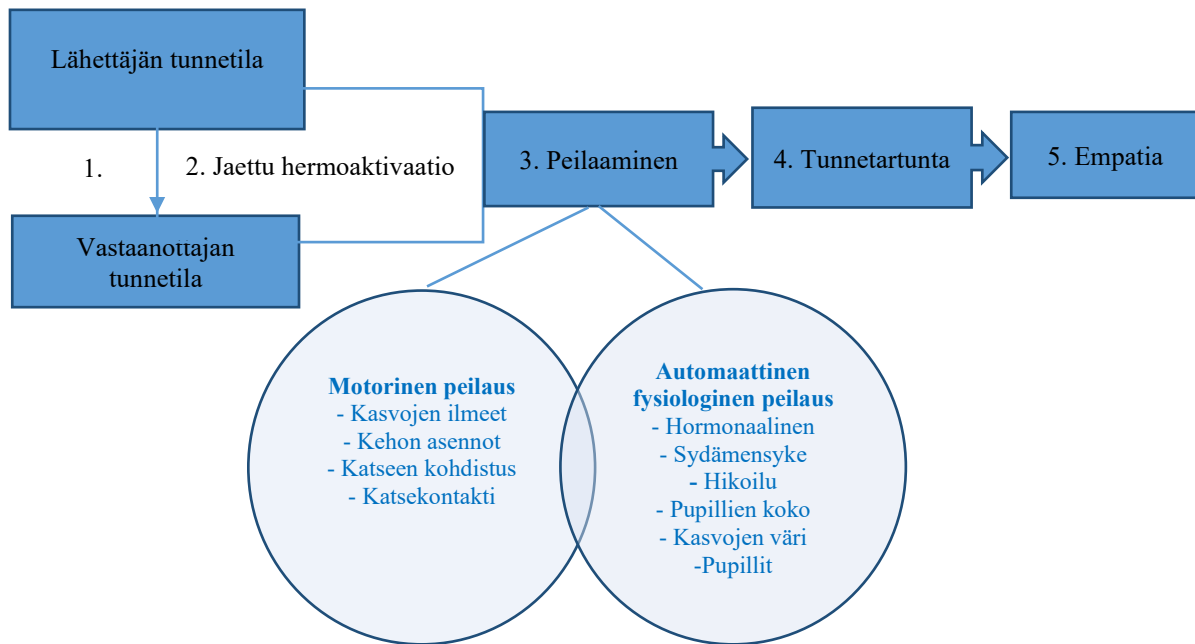
Tässä osassa määrittelen ensimmäiseksi sijaistraumatisoitumiselle altistavan tunnetartunnan käsitteen. Pyrin avaamaan tunnetartunnan muodostumisen mekanismeja (Kuvio 1) ja siihen vahvasti liittyviä peilaamisen sekä empatian käsitteitä. Seuraavaksi siirryn kehotietoisuuden määrittelyyn ja käsittelen kehotietoisten menetelmien hyödyntämistä tunnetartuntojen ehkäisemisessä ja niiden poistamisessa. Esittelen myös lyhyesti käsitteen vakauttaminen, jota käytetään kehotietoisten menetelmien yhteydessä usein. Määritelmät pohjautuvat aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin, joita tämän tutkimuksen on tarkoitus täydentää tai joihin tutkimuksen tuloksia peilaan. Olen lisäksi hahmotellut kuvion tutkimuksen käsitteiden suhteesta toisiinsa (Kuvio 2), jonka esittelen tässä osassa luvussa neljä, kehotietoisten menetelmien käyttö tunteiden säätelijöinä.

3.1 Tunnetartunta ja peilaaminen

Tunteet tarttuvat helposti toiseen ihmiseen. Nähdessämme ikävän tilanteen aktivoituu aivoissamme järjestelmä samankaltaisesti, kuin olisimme itse tilanteessa kokijana. (Wicker ym. 2003.) Mielen yhdistämistä ja tunteiden jakamista sanoitta tutkivat Prochazkova ja Kret (2017). He kehittivät tutkimuksessaan uutta neurokognitiivista mallia emotionaalista tartunnasta (NMEC) (Prochazkova & Kret 2017). Monimutkaisuudestaan huolimatta ihmiset pystyvät helposti aistimaan muiden tunteita, ymmärtämään ja jopa ennakoimaan muiden toimia. Tämä tehdään saumattomasti, ilman ponnistelua ja usein tiedostamatta. (Kret ym. 2013.) Ihmiset matkivat paljon enemmän kuin pelkkiä lihasliikkeitä. Tämä näkyy esimerkiksi sydämen sykkeen ja pupillien halkaisijan synkronoitumisesta sosiaalisen vuorovaikutuksen aikana, taipumuksena punastua vuorovaikutuskumppanin punastuessa ja itkemisen tai haukottelun tarttuvuutena. (Kret 2015.)

Pyrin havainnollistamaan tunnetartunnan syntymistä Kuviolla 1, joka on mukaelma Prochazkovan ja Kretin (2017) vastaavasta. Ensimmäisessä vaiheessa lähettäjän tunnetila heijastuu hänen ei-verbaalisissa motorisissa liikkeissään kuten kasvojen ilmeissä, kehon asennoissa ja katseessa sekä fysiologisissa reaktioissaan, joita ovat sykkeen ja hormonitason vaihtelut, hikoilu, kasvojen värin ja pupillien halkaisijan koon muutokset. Vastaanottaja havaitsee kohteen tilan, joka aktivoi välittömästi havaitsijan hermopresentaatiot, jotka ovat aktiivisia myös saman tilan omakohtaisen kokemuksen aikana. Näin lähettäjän ja vastaanottajan välille muodostuu jaettu hermoaktivaatio. Seuraavaksi

jaettu hermoaktivaatio aktivoi somaattiset ja autonomiset reaktiot, jotka johtavat motoriseen ja autonomiseen matkimiseen eli peilaamiseen. Automaattinen peilaaminen helpottaa fysiologista ja motorista palautetta, joka herättää tunteita vastaanottajassa ja muodostuu emotionaalinen- eli tunnetartunta. Tunnetartunta synnyttää empatian ja auttaa tarkkailijaa ymmärtämään paremmin lähettäjän henkistä tilaa mutta altistaa sijaistraumatisoitumiselle. (Prochazkova & Kret 2017.)



Kuvio 1. Tunnetartuntojen mekanismi

Tunteet tarttuvat, esimerkiksi toisen kokema innostus tai lamaannus alkavat tuntua omassa kehossa. Tätä ilmiötä selitetään Kuvion 1 mukaisella peilautumisjärjestelmällä. (Nummenmaa ym. 2014.) Peilisoluja kutsutaan myös empatianeuroneiksi. Ne toimivat osana ihmisen sijaistraumatisoitumisen mekanisme. (Rothschild & Rand 2010.) Peilisolut välittävät tunteiden resonanssia, yhteistä ymmärrystä ja empaattista virittäytymistä, toimien siltana lähettäjän ja vastaanottajan välillä (Sarvela & Pelkonen 2020, 115). Peilisolut ovat tärkeässä roolissa myös empatiassa ja toisen tunteen kokemisessa. Niillä on merkitystä myös myötätuntoupuumuksen syntymiselle. (Mt. 116.) Tunteet voivat siirtyä somaattisen empatian teorian mukaan ihmisestä toiseen ja sitä kutsutaan tunnetartunnaksi (Rothschild & Rand 2010).

Rothschild ja Rand (2010) käyttävät somaattisen empatian käsitettä kuvaamaan auttajan kehon reagoimista autettavan kehoon. Somaattinen empatia näkyy esimerkiksi työntekijän ja asiakkaan asennon ja hengityksen samanlaistumisena. Empaattinen yhteys syntyy autonomisen ja motorisen somaattisen hermoston välityksellä. Työntekijä virittyy asiakkaan emootioille, ajatuksille,

mielikuville ja aistimuksille tiedostamattomasti somaattisen empatian avulla, mutta samalla se altistaa työntekijän sijaistraumatisoitumiselle ja myötätuntouupumukselle, mikäli somaattista empatiaa ei kontrolloida. Somaattisesta empatiasta on esimerkkinä esim. asentopeilaus, joka tarkoittaa sitä, että intensiivisessä vuorovaikutuksessa on tyypillistä, että keskustelijat alkavat "matkia" tiedostamattaan toisensa ilmeitä ja eleitä. Asentopeilauksen tietoiseen purkamiseen kannattaa kiinnittää huomiota ja sitä opetella koska asentopeilaus voi aiheuttaa tunnetartuntoja, jolloin asiakastapaamisen tunnelma "jää päälle" työntekijälle. Työntekijä voi purkaa kokemaansa somaattista empatiaa esimerkiksi muuttamalla tietoisesti asentoa, hengitysrytmiä tai etäisyyttä asiakkaaseen. Lisäksi veden juominen, liikkuminen ja lihasten jännittäminen ovat tehokkaita keinoja purkaa peilautumista asiakkaaseen. (Rothschild & Rand 2010.)

Auttajat kohtaavat päivittäin autettavien kärsimystä ja auttajiin siirtyy empaattisen kohtaamisen kautta autettavan tunnereaktiot samankaltaisina (Lohtander 2006, 139). Auttamistyössä kaikki altistuvat tällaisille tunnetartunnoille, mutta toistaiseksi vain terapeuttien koulutukseen sisältyy tunnetartunnan tietoisin hallinnan keinoja. Tunnetartunnat ovat läsnä kaikissa ihmisten vuorovaikutustilanteissa. (Rothschild & Rand 2010, 55.) Ilmiönä tunnetartunta on vanha. James (1890) kuvasi ihmisen mieltä vertauskuvallisesti virraksi, koska se ei ole pysyvä kategoria tai rakenne, vaan vuorovaikutuksessa alati muuttuva. Ihminen vaikuttaa jatkuvasti ja tiedostamatta toisten tunneaistimuksiin sekä kokee asioita aistimuksina ja tuntemuksina (James 1890).

Tunnetartunta on käsite, josta en sellaisenaan lastensuojelun sosiaalityötä koskettavaa tutkimusta löytänyt. Forsberg (2001) on tutkinut ammattiauttajien tunnekokemuksia kokemuksellisuuden sijaan niiden sosiaalisen ulottuvuuden kautta toimintana. Hyytiäinen, Katri (2021) on tehnyt Pro gradu tutkielman, tunnetyö lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemana, jossa tunnetartuntoja käsitteenä sivutaan. Laine ym. (2010, 125–126) ovat tutkimuksessaan kiinnostuneita sosiaali- ja terveystieteiden työoloista ja henkilöstön hyvinvoinnista. Heidän tutkimuksessaan havaittiin, että sosiaalityöntekijät kokevat melko yleisesti asiakkaiden tunteiden vastaanottamisen ja käsittelemisen haasteellisena ja rasittavana. Baldschunin (2018, 73) mukaan työntekijöiden tunnetyöskentelyllä on tärkeä osa työssä jaksamiseen sekä työhyvinvointiin ja siksi hänen mielestään jo sosiaalityöntekijöiden opintojen tulisi sisältää tietoa työhyvinvoinnista sekä tunteiden kanssa työskentelystä. Asiakastilanteissa tapahtuvan tunteiden siirron havainnoimista helpottaa työntekijän tietoisuus omista tunteistaan ja niihin vaikuttavista tekijöistä (Koivisto & Melartin 2014, 483–484).

Tunteet kulkeutuvat tiedostamatta ihmisestä toiseen. Synnynnäisenä saatu ominaisuus auttaa aistimaan muiden mielialoja. Tunteiden tarttumisen tavoitteena on kyetä sopeuttamaan oma käytös toisten tunteisiin. Myös ihmisen kehon asennot, kasvojen ilmeet ja jopa hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta tarttuvat. (Seppälä 2022.) Synkronoituessaan aivot asettuvat samalle taajuudelle. Fyysinen ja henkinen läheinen kanssakäyminen, runsas yhteistyön tekeminen tai huolestuttavien ja ahdistavien asioiden käsittely yhdessä voimistavat tunteiden tarttumista. (Rothschild & Rand 2010.)

3.2 Empatian yhteys tunnetartuntaan

Empatian merkitys tunnetartunnan muodostumisessa näyttäytyy kirjallisuudessa vahvana (esim. Prochazkova & Kret 2017; Rothschild & Rand 2010). Empatia voidaan määritellä kokemukseksi toisen ihmisen mielentilan tunnistamisesta ja niiden myötäelämisestä (Aaltola & Keto 2017, 25). Damasio (2011, 110–113) erittelee ihmisen tunnekokemuksen kaksi erilaista mutta yhdessä vaikuttavaa tekijää, nimeten ne emootioiksi ja tunteiksi. Damasion (2011) mukaan emootiot tulevat ennen tunteita. Esimerkiksi yhtäkkisen kovan äänen saama välitön fyysinen reaktio on Damasion (2011) määritelmän mukaan emootio ja sen jälkeen mielen valtaa pelästymisen tunne. Pessi ja Martela (2017) näkevät empatian myötätunnon osana. Empatiassa havaitsemme joko tietoon tai tunteisiin perustuen toisen tunnetilan ja tilanteen. Myötätunnon muiksi osiksi määritellään motivaationa auttamisen halu, sekä varsinaisen tuen antaminen ja auttaminen tekona. (Pessi & Martela 2017, 15.) Myötätuntoisessa suhteessa olemista autettavan kanssa helpottavat työntekijän havaintojen, tulkintojen, ajatusten ja tunteiden erottaminen toisistaan (Sjöroos 2010, 45).

Klementtilä (2019) määrittelee empatian toisen tunteen ymmärtämiseksi. Empatian tehtävänä on valpastuttaa toisen tarpeille, jotta tiedetään mitä toinen tarvitsee. Empatia on kyky nähdä maailma niin kuin toinen sen näkee. Empatia ei koskaan ole tuomitsevaa vaan se rakentaa yhteyden ihmisten välille. (Klementtilä 2019.) Empatia määritellään neurotieteessä toisen kokemuksen tunnistamiseksi ja tunnustamiseksi oman kehollisuutemme kautta, sekä nähdään toisen kokemuksen simulointina omassa kehossa (Eagleman 2018, 155). Empatian avulla vaistoamme kuka on luotettava ja ketä kannattaa vältellä tai jopa pelätä. Empatia auttaa säätämään tuntemuksia sisällämme ja siksi sitä voidaan kuvata terapeutisessa suhteessa työskentelevän ensisijaiseksi työvälineeksi. Sosiaalityöntekijän suhde asiakkaaseen sisältää terapeutisia elementtejä esimerkiksi vuorovaikutusta, yhdessä tekemistä ja kokonaistilanteen kartoittamista joiden pyrkimyksenä on lisätä asiakkaan hyvinvointia. (Aaltola & Keto 2017, 129.)

Auttamistyöhön hakeutuvat hyvin empaattiset ihmiset (Klementtilä 2019). Korkean empatiatason omaavilla henkilöillä on vahva halu muiden auttamiseen, ja heidän tekemät päätökset pohjautuvat voimakkaasti moraalisiin (Aaltola & Keto 2017, 20–23). Halun ymmärtää pitäisi olla suurempi kuin halun auttaa, koska me autamme parhaiten ymmärtämällä. Ihmistyön supervoiman muodostavat myötätunto ja empatia yhdessä. (Klementtilä 2019.) Empatiaprosessi altistaa auttajan aina traumatisoitumiselle, vaikka se samalla auttaa ymmärtämään traumatisoituneen henkilön kokemuksia (Figley 1995). Empatia voi muuttua epämukavaksi ja psyykkiset suojausmekanismit voivat kytkeä sen pois päältä, jos jatkuvasta muiden kokemusten myötäelämisestä aiheutuu liikaa ahdistusta. Empatian poiskytkettyminen vaikuttaa aiemmin muiden kärsimykseen välittävästi ja tunteita jakaen suhtautuneen käyttäytymiseen, muuttaen hänet välinpitämättömäksi ja tunnekylmäksi. (Aaltola & Keto 2017, 129.)

Empatiassa tapahtuu kehollista synkronisoitumista. Asiakkaan tarina voi muistuttaa työntekijää omasta vaikeasta tapahtumasta tai asiakkaan kertoma kokemus voi olla niin rankka, että työntekijän empatia voi ikään kuin kulua loppuun ja siitä saattaa seurata myötätuntuupumusta. Empatia varojen vähenemisen huomaa kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen muuttumisesta raskaaksi. Vastoinkäymisiä on tuolloin vaikeampi sietää ja oma hyvinvointi ei tunnu merkitykselliseltä. (Klementtilä 2019.) Hoffmanin (2000) mukaan empatia uuvuttaa. Empatian liiallinen määrä voi johtaa empaattiseen liikakiihottuneisuuteen (*empathic overarousal*). Empaattinen liikakiihottuneisuus johtuu empatian kokemuksen muuttumisesta omakohtaiseksi ahdistavaksi ja sietämättömäksi kärsimykseksi. Auttaja saattaa reagoida empaattiseen liikakiihottuneisuuteen vetäytymällä tilanteesta täydellisesti ja siten torjua empatian kokemuksia. Hyvin empaattisilla ihmisillä on suurempi riski empaattiseen liikakiihottuneisuuteen. Erityisesti riskiä kasvattaa empatian synnyttämät sosiaalityöntekijän omat kipeät muistot. (Hoffman 2000, 198–203.)

Tiedostamaton empatia on haitallista, sillä se virittää toisen ihmisen tuntemuksiin eikä silloin välttämättä erota toisen ihmisen tunnetilaa omasta (Rothschild & Rand 2010). Asiakkaan tunnereaktiot tarttuvat työntekijään empaattisen samaistumisen myötä ja samaa asiakasta toistuvasti tavattaessa reaktiot aktivoituvat uudelleen sekä vahvistuvat. Reaktiot voivat jäädä työntekijän mieleen ja kehoon niin voimakkaasti, että ne toistuvat yllättävinä tutuissa, aiemmin neutraaleina ja turvallisina koetuissa tilanteissa myös työn ulkopuolella, esimerkiksi läheisissä ihmissuhteissa. (Lindqvist 2012, 100.) Emme tiedosta, että pahaolo ei ole itsestä lähtöisin, vaan toisen ihmisen tunnetila on tarttunut meihin. Suuttumuksen, tuskan ja ahdistuksen tarttuminen kutistaa omaakin

ajattelua. Tämä johtuu siitä, että vaikeiden tunteiden aikana tarkkaavaisuutemme kapenee ja ongelmanratkaisukykyämme heikkenee. Tällaisessa tilassa emme pysty olemaan avuksi kenellekään. Jos kohtaamme työssämme paljon toisten ihmisten vaikeita tunteita emmekä tiedosta empatian vaikutusta, voi meille kehittyä myötätuntouupumus. (Rothschild & Rand 2010.)

3.3 Kehotietoisuus

Kehotietoisuus (*embody awareness*) määritellään kokonaisvaltaiseksi kyvyksi hahmottaa, käsittää, ymmärtää ja hallita omaa kehoaan (Herrala ym. 2011). Koemme toisen henkilön tunnetilan vaikutukset kehollisesti (Seikkula ym. 2016, 59–63) ja siksi kehotietoisuus voi auttaa ehkäisemään haitallisia tunnetartuntoja. Kun olemme vuorovaikutustilanteissa tietoisia omasta kehostamme voimme säädellä tunnetartuntoja muuttamalla omaa asentoamme. Oma kehotietoisuuttaan voi parantaa esimerkiksi joogan, pilateksen tai mindfulness-harjoittelun avulla. Kehotietoisuus on myös avainasia tunteiden säätelyssä. Eri tunteet tuntuvat eri puolilla kehoa. Tämä on yleismaailmallinen ilmiö. Kehotietoisuus lisää yhteyttämme tunteisiin. Tunteiden varhainen tunnistaminen kehon avulla antaa mahdollisuuden vaikuttaa tunteisiin ja sen ilmaisuun ajoissa. (Hofmeyer ym. 2020.)

Sosiaalityössä työntekijä työskentelee käyttäen kehoaan yhtenä työvälineenä. Sosiaalityössä kehoa käytetään vuorovaikutuksessa ja vuorovaikutuksen säätelyyn. (Juhila 2006, 154–155; Seikkula ym. 2016, 59–63.) Työntekijä on psykofyysinen kokonaisuus, jonka kautta työssä tarvittava havaintokyky, ajatteluväline sekä eettiset ja tiedolliset taidot tulevat käyttöön (Seikkula ym. 2016, 59–63; Eagleman 2018; Merleau-Ponty 1962). Kehollisuus on olemisen perusta. Kehon kautta määrittyy oma olemisen paikka, ja sen kautta olemme yhteydessä toisiin ja maailmaan. (Merleau-Ponty 1962.) Kommunikoimme liikkeillämme ja vastaamalla toisen liikkeisiin. Ihmisen mielen perustan muodostaa rytminen virittäytyminen toisiin. (Gallagher 2011.)

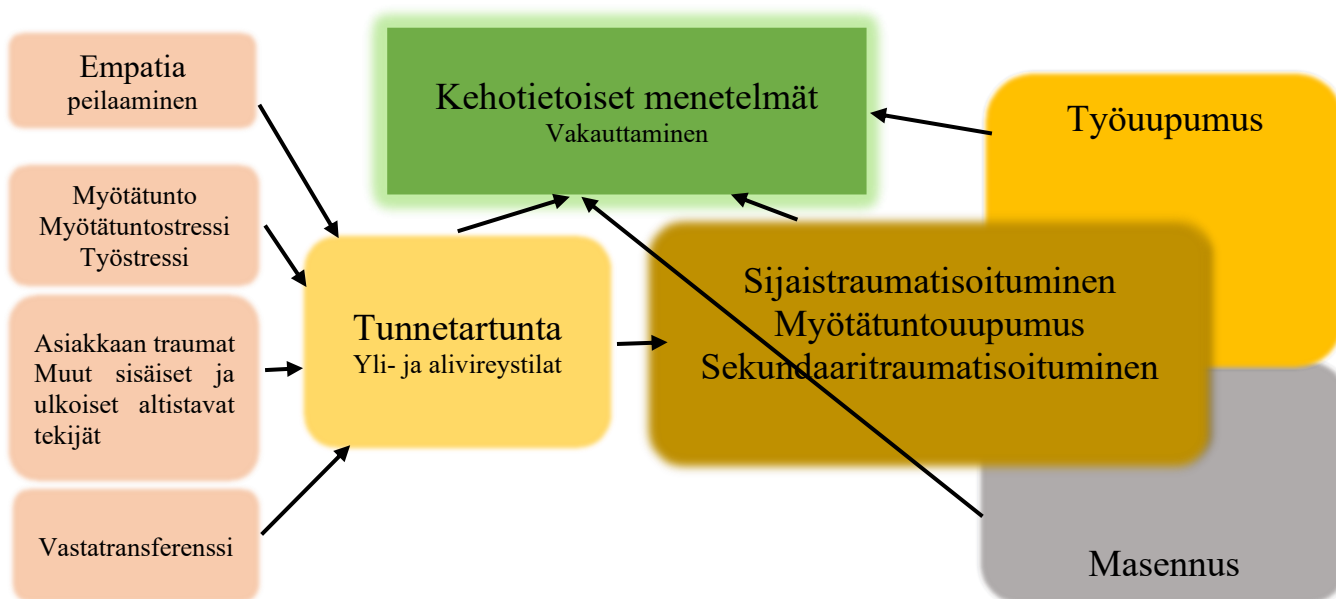
Kehotietoisuudesta ei suoraan suomalaista lastensuojelun sosiaalityötä koskevaa tutkimusta löydy mutta kehollinen näkökulma on esillä sosiaalityöntutkimuksissa, joissa käsitellään lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointia ja työssä jaksamista (esim. Salo ym. 2016; Baldshcun 2018). Suomalaisissa kehollisuuden ja ruumiillisuuden tutkimuksissa teoreettinen näkökulma on ollut fenomenologinen, feministinen tai painottunut liikuntatutkimukseen. Fenomenologisesta näkökulmasta on käsitelty muun muassa liikunnanohjaajien kehollisuutta (Parviainen & Aromaa 2017). Sosiaalityön pro gradu tutkielmissa kehotietoisuutta on lähestytty sekä tunteiden ja kehon yhteyden (Kero 2018) että kehollisuuden ymmärtämisen merkityksen kautta (Suominen 2017).

Vastatransferenssin käsite esiintyy usein sijaistraumatisoitumisen ja tunnetartuntojen yhteydessä. Vastatransferenssi pitää sisällään kehollisia tuntemuksia, muun muassa jännittyneisyyttä ja ihotuntemuksina kihelmöintiä tai kuumotusta. Kehossa vastatransferenssin voi tunnistaa myös lämpötilan muutoksista. Vastatransferenssi yhden käsitysten mukaan pitää sisällään kaikki työntekijän reaktiot asiakkaaseen ja toisen käsityksen mukaan sen muodostaa asiakkaan työntekijässä nostattamat tiedostamattomat tunteet. Vastatransferenssia on kuvattu myös työntekijän menneisyyden taakkana. (Rothschild & Rand 2010, 28–30.) Kehollinen vastatransferenssi on haasteellista, kun työntekijä menee mukaan asiakkaitten tilanteisiin ja jäljittelee eli peilaa heidän asentojaan ja ilmeitään. Työntekijä voi huomaamattaan ottaa itselleen asiakkaan tunnetiloja esimerkiksi jännityksen. Vastatransferenssia voi hallita tietoisien läsnäolon keinoin esimerkiksi kehotietoisien menetelmien avulla. (Rothschild & Rand 2010, 31.)

3.4 Kehotietoisien menetelmien käyttö tunnetilojen säätelijöinä

Kirjallisuudessa kehotietoisien menetelmien käyttö painottuu asiakkaan tilan vakauttamiseen, vaikka samat menetelmät toimivat myös auttamistyötä tekevillä (Piironen 2012). On tyypillistä, että tunnetartunnat vievät työntekijän yli- tai alivireystilaan samalla tavoin, kuin asiakkaan traumamuistojen nostattamat tunteet (Karkkunen 2020). Piironen (2012) mukaan trauma voi vaikuttaa mielen ja kehon toimintaan moniulotteisesti aiheuttaen traumaperäisiä oireita. Vireystilat näkyvät ulospäin kehollisina reaktioina. Tiedostamattomana vireystila siirtyy henkilöstä toiseen ja siksi on työntekijänä tärkeää tarkkailla omaa vireystilaa. (Piironen, 2012.) Oman läsnäolon varmistaminen ja tähän hetkeen ankkuroituminen ovat tärkeitä taitoja erityisesti traumatisoituneiden asiakkaiden kanssa työskentelevillä. Ankkuroituminen, liikkuminen, veden juominen, itsensä maadoittaminen, tietoinen hengittäminen ja kehollisten harjoitteiden tekeminen auttavat työntekijää pitämään huolta itsestään. (Isosävi 2023.)

Vakauttaminen on tarpeellista ja mahdollista missä tahansa ihmistyössä. Sen tavoitteena on tilan ja tilanteen vakauttaminen sekä oireiden vähentäminen. (Karkkunen 2020, 225.) Traumatisoitunut ei ole itse välttämättä tietoinen kehollisista tapahtumistaan, jotka viestivät vireystilan muutoksista. Kun kehon ja mielen yhteys on puutteellinen tai katkennut tarvitaan vakauttamisesta, jossa opetellaan tunnistamaan näitä kehon tilan vaihteluita ja välttämään niitä. (Mt. 226.) Hahmottelemallani kuviolla (Kuvio 2) pyrin havainnollistamaan kehotietoisien menetelmien ja muiden tutkimuksen käsitteiden suhdetta ja asemaa toisiinsa.



Kuvio 2. Kehotietoisten menetelmien suhde ja asema muihin tutkimuksen käsitteisiin

Hallinnan kokemus on traumatisoitumisen ehkäisemisessä tärkeä elementti (Karkkunen 2020, 229). Hallinnan kokemusta voi vahvistaa neuvotteluissa järjestämällä tilaa mahdollistaen osallistujille mieluisten paikkojen valinnan. Kehon tuntemuksia havainnoidaan ja tarvittaessa tilanteessa voidaan pysähtyä tai se voidaan pysäyttää. (Mt. 229.) Neuvottelun jälkeen tietoinen kävely omassa tilassa, ulos katsominen, käynti ulkona tai käsien tietoinen peseminen auttavat poistamaan traumatisoituneen asiakkaan kohtaamisesta siirtyneitä tunteita (mt. 233). Sietokyvyn ylittymisen huomattuaan voi vakauttavina keinoina toimia huokaiseminen, käden laittaminen rinnalle, tauko tai pieni kävely. Kun työntekijä kykenee hektisen arjen sisällä havainnoimaan itseään, lisääntyy hänen kykynsä suojella itseään myötätuntouupumukselta. Auttamistyössä pelko, ahdistus, suru, häpeä ja syyllisyys tarttuvat helposti, jolloin työntekijän havainnointi kapenee ja se saattaa alkaa suuntautua uhkiin ja ongelmiin. (Mt. 230.) Kehomieli yhteyden voi palauttaa esimerkiksi maadoittamalla, jolloin keskitytään istuessa kokemaan jalat fyysisesti lattiaa vasten ja keho istuinta vasten kevyesti huokaisten, sekä kehon aistimuksia havainnoiden. Mieltä voi vakauttaa myös fokuoimalla jonkin ympäristön esineen, jota havainnoidessa olo vakautuu. (Mt. 230–232.)

Kehollisuus on harjoitteissa aina läsnä ja kaikkia kehon elementtejä sekä reaktioita tarkkaillaan kokonaisuutena. Tietoisuus on oman kehon kuuntelua ilman arvostelevaa sisäistä puhetta tai muutoshakuisuutta. (Kortelainen 2014, 129.) Tietoisuustaitoja harjoitellessa huomio suunnataan ensin elettyyn kehoon ja sen tarkasteluun. Eletty keho käsittää Merleau-Pountyn (1962) määrittelemänä ihmiskehon elävänä, havaitsevana ja kokevana kokonaisuutena, jossa fyysinen ja psyykinen kohtaa. Eletyn kehon kautta ihminen liittyy ympäristöönsä. Eletty keho on oma subjektiivinen kokemus kehosta eli se, joka aistii nälän sekä lämpötilan erot ja tuntee sydämen lyönnit. Eletty keho reagoi surun tai ilon tuntemuksiin ja kokemuksiin. (Merleau-Pounty 1962.) Psykososiaalisesta näkökulmasta tietoisuustaidot ovat yksilön hyvinvointiin tähtäävää kehotietoisuutta. Tietoisuustaidot toimivat yläkäsitteenä erilaisille harjoitteille, jotka pohjautuvat kehon ja mielen tarkasteluun. (Kortelainen 2014, 125.) Tietoisuustaidoissa kehollisuus on aina läsnä, sillä tietoisuustaitojen harjoituksilla syvennetään kokemusta kehotietoisuudesta (Kortelainen 2014, 129).

Vuorovaikutustilanteissa usein se, jolla on vahvempi yli- tai alivireystila vetää mukaansa. Yleensä traumatisoituneella ja sijaistraumatisoituneella on voimakas yli- tai alivireystila. Yli- ja alivireystila havaitaan käyttäytymisen ja kehon reaktioiden muutoksista, jotka tunnistetaan myös traumatisoitumisen ja sijaistraumatisoitumisen oireina. Alivireystila näkyy muun muassa liikkeiden ja puheen hidastumisena, liikkumattomuutena, turtumuksena, hidastuneena ja raskaana hengityksenä sekä pulssin hidastumisena. (Piironen 2012, 89.) Alivireinen ihminen on jähmeä, sekä fyysisellä että henkisellä tasolla. Ylivireys näkyy valppautena, levottomana liikehdintänä, voimakkaina tunnekuohuina sekä hengityksen ja puheen nopeutumisenä. Ylivireisyyteen liittyviä oireita ovat muun muassa paniikki, keskittymisvaikeudet, lihaskireys, ahdistus ja unihäiriöt. (Rothschild & Rand 2003, 25.)

Vakauttaminen sisältää kehotietoisia menetelmiä, joilla autetaan huomaamaan psyykinen poissaolo tai ylivireystila sekä pysymään sietoikkunassa. Vakauttamisharjoituksia voi tehdä itse, kun havaitsee muutoksia omassa vireystilassa ja niitä on mahdollista ohjata myös toiselle, jos havaitsee tarvetta vakauttaa. Vireystilan pysyessä sietoikkunassa, joka sijaitsee ali- ja ylivireystilan välillä, on asioiden käsittely ja uuden oppiminen mahdollista. Sietoikkunan leveys vaikuttaa siihen, kuinka hyvin henkilö voi käsitellä vaikeita asioita ja ottaa tietoa vastaan. Sekä traumatisoituneilla että sijaistraumatisoituneilla sietoikkuna kapenee. (Piironen 2012, 89.)

Vakauttamisessa keholliset menetelmät on havaittu tehokkaiksi. Kehotietoisia vakauttamismenetelmiä ovat muun muassa maadoittaminen, ryhti- ja keskilinjaharjoitteet, jännitys- ja rentousharjoitteet sekä liike-, tasapaino- ja koordinaatioharjoitukset. Kehotietoisuutta voi lisätä hengityksen säätely; aistien, raja- ja reviiriharjoitusten; rytmien ja äänenkäytön kautta sekä tietoisuustaitoja harjoittamalla. Esimerkiksi kehollisesti aistittua rajaa vahvistamalla, voidaan vakauttaa ja vakautua. Kehollisesti aistitut rajat perustuvat kehon tuntemuksiin rajoista suojan ja turvallisuuden antajina ja ne eroavat kognitiivisista ja emotionaalista rajoista. (Piironen 2012, 89.) Sarvelan (2023, 39) mukaan Isometsä (2022) käyttää somatiikan käsitettä kuvaamaan mitä tahansa käytäntöä, jossa käytetään mielen ja kehon yhteyttä tutkimaan sisäistä minää ja kuuntelemaan kehon lähettämiä signaaleja kipu-, epämukavuus- ja epätasapainoalueista. Somaattinen tietoisuus voisi toimia kehotietoisuuden synonyymina (Sarvela, 2023).

3.5 Kehotietoisuuden suhde fenomenologiaan

Fenomenologisen ymmärryksen mukaan ihmisen kehollinen ja kontekstuaalinen käyttäytyminen ilmentävät heidän tarkoituksiaan ja tunteitaan. Aikomuksia, mielentiloja ja tunteita ei voi piilottaa mieleensä tai tuottaa vain sanoina vaan ne näkyvät kehossa. (Gallagher 2012, 184–199; Rouhiainen 2015, 116.) Tästä syystä ajattelen, että fenomenologia sopii erinomaisesti kehotietoisten menetelmien ja tunnetartuntojen kokemukselliseen tutkimiseen.

Fenomenologisessa filosofiassa ihmisen mieltä ja kehoa ei nähdä erillisinä ja vastakkaisina toisilleen vaan kokonaisuuden eri puolina (Kortelainen 2014, 126–128). Käyttämällä fenomenologista näkökulmaa pyritään häivyttämään dualistinen ihmiskäsitys mielen ja kehon kahtiajaosta ja tarkastelemaan elettyä kehoa. Tunteet siirtyvät kehoon ja ne aistitaan kokemuksina. Kokemus maailmasta, sen sisältämistä tapahtumista, ilmiöistä ja eliöistä perustuu havaintoihin. Havaintojen tekemiseen tarvitaan kehoa, sen aisteja, liikkeitä ja havaintoelimiä. (Heinämaa 2015.)

Fenomenologinen filosofia kytkeytyy myös tunnetartunnoissa mekanismina olevan empatian kautta tutkimukseni aiheeseen. Fenomenologiassa ajatellaan empatian mahdollistuvan samassa maailmassa olemisen kokemuksen kautta. Empatian avulla voimme tunnistaa ja tunnustaa toisen kokemuksen oman kehollisuutemme kautta. (Varto 2008, 86–87.) Neurotieteen määritelmä empatiasta toisen kokemuksen simulointina omassa kehossa tukee tätä tulkintaa (Eagleman 2018, 155).

Rauhala (2005) jättää huomioimatta fenomenologisessa tulkinnassaan, että kehollisuuden kautta kokemuksen ilmaisu ei tarvitse tajunnallisuutta kokemuksen välittämiseen. Ihmisen yhteys maailmaan muodostuu aistivan kehon kautta ja siksi kehollisuuden avulla luodaan edellytyksiä mielekkäille psyykkisille toiminnoille. Vuorovaikutus kehon ja mielen välillä on molemmin suuntaista. Elämykset ja kokemukset vaikuttavat fysiologisesti aivojen kemiaan. (Rauhala 2005, 37; 100.)

Kehollisuus on fenomenologialle merkityksellistä, koska tunteiden merkitys syntyy tutkimusten mukaan kehollisessa vuorovaikutuksessa (Rauhala 2005). Merleay-Ponty (1962) painottaa tulkinnassaan, kehon käytännöllistä ja liikkeellistä suuntautuneisuutta sekä järjestäytymistä. Toisen ihmisen merkityksellisyys välittyy meille kehon kautta ilman selkeää tietoista kokemista (Merleay-Ponty 1962). Kehon voi nähdä toiminnallisen kykenevyyden subjektina, joka muokkautuu jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristöönsä (Rouhiainen 2015, 118–119).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä osassa käsittelen tutkimukseni toteutusta, tutkimuskysymyksiä, -metodologiaa ja -menetelmää sekä kuvaan aineistonkeruun prosessia. Tein fenomenologiaan pohjautuvat yksilöhaastattelut yhdeksälle lastensuojelun sosiaalityöntekijänä työskentelevälle tai työskennelleelle koskien heidän ajatuksiaan sijaistraumatisoitumisesta, tunnetartunnoista ja kehotietoisista menetelmistä. Käyttämäni analyysimenetelmä on fenomenologinen analyysi. Pyrin perustelemaan, miksi olen valinnut tämän analyysimenetelmän sekä myöhemmin kuvaamaan vaiheittain analyysin muodostumista. Käyn läpi, miten analyysi eteni ja miksi. Havainnollistan analyysini vaiheita tämän osan luvussa neljä haastatteluoheen käsittelyn sekä kahden kuvion (Kuvio 3; Kuvio 4) kautta. Viimeisessä luvussa pohdin tutkimukseeni liittyviä eettisiä kysymyksiä ja tutkimuksen luotettavuutta.

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoitus on tutkia lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksia tunnetartunnoista, sijaistraumatisoitumisesta ja kehotietoisista menetelmistä sekä niiden saamia merkityksiä. Tutkimuksen tarkoitus on tuottaa tietoa, joka palvelee ajankohtaisten sosiaalisten kysymysten ratkaisemista. Tutkimuksessani tulee esiin lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden näkemys sosiaalityön asiantuntijuudesta suhteessa sijaistraumatisoitumisen kohonneeseen riskiin. On mahdollista, että tutkimustuloksista on nähtävissä kehittämiskohteita ja kehittämisehdotuksia. Tutkimuksessani tarkastelen lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksia sosiaalityön asiantuntijuuden näkökulmasta. Tutkimuksella pyrin tuottamaan tietoa, jolla on merkitystä sosiaalityöntekijöiden työhyvinvoinnille ja työssä jaksamiseen. Tutkimuksen anti ulottuu esihenkilötasolle, tuoden ymmärrystä tunnetartunnoista ja sijaistraumatisoitumisen riskeistä sekä kehotietoisesta työskentelystä niiden ehkäisyssä.

Tavoitteeni oli rakentaa tutkimusprosessin eri vaiheet innovatiiviselle tietoperustalle yhdistäen sosiaalialan käytännöllistä asiantuntemusta sekä akateemista tutkimusosaamista. Tutkimuksessani on kokemusnäkökulma eli haen tietoa, miten tutkittavat asiat kokevat, ja millaisen merkityksen tutkittavat asiat saavat heidän elämässään. Halusin löytää tutkittavien kokemukset ja taustalla olevat tunteet ilman että arvioisin, onko tutkittavan tuottama tieto totta. Yksi laadullisen tutkimuksen oleellisimmista tehtävistä onkin luoda merkityksiä (Huhtinen & Tuominen 2020, 306). Laadullisen tutkimuksen keskiössä on tiettyyn aikaan ja paikkaan sidoksissa oleva ihminen oman elämänsä maailmansa kokijana (Ronkainen & Mertala & Karjalainen 2008, 17-18).

Tavoitteeni oli kerätä lastensuojelun sosiaalityöntekijöiltä kokemuksellista tietoa tunnetartuntojen tunnistamisesta ja ehkäisykeinoista sekä tunnetartunnasta irtaantumisen keinoista. Halusin tutkia käyttävätkö lastensuojelun sosiaalityöntekijät kehollisia menetelmiä tunnetartuntojen ehkäisyyn ja niistä irtaantumiseen. Keräsin heiltä kokemuksellista tietoa myös sijaistraumatisoitumisen tunnistamisesta, ehkäisystä ja kokemuksista. Toivoin tutkimukseni osoittavan kehotietoisien työskentelyn ja traumatietoisuuden lisäämisen tarpeellisuuden jo sosiaalityön opintoihin sekä tuottavan merkityksellistä tietoa myös työnantajille ja esihenkilöille liittyen tutkittavan ilmiön tunnistamiseen. Lisäksi toivoin tutkimukseni tuovan apua yhteiskunnalliseen pohdintaan, onko lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä riittävästi tukea ja keinoja traumatisoituneiden asiakkaiden päivittäisiin kohtaamisiin.

Tutkimuskysymyksiäni olivat:

Millaisia kokemuksia lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä on sijaistraumatisoitumisesta tai siihen mahdollisesti johtavista tunnetartunnoista?

Millaisia kehotietoisien työskentelyn menetelmiä heillä on käytössään niiden torjuntaan tai ehkäisemiseen?

Millaisen merkitys tunnetartunnoilla ja sijaistraumatisoitumisella sekä niiden ehkäisemiskeinoilla on lastensuojelun sosiaalityöntekijöille?

Tutkimukseeni olisi voinut ottaa mukaan myös lastensuojelun esihenkilöt ja lastensuojelun tiimeissä työskentelevät sosiaaliohjaajat, jotka joissain organisaatioissa toimivat sosiaalityöntekijöiden työparina asiakasperheissä, mutta rajasin tämän tutkimuksen koskemaan ainoastaan lastensuojelun sosiaalityöntekijöitä. Halusin tässä tutkimuksessa keskittyä lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksiin kehotietoisuuden merkityksestä sijaistraumatisoitumiseen liittyvissä kysymyksissä.

Tutkimukseni koski tunnetartuntaa ja tunnetartunnasta mahdollisesti seuraavaa sijaistraumatisoitumista. Tutkin näiden ilmiöiden tunnistamista, ehkäisyä ja mahdollista kokemista lastensuojelun sosiaalityössä sekä kokemuksia näistä irtaantumisesta. Mikäli haastatteluissa ilmeni, että kehotietoisia menetelmiä käytetään, kysyin myös mistä työntekijät ovat saaneet keinoja käyttöönsä. Näyttää että tutkimukseni aihetta on aiemmin käsitelty vähäisesti ja täysin samankaltaista näkökulmaa ja viitekehystä ei tutkimuskirjallisuudesta löydy.

4.2 Fenomenologinen tieteen teoria

Metodologinen viitekehys määrittää miten tutkimuskohteesta saadaan tietoa ja millainen tutkimuskohde on. Tutkimuksessani olin kiinnostunut sosiaalityöntekijöiden kokemuksista. Fenomenologia tunnetaan yksilöä käsittelevänä filosofian alana, jonka tavoitteena on kuvata ihmisen kokemuksia ja ymmärryksiä (Miettinen 2010). Perttulan (2008) mukaan fenomenologisessa tieteenfilosofiassa tiedon tuottaminen perustuu kokemuksiin ja havaintoihin. Fenomenologiassa ollaan kiinnostuneita inhimillisen elämismailman lisäksi eletystä todellisuudesta (Perttula 2008). Fenomenologian luoja pidetyn, Edmund Husserlin mukaan, todellisuudesta voidaan kyllä saada tietoa havainnoimalla, mutta empirismistä eroten hän määrittelee, että havainnointi pitää kohdistaa ilmiöiden sijaan yksilöiden kokemuksiin ilmiöistä (Virtanen 2006, 154–155). Fenomenologisen tutkimuksen varsinaisia kohteita ovat ihmisten kokemuksilleen antamat merkitykset (Laine 2007, 28–29). Tutkimuksessani tavoitteena oli selvittää lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksista tunnetartuntojen, sijaistraumatisoitumisen ja kehotietoisuuden yhteisiä ja erillisiä merkityksiä.

Fenomenologiassa kokemuksen muodostavat tajuava subjekti, sen toiminta ja toiminnan kohde (Perttula 2008). Tutkimuksessani siis haastateltavan, haastateltavan toiminnan ja haastateltavan toiminnan kohteen suhde loivat tutkittavan kokemuksen. Fenomenologisen tutkimuksen tavoite on ymmärtää tätä kokemista (Perttula 2008, 139). Tutkimuksessa mielenkiintoni kohdistui sosiaalityöntekijöiden kokemuksiin tunnetartunnoista ja sijaistraumatisoitumisesta sekä niiden ehkäisemisestä kehollisen työskentelyn avulla. Näkemykseni mukaan tunnetartunnat ja sijaistraumatisoitumisen kohonnut riski ovat lastensuojelun sosiaalityössä merkittäviä, mutta niihin ei vaikuttaisi kiinnitettävän erikseen huomiota.

Perttula (2008, 134) kehottaa tutkijaa pysähtymään tarkastelemaan tutkimusta tehdessään oman koetun maailmansa merkityssuhteita ja tutustumaan kokemuksiinsa tutkimustilannetta muistuttavista aiheista. Tavoitteena on, että tutkija huomaa ja ymmärtää eron aikaisempien kokemusten ja tutkimuksen aikana syntyvien kokemusten välillä. Etukäteen tehty tarkastelu auttaa havaitsemaan mikä on tutkimuksen tuomaa tietoa. Tutkija ei fenomenologista kokemusta tutkittaessa luo tutkimuskohdettaan, eikä ole tutkimuskohteen olemassaolon edellytys. Vain tutkijan oman tajunnan kautta syntyy ymmärrys tutkimuskohteesta. (Perttula 2008, 135.) Fenomenologisen käsityksen mukaan ihminen muuttaa todellisuuttaan merkityksellisesti, kohdistamalla tietoisesti toimintansa johonkin asiaan tai tekemiseen, josta seuraa elämyksiä (Perttula 2008, 116). Tavoitteeni oli tutkielmassa noudattaa fenomenologista menetelmää niin aineiston keruun, aineiston käsittelyn kuin

analyysinkin kohdalla. Tässä fenomenologisessa tutkielmassa ei tutkita yksilön kokemuksen ulkopuolisia sijaistraumatisoitumisen, tunnetartunnan ja kehotietoisten menetelmien ilmiötä, vaan lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksia niistä.

Suomessa fenomenologista tutkimusorientaatiota on suosittu erityisesti filosofian ja psykologian tutkimuksissa. Yhteiskuntatieteissä fenomenologinen tutkimusorientaatio on ollut selvästi vähäisempää. Katri Gauffin (2012) on tutkinut äitien kokemuksia sosiaalityöstä lapsen sijaishuollon aikana systemaattisella eksistentiaalisella fenomenologisella työotteella. Gauffinin työ on sosiaalityön ammatillinen lisensiaatintutkimus. Sanna Väyrynen (2007) on tehnyt sosiaalityön väitöstutkimuksensa fenomenologisesta näkökulmasta, mutta analyysissa käyttänyt teemoittelua. Väyrysen väitöstutkimuksen sensitiivisenä aiheena on naisten huumeiden käyttöön liittyvät kokemukset. Tiina Lehto-Lundén (2020) on tehnyt eksistentiaalisfenomenologisen väitöstutkimuksen lasten kokemuksista tukiperheestä.

Fenomenologisen tutkimuksen keskeisiin periaatteisiin kuuluu sulkeistaminen. Sulkeistamalla voidaan tavoittaa välitön kokemus tutkittavasta ilmiöstä ja se tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää ilmiötä. Sulkeistamisella tarkoitetaan aktiivista ajattelutyötä luonnollisten asenteiden synnyttämien ajattelutapojen analysoimiseksi, kriittisesti reflektoimiseksi ja ennako-oletusten tiedostamiseksi. Sulkeistamisessa reflektoidaan ja siirretään mielessä sivuun omat käsitykset tutkittavasta ilmiöstä. Sulkeistaminen tuo tilaa havaita olennainen haastateltavan kokemuksesta. (Perttula 1995, 10; 75–76.) Fenomenologinen sulkeistaminen tarkoitti omassa tutkimuksessani, että samanaikaisesti pyrin tavoittamaan lastensuojelun sosiaalityöntekijän kokemukset, mutta eristin niistä sekä oman työkokemukseni että tutkijapositioni. Havainnoin tutkimukseni kohdetta avoimesti, ihmetellen ja suhtautuen siihen ainutkertaisena sekä ainutlaatuisena. Pyrin irti ennakkokäsityksistäni suhteessa tutkittavaan kohteeseen, jotta tarkasteluun ei vaikuttaisi henkilökohtaiset ajattelutapani. Kuitenkin esiymmärrykseni, elämäntilanteeni, mieleni ja kehoni ovat läsnä tutkimusprosessissa. Koko tutkimusprosessin ajan tarkastelin omia näkökulmiani, ja toin ne avoimesti reflektioon. Tein lastensuojelun sosiaalityöntekijänä työskentelyni tietoisesti näkyväksi, koska kokemusta ei voi sulkea pois.

4.3 Aineiston keruuprosessi fenomenologisella haastattelulla

Keräsin tutkimukseni empiirisen osuuden yksilöhaastatteluina. Keräämäni aineisto on laadullista, jossa merkitys painottui vastausten sisältöön, ei vastausten määrään. Haastattelut noudattivat fenomenologisen menetelmän haastattelumallia, jossa kysymykset muotoillaan siten, että ne eivät ole mitään ja ovat mahdollisimman avoimia antaen tilaa haastateltavan kokemukselle. Tutkimukseni informantteja, eli tiedon antajia olivat lastensuojelun sosiaalityöntekijät. He olivat myös subjekteja eli kokijoita, kun tutkimuksen mielenkiinto oli heidän kokemuksissaan. Tavoitteeni oli saada haastateltavia 5–10, mutta tarvittaessa suppeampikin määrä aineistoa olisi riittänyt analyysiin koska kyseessä oli laadullinen tutkimus. Vaikka uskoin aiheen olevan sosiaalityöntekijöitä koskettava pohdin etukäteen, että haasteeksi voisi muodostua alan laajasti kokema resurssipula. Onko tutkimukseni kohderyhmällä riittävästi resursseja osallistua haastatteluun.

Tutkimustyöskentelyni alustava aikataulu oli tiivis. Tutkimussuunnitelman hyväksynnän jälkeen aloitin haastattelurunon ja tutkimustiedotteen (Liite 1) sekä tietosuojailmoituksen (Liite 2) laatimisen. Haastattelukysymysten laatimiseen paneuduin huolella, jotta aineisto vastaisi tutkimuskysymyksiini ja jotta haastattelu noudattaisi fenomenologista haastattelumallia. Etsin tutkimukseen osallistujia hyödyntämällä Facebookin, sosiaalityön uraverkosto-ryhmää sekä Tampereen yliopiston sähköpostilistoja. Yliopistolla haastattelukutsuni (Liite 3) kohdentui sosiaalityön maisterivaiheen opiskelijoille, joilla oli mahdollisesti jo työkokemusta lastensuojelun sosiaalityöntekijänä. En rajannut osallistujia alueellisesti tai organisatorisesti. Tutkimushaastatteluun osallistumisen edellytyksenä oli kokemus tai näkemys tunnetartunnoista tai sijaistraumatisoitumisesta lastensuojelunsosiaalityöntekijänä. Kutsussa toin esiin, että minua tutkijana kiinnostivat erityisesti työntekijän käyttämät kehotietoiset menetelmät tunnetartuntojen tai sijaistraumatisoitumisen ehkäisemiseen sekä niistä selviämiseen.

Aiempi pelkoni riittävän määrän kohderyhmääni kuuluvien haastateltavien kokoamisen vaikeudesta osoittautui turhaksi ja haastattelupyyntöni vastasi yhdeksän kriteerit täyttävää eli lastensuojelun sosiaalityöntekijänä työskennellyttä tai työskentelevää henkilöä. Heistä sosiaalityön uraverkoston kautta tuli viisi ja neljä osallistujaa oli Tampereen yliopiston sosiaalityön maisterivaiheen opiskelijoita. Työkokemus lastensuojelun sosiaalityössä vaihteli haastateltavilla kuuden kuukauden ja seitsemän vuoden välillä. Vastaajat olivat työskennelleet kahdeksassa eri organisaatiossa lastensuojelun sosiaalityöntekijöinä.

Olin laatinut haastattelukysymyksenä siten, että ne antoivat tilaa katsoa millaista aineistoa haastateltavat tuottavat, ja mikä asia muodostuu haastateltavien kokemuksissa merkitykselliseksi. Erityisesti olin kiinnostunut kehotietoisesta työskentelyn merkityksestä tunnetartuntojen ja sijaistraumatisoitumisen ehkäisyssä ja toivoin aineistosta löytyvän tästä uutta tietoa. Tiedostin että yhtä hyvin on mahdollista, että aineistosta selviää, etteivät lastensuojelunsosiaalityöntekijät tunnista tai käytä kehotietoisesta työskentelyn keinoja itsensä suojaamiseen.

Aineistonkeruussa pyrin noudattamaan hyvää tieteellistä tapaa. Aineiston pseudonymisointiin valmistauduin etukäteen miettimällä mitä taustatietoja vastaajista tarvitsen tutkimukseen, ja mikä on taustatiedon riittävä tarkkuus. Ennen haastattelua minulla oli mahdollisuus ohjeistaa tutkittavia siitä, että yksityiskohtaista kerrontaa haastatteluissa on hyvä välttää. Pyrin tutkimuksessani siihen, ettei aineistoni tai siitä tehtävät päätelmät vinoudu. Tiedostin, että vastaajien kutsuminen uraverkostossa mahdollistaisi sen, että vain ne vastaavat pyyntöön, joita tutkittava aihe kiinnostaa. Maisterivaiheen opiskelijoille pyynnön välittäminen yliopiston kautta sisälsi riskin, että heitä olisi vastaajista enemmistö. Nämä seikat huomioin analyysissä, mutta tutkimustehtävän kannalta sillä, kuinka pitkään vastaaja on työskennellyt lastensuojelun sosiaalityöntekijä ei ole merkitystä, vaan tutkimuksessa painotus on sillä millaisia kokemuksia hänellä tutkittavista asioista ja ilmiöistä on.

Haastattelun muodossa pyrin fenomenologiseen haastattelurunkoon. Siinä perusideana on, ettei haastattelussa esitetä tarkkoja kysymyksiä. Fenomenologinen haastattelu muistuttaa teemahaastattelua, jossa Hyvärisen (2017, 21) mukaan tutkija antaa ennalta määrittelemiään teemoja osallistujalle, joita käsitellään haastattelun aikana ja tarkentaa pääteemoja tarvittaessa alateemojen avulla. Lisäksi aihetta on mahdollista rajata ja tarkentaa tarkentavien kysymysten avulla (Raittila ym. 2017, 321). Haastatteluilla oli tarkoitus saada syvempää ymmärrystä sosiaalityöntekijöiden kokemuksista sijaistraumatisoitumisesta ja tunnetartunnoista sekä kehotietoisesta työskentelystä.

Fenomenologinen haastattelu on tyypillisesti avoin ja siinä käytetään konkreettisia kysymysmuotoja (Laine 2007). Tavoitteena on, että haastateltavan kokemukset tulevat esiin aitoina, siten kuin hän on ne tuntenut ja ymmärtänyt. Tähän pyritään käyttämällä haastattelussa laajoja ja avoimia kysymyksiä ilman johdattelua. Tutkijan tulee välttää haastateltavan ymmärryksen ohjaamista vierailta käsitteillä tai tietyllä teoreettisella jäsenyyksellä. Fenomenologisessa haastattelussa tutkija voi kuitenkin osallistua aktiivisesti haastatteluun esittämällä lisäkysymyksiä. Lisäkysymyksillä ajatellaan olevan myönteinen vaikutus haastateltavan kerronnan mahdollisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2011.) Lisäkysymyksillä tutkija voi auttaa haastateltavia löytämään oman tapansa tutkittavien ilmiöiden

merkityksellistämiseen (Krok 2009, 57). Laine (2007) kuvaa fenomenologisen haastattelun ja teemahaastattelun eroa siten että fenomenologisessa haastattelussa tutkija ei teemoittele haastateltavalle mistä kysyttävä ilmiö koostuu, vaan pyrkii pitämään kerronnan teemat ja niiden painotukset haastateltavan tuottamina. Tätä valintaa fenomenologiassa perustellaan sillä, että haastateltava ei hahmota välttämättä ilmiöitä samoilla käsitteillä kuin tutkija ja antamalla tilaa haastateltavan omille kokemuksille, muodostuu analyysin kannalta olennainen osa aineistoa. (Laine 2007.) Täysin avoimena haastattelu on mahdoton toteuttaa, koska haastateltavaa on ohjattava sanavalinnoilla ja muun vuorovaikutuksen keinoin kertomaan vastauksissaan aihepiiristä, jota tutkitaan. Fenomenologisessa haastattelussa kysymysten järjestys voi vaihdella eri haastatteluissa. (Krok 2009, 57.) Fenomenologisten haastattelukysymysten asettelulla ja konkreettisuudella pyritään siihen, että saadaan esiin haastateltavan kokemus eikä käsitystä. Kokemus ymmärretään fenomenologiassa arkikieltä laajempaan käsitteeseen. Fenomenologiassa kokemus määritellään koostuvan yksilön antamista merkityksistä. (Krok 2009, 33.) Kokemus nähdään yksittäisenä, erityisenä, omakohtaisena ja koostuvan epämääräisistä mielikuvista, tunteista sekä aavistuksista. Mielipiteen ja käsitykseen voidaan nähdä olevan peräisin opetuksesta, sosialisatiosta tai kokemuksen reflektoinnista. (Laine 2007, 29; 38.)

Keräsin aineiston maaliskuussa 2023. Haastatteluista kuusi toteutettiin Teams- etäyhteydellä, joka on Tampereen yliopiston hyväksymä etäyhteysohjelma ja kolme kasvokkain. Haastattelun toteutustavassa huomioitiin haastateltavan oma mieltymys ja käytännön mahdollisuudet, etäisyys sekä aikataulujen yhteensovitus. Molemmat haastattelutavat soveltuivat hyvin fenomenologisen yksilöhaastattelun toteuttamiseen. Kasvokkaiset haastattelut nauhoitin ääninauhurilla ja videoyhteydellä käydyt haastattelut tallensin nauhoituksen lisäksi käyttämällä Teamsin tallennusominaisuutta. Tutkimusmateriaalin siirsin välittömästi haastattelun jälkeen tietoturvalliseen henkilökohtaiseen Microsoft 365 Drive pilvitallennustilaani, jossa säilytin niitä tutkimukseni ajan Tampereen yliopiston suositusten mukaisesti. Tallenteet tuhosin litteroinnin jälkeen, ettei aineistonkeruussa esille tulevia asioita ja sen kautta nousevia pohdintoja voida yhdistää tiettyyn henkilöön. Tämä tieto lisäsi mielestäni keskustelujen luottamuksellisuutta ja mahdollisti avoimen ja rehellisen haastattelutilanteen.

Olin haastatteluissa avoin kaikille sijaistraumatisoitumisen ja tunnetartuntojen torjuntaan käytetyille keinoille ja kokemuksille. Fenomenologisessa haastattelussa houkuttelin haastateltavia kuvailemaan omaa toiminnallista, konkreettista ja havainnollista todellisuuttaan. Pyrin siihen, että haastateltavat kuvasivat kokemuksiaan mahdollisimman suoraan ja välttämättä reflektointia. Fenomenologista

haastattelua noudattaessani en voinut kysyä teorialähtöisen haastattelun tavoin, jonkin teoreettisen jäsennyksen mukaan osiin jaetuilta aihealueilta konkreettisia kysymyksiä. Fenomenologisen haastattelumallin mukaan en voinut tehdä haastattelukysymyksissä oletuksia tutkimuksen tutkimuskohteesta. Muodostamani haastattelukysymykset alkoivat esimerkiksi sanoilla kuvaile ja jos.

Yhden yksilöhaastattelun kestoksi olin arvioinut noin tunnin, mutta käytännössä ajat vaihtelivat 46 minuutista 101 minuuttiin. Yhteensä haastattelumateriaalia tuli 10 tuntia 10 minuuttia. Tutkimuskysymysteni kannalta aineistoni osoittautui riittävän kattavaksi. Myös tutkimuskysymysteni ulkopuolelle jäävää aineistoa kertyi aihealueesta runsaasti. Tämä oli erittäin mieluisaa, sillä olin pyytänyt haastateltavilta lupaa käyttää aineistoa mahdollisissa myöhemmissä tutkimuksissani.

4.4 Fenomenologinen aineistoanalyysi

Lähestyin tutkimukseni aineistoa fenomenologisella tutkimusotteella, jolla voidaan tutkia ihmisten kokemusmaailmaa. Valitulla analyysimenetelmällä löysin aineistosta vastauksia tutkimuskysymyksiini. Analysoin aineiston käyttämällä soveltuvien osien fenomenologista analyysimetodia (Perttula 1995; Lehtomaa 2008), jonka vaiheita kuvaan tarkemmin tässä luvussa. Jokisen (Tietoarkisto) mukaan säilyttääkseni herkkyyden kokemuskokulmasta tutkittavien jäsennyksien kuulemiseen, pyrin välttämään pohjustamasta aihetta ilmiötä jäsentävillä teorioilla. Analyysivaiheessa pyrin katsomaan aineistoa mahdollisen avoimella mielellä ja etenemään aineistolähtöisesti (Jokinen, Tietoarkisto).

Fenomenologian ideologiaan kuuluu, että tutkija muokkaa tutkimuksen edetessä analyysimenetelmää mahdollisimman sopivaksi juuri sille tutkimukselle. Fenomenologiassa suoria teknisiä välineitä analyysin tekoon ei ole. (Laine 2007; Virtanen 2006, 175.) Perttula (1995; 2000) on kuitenkin mallintanut fenomenologista analyysimenetelmää, jota tutkimuksessani soveltuville osin hyödynsin. Fenomenologisessa analyysivaiheessa tutkija tekee välittömiä havaintoja tutkimuskohteesta. Tutkija pohtii, reflektoi eli käsitteellistää, sekä tulkitsee siitä saatuja kokemuksia ja aineiston sisältämiä merkityksiä tutkimuskohteesta. (Laine 2007, 41–44.)

Analyysissa tarkastelin, saanko käsitteellistämisen avulla näkyviin jotain, mitä osallistujat eivät kykene tavoittamaan katsoessaan tutkittavaa ilmiötä yksilökohtaisesta näkökulmasta (Krok 2009, 32–33). Analyysiprosessini eteni kaikkien haastattelujen kohdalla samojen vaiheiden mukaisesti (Kuvio

3; Kuvio 4), tavoitteena hakea haastateltavan subjektiivisia kokemuksia (Perttula 1995; 2000). Tutkittavien kokemuksia pyrin ymmärtämään empaattisen ymmärtämisen ja reflektiivisyyden keinoin. Aitoa ymmärtämistä tavoittelin näiden lisäksi hyödyntämällä kriittisyyttä, jatkuvaa kyseenalaistamista, ihmettelyä ja sensitiivistä tutkimusotetta. (Laine 2007, 34–35; Krok 2009, 34.)

Ennako-oletusten pois sulkemiseen pyrin sulkeistamisen eli reduktion avulla. Sulkeistamisella tarkoitetaan pyrkimystä tulla tietoiseksi asennoitumistavasta aiheeseen liittyen ja pidättäytymistä siitä tutkimuksen myöhemmissä vaiheissa tietoisesti (Virtanen 2006, 169). Passiivinen vaihe kuuluu oleellisesti reduktioon. Tällä tavoitellaan etäisyyden ottamista tutkimuskohteeseen, joka mahdollistaa havaintoihin suhtautumisen eri tavoin. (Heinämaa 2000, 104–105.) Otin etäisyyttä tutkimusaineistooni muutaman kuukauden tauon avulla litteroinnin ja aineiston analyysin välissä. Tällä pyrin mahdollistamaan aineistoon tutustumisen irrallaan haastattelujen aikana muodostuneista ennako-olettamista. Kokemusten aito ymmärtäminen nähdään fenomenologisen tutkimusanalyysin keskeisimpänä haasteena, johon tutkijana pyrin vastaamaan kyseenalaistamalla omia aineistosta tehtyjä tulkintoja sekä refleктоimalla omaa esiyymmärrystäni. Havainnollistaakseni fenomenologisen analyysini etenemistä laadin vaiheista tiivistelmät (Kuvio 3; Kuvio 4).

Analyysin ensimmäinen osa:

1. Kokonaiskuvan muodostaminen litteroimalla haastatteluaineisto.
2. Litteroidun aineiston muuntaminen deskriptiivisesti tutkijan kielelle.
3. Aineistoa jäsentävien sisältöalueiden muodostaminen.
4. Merkityssuhteiden erottaminen toisistaan.
5. Merkityssuhteet sijoitetaan sisältöalueille.
6. Sisältöalueittain muodostetaan merkitysverkostot.
7. Muodostetaan yksilökohtaiset merkitysverkostot.

Kuvio 3. Yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa litteroin eli muunsin haastatteluaineiston tekstimuotoon samalla pseudonymisoiden aineiston. Litteroitua aineistoa tutkielmaani tuli 203 sivua. Esiyymmärrykseen ja tulkintojen kyseenalaistamiseen pyrin Perttulaa (1995), Lainetta (2007) ja Krokia (2009) mukaillen, kirjoittamalla aineiston litteroinnin jälkeen tutkijan kieleksi. Tutkijan kielelle muuntaminen tarkoittaa yleiskielisen litteroidun haastattelun kirjoittamista uudelleen kolmannessa persoonassa kirjakielillä, josta on poistettu muun muassa kaikki äännähdykset, virhelauseumat ja katkenneet ajatukset (Laine 2007; Krok 2009; Perttula 1995). Deskriptiolla taas tässä yhteydessä tarkoitetaan, että vain täysin varmat asiat analyysissa kirjataan eikä tulkinnan avulla pyritä kuvaamaan epäselviä tai piiloon jääviä

asioita (Perttula 2012, 330–331). Kokemusta tutkittaessa deskriptiota pidetään hyvin tärkeänä ja siihen sisältyy tulkinnan välttäminen (Perttula 2012, 331). Tutkijan kielelle kirjoitettuna aineistoa muodostui 157 sivua, jotka sisälsivät myös lainauksia haastatteluista. Litteroinnin ja tutkijan kielelle muuntamisen työläys yllättivät minut tutkijana ja arvioin tähän kuluvan ajan alakanttiin.

Esimerkkinä litteroidun tekstin muuttamisesta tutkijan kielelle, lyhyt ote haastattelusta. Ensin litteroitu haastatteluote, jota seuraa tutkijankielinen ote:

”Kyllä se tunnetartuntojen ehkäisy aika merkityksellinen asia on, että tota, kyllä siellä on kuitenkin haastavia keissejä, ja ei se, eikä se tarkoita sitä, että tarvitsisi olla niin erityisen haastaviakaan, että se on negatiivinen kenttä, siitä ei pääse mihinkään ja tota, siellä on haasteita muuallakin kun asiakastyössä. Tunnetartuntoihin liittyy myöskin se, että jos sä teet paljon töitä ja vaikka nukut, syöt vähän huonommin, niin tota kyllähän se semmoinen oma suoja sitten myöskin heikkenee siinä, että kyllä sun täytyy jaksaa pitää itsestäsi hyvä huoli, jotta sä oot parhaimmillasi siinä työssä.” -sosaalityöntekijä Minna-

Hän näkee tunnetartuntojen ehkäisyn lastensuojelun sosiaalityössä merkityksellisenä. Hänen mielestään, haastavat asiakaskohtaamiset nostavat tunnetartuntojen ehkäisyn tarpeellisuutta esiin. Hän kuvaa lastensuojelun työkenttää negatiivisena ja kokee että siellä on haastetta myös asiakastyön ulkopuolella. Itsestä huolehtiminen auttaa suojaamaan itseään tunnetartunnoilta.

Aineiston litteroinnin ja tutkijan puheeksi muuntamisen jälkeen, jatkoin Perttulan (1995; 2000) ohjeiden mukaisesti yksilökohtaisten merkitysverkostojen luomista etsimällä aineistoa jäsentäviä sisältöalueita tutkijan kielelle käännetystä aineistosta. Etsin jokaisesta haastatellun kertomuksesta sen, mistä välittyi heidän kokemuksensa ja näkemyksensä sijaistraumatisoitumisesta, tunnetartunnoista ja kehotietoisista menetelmistä. Muodostin jokaisesta haastattelusta sisältöalueittaisen merkitysverkoston. Esimerkiksi aiemmasta haastatteluotteesta löytyivät merkityssuhteina tunnetartuntojen ehkäisyn tärkeys, lastensuojelun työkentän negatiivisuus ja kokemus haasteellisista asiakkaista, tunnetartuntojen ehkäisyn tarve ja tunnetartunnoilta suojautuminen. Pyrin löytämään aineistosta sisältöalueita, jotka toistuivat haastattelusta toiseen. Loin merkitysverkostoa ehdotelmiksi yleisistä kokemuksista koskevasta tiedosta (Perttula 2000, 433).

Ajatuksena on, että jokaisella tuotetulla kappaleella on oma merkitys. Tämän vaiheen tavoitteena oli pyrkiä löytämään tutkittavasta ilmiöstä olennainen eli mitä haastateltava kertomallaan tarkoittaa ja tavoittaa merkityssuhteiden kautta yksilön kokemuksen keskeisin sisältö (Perttula 1995). Aineistosta kootut merkityssuhteet sijoitin näihin aiemmin hahmoteltuihin sisältöalueisiin kirjoittaen kaikki haastatteluissa tietyistä sisältöalueista esiin tulleet asiat yhteen. Merkityssuhteilla kuvataan kokemuksen kohteen ja mielen välisiä suhteita, kuten ajattelua, tunteita tai tehtyjä havaintoja.

(Rauhala 1996, 43.) Yksilökohtainen merkitysverkosto muodostui yhdistämällä nämä sisältöalueet kokonaisuudeksi. Analyysi jatkui tästä toisella vaiheella, jota kuvaan seuraavaksi ja jonka etenemistä olen pyrkinyt havainnollistamaan myös tiivistelmällä (Kuvio 4).

Analyysin toinen vaihe:

1. Yksilökohtaisten merkitysverkostojen lukeminen.
2. Alkuperäisen litteroidun aineiston läpikäyminen
3. Yksilökohtaisten merkitysverkostojen muuntaminen ehdotelmiksi yleisistä sijaistraumatisoitumisen, tunnetartuntojen ja kehotietoi- sten menetelmien kokemuksista.
4. Ehdotelmia jäsentävien merkistystihentymien hahmottaminen.

Kuvio 4. Analyysin toinen vaihe tiivistettynä

Toisessa analyysin vaiheessa muodostin yleisen merkitysverkoston, jolla tavoittelin kaikkien haastateltavien yhteisiä merkityksiä (Lehtomaa 2008, 185). Merkityksen sisältävien yksiköiden haun jälkeen tarkastelin haastateltavien tuottamien merkityssuhteiden yleistettävyyttä. Punnitsin myös, mitkä tässä tutkimusaineistossa saattaisivat olla yleistettävissä olevia tai yleisesti tiedettäviä asioita, jotka siksi nousevat esiin jokaisen haastateltavan tuottamassa aineistossa. Analyysi siirtyi yksilökohtaiselta, yleiselle tasolle ja kiinnostus niihin merkityssuhteisiin, jotka esiintyvät jokaisen haastateltavan koetussa maailmassa. (Perttula 1995, 154.)

Yleistä tietoa tavoittelin muuntamalla merkityssuhteita kuvaavat kolmannessa persoonassa kirjoitetut tekstit merkityssuhde-ehdotelmiksi, jotka muodostuvat eräänlaisiksi toteamuksiksi. Esimerkiksi aiemmin esittelemästäni haastatteluotteesta muodostuivat toteamat; tunnetartuntoja pitää ehkäistä; itseä tulee suojata tunnetartunnoilta; lastensuojelutyössä tarvitaan keinoja tunnetartuntojen ehkäisyyn. Ryhmittelin nämä toteamat merkityssuhteidensa mukaan sisältöalueiksi.

Fenomenologiassa tietoa, joka koskee kaikkia tutkimukseen osallistuneita, kutsutaan yleiseksi tiedoksi. Tutkijan muodostaessa kokemusta koskevaa yleistä tietoa yksilökohtaiset merkitysverkostot nähdään esimerkkeinä yleisestä tiedosta. Yleisten merkitysverkostojen tieto sisältää asioita, jotka yksilökohtaisissa merkitysverkostoissa ovat kaikille yhteisiä. Vastaajien kokemukset voivat erota toisistaan. Kaikille yhteiset asiat saa esiin korottamalla tarvittaessa yleisyystasoa, jolla kokemusta kuvataan. Tavoitteenani oli käyttää sellaista yleisyystasoa, että kuvaus kattaisi kaikkien haastateltujen kokemuksen. Taso löytyi pohtimalla yksittäisen merkityssuhteen yleisempää tasoa, yläkäsitetä.

(Perttula 1996.) Näin yleisten merkitysverkostojen kautta voin tutkijana muodostaa tietoa, joka on yksilötason tietoa kattavampaa (Perttula 2000, 433–440). Etsin jokaisen sisältöalueen merkityssuhde-ehdotelmien ydinsisällön, joka tiivisti lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden tuottaman kokemustiedon tutkittavasta ilmiöstä yleisenä merkitysverkostona ilmaistavaan muotoon. Aiemmin luvussa esittelemästäni haastatteluotteesta muodostui yleiseen merkitysverkostoon, tarve tunnetartuntojen ehkäisyyn.

Muodostuneita sisältöalueita ei tutkimukseni analyysissä ollut tarpeen muokata, vaan ne olivat jo aiemmassa vaiheessa muotoutuneet kokonaisuuden kannalta sopiviksi. Tässä analyysin vaiheessa muokkaaminen olisi ollut vielä mahdollista. Jälkimmäisen vaiheen lopuksi muodostin yleisen merkitysverkoston, johon kokosin yhteen aiemmin muodostetut sisältöalueet. Esimerkkinä käyttämäni haastatteluotteen merkityssuhde asetui merkitystihentymään tunnetartunnat.

Aineiston kattavia merkitystihentymiä muodostui neljä

a) Sijaistraumatisoituminen

- sijaistraumatisoitumisen tunnistaminen
- sijaistraumatisoitumiselle altistavat tekijät
- sijaistraumatisoitumisen kokemukset

b) Tunnetartunnat

- tunnetartuntojen tunnistaminen
- kokemuksia tunnetartunnoista
- tunnetartuntojen ehkäisy

c) Kehotietoisuus

- kokemuksia kehotietoisuudesta
- kehotietoiset menetelmät
- kehotietoisien menetelmien mahdollisuudet

d) Tarve sekä resurssit

- tiedon tarve
- tiedon ja työkalujen saaminen
- itsen suojaamisen keinot ja keinottomuus

Yleisten merkitystihentymien avulla voidaan jäsentää tulosten yleistä merkitysverkostoa aihepiireittäin. Koska tämä tutkimus käsittelee lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksia sijaistraumatisoitumisesta, tunnetartunnoista ja kehotietoisien menetelmien käytöstä, hahmottui analyysimenetelmän avulla tuloksiksi näitä ilmiöitä kuvaava yleinen merkitysverkosto. Raporttini osassa viisi esitän tutkimuksen tulokset.

Fenomenologisen tutkimuksen tavoite ei ole yleisen tiedon tuottaminen, mutta tutkimuksessani oli mahdollista saavuttaa yleinen merkitysverkosto avaamaan lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden yhteisiä kokemuksia. Fenomenologisen tiedon käyttöarvo laajenee lukijoiden arvioidessa omaan ymmärrykseensä peilaten sekä yksilökohtaisia että yleisiä esitettyjä tuloksia uskottaviksi. (Suikki & Perttula 2000.)

4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka on ollut läsnä tutkimuksen aiheen valinnassa sekä tutkimusasetelman laatimisessa. Se seurasi mukana myös aineistoa kerätessä, analyysiä tehdessä, tutkimusraporttia muotoillessa sekä tutkimusta julkaistessa. Olen pyrkinyt suunnittelemaan tutkimukseni kokonaisuutena niin, että sen aihe, teoreettinen taustoitus ja kehystäminen, tiedonkeruu sekä aineiston analyysi muodostavat perustellun kokonaisuuden. Tutkimusraporttia laatiessa tavoitteenani on ollut, että lukija pystyy seuraamaan analyysia ja arvioimaan, että analyysini on perusteltu, uskottava ja mahdollisimman luotettava.

Sijaistraumatisoituminen on aiheena tunteita herättävä, erityisesti jos siitä on omakohtaista kokemusta. Tutkimukseni aiheen vuoksi punnitsin tarkoin eettisen ennakoarvioinnin teettämisen tarvetta. En nähnyt tutkimukseni voivan kuitenkaan aiheuttaa tutkittaville normaalin arkielämän kuormituksen ylittävää pitkäaikaista henkistä haittaa ja siksi eettistä ennakoarviointia ei tarvittu. Olin etukäteen arvioinut haastatteluista mahdollisesti aiheutuvaa psyykkistä kuormaa ja todennut, ettei sen sijaistraumatisoitumista käsitellessä pitäisi nousta hallitsemattomaksi. Olin miettinyt etukäteen, miten minimoin haastattelutilanteesta haastateltavalle syntyvät mahdolliset riskit ja haitat. Haastateltava sai etukäteen tarkan selosteen tutkimuksesta ja siten tiesi ennalta mitä haastattelutilanteessa tapahtuu ja mitä aiheita tullaan käsittelemään. Tarkkailin tutkittavan reagointia koko haastattelun ajan ja tarvittaessa haastattelu olisi keskeytetty, jos haastateltava olisi vaikuttanut kuormittuvan tilanteesta. Haastattelutilanteissa en kysynyt haastateltavilta suoraan

sijaistraumatisoitumista aiheuttaneista tilanteista. Oli kuitenkin mahdollista, että haastateltava kuvaili tällaisia tilanteita spontaanisti. Kun tilanteen mieleen palauttaminen on omaehtoista, ei tilanteen voinut nähdä olevan haastateltavalle haitallista. Haastattelutilanteella oli jossain määrin jopa terapeutinen vaikutus, kun haastateltava jäsenteli kokemuksiaan. Varasin haastatteluihin runsaasti aikaa, jotta pystyin tarvittaessa huolehtimaan, ettei haastateltava jää vaikeaan tunnetilaan.

Sijaistraumatisoituminen on sanana vahva ja etukäteen pohdin sen saattavan aiheuttaa kieltoreaktion haastateltavien etsinnässä. Jos haastateltavia ei olisi löytynyt, olisi ollut mahdollisuus vaihtaa käsite samaa sanaa laimeammin kuvaavaan myötätuntouppumukseen. Tutkimukseni lähtöasetelmassa olin tietoisesti valinnut käyttöön käsitteen sijaistraumatisoituminen kuvaamaan kokemusta, sillä mielestäni erityisesti sosiaalityössä asioista tulee puhua rohkeasti ja tunnistaa olemassa olevia ilmiöitä. Tiedostin, että työkokemukseni lastensuojelun sosiaalityöntekijänä vaikutti tekemiini tulkintoihin ja otin tämän huomioon analyysissäni.

En tarvinnut tutkimukselleni erillistä tutkimuslupaa. Lähetin sähköisesti tutkimustiedotteen (Liite 1) ja tietosuojailmoituksen (Liite 2) etukäteen haastateltavalle ja kasvokkain tapahtuvassa haastattelussa annoin sen kirjallisena. Tutkimustiedotteessa toin esille tutkittavalle merkitykselliset asiat eli miten, missä ja mihin vastaajan antamia vastauksia käytetään, miten niitä käsitellään ja säilytetään. Kerroin tiedotteessa haastateltavalle siitä, miten hänen anonymiteetistään huolehditaan tutkimuksen eri vaiheissa, sekä milloin ja miten aineisto hävitetään. Haastateltava antoi tietoon perustuvan suostumuksensa osallistua tutkimukseen ja vielä ennen haastattelun aloitusta varmistin suostumuksen suullisesti. Haastateltavat antoivat luvan haastatteluaineistonsa käyttöön myös mahdollisissa jatkotutkimuksissani. Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa on suostumuksellisuus eettisenä periaatteena keskeinen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8). Osallistujalla oli milloin tahansa oikeus muuttaa mieltään, keskeyttää haastattelu ja vetäytyä pois tutkimuksesta ilmoittamalla siitä tutkijalle.

Keräsin henkilötietoja yleisen edun mukaiseen tieteelliseen tutkimukseen ja toimin itse rekisterinpitäjänä. Tarvitsin haastattelujen toteuttamiseen etäyhteydellä vain vastaajan nimen ja sähköpostiosoitteen. Käsittelin haastatteluissa kerättävän aineiston litterointivaiheessa pseudonymisoimalla eli poistin niistä tunnistelliset tiedot tai korvasin ne peitetiedoilla siten, ettei yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa. Ennen aineistojen keräämistä tein asianmukaisen tietosuojailmoituksen ja laadin tutkimustiivistelmän, joka toimii myös tutkimuksen informointilomakkeena. Lisäksi laadin suostumuslomakkeen ennen haastattelujen aloittamista.

Tutkimuksen valmistumisen jälkeen hävitän kerätyt henkilötiedot, joita säilytän siihen asti Tampereen Yliopiston suositusten mukaisesti tietoturvallisessa Microsoft 365 Drive, henkilökohtaisessa pilvitalennustilassa. Aineiston pseudonymisointiin valmistauduin miettimällä mitä taustatietoja vastaajista tarvitsen tutkimukseen, ja mikä on taustatiedon riittävä tarkkuus. Ennen haastattelua minulla oli mahdollisuus ohjeistaa tutkittavia siitä, että yksityiskohtaista kerrontaa haastatteluissa on hyvä välttää.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan siirrettävyyden, uskottavuuden, puolueettomuuden ja vastaavuuden kautta. Lisäksi luotettavuutta voidaan pohtia varmuuden, riippuvuuden ja vahvistettavuuden käsitteitä hyödyntäen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 135–139.) Tutkimukseni raportoinnissa olen pyrkinyt lisäämään luotettavuutta kuvaamalla selkeästi ja yksityiskohtaisesti käyttämäni aineistonkeruu ja tutkimusmenetelmää sekä analysointitapaa. Olen pohtinut jo etukäteen persoonani mahdollisia vaikutuksia tutkimuksen kulkuun. Haastattelijana pyrin olemaan helposti lähestyttävä ja antamaan luotettavan vaikutelman.

Tutkimuseettisiä huomioitavia asioita tutkimuksessani olivat tutkittavien kohtelu kunnioittavasti haastattelutilanteessa ja tutkimusraporttia laadittaessa sekä tutkittavien anonymiteetin säilyttäminen. Tutkimuksen aihe altisti arvostelemaan työolosuhteita ja nostamaan omasta työstä esiin epäkohtia. Haastateltavat saattoivat kokea lojaliteettiristiriitaa. Tutkimusetiikassa tunnistettavuuden estämisellä suojellaan tutkittavia tunnistamisesta mahdollisesti aiheutuville kielteisille seurauksille (Kuula 2006).

Tutkielmatyöskentelyssäni tähtäsin huolellisuuteen, rehellisyyteen, tarkkuuteen ja toistettavuuteen. Työskentelyni pidin läpinäkyvänä ja huolehdin että tutkielmani täyttää tieteellisen tiedon vaatimukset. Noudatin työskentelyni kaikissa vaiheissa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen (2012) mukaisia hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Sovelsin tutkimuksessa eettisesti kestäviä tiedonhankinnan, tutkimuksen ja arvioinnin menetelmiä, jotka täyttävät tieteellisen tutkimuksen kriteerit. Tutkimuksessani viittaan muiden tutkijoiden julkaisuihin asianmukaisesti ja siten osoitan huomioivani ja kunnioittavani heidän tekemiään töitä ja tieteellisiä ansioitaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 3–4.) Olin tutkimusta tehdessä lähdekriittinen ja raportoin kaikki mahdolliset tulkinnan luotettavuutta heikentävät tekijät.

5 ANALYYSIN MYÖTÄ SYNTYNEET YLEISET MERKITYSTIHENTYMÄT

Tässä osassa kerron tutkimukseni tuloksista. Tulokset on jaoteltu analyysin kautta syntyneiden merkitystihentymien mukaan. Jokainen neljästä tulosluvusta sisältää yhden lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksista fenomenologisen analyysin kautta muodostuneen merkitystihentymän. Merkitystihentymiksi muodostuivat sijaistraumatisoituminen, tunnetartunta kehotietoisuus sekä tarpeet ja resurssit. Tulosluvut jakautuvat alaotsikoihin merkitystihentymän muodostaneiden merkitysverkostojen mukaisesti. Ensimmäisessä tulosluvussa esittelen sijaistraumatisoitumisen merkitystihentymää. Toinen tulosluku käsittelee lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden tuottamaa kokemuksellista tietoa tunnetartunnoista. Seuraavaksi tuon tarkasteluun tietoa kehotietoisuudesta lastensuojelun sosiaalityöntekijän kokemana. Viimeisessä tulosluvussa tuon esiin haastateltavien kokemusten kautta välittyneitä merkityksiä tarpeista ja resursseista. Jokaisessa tulosluvussa on suoraa haastattelusitaatteja, joilla haluan tehdä lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksia näkyvämmiksi. Kuusi haastattelemaani henkilöä työskenteli aineistonkeruu hetkellä lastensuojelun sosiaalityöntekijänä. Neljä heistä oli jatkamassa lastensuojelussa työtään. Yksi kertoi, ettei varmasti tule työskentelemään enää lastensuojelussa ja neljä heistä oli epävarmoja tulevaisuuden työnkuvastaan. Haastatteluotteiden toivon johdattavan lukijaa syvemmälle heidän kokemuksiinsa.

5.1 Sijaistraumatisoitumisen merkitystihentymä

Tässä luvussa käsittelem fenomenologisen analyysin kautta syntyneitä sijaistraumatisoitumisen merkitystihentymää. Olen jakanut luvun alaotsikoihin sijaistraumatisoitumisen merkitystihentymään sisältyvien yleisten merkitysverkostojen mukaisesti. Sijaistraumatisoitumisen merkitystihentymä muodostuu tunnistamisen, altistavien tekijöiden ja kokemusten merkitysverkostoista.

5.11 Sijaistraumatisoitumisen tunnistamisen merkitysverkosto

“Silloin kun tää [sijaistraumatisoituminen] joskus tuli aikanaan aiheeksi muualla, kun sosiaalityössä, niin en, mä en jotenkin ehkä pitänyt sitä itselle semmoisena niin merkityksellisenä asiana, tai en nähnyt sitä, että se koskisi tavallaan mua, mutta kyllähän tää nyt kaikkia koskee, että eihän se semmoinen asia ole sitten kuitenkaan, että ketään olisi tästä vapaa, että sillä tavalla mä sen näen.”

-sosiaalityöntekijä Minna-

Minna tuo esiin haastattelussa ajatuksiaan sijaistraumatisoitumisesta lastensuojelun sosiaalityöntekijänä. Minnan tavoin kaikki tutkimuksen osallistujat kokevat lastensuojelun sosiaalityön sijaistraumatisoitumiselle altistavaksi työksi. Havaintoni on samansuuntainen Salon ym. (2016) tulosten kanssa. Salo ym. (2016, 6–7) ovat tunnistaneet lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kuormittumisen riskin erityisen suureksi. Sijaistraumatisoituminen on lähes kaikille haastateltaville ainakin terminä tuttu. Haastatteluun osallistuneet puhuvat samasta ilmiöstä monella eri käsitteellä, joilla on hiukan eri vivahteet. Haastatteluista välittyä, että sijaistraumatisoitumista pidetään vakavana asiana ja myötätuntouupumuksen olemassaoloa helpompana myöntää. Sijaistraumatisoitumiseen ja myötätuntouupumukseen liittyy osalla haastateltavista pelkoa. Myös sijaistraumatisoituminen terminä ahdisti joitain haastatelluista. Yleisesti sijaistraumatisoituminen näyttäytyy aineistossa isona ja vakavana asiana. Osa haastateltavista käytti sijaistraumatisoitumisen käsitteen sijaista itselleen helpompia myötätuntoväsymyksen, myötätuntouupumuksen ja työuupumuksen käsitteitä. Valitsemansa käsitteen käyttöä vastaajat perustelevat haastatteluissaan.

”Myötätuntouupumus on helpompi käyttää. Sijaistraumatisoituminen kuulostaa tosi silleen vahvalta, että voino nyt edes sanoa sijaistraumatisoitunut, koska sittenhän olen jo lähes osastokamaa.”

-sosiaalityöntekijä Elisa-

”Kukaan ei halua olla traumatisoitunut. Myötätuntouupumus on helpompi ja hyväksyttävämpi myöntää.”

-sosiaalityöntekijä Tiina-

Sijaistraumatisoitumisella aineistossa viitataan tilanteeseen, jossa työntekijä ottaa kantaakseen asiakkaan taakkaa, alkaa kokea hänen traumaansa ja samoja tunteita ominaan. Asiakkaan kokema trauma välittyy kertomuksen mukana työntekijään siten, että hän alkaa kokemaan trauman aiheuttamia tunteita itse. Osallistujat kuvaavat näin välittyneen trauman aiheuttavan kärsimystä, negatiivisia vaikutuksia ja hankaluutta. Aineistostani nostan esiin että sosiaali- ja terveysalalla työskentelevän sijaistraumatisoitumista tai suoraa traumatisoitumista jossain vaiheessa uraa pidetään hyvin todennäköisenä. Aineistossa kuvautuu myös, että työstä johtuvia sairaslomina on lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä paljon, työntekijöitä on ollut pitkään sairaslomalla työuupumuksen vuoksi ja heitä on irtisanoutunut työn kuormittavuuden vuoksi. Tämä tulos on mielestäni tiiviisti yhteydessä Rantosen ym. (2017) havaintoon, sosiaalityöntekijöiden riski päätyä työkyvyttömäksi mielenterveysongelmien takia on kaksinkertainen muihin kunta-alalla työskenteleviin verraten.

Haastatteluista välittyy työntekijän vaikeus havaita, tunnistaa tai määritellä omakohtaisia kokemuksia sijaistraumatisoitumisesta tai tunnetartunnoista. Rothschild ja Rand (2010, 17–18) ovat tunnistaneet ilmiön, että auttamisen ammattilaiset palavat loppuun huomaamattaan liian usein. Myös aineistoni mukaan on mahdollista, ettei työntekijä itse havaitse omia sijaistraumatisoitumisen oireita työskennellessään lastensuojelun sosiaalityöntekijänä, vaan vasta myöhemmin. Vastaajat pohtivat, ettei tunteen pakkautumista kehoon heti huomaa, koska lastensuojelun työkenttä on niin kiireinen. Haastateltavat kertovat, että työntekijä voi itse havaita asiakkaan trauman kantamisen muun muassa voimakkaasta tarpeesta tehdä enemmän kuin pystyy ja vaikeudesta hyväksyä, ettei voi auttaa. Kollegan kuormittuminen näyttää analyysini perusteella olevan helpompi havaita kuin oma. Osallistujat kuvasivat kollegoiden uupumisen näkyvän muun muassa itkuna, kyynistymisenä ja ärtyisyytenä, sekä kyvyttömyytenä vastaanottaa uutta informaatiota tai muutoksia.

Läheisten rooli näyttäytyy aineistossa merkittävänä lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisen havaitsemisessa. Vaikuttaa, että läheiset havaitsevat kuormittumisen paremmin tai aiemmin kuin työntekijä itse. Tämä tekemäni havainto liittyy mielestäni läheisesti Benatarin (2000) tuloksiin, joiden mukaan sijaistraumatisoituminen voi näkyä työntekijässä eristäytymisenä tai vetäytymisenä läheisistä ihmissuhteista. Osalle haastateltavista vaikutti olevan vaikeaa käsitellä sijaistraumatisoitumista ilmiönä tai tunnistaa sen oireita itsessään tai edes kollegoissaan. Vaikeus näyttäytyi aineistossani sen kaltaisena, että haastateltavan oli vaikea esimerkiksi puhua sijaistraumatisoitumisen oireista, joita on havainnut työkavereilla.

5.12 Sijaistraumatisoitumiselle altistavien tekijöiden merkitysverkosto

Sijaistraumatisoituminen nähdään aineistossani monien osatekijöiden summana, johon vaikuttavat haastavien asiakastilanteiden lisäksi esimerkiksi vähäiset resurssit suhteessa hoidettaviin asioihin. Lastensuojelun sosiaalityöntekijä kuvautuu haastatteluissa työnsä tunnollisesti tekevänä, joka uhraa työnsä vuoksi itselleen merkityksellisiä asioita vapaa-aikansa lisäksi. Lastensuojelun sosiaalityö mielletään rankaksi ja tunnistetaan, että siksi uupumista tapahtuu. Joissain työyhteisöissä uupumuksesta ja jaksamisesta puhutaan paljon, lähes päivittäin ja se koetaan arkipäiväiseksi ilmiöksi. Uupumus kuvautuu ikään kuin kuuluvaksi lastensuojelun sosiaalityöhön. Uupumusta myös saatetaan vähätellä. Työyhteisön uupumus tulee esiin kahvihuonekeskusteluissa, joissa moni työntekijä sanoittaa ääneen uupumustaan.

Haastateltavat kertovat olevan tavallista, että lastensuojelun sosiaalityöntekijän oletetaan tekevän vapaa-ajallakin jollain tasolla työtä. Vastaajilla on kokemus, että lastensuojelutyötä vähemmän tunteva ei voi ymmärtää, että asiakasasiat mietityttävät vapaa-ajalla. Myös sijaistraumatisoitumisen oireiden mielletään kuuluviksi lastensuojelun sosiaalityöhön, mutta samalla aineistossa vahvasti kyseenalaistetaan, tarvitseeko niiden kuulua. Aineistossani näyttäytyy työyhteisöjen keskusteluissa toistuvina asiakkaiden kohtaamisten toive ja hengähdystaukojen tarve. Haastateltavien kuvauksissa työpäivät ovat juoksemista, eikä työpäivien aikana ole mahdollisuutta rauhoittua ja siirtää ajatuksia rauhassa tehtävästä tai tapahtumasta seuraavaan. Haastatteluista nostan esiin myös ajatuksen, että työkuultuurimme ei salli kuunnella omia tuntemuksia, eikä organisaatio rajaa työtä työntekijän puolesta. Osallistujat ovat kokeneet, että on työntekijästä kiinni, kuinka hyvin hän rajaa työtään vai uhraako terveytensä työn takia. Aineistossa näyttäytyvät ilmiöinä, että lastensuojelun sosiaalityötä käydään kokeilemassa ja todetaan se liian raskaaksi sekä lastensuojelun sosiaalityöntekijän jääminen helposti yksin omien tunteiden kanssa. Elisa kuvaa haastattelussa kokemuksiaan lastensuojelun työn vaatimuksista.

”Musta tuntuu, että varsinkin lastensuojelussa jotenkin...Pitää olla tosi kova ja pitää olla ”Ei tässä nyt niinku tunteilla” tyyppisesti, ja siitä miltä joku asia tuntui ei puhuta paljoa. Just tällä hetkellä sitä pidetään arvossa sitä asiaa, että tää lastensuojelutyö on niin kovaa, että sitten kun joku pystyy olemaan siellä. Ja sitten tämmöiset pehmot voisi sitten tehdä jotain muuta. Se on varmaan vaan niin äärimmillen ajettu se lastensuojelun tilanne nykyään, niin minkäs teet.”

-sosiaalityöntekijä Elisa-

Aineistosta ilmenee lastensuojelun sosiaalityöhön sisältyvä vaatimus, että työntekijän pitää olla koko ajan kova ja häneltä odotetaan tehokkuutta. Osallistujat kuvaavat kuinka selviytyminen lastensuojelun sosiaalityöntekijänä vaikuttaisi nostavan sosiaalityöntekijän arvoa. Baldschun (2018, 44) nostaa esiin yhtenä kuormittavana tekijänä kuvatun kaltaiset organisaation vaatimukset työntekijää kohtaan, joita työntekijän voi olla vaikea täyttää. Haastateltavat kuvaavat, että joillain työpaikoilla ei ole sallittua puhua sijaistraumatisoitumisesta tai myötätuntouupumuksesta. Vastaajat pohtivat, olisiko myötätuntouupumuksen tai sijaistraumatisoitumisen tunnustaminen heikkouden merkki ja onko ilmiön täysi kieltäminen myös yritys suojautua. Elisa jatkaa pohdintaa tästä vastaajia askarruttaneesta aiheesta haastattelussa.

Myötätuntouupumuksessa niin kuin sijaistraumatisoitumisessakin on sellainen kummallinen sanomaton asia, että se tuntuu siltä, että kun lastensuojelun sosiaalityössä pitäisi kuitenkin olla vähän koko ajan kova, että ei sellaisesta sitten... Liittyykö siihen jotain pelottavaa, että jos me myönnetään ääneen se että, ”itse asiassa tähän vaikuttaa kaikkiin meihin tosi paljon”, niin tuleeko siitä meidän jaksamisesta jotenkin hauraampaa? Ehkä sijaistraumatisoitumiseen ja myötätuntouupumukseen liittyy joku semmoinen pelko.

- sosiaalityöntekijä Elisa

Aineistossa on nähtävissä yhtenä mahdollisena sijaistraumatisoitumisen syntymekanismina työntekijän oman trauman aktivoituminen asiakkaan asioista ja työntekijän oireilu sen takia. Sijaistraumatisoituminen voisi siis johtua siitä, että asiakkaan tilanne muistuttaa työntekijän omia kokemuksia ja omia traumoja, sekä siitä, että toisen ihmisen kokema vaikuttaa vahvasti työntekijään. Yleisesti vastaajat tunnistavat, että arkaluontoiset elämäkokemukset, jotka sivuavat työntekijän omia kokemuksia, koskettavat ja herättävät voimakkaita tunteita. Sosiaali- ja terveystieteille hakeutuu aineistoni mukaan työhön ihmisiä, joilla on traumataustaa. Myös Kallio ym. (2021) ovat havainneet, että oman elämänhistorian traumaattiset ja turvattomat tapahtumat voivat ohjata työntekijän kiinnostusta ja motivaatiota hakeutua ihmissuhdetyöhön. Aineistossani kuvautuu, että traumataustaisen työntekijän pitää olla tietoinen omista yhtymäkohdistaan ja reaktioistaan, jotta tilanne pysyy hallinnassa, eikä työntekijä kuormitu liikaa. Työntekijän omat traumaattiset lapsuudenkokemukset nähdään kasvattavan sijaistraumatisoitumisen riskiä, mutta olevan myös voimavaroja asiakastyössä. Osallistujat kertovat omien kokemusten voivan auttaa tavoittamaan asiakkaan tunnetiloja.

Haastateltavat tuovat esiin, että traumatisoivista tilanteista syntyy pysyviä muistijälkiä, esimerkiksi vakavien, lapseen kohdistuneiden väkivaltatilanteiden käsittely aiheuttaa henkisesti vaikean tilanteen. Aineistosta voidaan tulkita, ettei sijaistraumatisoitumiseen tarvita yhtä valtavaa tapahtumaa, vaan sijaistraumatisoitua voi yhtä hyvin pienistä asioista, joita tulee monta. Toisaalta vastaajat pohtivat, että sijaistraumatisoituminen voi tulla yksittäisestäkin asiasta. Haastatteluista välittyi, että asiakastilanteen monimutkaisuus tai vaikeus ei suoraan vaikuta siihen, kuinka se aiheuttaa tunnekuormaa työntekijälle. Joku pieni asia asiakastilanteessa, voi nostaa työntekijässä ison huolen tai tunteen, joka jää pyörimään mieleen. Kaikki eivät myöskään traumatisoidu samoista asioista.

Ylirukan ym. (2020, 20) mukaan, työntekijän kokemattomuus voi työuran alussa lisätä entisestään altistumista suurelle kuormittumiselle. Haastatteluaineistostani voin havaita Ylirukan ym. (2020, 20) tulosten mukaisesti, että kokemattomana työntekijän ajatellaan olevan alttiimpi sijaistraumatisoitumiselle tai ainakin sen näkyvän nopeammin. Haastateltavat pohtivat myös, että pitkään työskennelleet sosiaalityöntekijät ovat nähneet ja kokeneet niin paljon urallaan, etteivät he reagoi kuormittumiseen ehkä niin näkyvästi kuin vasta-alkajat. Aineistossa kuvataan myös pitkään lastensuojelun sosiaalityöntekijöinä työskennelleiden kyynistymistä työssään, sekä heidän kylmää lähes mekaanista suhtautumistansa asiakkaisiin. Nämä kuvaukset ovat yhdenmukaisia sijaistraumatisoitumisen oireiden kanssa, joita käsitellään tarkemmin seuraavassa alaluvussa. Voidaan siis päätellä, että uran pituus ei yksin suoja työntekijää sijaistraumatisoitumiselta.

Näen aineistossani merkityksellisenä, että lastensuojelun sosiaalityössä työuupumuksen koetaan johtuvan suurelta osin työn kautta syntyvästä emotionaalisesta kuormasta. Osallistujat kuvaavat emotionaalisesti haastavien tai traumaattisten tapahtumien tunnelman, keskustelujen, ilmeiden ja asentojen jäävän muistiin sekä aiheuttavan liikituksen tunteita työntekijässä jälkikäteenkin. Haastateltavat kertovat, kuinka haastavan tilanteen jälkeen tunteet pyörivät pitkään ja monet eri tunteet kuten syyllisyys, myötätunto ja säikähdys sekoittuvat. Osallistujat kokevat tunteen käsittelemisen merkityksellisempänä kuin sen, mistä tunne on tullut.

5.13 Sijaistraumatisoitumisen kokemusten merkitysverkosto

Sijaistraumatisoitumisen oireisto herättää vastaajissa ristiriitaisia tuntemuksia, kun he kuvailevat aineistossa omia sijaistraumatisoitumisen kokemuksiaan. Sijaistraumatisoitumiseen sisältyy vastaajilla mielialan laskua ja jaksamattomuutta. Fyysisinä oireina haastateltavat ovat kokeneet väsymystä, päänsärkyä ja muita epämääräisiä kehollisia oireita. Lastensuojelun sosiaalityöntekijät ovat myös kokeneet yllättävässä ja vakavassa asiakastilanteessa lamaantumista, jähmettymistä ja kykenemättömyyttä toimintaan tai vastaavasti olevansa aivan ylivirittyneessä tilassa, jolloin pysähtyminen on mahdotonta. Tutkimusaineistosta näkyy vahvasti, että lastensuojelun sosiaalityössä toimimisella on vaikutuksia työntekijän yöuniin ja jopa itsestä huolehtimiseen. Merkityksellisenä oireena aineistossa kuvautuu nukahtamisen ja nukkumisen vaikeus, kun työt tulevat uniin. Osallistujat ovat saaneet univaikeuksiin lääkkeellistäkin apua. Jenni kuvaa kokemuksiaan univaikeuksista haastattelussa.

“Nukkuminen on vähän vaikeata. Mä en saa kauhean helpolla unta. Kyllä mä sitten, kun mä nukahdan, niin sitten mä nukun, mutta sitten mä välillä heräilen ja havahdun ja sitten mä saatan just tehdä unissani niitä töitä, niin sitten se uni jää semmoiseksi pinnalliseksi.”

– sosiaalityöntekijä Jenni-

Tutkimusaineistossani sijaistraumatisoitumisen oireet kuvautuvat hyvin samankaltaisina kuin aiemmissa tutkimuksissa (esim. Benatar 2000; Rothschild & Rand 2010; Nissinen 2012, 32–35). Aineiston kautta tulee näkyväksi, kuinka sijaistraumatisoituneen työntekijän käytös muuttuu. Haastateltavat kuvaavat sijaistraumatisoitumisen oireina näkökentän alkavan kapeutua ja työntekijän alkavan välttelemään tiettyjä aiheita ja asiakastilanteita. Lisäksi työntekijä on itkuisempi sekä saattaa vaikuttaa kireältä. Osallistujien kokemuksen mukaan sijaistraumatisoitumisen oireita ovat myös huumorin katoaminen ja työntekijän apeus- tai pahantuulisuus, joka voi ulottua myös vapaa-ajalle. Sosiaalityöntekijät kuvaavat sijaistraumatisoitumiseen sisältyvän syviä toivottomuuden ja keinottomuuden tunteita. Myös voimattomuus, epävarmuus, sekavuus ja pahat muistiongelmät liitetään haastatteluissa sijaistraumatisoitumiseen.

Osallistujat liittivät asiakkaiden traumaattisten asioiden kuulemisen ja niihin perehtymisen sijaistraumatisoitumiseen. Huomion arvoista on haastateltavien kokemus siitä, että siinä hetkessä työntekijä ei välttämättä huomaa traumaattisen asian siirtymää, mutta se voi tulla mieleen myöhemmin vapaa-ajalla. Sijaistraumatisoituminen kuvautuukin aineistossa hiipiväksi ilmiöksi. Aineistosta nostan ääriesimerkkinä, että oman sijaistraumatisoitumisen voi usean vuoden oireilun jälkeen pahimmillaan tajuta vasta sairauslomalle jäädessään. Sijaistraumatisoitumiselta on siis mahdollista sokeutua, vaikka läheiset tuovat esiin, että työ näyttäytyy liian isossa roolissa ja muitakin ilmeisiä sijaistraumatisoitumisen merkkejä olisi nähtävillä. Jälkikäteen, usein paranemisprosessin käynnistyttyä pystyy sijaistraumatisoitunut näkemään varhaisempia oireitaan. Haastateltavat kuvaavat myös, että sijaistraumatisoituneen työntekijän saattaa olla sairauslomalle jäätyään ensin mahdotonta pysähtyä. Työntekijä voi tuolloin puuhata lakkaamatta kaikkea eikä pysty rauhoittumaan edes television ääreen. Aineiston perusteella totean, että sijaistraumatisoitumisesta toipumiseen tarvitaan pitkä sairausloma. Vastaajista yksi hakeutui ammattiavun piiriin tajuttuaan haastattelun aikana olevansa sijaistraumatisoitunut. Osallistujilla oli myös kokemuksia lastensuojelun sosiaalityöntekijän työstä luopumisesta mahdollistaakseen oman toipumisensa.

5.2 Tunnetartuntojen merkitystihentymä

Tämän luvun tarkoitus on esitellä tuloksia tunnetartunnan merkityksestä lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksissa. Tunnetartunnat on toinen aineistosta analyysin kautta vahvistunut merkitystihentymä. Luku jakautuu alalukuihin tunnetartuntojen merkitystihentymään sisältyvien yleisten merkitysverkostojen mukaan. Nämä merkitysverkostot ovat tunnetartuntojen tunnistaminen, kokemuksia tunnetartunnoista ja tunnetartuntojen ehkäisy.

5.21 Tunnetartuntojen tunnistamisen merkitysverkosto

Lastensuojelun sosiaalityö kuvautuu aineistossani tunteikkaaksi työksi, jossa on tärkeää tiedostaa, miten ihmisten tunteet vaikuttavat toisiinsa. Osalle haastatelluista tunnetartunta on käsitteenä uusi, mutta ilmiönä tuttu. Tunnetartunnat olivat osalle tutkimukseen osallistujista tuttuja myös muista sosiaalialan työtehtävistä. Käsitteenä tunnetartunta tuo vastaajille paljon asioita mieleen ja tunnetartunnat yhdistetään lastensuojelun sosiaalityöntekijän jokapäiväiseen työhön. Aineistossani tunnetartunnat kuvautuvat samansuuntaisina Wickerin ym. (2003) tuloksien kanssa. Osallistujilla on vahva oletamus, että kaikki lastensuojelun sosiaalityöntekijät ymmärtävät miten pahalta tunnetartunnat voivat tuntua, ja miten tilanteet voivat kuormittaa. Haastateltavat näkevät tunnetason kuormituksen lastensuojelun sosiaalityössä yhtenä merkittävänä syynä työntekijöiden vaihtuvuudelle. Elisa kuvaa kokemuksiaan tunnetartunnoista haastattelussa.

”Tunnetartunnat on iso osa lastensuojelun sosiaalityötä toki kaikkea sosiaalityötä mutta varsinkin varmaan nyt juuri lastensuojelussa”

-sosiaalityöntekijä Elisa-

Aineistossani tunnetartunnat näyttäytyvät isona osana lastensuojelun sosiaalityötä ja työstä tuleva tunnekuorma suurena. Haastatellut kertovat lastensuojelutyön sisältävän paljon erilaisia tunteita sekä positiivisia että negatiivisia. Tutkimukseni mukaan lastensuojelun sosiaalityössä kohdattavat ja koettavat tunteet vaihtelevat päivän aikana, jolloin parhaimmillaan tunteen voi mieltää motivoivana. Tämä kiinnostava sosiaalityön samanaikainen stressaavuus ja palkitsevuus on esillä myös Pösön ja Forsmanin (2013) tutkimusartikkelissa.

Haastatteluista haluan nostaa esiin, kuinka haastavassa tilanteessa tunteiden siirtyminen kollegasta voi vahvistaa tai vähentää työntekijän kokemia tuntemuksia. Tutkimukseen osallistujat pohtivat tunnetartuntoja työntekijän ja asiakkaan välillä molemmin suuntaisina, sekä tunnetartuntojen ylisukupolvisuutta. Aineistosta havaitsen, kuinka tunnetartuntoja tapahtuu asiakastyön lisäksi työyhteisön jäsenien kesken kontakteissa työyhteisön sisällä, jolloin tunnetartunta voi tulla työkavereilta, asiakkaalta tai kolmannesta osapuolesta. Haastatteluissa ilmenee, että tunnetartunta voi tulla myös menneisyyden tapahtuman kautta, toisen kuvaillessa sitä. Myös haastavien tilanteiden muistelemisen voi aiheuttaa edelleen tunteita osallistujissa. Reetta kuvaa haastattelussa miten tunnistaa tunnetartunnan.

”Kaikki asiakastapaukset mulla ei tule silleen vapaalla mieleen ja kotiin, mutta siitä mä sitten tavallaan huomaan sen [tunnetartunnan], niin kun mulla yhtäkkiä putkahtaa semmoinen ajatus mieleen jossain vapaa-ajalla, jossain ihan oudossa tilanteessa, vaikka että mä oon menossa nukkumaan tai mä oon menossa suihkuun tai johonkin, keskityn ihan rauhassa johonkin muuhun arkiseen tekemiseen ja sitten kun ne tulee mieleen, joku semmoinen vaikka joku surullinen tunne tai joku ahdistus tai tämmöinen niin siitä mä ehkä vähän konkreettisesti huomaan sen, että nyt on tää on jollain tapaa mun itseni käsiteltävänä tää asia.”

-sosiaalityöntekijä Reetta-

5.22 Kokemuksia tunnetartunnoista -merkitysverkosto

Tunnetartunnat mielletään aineistossani monin tavoin. Haastateltavat kuvaavat, että tunnetartunnoissa asiakkaan tunne saa työntekijän tunnetilan muuttumaan ja herättää reaktioita työntekijän kehossa. Osallistujat kuvaavat lastensuojelun sosiaalityötä pahimmillaan itkun ja pahan olon vastaanottamisena. Yleisesti sosiaalityöntekijät tiedostavat, että tulee toimia aktiivisesti, etteivät asiakkaan tunteet vaikuta työntekijän toimintaan. Haastateltavat ovat huomanneet, että tunteiden tarttumisen voimakkuus vaihtelee eri asiakkaiden ja tilanteiden välillä. Aineistosta voin tulkita, että kuormittuessaan työntekijä saa helpommin tunnetartunnan, ja tunnetartunnat ovat mahdollisia lyhyissäkin kohtaamisissa. Yksi haastateltavista ei ensin mieltänyt tai tunnistanut itsellään olleen tunnetartuntaa. Haastattelun edetessä hänkin tunnisti, että asiakkaan tunteet, pelko, hätä ja jännitys, olivat tarttuneet häneen asiakastyössään. Kirsi ja Elisa kertovat kokemuksiaan tunnetartunnoista haastatteluissa.

“Kyllä varsinkin meidän näissä tilanteissa se jää se tunne, että vaikka se tilanne loppuu”

-sosiaalityöntekijä Kirsi-

”Huomaan tunnetartunnan hyvin konkreettisesti, että mulla alkaa pulssi nousta tai mä lopetan hengittämisen.”

-sosiaalityöntekijä Elisa-

Kirsin ja Elisan tavoin muutkin vastaajat tunnistavat ikävien tunteiden tarttumisen hyvin. Kret (2015) kuvaa artikkelissaan kehollisia merkkejä tunnetartunnasta. Kehollisia tunnetartunnan merkkejä ovat muun muassa sydämen sykkeen ja pupillien halkaisijan muutokset sosiaalisen vuorovaikutuksen aikana, taipumus punastua vuorovaikutuskumppanin punastuessa sekä itkemisen tai haukottelun tarttuminen (Kret 2015). Aineistossani on kuvattu näitä samoja merkkejä ja lisäksi haastateltavat havaitsivat tunnetartuntoja fyysisistä merkeistä kuten sykkeen noususta, hermostumisen tunteesta ja hengityksen muutoksesta, saaden pidättämään tai muuttavan sen pinnalliseksi. Tunnetartunta voi tehdä heidät myös rauhattomaksi ja nostattaa kiireen tunteen. Lisäksi aineistossa kuvataan tunnetartunnan oireina keskittymisvaikeuksia, tuntemuksia päässä, aistien ylivirittymistä, lukkiutumista ja jumiutumista, jolloin asiasta ei pääse eteenpäin, vaan se pyörii mielessä. Äärimmäisen stressaavissa tai yhtäkkisissä paniikinomaisissa tilanteissa osallistujat ovat huomanneet voimakkaita kehollisia tuntemuksia, joita tunnetartunnat saavat aikaan. Osallistujat kokevat tuolloin vaikeana jatkaa seuraavaan tapaamiseen, kun tunteet ovat jääneet tunnetartunnan myötä edelliseen. Aineistoni mukaan lastensuojelun sosiaalityöntekijän on mahdollista kokea samoja kehollisia tuntemuksia, esimerkiksi sykkeen nousua ja lihasten kiristymistä kertoessaan aiemmin tapahtuneesta, kuin tapahtumahetkellä. Vastaajien kokemusten mukaan tieto auttaa työntekijää yhdistämään aiemmin kokemiaan kehollisia tuntemuksiaan asiakaskohtaamisissa saatuihin tunnetartuntoihin. Myös Koivisto ja Melartin (2014, 483–484) ovat tunnistaneet työntekijän tietoisuuden omista tunteistaan ja niihin vaikuttavista tekijöistä helpottavan asiakastilanteissa tapahtuvan tunteiden siirron havainnoimista

Vastaajat kokevat asiakkaan trauman ja sen miettimisen aktivoivan työntekijän omat vaikeat tunteet, jolloin ei pysty ajattelemaan, etteivät asiakkaan asia ja tunteet ole omia. Aineistossani sosiaalityöntekijät tunnistavat elävänsä asiakkaan tunteessa mukana reflektoiden omaa tunnekokemustaan. Tunnetartunnan riskiä kasvattavat Hoffmanin (2000, 198–199; 203) mukaan sosiaalityöntekijän omat kipeät muistot. Tuloksissani on näkyvissä sama yhteys. Haastateltavat kuvaavat, että työntekijän omien tunteiden käsittely on pakollista kohdattaessa asiakkaan traumaattisia kokemuksia. Osallistujat kokevat, että eläytyessään vahvasti toisten ihmisten tunteisiin, tulee olla hyvin tarkkaavainen tunnetartuntojen ja sijaistraumatisoitumisen suhteen. Kret ym. (2013)

kuvaavat artikkelissaan, kuinka ihmiset pystyvät usein tiedostamattaan aistimaan, ymmärtämään ja jopa ennakoimaan muiden toimintaa. Tämä Kretin ym. (2013) havainto selittää mielestäni osaltaan haastateltavieni kokemuksia. Näen merkityksellisenä, että haastateltavat kokevat tunnetartunnan ja sijaistraumatisoitumisen välillä vahvan yhteyden. Heille tulee niistä samanlaisia asioita mieleen. Tämä on nähtävissä myös Tiinan ajatuksissa, kun hän pohtii haastattelussa kokemuksiaan tunteiden tarttumisesta.

“Kyllä sillä [tunnetartuntojen ehkäisyllä] on suuri, suuri merkitys, koska kyllä mä koen, että se myötätuntouupuminen varmasti liittyy niihin tunteiden tarttumiseen tosi, tosi suuresti.”

-sosiaalityöntekijä Tiina-

5.23 Tunnetartuntojen ehkäisyn merkitysverkosto

Aineistossa näen vahvana oletuksen ja odotuksen, että työkokemus toisi suojaa tunnetartunnoilta. Haastatteluista voin tulkita, että vastavalmistuneiden sosiaalityöntekijöiden vähäisemmän elämäkokemuksen ajatellaan nostavan tunnetartuntojen riskiä, mutta tiedostetaan samalla, että vaikka olisi kuinka pitkää tehnyt työtä pitää olla tarkkana, ettei lähde lastensuojelun sosiaalityöntekijälle ominaisesti myötäelämään liian syvälle asiakkaiden asioissa. Osa haastateltavista tunnistaa jonkinlaisen suojamekanismin itselleen jo muodostuneen.

Asiakkaiden tilanteet ja tunteet ovat tutkimukseeni osallistuneista emotionaalisesti rankkoja. Haastateltavat kokivat kuormittuvansa asiakastyössään paljon ja työn vaikuttavan heidän vapaa-aikaansa. Haastateltavista osa oli siirtynyt tietoisesti pois lastensuojelutyöstä pienentääkseen tunnekuormaansa. Vielä lastensuojelussa työskennellessään työpäivät uuvuttivat heitä vaikuttaen perhe-elämään ja vapaa-ajan laatuun. Kautta aineiston tunnetartuntojen purkamisen taitoa lastensuojelun sosiaalityöntekijänä pidetään tärkeänä.

Aineisto sisältää haastateltavien pohdintaa konkreettisista keinoista, miten tunnetartunnoista voi päästä eroon. Esimerkiksi kalanteroimalla tapaamisia ja käyttämällä muistivihkoja haastateltavat yrittävät vaikuttaa siihen, että asiat jäisivät mahdollisimman vähän mietityttämään. Öistä ajatusten virtaa vastaajat koettavat pysäyttää muun muassa kuuntelemalla äänikirjoja tai dokumentteja, joiden aihealueet ovat neutraaleja. Haastattelujen perusteella voin todeta, etteivät perinteiset rentoutustavat näytä toimivan, kun tunteet ovat pitkäaikaisesti ylikierroksilla. Itsestä huolehtiminen auttaa vastaajia

suojautumaan tunnetartunnoilta, kun taas esimerkiksi liiallinen työmäärä, unen vähyys ja ruokailujen laiminlyönti vaikuttavat työntekijän suojaan heikentävästi. Minna kertoo haastattelussa kokemuksiaan itsensä suojaamisesta tunnetartunnoilta.

”On jo kehittynyt [suojaamisen taitoa] sillä lailla itselle sitä työtä tehdessä. Sitä on varmaan tavallaan suojattava itseensä vähän niiltä tunnetartunnoilta, että sitä työtä voi tehdä sillä tavalla kestävästi.”

- sosiaalityöntekijä Minna -

Aineistoni mukaan osa haastateltavista on Minnan tavoin pidemmällä itsensä suojaamisessa tunnetartunnoilta ja joitain kokemuksia on saatu siitä, että tunteet eivät ole haastavassa tilanteessa tarttuneet työntekijään. Suurin osa vastaajista ei kuitenkaan aineiston perusteella osaa suojata itseään tunnetartunnoilta. Analyysia tehdessäni havaitsen, että lastensuojelun sosiaalityöntekijät uskovat voivansa tulevaisuudessa tehdä kestävästä lastensuojelun sosiaalityötä, saatuaan käyttöönsä riittäviä suojamekanismeja. Aineistosta tulkitsen, että tunnetartunnoista pääseminen on suurelta osin tietoinen tapahtuma ja vain harvoin se tapahtuu automaattisesti.

5.3 Kehotietoisuuden merkitystihentymä

Tässä luvussa käsittelen lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksellista tietoa, joka on analyysin myötä asettunut kehotietoisuuden merkitystihentymään. Kehotietoisuuden merkitystihentymä muodostui analyysissa kokemuksien, kehotietoisien menetelmien ja kehotietoisien menetelmien mahdollisuuksien merkitysverkostoista. Tämä luku etenee muodostuneiden merkitysverkostojen mukaan esitellen jokaisessa alaluvussa yhden merkitysverkoston.

5.31 Kokemuksia kehotietoisuudesta -merkitysverkosto

”Kun mä huomaan, että se tunne alkaa niin kun oikein myllytä siellä itsessä sisällä, niin sitten siinä kohtaa keskityn siihen omaan hengittämiseen jonkun aikaa. Sitten alan vaikka liikutteleen käsiä ja puristan sormia yhteen. Katon omaa jalkaterää, että keskityn siihen omaan kehoon niin se auttaa tosi paljon siinä hetkessä, että se tunne lähtee laantumaan ja sitten pystyy keskittymään tosi paljon paremmin tietysti myös siihen itse asiaan ja tarkastelemaan sitä objektiivisesti”.

-sosiaalityöntekijä Elisa-

Elisa kuvaa haastattelussa kokemuksiaan kehotietoisten menetelmien käyttämisestä asiakastyössä. Aineistoni mukaan ei ole itsestään selvää, että lastensuojelun sosiaalityöntekijä käyttää Elisan tavoin kehotietoisuutta asiakastilanteissa itsensä suojaamiseen. Haastatteluissa tulee esiin, etteivät kaikki lastensuojelun sosiaalityöntekijät vielä tiedosta, että tunteet ja keho ovat yhteydessä toisiinsa. Aineistossa näen myös eriävän kokemuksen kehollisten tuntemusten tunnistamisessa, jossa vastaaja kokee suhteensa kehon viesteihin etäisenä ja hän suhtautuu niihin vähättelevästi. Kaikki haastateltavat kokevat kuitenkin kehotietoisuuden ja kehotietoiset menetelmät tärkeiksi sekä näkevät ne hyödyllisinä, vaikka jokainen haastateltava ei käytäkään kehotietoisia menetelmiä työssään.

Haastatteluissa kuvautuu, että vaikka monille lastensuojelun sosiaalityöntekijöistä kehotietoiset menetelmät ovat luontaisia, niin silti kaikki eivät koe kehotietoisuutta itselleen yhtä merkityksellisenä. Osallistujat pohtivat, ettei kehotietoisuudesta kuitenkaan ole kenellekään haittaa. Haastateltavat kuvaavat, että kehotietoisuudessa se miten tulet, miten hengität, miten istut ja miten reagoit kehollasi kohtaamisissa ovat vaikuttavia elementtejä. Analyysini kautta tavoitan jotain samaa kuin Gallagherin (2012, 184–189) ja Rouhiaisen (2015, 116) tuloksissa. Työntekijä ei voi piilottaa mielentiloja ja tunteitaan, vaan ne näkyvät kehossa (Gallagher 2012, 184–199; Rouhiainen 2015, 116). Aineistosta havaitsen, että kehotietoisuuden ymmärtäminen on tärkeää koska toiminta on joillekin ainoa tapa ilmaista tai purkaa tunnetta. Oona kertoo haastattelussa ajatuksiaan kehotietoisuudesta.

”Kun mieli rauhoittuu, keho rauhoittuu ja kun keho rauhoittuu, myös mieli rauhoittuu.”

-sosiaalityöntekijä Oona-

Haastateltavat kokevat tunteiden tallentumisen kehoon kiinnostavana ja sen kuinka koemme toisen henkilön tunnetilan vaikutukset kehollamme. Seikkula ym. (2016) ovat aiemmin tutkineet tätä ilmiötä, kuinka toisen henkilön tunnetila vaikuttaa kehossa, joka näkyy aineistossani vahvana. Aineistosta tulkitsen, että kuormittuessaan työntekijöille jää helposti pyörimään ajatuksia päähän, joita on vaikea saada loppumaan. Osallistujilla on kokemuksia siitä, että käsittelemättömät asiat jäävät kehoon erilaisina särkyinä tai vaikuttavat esimerkiksi yöuniin. Nämä fyysiset tuntemukset osallistujien kokemista tunteista nähdään aineistossa merkkinä siitä, että on työskenneltävä tietoisesti päästäkseen tunnetartunnasta irti. Vastaajat näkevät erilaisilla kehotuntemuksilla yhteyttä asioihin ja tunteisiin, joita kerääntyy kehoon. Haastateltavat kokevat kehoissaan erilaisia ristiriitaisia tunteita lihasjännityksinä ja kipuina. Vastaajien kokemus on, että tunteet tuntuvat kehossa kokonaisvaltaisina.

Osallistujat näkevät mahdollisena, että vaikeasta tilanteesta työntekijä jää ylivireystilaan ja tuolloin työntekijä jatkaa asioiden suorittamista automaattisesti kykenemättä rauhoittumaan. Osallistujat kuvaavat, että kehon saattaa ylivireystilassa vallata hallitsematon tärinä, jolla keho pyrkii rauhoittumaan. Tärinä on osallistujille tuttu kokonaisvaltainen kehollinen reaktio. Piironen (2012, 89) on tutkinut myös aineistossani kuvautuvaa yli- ja alivireystilaa sekä niiden havaitsemista käyttäytymisen ja kehon reaktioiden muutoksista. Piironen (mt.) mukaan yli- ja alivireystilat tunnistetaan traumatisoitumisen ja sijaistraumatisoitumisen oireina. Aineistossani kuvataan että, sietokyvyn ylittyessä voimakkaassa tunnetilassa voi työntekijälle tulla pakottava tarve paeta, joka useimmiten tarkoittaa lähtemistä kotiin, turvaan ja lepäämään. Vastaajat kertovat, ettei päivistä, jolloin sietokyky on ylittynyt jää välttämättä juurikaan muistikuvia.

Aineistossa kuormittumista kuvaillaan kehossa tuntuvana epämukavuutena, jolloin työ ei tunnu mielekkäältä. Vastaajat kertovat tunnistavansa työn liiallisen kuormittavuuden mielessään ja kehossaan. Analyysin kautta kuvautuu, että kehon ja mielen yhteys on laajasti laiminlyöty, vaikka tunnistetaan kehon ja mielen olevan yhdessä mukana kaikessa. Vastaajat kaipaavat kehollisia menetelmiä, mutta kokevat ettei arkisessa työssä ole tilaa omien tunteiden läpi käynnille. Aineistosta havaitsen, että kehotietoiset menetelmät unohtuvat arjen kiireessä helposti. Vastaajat kuvaavat, että kehotietoisuutta voi harjoitella esimerkiksi tunnustelemalla ja havainnoimalla, miten tunteeseen vaikuttaa se mitä fyysisesti tekee. Kehotietoisuuden avulla haastateltavat ovat voineet havaita, että pienillä asioilla voi olla suuri merkitys hyvinvoinnille. Aineistosta nostan kiteytyksenä, että vain hyvinvoiva työntekijä voi tehdä hyvää työtä.

5.32 Kehotietoiset menetelmät -merkitysverkosto

Tietoinen hengittäminen saa aineistossa merkittävän aseman työhyvinvointia tukevana keinona ehkäisemällä tunnetartuntoja tai poistamalla niitä. Suurin osa haastatelluista kokee voivansa rauhoittaa itsensä hengityksen avulla. Aineistossa kuvautuu, että on melko yleistä, että sosiaalityöntekijät käyttävät tietoista hengitystä. Myös ennen haastavaksi oletettua tapaamista työntekijä voi rauhoittaa itseään hengitysharjoituksilla ja asennoitumalla positiivisesti tapaamiseen. Haastateltavat ovat havainneet, että huomattavasti tunteiden myllerryksen kannattaa suoristaa selkä, keskittyä hengittämään ja alkaa esimerkiksi liikuttelemaan käsiä tai puristelemaan sormia yhteen. Myös jalat kannattaa vastaajien kokemuksen mukaan asettaa lattiaa vasten tiukoissa

asiakastapaamisissa. Haastatteluista ilmenee, että kehotietoisena menetelmänä voi myös puhetta tietoisesti hidastaa, jolloin myös kiihtyneisyys vähenee. Aineistosta nousevat kehotietoisina menetelminä esiin myös ankkurointi, maadoittaminen ja kehoskannaus. Osallistujien määritelmät näistä käyttämistään kehotietoisista menetelmistä ovat hyvin samankaltaisia Karkkusen (2020) kuvausten kanssa. Ankkuroinnilla tarkoitetaan esimerkiksi jonkin kiintopisteen ottamista, joka auttaa palauttamaan työntekijän omaan nykyhetkeen. Tunnetartuntoja on estetty kohdistamalla katsetta tietoisesti johonkin esineeseen. Maadoittamisella taas kuvataan aineistossa tietoisesti muodostettavaa vahvaa kehollista yhteyttä lattiaan, seinään tai istuimeen. Itsensä voi maadoittaa, vaikka huokaisemalla istuutuessaan. Kehoskannauksen vastaajat mieltävät pitävän sisällään kehon aistimusten kuuntelemista ja aistimista, jolloin kehosta voidaan havainnoida muun muassa vireystilaa, lämpötilaa, lihaskireyksiä sekä liikehdintää. Työntekijä voi havainnoida kehoaan ja huomata esimerkiksi pysähtymisen tarpeen. Reetta kuvaa kokemuksiaan kehotietoisten menetelmien käytöstä haastattelussa.

“Joku siihen [suruun] liittyvä tunne, niin se on mulle semmoinen, että siinä pitää tietoisesti... olen pari kertaa ollut semmoisessa tilanteessa. On pitänyt tietoisesti kohdistaa katse johonkin lähelle, esimerkiksi jos on jotain papereita tai tietokonetta tai muuta, niin vähän irrottaa itseensä siitä ja tota ehkä joskus myös koittaa jotenkin päästä tietoiseksi itsestään”.

-sosiaalityöntekijä Reetta-

Lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemus on, että liike auttaa tunnetartuntaan. Vastaajat kokevat esimerkiksi vapaa-ajan liikunnan auttavan tunnetartunnan purkamisessa. Ulkoilu raittiissa ulkoilmassa saa vastaajien ajatukset muualle. Haastateltavat mieltävät liikkumisen kehotietoiseksi menetelmäksi. Aineistossa kuvataan pienet jumppatauot tai kävely työparin kanssa talon ympäri kehollisina menetelminä, joilla purkaa tunnetartuntoja. Päästä voi myös tuulettaa, vaikka kävelemällä osan matkasta asiakastapaamisen jälkeen. Moni onkin käyttänyt tietämättään tunteiden purkamiseen kehotietoista menetelmää, kävelyä. Osallistujat kokevat, että jooga, lenkkeily tai muu liikunta auttaa saamaan asioita pois päästä. Aineistosta havaitsen, että jotkut hyötyvät siitä, että harrastus on niin haastava, ettei töiden ajattelemisen samalla ole mahdollista. Esimerkiksi avantouinti näyttäytyy tehokkaana, kun kylmyys vie kaikki ajatukset. Tällä fyysisellä kokemuksella pyritään harhauttamaan kehoa, että töiden ajattelu loppuisi.

Aineistosta näen, että lastensuojelun sosiaalityössä käytetään joitain kehollisia menetelmiä ja tietyt keholliset menetelmät saattavat olla yleisesti tiedossa. Vastaajilla on kokemuksia siitä, että kuormittuessa asiakastapaamisessa saattaa ajatus irtaantua ja työntekijä joutuu palauttamaan itsensä tietoiseksi käyttäen apuna kehollisia menetelmiä. Haastateltavat käyttävät kehotietoisissa menetelmissä hyödykseen esimerkiksi istuma-asentoon tai käsien paikan tietoista valintaa. Kehotietoisien menetelmien käytölle merkittävänä näen joidenkin työnantajien kehotuksen kirjata reaaliaikaisesti, jolloin yhteys kehoon häiriintyy. Tämä ristiriita näkyy myös aineistossa nostattaen vastaajien tunteita.

Haastateltavat ovat kokeneet työssään sisäistä pakkoa "puhaltaa". Kehotietoisilla harjoitteilla voi tuolloin pyrkiä purkamaan ylivireyttä kehosta. He kuvaavat, että tunteeseen auttaa ylös nouseminen hetkeksi ja vaikka pyöriminen hengitellen syvään. Myös veden juomisen ja kahvilla käymisen vastaajat kokevat auttavan tunteen pois saamisessa. Tilanteen jälkeen vastaajat saattavat ravistella ja vain hengitellä hetken tasatakseen tunteet. Aineistossa kuvataan kuinka tunteet kannattaa hyvästellä mielessään ja pistää ne eteenpäin itsestään. Anneli kuvaa kehotietoisien menetelmien käyttöään haastattelussa.

"Niin välillä tulee semmoinen, että tekee ihan mieli [ravistella], siis silleen että nyt... Huh olipas. Olipas tunne. Lähdetään kahvilla käymään tai hörppään siinä vähän vettä."

-sosiaalityöntekijä Anneli-

Keholliseksi menetelmäksi aineistossa mielletään myös kaljalla käynti työkavereiden kanssa ahdistavan, surullisen tai hankalan asiakastilanteen jälkeen. Kaljalla käynti vastaa aineiston perustella tietoisien nollaamisen tarpeeseen. Haastatteluissa kuvataan myös tunnetilan säätely yrityksiä syömisellä siitä huolimatta, että se tiedetään huonoksi toimintamalliksi. Kehotietoiseksi menetelmäksi haastateltavat kokevat myös eläinten silittelyn. Moni vastaajista kuvaa purkavansa tunnetartuntoja puhumalla tiimikavereiden kanssa. Tuolloin he kokevat voivansa kertoa kokemiaan tunteita ja yleisemmällä tasolla reflektoida mikä niitä tunteita on aiheuttanut. Aineistosta haluan nostaa, että myös nauramisen koetaan purkavan tunteita ja mustan huumorin auttavan erityisen vaikeissa tilanteissa. Myös Castaneda ym. (2018) tutkimuksessa nähdään huumorin eettisesti ja empaattisesti kestäväällä tavalla käytettynä, ehkäisevän osaltaan sijaistraumatisoitumista lähentämällä tiimin jäseniä. Itse miellän nauramisen kehollisena menetelmänä purkavan haitallisia tunnetiloja.

5.33 Kehotietoisten menetelmien mahdollisuudet -merkitysverkosto

Aineistosta havaitsen, että erityisesti lastensuojelutyön kohdalla kehotietoiset menetelmät koetaan hyödyllisiksi, koska työ koetaan niin intensiivisenä ja tunnetäyteisenä. Vastaajat tuntevat kehotietoiset menetelmät toimiviksi sekä pitävät tärkeänä kehon ja mielen yhteyden tiedostamista. Haastateltavat saattavat pysähtyä tietoisesti asioiden ääreen kuuntelemaan kehoa. He tiedostavat, että kehon kuuntelemista pitää opetella, mutta pitää olla myös tietoa siitä mitä kuunnella. Aineistosta havaitsen, että kehotietoisten menetelmien käyttämistä työvälineenä opetellaan lastensuojelun sosiaalityössä pikkuhiljaa. Aineistossa on nähtävissä sekä kollegojen että organisaatioiden välisiä suuria eroja kehotietoisuudessa ja sen hyödyntämisessä asiakastyössä.

Haastatteluista voin päätellä, että kehotietoisia menetelmiä on mahdollista käyttää asiakastilanteissa sekä tietoisesti että automaattisesti. Jotkut osallistujista eivät vielä tietoisesti käytä kehotietoisia menetelmiä, mutta he käyttävät palautumiseen keinoja, jotka ovat hyvin kehollisia. Osallistujat pohtivat, että kehotietoisia menetelmiä voisi hyödyntää työssä enemmän ja luovemmin. Kehollisten menetelmien käyttö kuulostaa loogiselta myös niistä vastaajista, joille kehotietoiset menetelmät ovat vieraampia ja yleisesti koetaan, että kehotietoisista menetelmistä voisi olla apua. Haastateltavat käyttävät kehotietoisia menetelmiä enemmän, kun on rauhallista ja aikaa keskittyä. Minna pohtii omaa kehotietoisuuttaan haastattelussa.

“Jotenkin mä mietin sitä, että paljonko mä pakkaan niitä asioita mun kehooni”

- sosiaalityöntekijä Minna –

Aineistossa pidetään tärkeänä, että työntekijä ehtii käsittelemään asiat, etteivät ne kerry kehoon. Haastateltavat kuvaavat, että on opeteltava oman tunnemaailman hallintaa koska tunnetartunnat vaikuttavat fyysisesti hyvin voimakkaasti. Kehotietoisten menetelmien avulla vastaajat kokevat mahdollisena säädellä vireystasoa. He kuvaavat voivansa säädellä tunnetilaa esimerkiksi heiluttamalla tietoisesti jalkoja tai puremalla huulta kevyesti. Konkreettista tunteen pois ravistelua kuvaa useampi vastaaja. Myös haastavan asiakastilanteen jälkeen voi lastensuojelun sosiaalityöntekijää alkaa tärisyttämään ja jännitys purkautuu sen kautta. Aineistosta poimin vahvan uskomuksen, että työntekijä voisi osittain välttää tunnetartunnat, kun osaa käsitellä omaa kehoa. Elisa kuvaa haastattelussa omaa kokemustaan kehotietoisuuden vaikutuksista.

“Itse asiassa sen kaiken [tunnetartunnan] voi välttää, kun osaa käsitellä omaa kehoaan. Ja ne on tosi pieniä asioita, mitä pitää tehdä. Sillä on iso vaikutus ja musta se on tosi hienoa! Mun mieli ja keho on niin vahvasti yhteydessä toisiinsa, että siksi mä pidän kehollisia menetelmiä valtavan tärkeinä.”

-sosaalityöntekijä Elisa-

Osa haastatelluista käyttää paljon fyysisiä keinoja tunnetartuntojen ehkäisemiseen ja kokee saavansa fyysistä keinoista runsaasti apua. Kehotietoiset menetelmät auttavat vastaajia sekä rentoutumaan että nostamaan vireyttä tarvittaessa. Tulokset osoittavat, että kehotietoisten menetelmien käytöllä on nähtävissä positiivisia vaikutuksia, jotka ulottuvat myös vapaa-ajalle. Myös Isosävi (2023) kuvaa ankkuroitumisen, liikkumisen, veden juomisen, itsensä maadoittamisen, tietoisien hengittämisen ja muiden kehollisten harjoitteiden tekemisen auttavan työntekijää pitämään huolta itsestään. Kehotietoisten menetelmien kautta tunteiden rauhoittaminen koetaan aineistossani merkityksellisenä sekä työntekijälle että asiakkaalle. Kehotietoisuutta hyödyntämällä saa asiat nopeammin pois mielestä, ja voi tunnistaa miten ja mitkä tunteet jäävät päälle. Haastateltavat kuvaavat kokevansa kehollisia reaktioita voimakkaista tunteista. Haastattelussa Elisa kuvaa kokemuksiaan kehotietoisista menetelmistä ja niiden vaikutuksista.

”Herkästi kävisi tunnemyrskyssä niin että lakkaa hengittämästä. Täytyy vaan alkaa keskittyä niihin fyysisiin asioihin, ja sitten kroppa toimii ja aivot toimii”

-sosaalityöntekijä Elisa-

Aineistostani havaitsen kehon rauhoittamisen vaikuttavan työntekijän kykyyn ajatella selkeästi ja siksi ennen jännittäviä tapaamisia pitäisi ehtiä rauhoittumaan. Haastateltavat kuvaavat, että työntekijän pitää kuunnella kehoaan ja rajata itse työtään sen tuntemusten mukaan. Työn rajaaminen nähdään lastensuojelun sosaalityöntekijänä jaksamisen kannalta tärkeänä ja sitä kannattaa lähestyä kehotuntemusten kautta miettien, miten haluaa itseään kohdella. Kun oppii tuntemaan rajansa voi katkaista tilanteen tarvittaessa. Sanna kiteyttää haastattelussa kokemuksiaan työnsä rajaamisesta.

“Sosaalityössä se on ehkä ainakin muistettava, että jos et sä huolehdi niistä sun omista rajoistasi, niin ei niitä kukaan muukaan huolehdi.”

-sosaalityöntekijä Sanna

5.4 Tarpeiden ja resurssien merkitystihentymä

Fenomenologisen analyysin kautta löytämistäni merkitystihentymistä esittelen viimeisenä tarpeiden ja resurssien merkitystihentymän sekä sen muodostavat merkitysverkostot. Tämä luku koostuu lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksellisesta tiedosta muodostamieni yleisten merkitysverkostojen, tiedon tarve, tiedon ja työkalujen saaminen sekä itsen suojaamisen keinot ja keinottomuus, alaluvuista.

5.41 Tiedon tarpeen merkitysverkosto

Haastateltavat kokevat, että mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa, mutta yhteys on vaikea ymmärtää, jos ei ole asiasta saanut tietoa. Haastatteluista välittyi voimakkaana tarve saada jo sosiaalityötä opiskellessa tietoa tunnetartunnoista, sijaistraumatisoitumisesta ja kehotietoisista menetelmistä. Vastaajat perustelevat tarvetta kattavasti, muun muassa sillä, että sosiaalityöntekijäksi valmistunut voisi tuoda tietoa mukanaan työyhteisöihin; työntekijöillä pitää olla mahdollisimman paljon tietoa, että sijaistraumatisoitumisen voi huomata ajoissa; kehotietoisista menetelmistä tarvitaan lisää tietoa, jotta niitä pystyisi hyödyntämään enemmän asiakastilanteissa itsen suojaamiseen. Ennakoivaa ajattelua pidetään yleisesti tärkeänä, ettei tieto sijaistraumatisoitumisesta saavuta työntekijää vasta hänen sairastuessa. Jo aiemmissa tutkimuksissa (esim. Kapoulitas & Corcoran 2014) on tunnistettu, että tietämättömyys sijaistraumatisoitumisesta lisää sen riskiä. Haastatteluissa painottuu, että lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden pitää olla tunnetartunnoista ja sijaistraumatisoitumisen riskistä tietoisia. Jenni pohtii tiedon tarvetta haastattelussa.

“Ei tarvisi heittää sinne syvään päähän ja katsoa, että osaako se uida.”

-sosiaalityöntekijä Jenni-

Aineistoni perusteella näyttäisi siltä, että sosiaalityönopintojen ei koeta antavan riittävästi tietoa siitä, miten asiakkaiden tunteet ja heidän kokemat traumat voivat vaikuttaa työntekijään. Aineistosta näen myös selkeän viestin, että lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden mielestä on tärkeää lisätä tietoa jo sosiaalityön opintoihin sijaistraumatisoitumisesta, tunnetartunnoista ja kehotietoisista menetelmistä. Baldschun (2018, 73) on tuonut samaa viestiä esiin, että sosiaalityöntekijöiden opintojen tulisi sisältää tietoa työhyvinvoinnista sekä tunteiden kanssa työskentelystä perustellen, että hän näkee työntekijöiden tunnetyöskentelyn tärkeänä osana työssä jaksamiselle sekä työhyvinvoinnille. Vastaajat kokevat tarvitsevänsä aiheesta tarvitaan enemmän tietoa ja koulutusta. He näkevät

loistavana, jos yliopistolle tulisi opintoja näistä tutkimuksen aihealueista ja kaipaavat sosiaalityön opintoihin “näin jaksat työntekijänä” tyyppistä opintojaksoa. Osallistujat toivovat myös kehotietoisien menetelmien koulutusta itselleen. Sanna kertoo ajatuksiaan tiedon tarpeistaan haastattelussa.

“Haluaisin siitä koulutusta kyllä enemmänkin. Miten voi kehollaan viestiä ja vaikuttaa sitten niinku asiakkaan olen olemiseen ja tunteisiin ja käyttäytymiseen ja kaikkea. Mä ajattelen, että se kehaviestintä on merkityksellistä kyllä tässä työssä.”

-sosiaalityöntekijä Sanna-

Aineistosta havaitsen, ettei sijaistraumatisoitumisesta ole saatu myöskään työelämän kautta juurikaan tai lainkaan tietoa. Sijaistraumatisoitumisen riskiä, tunnetartuntojen tunnistamista ja niiden ehkäisemistä kehotietoisilla menetelmillä ei ole käsitelty työpaikoilla, vaikka aiheen pohdinta nähdään tarpeellisena. Haastateltavat pohtivat, että kehotietoisista menetelmistä voisi olla lastensuojelutiimeissä tai työnohjauksen yhteydessä koulutusta. Tunnetartunnoista on keskusteltu yleisemmällä tasolla joidenkin vastaajien työpaikoilla. Tieto sijaistraumatisoitumisesta on saavuttanut tutkimukseni mukaan lastensuojelun sosiaalityöntekijöitä heikosti. Yksi haastatelluista muistelee, että heillä oli ollut lastensuojelussa joku työhyvinvointiin liittyvä luento. Aineistosta havaitsen, että on lastensuojelun sosiaalityöntekijänä mahdollista, että tieto sijaistraumatisoitumisesta ilmiönä tavoittaa työntekijän vasta työpsykologin vastaanotolla työntekijän hakeuduttua sinne sen oireiden takia. Yksi haastatelluista hakeutui ammattiavun piiriin tajuttuaan tutkimushaastattelun aikana olevansa sijaistraumatisoitunut. Toiselle konkretisoitui haastattelun aikana, ettei hänellä ole tällä hetkellä keinoja jaksaa työssään lastensuojelun sosiaalityöntekijänä. Minna sanoittaa kokemustaan haastattelussa.

”Se on se mitä mä oon aina välillä miettiny, että kuka hullu tällöistä työtä jaksaa tehdä.”

-sosiaalityöntekijä Minna-

Haastatelluista nostan, että tunnetartuntojen ja sijaistraumatisoitumisen riskit nähdään uhkaavan työntekijöitä sosiaalialan kaikilla työkentillä. Osallistujien kuvauksissa lastensuojelun työkenttä näyttää negatiivisena ja osallistujat kertovat siellä olevan haasteita myös asiakastyön ulkopuolella. Aineistosta poimin, että monen työntekijän koetaan lähtevän lastensuojelusta työn tunnekuormittavuuden takia. Haastateltavien aineistossa kuvaamat haastavat asiakaskohtaukset nostavat tunnetartuntojen ehkäisyn tarpeellisuutta esiin. Vastaajat kokevat, että heiltä puuttuu tietoa, millä voisi ehkäistä tai torjua tunnetartuntoja ja sijaistraumatisoitumista.

5.42 Tiedon ja työkalujen saamisen merkitysverkosto

Aloittavalla lastensuojelun sosiaalityöntekijällä voi olla tiedossa sosiaalityön raskaus, mutta keinoja siinä jaksamiseen ei. Haastateltavat eivät koe sosiaalityöntekijän koulutuksen valmistavan työn realiteetteihin. Aineistossa kuvautuu, että opintojen aikana yhdellä vastaajista on ollut myötätuntouppumuksesta yksittäinen artikkeli, toinen on kuullut opintojen yhteydessä myötätuntouppumuksen käsitteen ja kolmannen haastateltavan opintojen yhteydessä olevassa kirjallisuudessa on ollut tietoa sijaistraumatisoitumisen riskistä. Vastaajat eivät pidä näitä saamiaan tietoja millään tasolla riittävinä. Heillä on kokemuksia myös siitä, että sosiaalityön opinnoissa työntekijän jaksamista sivutaan opettajien ja opiskelijakollegoiden kertomuksissa sosiaalityöstä, joissa tulee esiin työn raskaus mutta esimerkiksi tunnetartunnoista ei käydä juurikaan keskustelua. Yhden haastateltavan kandiopinnoissa tunnetartunta on mainittu ja luennolla keskusteltu tunteiden tartumisesta. Elisa kertoo haastattelussa kokemuksistaan tiedon ja työkalujen saamisesta.

”Sijaistraumatisoitumisesta en kyllä muista kuulleeni kertaakaan siinä vuoden aikana [työskennellessä lastensuojelun sosiaalityöntekijänä] vaikka kyllä tosi kraaveja tilanteita siellä käsitellään päivästä toiseen. Sosiaalityön koulutus auttaa ymmärtämään yhteiskuntaa ja näin, mutta näistä asioista juuri ei anna mitään eväitä, että miten jaksat. Eihän se mitenkään päin valmistunut niihin realiteetteihin mihin sieltä niinku lähti.”

-sosiaalityöntekijä Elisa-

Haastattelukutsu on laukaissut joissain vastaajissa tarpeen etsiä lisää tietoa sijaistraumatisoitumisesta. Tutkimukseen osallistuneet kuvaavat etsineensä itse tietoa sijaistraumatisoitumisesta, tunnekuorman purkamisesta, kehotietoisista harjoitteista alan kirjallisuudesta, kun tietoa ei ole saatu koulutuksessa tai työpaikalta. Pelkola ja Sarvela (2020, 269) tuovat esiin, että organisaatiotasolla tulee olla riittävästi tietoa ja taitoa suhtautua traumatisoitumisesta ja haitallisista kokemuksista kumpuaviin kehollisiin ja tunneilmiöihin. Aineistosta havaitseen poikkeavana yhden vastaajan kokemuksen. Hän työskentelee organisaatiossa, joka näyttää vastaavan Pelkolan ja Sarvelan (em.) vaatimukseen. Tässä organisaatiossa ollaan selvästi edelläkävijöitä sijaistraumatisoitumisen ehkäisemisessä. Tässä organisaatiossa systeemisen mallin perheterapeutti on tuonut kehollisia harjoituksia tiimille, ja lastensuojelun työntekijä on saanut tiimissä tietoa sijaistraumatisoitumisesta sekä tunnetartunnoista. Aineistossa kuvautuu, että tämän muista poikkeavan organisaation tiimissä puhutaan myös kehollisista menetelmistä paljon ja työohjauksessa keskitytään työssä jaksamiseen, työhyvinvointiin

sekä tunnetartuntojen ehkäisyyn ja niistä irrottautumiseen. Myös Salo ym. (2017) ovat nostaneet esiin sijaistraumatisoitumiselta suojaavina organisatorisina tekijöinä työnohjauksen, ammatillisuuden autonomian ja organisaatiokulttuurin supportiivisuuden, joita tässä esimerkin organisaatiossa näyttäisi tavoiteltavan. Tällä työpaikalla on ollut myös täydennyskoulutuksia liittyen sijaistraumatisoitumiseen ja tunnetartuntoihin sekä koulutus, jossa on käsitelty kehotietoisuutta ja kehotietoisia menetelmiä sisältäen konkreettisia kehollisia harjoituksia.

Haastateltavat pohtivat, että työntekijöiden vaihtuvuutta voisi ehkäistä tunnekuormituksen hallitsemisen avulla sillä juuri tunnetartunnat lastensuojelutyössä voivat säikäyttää vastavalmistuneen. Aineistosta poimin, että ne, jotka ovat käyttäneet kehollisia menetelmiä aktiivisesti kokevat keholliset menetelmät hyviksi ja osaavat myös etsiä työvälineitä itselleen pahoista tunnetiloista irti pääsemiseen. Jenni pohtii tiedon ja työkalujen merkitystä haastattelussa.

“Lisäisi sitoutumista siihen työpaikkaan ja vähentäisi vaihtuvuutta ja ja auttaisi jaksamaan just paremmin. Vähentäisi sairauslomia ja tavallaan voisi olla mahdollisuus vähentää sitä just joukkopakoa tältä alalta. Ja sitten se tosiaan, että kun sitten me työntekijöinä pystyttäisiin opettaa niitä samoja keinoja myös niille asiakkaille.”

-sosiaalityöntekijä Jenni-

5.43 Itsen suojaamisen keinot ja keinottomuus -merkitysverkosto

Tutkimukseeni osallistujat näyttävät jakavan kokemuksen siitä että, kenenkään ei haluta kokevan myötätuntouupumusta tai sijaistraumatisoitumista, mutta niiden konkreettinen ehkäisy jää arjessa vähäiseksi. Analyysini perusteella tulkitseen, että kehotietoisuutta tai kehotietoisia menetelmiä ei ole juurikaan käsitelty työpaikoilla, koulutuksissa tai opinnoissa vaikka osallistujat kokevat, että kehotietoisuudesta ja kehotietoisista menetelmistä olisi hyvä olla kaikilla koulutuksessa perusasiat. Haastatteluista poimin, että työntekijöillä on tarve saada tietoa itsensä huoltamisesta ja siitä, miten voi auttaa itseään pysymään työkykyisenä eikä se saa jäädä vain työntekijän omalle vastuulle. Aineistossani toistuvasti esiin nouseva tarve on ymmärrettävää ja perusteltua. Sijaistraumatisoitumiselta ehkäisevinä tekijöinä on nähty jo aiemmissa tutkimuksissa (esim. Dagan ym. 2016; Salloum ym. 2015) työn hallinnan lisääminen ja riittävä kouluttaminen. Koulutus sijaistraumatisoitumisen ehkäisystä nähdään mahdollisuutena lisätä sitoutumista työpaikkaan, vähentää vaihtuvuutta, auttaa jaksamaan paremmin, vähentää sairauslomia ja mahdollisesti vähentää

joukkopakoa alalta. Aineistooni perustuen esitän, että sijaistraumatisoitumisen riskistä ja tunnetartunnoista puhumisen sekä tiedon lisääminen vaikuttaa työssä jaksamiseen ja työn mielekkyyteen. Sanna kuvaa kokemuksiaan itsen suojaamisesta haastattelussa.

“Se vaatii kyllä tosi paljon työntekijältä, se että tota osaa tai pystyy suojata itseensä.”

-sosiaalityöntekijä Sanna-

Vastavalmistunut ei välttämättä tiedä mitään tunnetartunnoista. Tunnetartuntojen käsittelyyn liittyvää koulutusta toivotaan opintoihin ja työpaikoille sillä ilman keinoja käsitellä tunnekuormaa nähdään uhkana, että ihmiset uupuvat työhönsä lastensuojelun sosiaalityöntekijänä. Itsensä suojaamisen osaaminen ja siihen pystyminen vaatii työntekijältä paljon. Tunnetartuntojen kehollisten reaktioiden tunnistaminen vaatii tietoista työskentelyä. Vastaajat pitävät tärkeänä saada keinoja itsen suojaamiseksi tunnetartunnoilta ja niistä irrottautumiseen selvitäkseen työssään jatkossa. Tuloksissa näkyy vahvana halu ennakoida, että kohdattaessa vaikeita tilanteita olisi riittävästi keinoja niiden käsittelyyn.

Haastatteluista haluan tuoda tarkasteluun, millaisena esihenkilöiden rooli näyttyy sijaistraumatisoitumisen ja tunnetartuntojen ehkäisyssä. Tutkimukseeni osallistuneet kuvaavat, että esihenkilöt eivät puhu sijaistraumatisoitumisesta, eivätkä ole maininneet tunnetartuntoja tai sijaistraumatisoitumisen riskiä saatikka opastaneet niiltä suojautumisessa. Tutkimukseni mukaan tunnetartunnat ja sijaistraumatisoituminen voidaan nähdä työyhteisön ja organisaation ongelmina, ei vain yksilön ongelmina. Castaneda ym. (2018) ovat tutkimuksessaan nostaneet systemaattisen johtamisen, strategisen suunnittelun, toimenpiteet henkilöstön voimavarojen lisäämiseksi sekä jatkuvan työhyvinvoinnin arvioinnin sijaistraumatisoitumisen ehkäisylle merkityksellisiksi osa-alueiksi. Näitä osa-alueita ei aineistostani ole juurikaan nähtävissä. Jenni kuvailee haastattelussa omaa kokemustaan itsen suojaamisen merkityksestä.

“Meillä on kyllä tietoa niistä mielenterveysongelmista ja niiden vaikutuksista, päihdeongelmista ja niiden vaikutuksista, lähisuhdeväkivallasta ja niiden vaikutuksista, mutta sitten tarvitaan tietoa myös siitä, että miten me huolletaan itse itseämme ja pidetään itsemme työkykyisenä. Ja mun mielestä se ei voi jäädä vaan työntekijän vastuulle.”

-sosiaalityöntekijä Jenni-

Rothschild ja Rand (2010) näkevät työnohjauksen merkittävässä roolissa sijaistraumatisoitumisen ehkäisemiselle. Joillain työpaikoilla on työnohjauksessa opetettu kehollisia menetelmiä, joilla voi auttaa itseään eri tilanteissa. Kehotietoisia menetelmiä käyttäessä pitää ensin tunnistaa ne tunnetartunnat, joihin hakee harjoitteen avulla vaikutusta. Jos tunnetartuntaa ei tunnista, ei harjoitteesta ole samanlaista hyötyä. Myös Baugerud ym (2018) ovat tutkineet lastensuojelun työntekijöiden työuupumukselta, sijaistraumatisoitumiselta, ja myötätuntouupumukselta suojaavia ja riskiä kasvattavia tekijöitä. Aineistoni perusteella näyttää, että sijaistraumatisoitumisen oireiden ikään kuin oletetaan kuuluvan lastensuojelun sosiaalityöhön. Haastatteluista välittyy vahvana tarve kulttuurin muutokseen, että puhuttaisiin sijaistraumatisoitumisesta ja tunnetartunnoista, sekä haettaisi niihin ehkäisykeinoja aktiivisesti. Oona kuvaa haastattelussa ajatuksiaan suhteessa kokemaansa keinottomuuteen.

”Ei tätä työtä voi tehdä pelkällä päällä, koska sulla on sitten se keho mikä reagoi kaikkeen siihen stressiin. Eli sehän ei pysy siellä ajatustasolla, vaan sehän menee milloin milläkin oireilla, se menee kroppaan.”

-sosiaalityöntekijä Oona-

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimukseni tarkoituksena oli tarkastella lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksia tunnetartunnoista ja sijaistraumatisoitumisesta sekä kehotietoisten menetelmien käytöstä. Fenomenologiaa hyödyntämällä olen pystynyt käsitteellistämään haastateltujen näkemyksiä ja kokemuksia tutkittavaan muotoon. Olen onnistunut myös keräämään ja analysoimaan aineiston fenomenologisia periaatteita mukaillen. Tutkimukseni vahvuutena näen kokemuskäytännön ja tutkimusaiheen yhdistymisen luontaisesti fenomenologiseen teoriaan. Valitsemalla lähestyä lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksia fenomenologisesti ja käyttämällä analyysissä fenomenologista metodologiaa, onnistuin arvioni mukaan vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin, sekä pääsemään lähelle tutkimaani ilmiötä arvostaen lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksia.

Itselle aiemmin vieraan fenomenologisen tutkimuksen periaatteisiin tutustuminen, siihen perehtyminen ja tutkimuksen toteuttaminen luottaen valitsemaani analyysimenetelmään on muovannut minua kohti asiantuntijuutta. Fenomenologinen tutkimusprosessi on vaatinut Perttulan (2000, 429) toteaman mukaisesti rohkeutta, kurinalaisuutta ja itsenäisyyttä. Fenomenologinen tutkimus antaa aineiston puhua ja voi siksi haastaa myös lukijaa perinteisesti etenevää kvalitatiivista tutkimusta enemmän.

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää kehotietoisen työskentelyn merkitystä tunnetartuntojen ehkäisyssä ja mahdollisuuksia vähentää kehotietoisia menetelmiä hyödyntäen lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisen riskiä. Aiempiin tutkimuksiin perehdyttyäni näin tälle tutkimukselle selkeän tarpeen. Lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kehotietoisen työskentelyn ja tunnetartuntojen kokemista sekä ehkäisemistä koskevana tutkimuksena tämä lienee ensimmäisiä, ellei ensimmäinen laatuaan. Tuloksista on näkyvissä yhteyksiä kehotiedostamattomuuden ja sijaistraumatisoitumisen välillä, sekä lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden tarve saada lisää koulutusta aihealueelta, mahdollisesti jo sosiaalityön opintoihin sisällytettynä.

Tulokseni olivat aiempien tutkimusten (esim. Baldschun ym. 2019; Salo ym. 2016) kanssa samansuuntaiset sijaistraumatisoitumiselle altistavien asioiden ja olosuhteiden suhteen. Haastattelemillani lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä oli runsaasti kokemuksia, sekä sijaistraumatisoitumisesta että tunnetartunnoista. Tutkimustulokseni ovat samansuuntaiset myös

Toivolan (2004) havaintojen kanssa: Aineistossa tunnetartunnat tunnistettiin yhtenä sijaistraumatisoitumisen syntymekanismeista ja vastaajat näkivät myös vahvan yhteyden näiden välillä. Tunnetartunnat ja sijaistraumatisoituminen kuvautuivat aineistossa jopa toisiinsa limittyvinä. Haastateltavat kuvasivat saamiaan tunnetartuntoja oireilla, jotka voitaisiin lukea myös sijaistraumatisoitumisen oireiksi.

Rothschildin ja Randin (2010) mukaan kontrolloimaton tunnetartunta voi johtaa sijaistraumatisoitumiseen, myötätuntuupumukseen tai väsymysoireiseen uupumiseen. Siksi on merkityksellistä, että jokainen traumatisoituneen asiakkaan kanssa työskentelevä on tietoinen sijaistraumatisoitumisen riskistä (Reunanen & Holma 2011). Tutkimustulokseni vahvistavat Reunasen ja Holman havaitsemaa tarvetta, ja vastaajat perustelevat sitä samansuuntaisesti: Tiedon avulla oireisiin on helpompi puuttua jo aiemmin ja ehkäistä niiden muuttumista vakavammiksi. Tieto tuottaa ymmärrystä ja antaa työntekijöiden kokemuksille nimet (Reunanen & Holma 2011).

Tunnetartunnat yhdistyivät tutkimustuloksissani tiukasti lastensuojelun sosiaalityöhön. Sekä sijaistraumatisoituminen että tunnetartunnat koettiin tekevän lastensuojelun sosiaalityön työkentän vaikeiksi kestää työssä pitkäkestoisesti. Sijaistraumatisoitumisen oireet liitettiin aineistossa lastensuojelun sosiaalityöntekijän ammattiin kuuluvina itsestänselvyyksinä. Vastaajat yhdistivät sijaistraumatisoitumisen työntekijöiden korkeaan vaihtuvuuteen, joka näyttäytyy myös Middletonin ja Potterin (2015) tuloksissa. Työpaikan vaihtoa oli pohtinut heidän tutkimukseensa vastanneista yli puolet (mt.). Tutkimuslöydökseni mukailee Middletonin ja Potterin (2015) tutkimustulosta korrelaatiosta lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden voimakkaiden sijaistraumatisoitumisen tunteiden ja työntekijöiden vaihtuvuuden välillä.

Kehotietoisten menetelmien käyttö vaihteli suuresti vastaajien välillä, mutta jokaisella oli käytössään joku kehotietoinen tapa purkaa syntynyttä tunnetilaa. Usein keinot olivat itsemuodostuneita ja osoittautuneet toimiviksi. Vain harva oli saanut koulutusta kehotietoisten menetelmien mahdollisuuksista. Aineistosta ei voi ohittaa lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemaa suurta tarvetta saada lisää koulutusta ja lisää keinoja tunnetartuntojen purkamiseen ja itsensä suojaamiseen tunnetartunnoilta. Tulokset tuovat voimakkaasti esiin sosiaalityön ammatillisen osaamisen tarpeita ja kehittämiskohteita tiedon lisäämisestä sijaistraumatisoitumisesta ilmiönä ja sen kohonneesta riskistä lastensuojelun sosiaalityössä. Tarve saada koulutusta myös itsen suojaamiseen tunnetartunnoilta sekä niistä irti pääsemiseksi esiintyi tuloksissa vahvana. Keholliset menetelmät koettiin kaivatuksi lisäksi jo opintoihin, ja ne vastaajat, jotka olivat kehollisia menetelmiä jo käyttäneet, kokivat ne tehokkaina.

Tutkimustulokset vahvistavat ennakko-oletustani, ettei lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä useimmiten ole työhön valmistuessaan riittävästi tietoa kehotietoisien työskentelyn keinoista tunnetartuntojen ehkäisyyn ja poistamiseen. Aineistoni perusteella en pysty vahvistamaan Lindqvistin (2012) esittämää näkemystä, että osaamista sijaistraumatisoitumisen tunnistamiseksi ja ehkäisemiseksi on, mutta keinojen käyttö usein unohtuu. Aineistossa kokemukset kuvautuivat hyvin erilaisina. Vastaajat kokivat tiedon ja osaamisen sijaistraumatisoitumisen tunnistamisesta ja ehkäisemisestä puutteelliseksi.

Näen aineistossani merkityksellisenä kokemuksen, että lastensuojelun sosiaalityössä työuupumus johtuu emotionaaliseen kuormasta. Tästä voisi päätellä, ettei pelkästään lastensuojelun sosiaalityöntekijän asiakasmääriä laskemalla saada työntekijöiden vaihtuvuutta vähenemään vaan tarvitaan myös muunlaista emotionaalisen kuorman keventämistä. Tutkimukseni tulokset antavat viitteitä siihen, että työntekijöiden vaihtuvuuteen voi vaikuttaa tunnekuormituksen hallitsemisen avulla. Näen mahdollisuuksia hyödyntää tutkimukseni tuloksia suorassa asiakastyössä sekä poliittisessa päätöksenteossa.

Tarkastelin ennakko-oletusteni mahdollista vaikutusta tutkimustuloksiini koko tutkimusprosessin ajan. En antanut ennakko-olettamieni ohjata analyysia, vaan tuloksissa pyrin aineistolähtöisyyteen. Ilmiönä tutkimukseni aihealue on vanha, mutta yhteiskunnalliset muutokset voivat vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin nopeasti ja vahvasti. Se mikä haastateltavien kokemus on vuonna 2023, ei ole sama enää myöhemmin. Tämän tutkimuksen tulokset voivat myös osaltaan vaikuttaa siihen, että kokemus muuttuu. On tunnistettu myös, että haastattelijan persoona vaikuttaa aineistoon ja siksi toinen haastattelija olisi voinut saada erilaisen aineiston.

Tutkimukseeni haastateltujen pieni joukko mahdollistaa eroja aineistossa, jos sama haastattelu toistettaisiin toisen joukon kanssa muutoin identtisenä. Tutkimukseni heikkoutena näenkin tutkimusaineiston rajatun koon. Aineiston sisällä ei ole suurta mahdollisuutta vertailla, eikä tuloksia aineiston pienuuden vuoksi laajasti yleistää. Aineisto osoittaa kuitenkin vahvasti suuntaa. Tein valinnan fenomenologisen aineistoanalyysin käytöstä tiedostaen, että sen myötä rajautuu aineistosta nousevia mielenkiintoisia ja merkityksellisiäkin havaintoja. Yhteisiä sisältöalueita syntyi myös tutkimuskysymysteni ulkopuolelta. Tieto siitä, että keräämäni aineisto on kuitenkin käytössäni mahdollisissa jatkotutkimuksissani, helpotti aineiston rajaamista tämän pro gradu tutkielman laajuuteen.

Merkittävänä tutkimuksessani näen lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokeman tarpeen osallistua tämän aiheen tutkimukseen pyrkimyksenään saada itselleen merkittävää asiaa yleisempään tietoisuuteen. Haastateltavat pitivät tutkimusaihetta merkityksellisenä, ajankohtaisena ja mielenkiintoisena. Erityisesti tutkimuksen lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuskokulmaa pidettiin tärkeänä. Tiedon lisääntymistä aihealueesta toivottiin ja odotettiin tutkimuksen kautta sitä mahdollisesti tulevan suoraan tai välillisesti. Tutkimuksen toivottiin lisäävän tietämystä myös kehon ja mielen yhteydestä. Haastateltavat olivat kokeneet työssä jaksamisessa ongelmia ja pohtineet mistä se johtuu. Tutkimusaihe miellettiin hyvin tärkeänä, koska lastensuojelun sosiaalityössä koetaan jatkuvasti tilanteita, jotka nostattavat voimakkaita tunteita, jotka voivat tarttua työntekijään.

Tutkimuksessa tulee näkyväksi olettaus ja toive, että työkokemus toisi suojaa tunnetartunnoilta. Vastavalmistuneiden sosiaalityöntekijöiden vähäisemmän elämäkokemuksen ajateltiin nostavan tunnetartuntojen riskiä mutta tiedostettiin samalla, että vaikka olisi kuinka pitkää tehnyt työtä, pitää olla tarkkana, ettei lähde lastensuojelun sosiaalityöntekijälle ominaisesti myötälämään liian syvälle asiakkaiden asioissa. Tutkimus osoitti myös pitkäaikaisesti lastensuojelun sosiaalityöntekijänä työskennelleillä sijaistraumatisoitumisen oireita, kyynisyyttä ja negatiivista suhtautumista asiakkaisiin. Päätelen ettei työkokemus yksinään suojaa sijaistraumatisoitumiselta, vaikka helpottaakin joiltain osin työstä suoriutumista. Tutkimustuloksista havaitsin kiinnostavan yksityiskohdan, että myös he vastaajista, jotka kertoivat osaavansa suojata itseään tunnetartunnoilta, kuvasivat haastattelun edetessä lukuisia kokemuksiaan tunnetartunnoista. Tästä voin varovaisesti päätellä, että ehkä tunnetartuntoja ei lastensuojelun sosiaalityöntekijänä voi täysin estää mutta työntekijällä pitäisi olla keinoja saada tunnetartunta loppumaan, ettei se pitkittyessään aiheuta sijaistraumatisoitumista.

Tutkimukseni yksi tavoite oli lisätä keskustelua sekä kiinnostusta kehotietoisten menetelmien käyttöön lastensuojelun sosiaalityössä. Tutkimukseni vahvisti uskoani, että kehotietoisilla menetelmillä voidaan ehkäistä ja purkaa jo syntyneitä tunnetartuntoja. Laajemmin käytettyinä niillä voisi olla merkitystä sijaistraumatisoitumisen ehkäisyssä ja siten vaikutusta lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden vaihtuvuuden vähenemiseen. Tästä tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää työpaikoilla lisäämään työntekijöiden, esihenkilöiden ja työnantajien tietämystä.

Yhteiskunnallisesti tämä tutkimus antaa tärkeää tietoa siitä, miten lastensuojelun sosiaalityöntekijät jaksaisivat työssään nykyistä paremmin. Tunnetartunnoilta ja sijaistraumatisoitumiselta suojaavien kehotietoisten menetelmien käytön lisäämisellä voisi olla vaikutusta työhyvinvointiin ja sairauspoissaoloihin. Se mitkä ovat ne käytännön keinot, joilla tieto ja tarvittavat menetelmät saadaan lastensuojelun työntekijöille käyttöön jää organisaatioiden ja esihenkilöiden pohdittavaksi. Tämä tutkimus antaa tietoa pohdinnan tueksi.

Tutkimuksessa oli osallistujia kahdeksasta eri organisaatiosta. Tuloksista havaitsin, että yhdessä organisaatiossa oltiin selvästi edellä kehotietoisten menetelmien käytössä sekä tunnetartuntojen tunnistamisessa. Tuossa organisaatiossa työntekijän sijaistraumatisoitumisen riskit tunnistettiin ja organisatorisilla valinnoilla pyrittiin vähentämään riskiä. Jäin pohtimaan, mitkä ovat realistiset mahdollisuudet laajentaa tietoisuutta ja käytäntöjä kaikkien lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden saataville. Entä onko työntekijöillä resursseja ottaa vastaan tietoa ja koulutusta. Huomaan myös pohtivani kuinka vahvasti tietyt kovuuden, vahvuuden ja tarttumattomuuden elementit ovat juurtuneet alalle.

On mielestäni huolestuttavaa, että osalle lastensuojelun sosiaalityöntekijöistä sijaistraumatisoitumisen käsite ja sen oireisto ovat vaikeita kohdata, eikä niistä olla valmiita puhumaan. Myös tietyt oletus- ja odotusarvot sekä stigmat, joita liitetään lastensuojelun sosiaalityöntekijöihin sisältä ja ulkoa päin näkyvät vahvasti aineistossa. Näiden yhteys työssä jaksamiseen ja siellä pysymiseen näyttäytyy aineistoni valossa vahvana. Sijaistraumatisoitumiseen ja myötätuntouupumukseen liittyy osalla haastateltavista myös pelkoa. Jään pohtimaan mitä tälle ilmiölle voidaan tehdä ja näen tässä mahdollisen jatkotutkimusaiheen. Liittyykö pelko asian tuntemattomuuteen vai esimerkiksi hallinnan tunteen menettämiseen. Myöskään stigman merkitystä ei voi mielestäni tässä ohittaa. Mielen sairastuminen näyttäisi edelleen olevan hyvin eri asemassa yhteiskuntamme asenteissa verraten fyysiseen sairastumiseen.

Tutkimukseni tuo oman lisän sosiaalityön ajankohtaiseen tutkimukseen ja yhteiskunnalliseen pohditaan muun muassa lastensuojelun sosiaalityöntekijän asiakasmitoituksista, resurssipulasta ja Valviran rajauksesta sosiaalityöntekijän sijaisena toimimisen kelpoisuusehtoihin. Lähes kroonisena näyttäytyvä pula lastensuojelun sosiaalityöntekijöistä ei ratkea hetkessä. Tutkimukseni tuo ratkaisemiseen avuksi yhden mahdollisen avaimen. Lukkoja on kuitenkin monta. Tiedostan, ettei pro gradu tutkielmalla tavoitella uutta merkityksellistä tietoa vaan sen kaltaisen tutkimuksen aika on ehkä myöhemmin. En oleta, että tutkielmani tulokset mullistaisivat lastensuojelun sosiaalityön työkentän,

mutta tuloksista on mahdollista halutessaan poimia tietoa, jolle ei ehkä aiemmin olla oltu valmiita. Tietoa voi poimia itselleen tai tarpeeseen sopivan määrän kerrallaan. Tutkimusraporttini ohjaa lukijaa pohtimaan omaa suhdetta tutkimusaiheeseen. Vaikuttaa ettei tutkimukseni jätä lukijaa kylmäksi ja se on itselleni merkityksellisin palkinto tekemästani tutkimustyöstä.

Tulosteni perusteella nostan esiin Salon ym. (2016, 3) selvityksessä esitetyn jatkotutkimustarpeen, voisiko henkilökohtaisia resursseja, esimerkiksi tietoisuustaitoja, kehittämällä vahvistaa sosiaalityöntekijöiden psyykkistä hyvinvointia ja työssä jaksamista. Tutkimusaineistoni ohjaa ajattelemaan samansuuntaisesti, että tunteiden eriyttäminen sekä tietoisuustaidot voisivat toimia lastensuojelunsosiaalityöntekijää suojaavina tekijöinä. Kehotietoiset menetelmät lukeutuvat Salon ym. (em.) esiin nostamiin tietoisuustaitoihin, sillä Kortelaisen (2014, 125) mukaan, käsitteellä tietoisuustaidot viitataan yläkäsitteenä erilaisille harjoitteille, jotka pohjautuvat kehon ja mielen tarkasteluun.

Kokonaisuutena tutkimustulokset selkeyttivät lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden tarvetta tehdä työtään hyvin, jaksaa ja pysyä työssään. Työ koettiin mielekkäänä, mutta myös äärettömän kuormittavana. Tuloksia tulkitessa ei jäänyt epäselväksi, että kentälle kaivataan tietoa ja konkreettisia keinoja itsen suojaamiseen. Näen tutkimukseni vaativan jatkotutkimusta kehotietoisien menetelmien koulutuksien vaikutuksista lastensuojelun sosiaalityöntekijän työhyvinvointiin ja työssä pysymiseen. Tutkimus olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi pitkittäistutkimuksena ja ehkä sisällyttää myös vertailua kehotietoisia menetelmiä koulutuksen kautta käyttöönsä saaneiden ja verrokkiryhmän välillä. On mielestäni aika siirtyä asioiden ja ilmiöiden toteamisesta tietoiseen pyrkimykseen ehkäistä tunnetartuntoja ja sijaistraumatisoitumista. Lastensuojelun sosiaalityöntekijöille tulee antaa työkaluja itsensä suojaamiseen tunnetartunnoilta ja sijaistraumatisoitumiselta.

LÄHTEET

Aaltola, Elisa & Keto, Sami (2017) *Empatia. Myötäelämisen tiede*. Into-kustannus.

Aaltonen, Suvi (2017) *Myötätuntouupumus lastensuojelun työntekijöiden kokemana*. Opinnäyte. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Andersson, Dinah G. (2000) Coping strategies and burnout among veteran child protection workers. *Child Abuse & Neglect*, 26 (6), 839–848.

Antila, Juha (2006) *Työn Mielekkyydestä Ja Mielettömyydestä*. Helsinki: Työministeriö.

Banks, Sarah (2012) *Ethics and Values in Social Work*. Basingstoke: Macmillan.

Baldschun, Andreas (2014) The Six Dimensions of Child Welfare Employees? Occupational Well-Being. *Nordic journal of working life studies* 4 (4), 69-87.

Baldschun, Andreas (2018) *The occupational well-being of child protection social workers. Theoretical conceptualization and empirical investigations among Finnish statutory social workers*. Publications of the University of Eastern Finland: Dissertations in Social Sciences and Business Studies 176.

Baldschun, Andreas & Hämäläinen, Juha & Töttö, Pertti & Rantonen, Otso & Salo, Paula (2019) Job-Strain and Well-Being among Finnish Social Workers: Exploring the Differences in Occupational Well-Being between Child Protection Social Workers and Social Workers without Duties on Child Protection. *European Journal of Social Work* 22 (1), 43-58.

Baugerud, Gunn & Vangbæk, Sille & Melinder, Annika (2018) Secondary Traumatic Stress, Burnout and Compassion Satisfaction among Norwegian Child Protection Workers. *Protective and Risk Factors*. *British Journal of Social Work* 48, 215–235.

Benatar, May (2000) Qualitative study of the effect of a history of childhood sexual abuse on therapists who treat survivors of sexual abuse. *J Trauma Dissociation* 1(3), 9–28.

Bride, Brian E. (2007) Prevalence of Secondary Traumatic Stress among Social Workers. *Social Work* 52 (1), 63–70.

Castaneda, Anu E. & Mäki-Opas, Johanna & Jokela, Satu & Kivi, Nina & Lähteenmäki, Minna & Miettinen, Tanja & Nieminen, Satu & Santalahti, Päivi (2018) Ammattilainen pakolaista kohtaamassa. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa: PALOMA-käsikirja. THL – Ohjaus 5/18, 142–146.

Dagan, Shlomit & Ben-Porat, Anat & Itzhaky, Haya (2016) Child protection workers dealing with child abuse. The contribution of personal, social, and organizational resources to secondary traumatization. *Child Abuse & Neglect* 51, 203–211.

Damasio, Antonio (2011) Itse tulee mieleen. Tietoisten aivojen rakentaminen (suom.) Kimmo Pietiläinen. Terra cognita. Helsinki: Terra cognita.

Duodecim (2016) Terveyskirjasto: lääketieteensanasto. Nimitys: Trauma. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt03497>. Viitattu 7.2.2023.

Edmondson, Amy (2011) Psychological Safety, Trust, and Learning in Organizations: A Group-level Lens. *Trust and Distrust in Organizations: Dilemmas and Approaches*.

Eagleman, David (2018) Aivot: ihmisen tarina. Suom. Janatuinen, Mari. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Fagerström, Ilona & Linner Matikka, Johanna (2023) Ammattilaisten hyvinvoinnin tukeminen. Teoksessa Johanna Linner Matikka & Tiia Hipp (toim.) *Traumainformoitu työote*. PS-kustannus.

Figley, Charles. R. (1995) Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York: Brunner/Mazel, 1–20.

Figley, Charles. R. (1999) Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. Teoksessa Charles. R. Figley (toim.), *Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, & Educators* Baltimore. MD. Sidran Press, 3–28.

Forsberg, Hannele (2001) "Palaverin päätyttyä pihisimme vihasta" Väkiältä, auttajat ja kirjoitetut tunteet. *Janus* 9 (1), 3–21.

Forsman, Sinikka (2010) Sosiaalityöntekijän jaksaminen ja jatkaminen lastensuojelussa - Henkilökohtaisen ja muodollisen uran rajapinnoilla. Tutkimushankkeen loppuraportti. Sosiaalityön tutkimuksen laitos ja tekijä, Tampereen yliopisto. Tampere: University Press.

Gallagher, Shaun (2011) In defense of phenomenological approaches to social cognition. *Intersecting with the critics. The Review of Philosophy and Psychology* 3 (2), 187–212.

Gauffin, Katri (2012) Sijaishuollon aikainen sosiaalityö äitien kokemana. Lisensiaatintutkimus. Turun yliopisto.

Hall, Douglas T. & Chandler, Dawn. E. (2005) Psychological success: When the career is a calling. *Journal of Organizational Behavior*, 26(2), 155–176.

Heinonen, Hanna & Sinko, Päivi (2009) Sosiaalityöntekijät lastensuojeluprosessia johtamassa. Teoksessa Marjatta Bardy (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Heinämaa, Sara (2000) Ihmetys ja rakkaus: esseitä ruumiin fenomenologiasta. Helsinki: Nemo.

Herrala, Helinä & Kahrola, Tytti & Sandström, Marita (2011) Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hipp, Tiia (2023) Trauma & traumatisoituminen. Teoksessa Johanna Linner Matikka & Tiia Hipp (toim.) Traumainformoitu työote. PS-kustannus.

Hochschild, Arlie R. (1979) Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. *American Journal of Sociology* 85 (3). The University of Chicago Press, 551–575.

Hochschild, Arlie R. (2012) The Managed Heart. Commercialization of Human Feeling. University of California Press.

Hoffman, Martin L. (2000) *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.

Hofmeyer, Anne & Taylor, Ruth & Kennedy, Kate (2020) *Contesting the term ‘compassion fatigue’. Integrating findings from social neuroscience and self-care research*.

Howe, Daniel (2008) *The Emotionally Intelligent Social Worker*. Hampshire: Palgrave MacMillan.

Huhtinen, Aki-Mauri & Tuominen, Juha (2020) *Fenomenologia: ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena*. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.

Hyvärinen, Matti (2017) *Haastattelun maailma*. Teoksessa Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvoori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 11–45.

Hyytiäinen, Katri. (2021) *Tunnettyö lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemana*. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.

Hämäläinen, Juha & Niemelä, Pauli (2006) *Jaksamisen edistäminen vaativissa sosiaalialan tehtävissä työyhteisöjä kehittämällä*. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 37. Kuopio: Kuopion yliopiston kirjasto.

Iliffe, Gillian & Steed, Lyndall. G. (2000) *Exploring the counselor’s experience of working with perpetrators and survivors of domestic violence*. *Journal of Interpersonal Violence* 15 (4), 393–412.

Isosävi, Sanna (2023) *Turvallisuuden, vakauden ja itseymmärryksen vahvistaminen osana ammattitaitoa*. Teoksessa Johanna Linner Matikka & Tiia Hipp (toim.) *Traumainformoitu työote*. PS-kustannus.

James, William (1890) *Principles of Psychology*, Vols. 1 & 2. London: Macmillan.

Jokinen, Arja. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/>. Viitattu 31.01.2023.

Juhila, Kirsi (2006) Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Vastapaino.

Jääskeläinen, Marja-Leena (2019) Myötätuntuupumuksen syitä ja seurauksia. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Pro gradu tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.

Kahn, William A. (1990) Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*, 33(4), 692.

Kallio, Johanna & Blomberg-Kroll, Helena & Kroll, Christian (2021) Miksi minusta tulee sosiaalityöntekijä? Tutkimus sosiaalityön pääaineopiskelijoiden ammatinvalintamotiiveista Suomessa. *Yhteiskuntapolitiikka* 86 (5–6), 497–508.

Kananoja, Aulikki & Ruuskanen Kristiina (2019) Selvityshenkilön ehdotukset lastensuojelun toimintaedellytysten ja laadun parantamiseksi. Loppuraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Kapoulitsas, Maryanne & Corcoran, Tim (2015) Compassion fatigue and resilience: A qualitative analysis of social work practice. *Qualitative Social Work. Research and Practice* 14(1), 86–101.

Karjalainen, Merja (2020) Jaksamisen rajat. Psykososiaalinen kuormitus, työuupumus ja työsuojelu. Tallinna: Basam Books.

Karkkunen, Anne (2020) Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa. Teoksessa Kati Sarvela & Elisa Auvinen (toim.) Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Viro: Basam Books. 200–242.

Kero, Saru-Miia (2018) Kehollisuus ja tunteet sosiaalityössä. Vuoropuhelua ihmisyyden ja ammattilaisuuden kanssa. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.

Klementtilä, Antti (2019) Empatia ja myötätuntouupumus. Paloma-koulutus. Luento. THL. Viitattu 14.2.2023.

Koivisto, Maaria & Melartin, Tarja (2014) Miten lääkäri voi kohdata ahdistuneen potilaan? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 130 (5), 483–488.

Kortelainen, Ilmari (2014) Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa Ilmari Kortelainen & Antti Saari & Mikko Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press, 125–140.

Kret, Mariska & Stekelenburg, Jeroen & Roelofs, Karin & de Gelder, Beatrice (2013) Perception of face and body expressions using electromyography, pupillometry and gaze measures. *Frontiers in psychology* 4 (28).

Kret, Mariska (2015) Emotional expressions beyond facial muscle actions. A call for studying autonomic signals and their impact on social perception. *Front. Psychol. Sec. Emotion Science* 6.

Krok, Suvi (2009) Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä. Yksinhuoltajia marginaalissa. *Acta Universitatis Tamperensis* 1437.

Kuula, Arja (2006) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laine, Timo (2007) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.

Laine, Marjukka & Kokkinen, Lauri & Kaariela-Tuomaala, Anu & Valtanen, Elisa & Elovainio, Marko & Keinänen, Mika & Suomi, Reima (2011) Sosiaali- ja terveysalan työolot 2010. Kahden vuosikymmenen kehityskulku. Tampere: Tampereen Yliopistopaino. Juvenes Print.

Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 2015/817.

Landsman, Miriam J. (2001) Commitment in public child welfare. *Social Services Review*, 75 (3), 386–419.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/471.

Lehto-Lundén, Tiina (2020) Lapsi tukiperheessä. Eksistentiaalis-fenomenologinen tutkimus lasten kokemuksista. Heikki Waris -instituutin tutkimuksia 3/2020. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Lehtomaa, Merja (2008) Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus – Merkitys, tulkinta ja ymmärtäminen*. Tampere: Juvenes Print, 163–194.

Lindqvist, Arja (2012) Sijaistraumatisoitumisen ehkäisystä pähkinänkuoressa. Teoksessa *Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa.: projektiraportti 2009–2012*. Traumaterapiakeskus. Oulu, 99–104.

Lohtander, Erja (2006) Väkivalta työnä ja traumatisoitumisen riski. Teoksessa *Perhe- ja lähisuhdeväkivalta. Auttamisen käytäntöjä*. Ensi- ja turvakotien liitto ry. Hämeenlinna, 136–143.

Manka, Marja-Liisa & Manka, Marjut (2016) *Työhyvinvointi*. Helsinki: Talentum Pro.

Matela, Kari (2009) Viihtyvät ja vaihtuvat. Lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden työssä pysymiseen ja työstä lähtemiseen vaikuttavat tekijät. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 33. Oulu.

McCann, I. Lisa & Pearlman, Laurie (1990) Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress* 3, 131–149.

Meltti, Tero & Kara, Hanna (2009) Sosiaalityö trauma-ammattina. Teoksessa Laura Yliruka & Juha Koivisto & Synnöve Karvinen-Niinikoski (toim.) *Sosiaalialan työolojen hyvä kehittäminen*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 6. Helsinki: Yliopistopaino.

- Merleau-Ponty, Maurice (1962) *Phenomenology of Perception*. Kääntäjä: Colin Smith. London: Routledge & Kegan Paul Ltd. Ranskankielinen alkuteos 1945.
- Middleton, Jennifer S. & Potter, Cathryn C. (2015) Relationship between Vicarious Traumatization and Turnover among Child Welfare Professionals. *Journal of Public Child Welfare* 9(2), 195–216.
- Miettinen Timo (2010) Fenomenologia ja sosiaalisen todellisuuden rakentuminen. Teoksessa Miettinen, Timo & Simo Pulkkinen & Joonas Taipale (toim.) *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. Helsinki: Gaudeamus Print, 151–167.
- Mäntysaari, Mikko (2007) *Säälistä sosiaalityössä*. Julkaisematon käsikirjoitus 28.8.2007.
- Nissinen, Leena (2007) *Auttamisen rajoilla. Myötätuntouppumisen synty ja ehkäisy*. Helsinki: Edita Prima.
- Nissinen, Leena (2012) *Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntouppumisen?* Helsinki: Edita Prima.
- Nummenmaa Lauri (2016) Tunteiden neurobiologia. *Lääkärilehti*, 10.
- Nummenmaa, Lauri & Glereana, Enrico & Harib, Riitta & Hietanen, Jari K. (2014) Bodily maps of emotions. *PNAS*, 111(2), 646–651.
- Palosaari, Eija (2007) *Lupa särkyä: Kriisistä elämään*. Edita.
- Parviainen, Jaana & Aromaa, Johanna (2017) Bodily knowledge beyond motor skills and physical fitness: a phenomenological description of knowledge formation in physical training. *Sport, Education and Society*, 22(4), 477–492.
- Pelkonen, Anne & Sarvela, Kati (2020) Traumainformoitu hoito – läsnäoloa, myötätuntoa ja tunnetaitoja auttajille. Teoksessa Kati Sarvela & Elisa Auvinen (toim.) *Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Viro: Basam Books, 261–303.
- Perttula, Juha (1995) *Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan*. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.

Perttula, Juha (1996) Deskriptio ja tulkinta: Psykologin avaimia kokemukseen. *Psykologia* 31 (1), 9–18.

Perttula, Juha (2000) Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. *Kasvatus* 31 (5), 428–442.

Perttula, Juha (2008) Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: merkitys - tulkinta – ymmärtäminen*. Lapland University Press, 115–162.

Perttula, Juha (2012) Mikä tekee kokemuksen tutkimisesta fenomenologista? Fenomenologisen ajatteluni kehityspolkuja. Teoksessa Liisa Kiviniemi, Kaisa Koivisto, Timo Latomaa, Milla Merilehto, Pirkko Sandelin & Teemu Suorsa (toim.) *Kokemuksen tutkimus III. Teoria, käytäntö, tutkija*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 319–336.

Pessi, Anne & Martela, Frank (2017) Myötätuntoista ihmistä ja työelämää etsimässä. Teoksessa Anne Pessi & Frank Martela & Miia Paakkanen (toim.) *Myötätunnon mullistava voima*. PS-kustannus, 12–35.

Piironen, Laila (2012) Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen? Teoksessa Arja Antervo & Petteri Mankila & Kaarina Hästbacka (toim.) *Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa*. Projektiraportti 2009–2012. Traumaterapiakeskus. Oulu: Erweko, 87–97.

Prochazkova, Eliska & Kret, Mariska E. (2017). Connecting minds and sharing emotions through mimicry: A neurocognitive model of emotional contagion. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 80, 99–114.

Pösö, Tarja (2012) Lapsen etu, oikeudet ja näkökulma moraalisisina kannanottoina. Teoksessa Hannele, Forsberg & Leena, Auttonen-Vaaraniemi (toim.) *Kiistanalainen perhe, moraalinen järkeily & sosiaalityö*. Tampere: Vastapaino, 75–94.

Pösö, Tarja & Forsman, Sinikka (2013) Messages to Social Work Education: What Makes Social Workers Continue and Cope in Child Welfare? *Social Work Education. The International Journal* 32, 650–661.

Raittila, Raija & Rutanen, Niina & Vuorisalo, Mari (2017). Lasten haastattelu. Teoksessa Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvaori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 312–335.

Rantonen, Otso & Alexanderson, Karin & Pentti, Jaana & Kjeldgård, Linnea & Hämäläinen, Juha & Mittendorfer-Rutz, Ellenor & Kivimäki, Mika & Vahtera, Jussi & Salo, Paula (2017) Trends in work disability with mental diagnoses among social workers in Finland and Sweden in 2005–2012. *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 26 (6), 644–654.

Rauhala, Lauri (1996) *Tajunnan itsepuolustus*. Helsinki: Yliopistopaino.

Rauhala, Lauri (2005) *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Yliopistopaino.

Reunanen, Merileena & Holma Juha (2011) Perheväkivaltatyöntekijän sijaistraumatisoituminen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 48 (4), 307–317.

Ronkainen, Suvi & Mertala, Sirpa & Karjalainen, Anne (2008) Kvalitatiivisuus, kvantitatiivisuus ja sähköinen kyselytutkimus. Teoksessa Sirpa Ronkainen & Anne Karjalainen (toim.) *Sähköä kyselyyn! web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa*. Lapin yliopisto, 17–30.

Rothschild, Babette (2003) Traumaterapia turvalliseksi. Teoksessa Päivi Saarinen & Hilikka Lahti & Raija Parttimaa (toim.) *Matkalla eheäksi ja eläväksi*. Traumaterapiakeskuksen loppuraportti 1999–2002. Oulu: Kalevan kirjapaino, 23–36.

Rothschild, Babette & Rand, Marjorie L. (2010) Apua auttajalle. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Suom. Holländer, Paula & Kivinen, Kirsi. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Rouhiainen, Leena (2015) Resonoivan kehon matkassa: tanssiminen, kokemus ja tutkimus. Teoksessa Virpi Tökkäri (toim.) Kokemuksen tutkimus V. Lauri Rauhala 100 vuotta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 103–122.

Räisänen, Kirsi (2012) Työstressirokotus. Työterveyslaitos.

Salloum, Alison & Choi, Min J. & Stover, Carla S. (2018) Development of a Trauma Informed Self-Care Measure with Child Welfare Workers. *Children and Youth Services Review* 93, 108–116.

Salloum, Alison & Kondrat, David C. & Johnco, Carly & Olson, Kayla R. (2015) The Role of Self-Care on Compassion Satisfaction, Burnout and Secondary Trauma among Child Welfare Workers. *Children and Youth Services Review* 49, 54–61.

Salo, Paula & Rantonen, Otso & Aalto, Ville & Oksanen, Tuula & Vahtera, Jussi & Junnonen, Sanna-Riitta (2016) Sosiaalityöntekijöiden hyvinvointi: Sosiaalityön kuormittavuus, voimavaratekijät ja sosiaalityöntekijöiden mielenterveys. Työterveyslaitos. Helsinki: Juvenes Print.

Sarvela, Kati & Pelkonen, Anne (2020) ACE ja polyvagaaliteoria. Teoksessa Kati Sarvela & Elisa Auvinen (toim.) Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Viro: Basam Books.

Sarvela, Kati (2023) Kehoruumiin ja pään viisus yhdessä. Teoksessa Johanna Linner Matikka & Tiia Hipp (toim.) Traumainformoitu työote. PS-kustannus.

Seikkula, Jaakko & Karvonen, Anu & Kykyri Virpi-Liisa (2016) Ihmisen mieli on suhteissa ja kehossa – pariterapiakin on ruumiillista yhteistyötä. Teoksessa Ylikangas, Mikko (toim.) Mielen salat. Helsinki: Gaudeamus, 58–70.

Seppälä, Lauri (2022) Tunteet tarttuvat silmänräpäyksessä – miten ehkäistä liiallista tunnetartuntaa työpaikalla? Varsinkin empaattisten ihmisten on tärkeää saada omaa aikaa. Tehy-lehti. <https://www.tehylehti.fi/fi/hyvinvointi/tunteet-tarttuvat-silmanrapayksessa-miten-ehkaista-liiallista-tunnetartuntaa>. Viitattu 4.2.2023.

Sinkkonen, Jari (2018) Kiintymyssuhteet elämänkaaressa. Helsinki: Duodecim.

Sinko, Päivi & Muuronen, Kaisu (2013) Olisiko jo tekojen aika? Lastensuojelun asiakastyössä toimivien näkemyksiä lastensuojelun nykytilasta. Lastensuojelun keskusliitto & Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia. Helsinki.

Sjöroos, Margit (2010) Myötätunto – ole läsnä, elä mukana. Minerva Kustannus.

Sprang, Ginny & Craig, Carlton & Clark, James (2011) Secondary Traumatic Stress and Burnout in Child Welfare Workers: A Comparative Analysis of Occupational Distress Across Professional Groups. *Child Welfare* 90(6), 149–168.

Suikki, Siina & Perttula, Juha (2000) Iäkkäiden naisten koettu hyvinvointi. *Fenomenologis – hermeneuttinen näkökulma. Gerontologia*, 14 (4), 241 – 251.

Tavormina, Michele & Clossey, Laurene (2017) Exploring crisis and its effects on workers in child protective services work. *Child and family social work* 22 (1), 126–136.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2023) Lastensuojelun käsikirja.

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu#Lastensuojelun%20teht%C3%A4v%C3%A4t>. Viitattu 28.4.2023

Toivola, Kristiina (2004) Myötätuntouupumus – auttajatyön työperäinen riski. *Työterveyslääkäri* 22 (3), 330–332.

Tuomi, Jouni & Anneli Sarajärvi (2011) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuunainen, Arja & Akila, Ritva & Räisänen, Kirsi (2011) ”Osaatko tunnistaa työuupumuksen ja hoitaa sitä?” *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 127 (11), 1139–1146.

Työturvallisuuslaki 738/2002.

Varto, Juha (2008) *Laulu maasta. Luennot etiikasta*. Lahti: Osuuskunta Elan Vital.

Virtanen, Juha (2006) *Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana*. Teoksessa Jari Metsämuuronen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp, 151–214.

Westbrook, Tonya, Ellis, Jackie & Ellet, Alberta (2006) Improving retention among public child welfare workers. What can we learn from the insights and experiences of committed survivors? *Administration in Social Work*, 30(4), 37–62.

Väyrynen, Sanna (2007) *Usvametsän neidot: tutkimus nuorten naisten elämästä huume kuvioissa*. Väitöskirja. Lapin yliopisto.

Wicker, Bruno & Keysers, Christian & Plailly, Jane & Royet, Jean P. & Gallese, Vittorio & Rizzolatti, Giacomo (2003) Both of us disgusted in My Insula The common neural basis of seeing and feeling disgust. *Neuron*. 40 (3), 655–664.

Yassen, Janet (1995) Preventing Secondary Traumatic Stress Disorder. Teoksessa Charles R. Figley. *Compassion Fatigue - Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat The Traumatized*. New York: Routledge.

Yliruka, Laura & Petrelius, Päivi & Alho, Sirkka & Jaakola, Anne-Mari & Lunabba Harry & Remes, Silja & Keränen Saara & Teiro, Sanna & Terämä, Anne-Marie (2020) Osaaminen lastensuojelun sosiaalityössä. Esitys asiantuntijuutta tukevasta urapolkumallista. Työpaperi 36. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Yliruka, Laura & Tasala, Tanja (2022) Lastensuojelun systemisen toimintamallin kansallinen tilannekuva 202. Tutkimuksesta tiiviisti 9. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Tutkimustiedote 16.2.2023

Tutkimus: Kehotietoisien työskentelyn merkitys lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisen ehkäisyssä - Tunnetartuntojen tunnistaminen ja niiltä suojautuminen

Olet vastannut haastattelupyyntöön, jossa pyydän osallistumaan tähän tutkimukseen. Tämän tiedotteen tarkoitus on kuvata tutkimusta lyhyesti. Olen hyödyntänyt Tampereen yliopiston omaa opiskelijaverkostoa ja Facebookin sosiaalityön uraverkosto-ryhmää, haastattelukutsun esittämiseen. Tähän olen liittännyt yhteystietoni, jotta minuun on saanut yhteyden.

Perehdyttyäsi tähän tiedotteeseen sinulla on mahdollisuus esittää tutkimukseen liittyviä kysymyksiä, jonka jälkeen pyydän sinulta suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta, mahdollisuuksien mukaan joko kirjallisesti tai suullisesti.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoja millaisia ajatuksia tai kokemuksia sinulla on tunteiden tarttumisesta ja sijaistraumatisoitumisesta lastensuojelun sosiaalityöntekijänä asiakastyössäsi. Lisäksi olen kiinnostunut kehotietoisien menetelmien käytöstä tunnetartuntojen ehkäisemiseen tai niistä irrottautumiseen.

Tutkimuksen kulku

Tutkimus sisältää haastattelun, jossa on erilaisia kysymyksiä liittyen kokemuksiin tunnetartunnoista ja sijaistraumatisoitumisesta sekä niiden ehkäisemisestä kehotietoisin menetelmin. Haastattelu toteutetaan mahdollisuuksien mukaan joko lähi- tai etätapaamisena. Haastatteluun varataan aikaa noin 1–1,5 h ja tämä tallennetaan myöhempää käyttöä varten. Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Haastattelut toteutetaan keväällä 2023.

Luottamuksellisuus, tietojen käsittely ja säilyttäminen

Sinusta kerättyä tietoa käsittelen luottamuksellisesti EU:n tietosuoja-asetuksen ja Suomen tietosuojalain edellyttämällä tavalla. Toimitan tutkimuksen tietosuojailmoituksen tässä yhteydessä. Tutkielmaa varten tallennan tietosuojatulle pilvipalvelimelle omaan käyttööni nimen ja sähköpostiosoitteen. Sinua koskeva tieto ei ole missään vaiheessa ulkopuolisten nähtävissä.

Henkilöiden yksityisyys/yksityisyydensuoja turvataan tieteellisissä julkaisuissa/tutkimusjulkaisuissa

Tutkimustiedosto ja tutkimuksen yhteydessä kerätty aineisto säilytetään litteroituna ja anonymisoituna tietoturvalisessä pilvitallennustilassa. Tutkimuksesta laaditaan kirjallinen raportti (pro gradu -tutkielma), joka on luettavissa Tampereen yliopiston

tutkimusarkistossa. Henkilöllisyytesi ja antamasi tieto suojataan siten, ettei sinua ja antamiasi tietoja pysty tunnistamaan raportista.

Tutkimukseen liittyvät hyödyt ja riskit

Tutkimuksessa käytettäviin menetelmiin liittyviä riskejä on tarkasteltu kriittisesti. ■ Tutkimus ei aiheuta tutkittaville normaalin arkielämän kuormituksen ylittävää pitkäaikaista henkistä haittaa. Tutkimukseen osallistumisesta ei ole välitöntä hyötyä, mutta tutkimuksen tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää sosiaalityöntekijöiden työhyvinvoinnin kehittämiseen.

Materiaalin käyttäminen jatkotutkimukseen

On mahdollista, että tutkielmani aihe nostattaa tarpeen tutkia lisää ja syvemmin ilmiötä. Nyt kerättävää tutkimusaineistoa voidaan käyttää myöhemmin mahdollisessa väitöskirja tutkimuksessani.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi tai kieltää antamiesi tietojen käyttämisen tutkimuksessa koska tahansa syytä ilmoittamatta.

Lisätiedot ja yhteystiedot

Tutkimukseen liittyvin kysymyksiin vastaa:

Petra Maikola
Sosiaalityön tutkinto-ohjelma, Tampereen yliopisto

LIITE 2. TIETOSUOJAILMOITUS

Tietosuojailmoitus

16.2.2023

1. Rekisterinpitäjä ja henkilö, johon voi olla yhteydessä tietosuojaan liittyvissä kysymyksissä
Petra Maikola petra.maikola@tuni.fi

2. Tutkielman ohjaaja

Jenni-Mari Räsänen
Sosiaalityö
Tampereen yliopisto

3. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kokemuksia tarkastelevan pro gradu -tutkielman toteuttaminen. Tutkimus keskittyy kokemuksiin tunnetartunnoista ja sijaistraumatisoitumisesta sekä niiden ehkäisemisestä kehotietoisin menetelmin.

4. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste:

Tutkielmassa henkilötietoja käsitellään EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan e alakohdassa tarkoitetun yleisen edun ja tietosuojalain 4 §:n 3 kohdan perusteella.

5. Erityisiin henkilötietoryhmiin kuuluvien tietojen käsittelykiellosta (EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 9 artiklan 1 kohta) poikkeamisen peruste, kaksi vaihtoehtoa:

Erityisiin henkilötietoryhmiin kuuluvia tietoja käsitellään tutkielmassa EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 9 artiklan 2 kohdan j-alakohdan ja tietosuojalain 6.1 §:n 7-kohdan perusteella.

6. Tietojen antamisen muut vaikutukset

Henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profilointiin. Henkilötietojen antamiseen ei ole lakiin tai sopimukseen perustuvaa velvollisuutta. Tutkimukseen osallistuminen ja tietojen luovutus sitä varten on täysin vapaaehtoista.

7. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät

Henkilötietojasi ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä näin ollen myöskään siirretä EU-ETA:n ulkopuolelle. Henkilötietoja sisältävää aineistoa käsittelevät vain tutkielman tekijä ja tarvittaessa hänen ohjaajansa.

8. Henkilötietojen säilyttämisaika

Henkilötietojasi käsitellään vain haastattelun litteroinnin yhteydessä tehtävään aineiston anonymisointiin asti. Henkilötietojasi säilytetään siihen asti kuin tutkielma on saatu valmiiksi.

9. Tutkittavan tietosuojalainsäädännön mukaiset oikeudet

Henkilötietojesi käsittelyn ajan sinulla on rekisteröitynä seuraavia tietosuojalainsäädäntöön kuuluvia oikeuksia, joista tutkimuksen yhteydessä voidaan poiketa vain lainsäädännön mukaisesti:

- Oikeus saada pääsy tietoihin
- Oikeus saada virheelliset tiedot oikaistua
- Oikeus tietojen poistamiseen ("oikeus tulla unohdetuksi") tietyissä tilanteissa
- Oikeus käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa
- Oikeus käsittelyn vastustamiseen tietyissä tilanteissa
- Oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle: tietosuoja.fi, puh: 0295666700, sähköposti: tietosuoja@om.fi

LIITE 3. HAASTATTELUKUTSU

Kutsu haastatteluun

Hei sinä sosiaalityöntekijä/sosiaalityön loppuvaiheen opiskelija, joka työskentelet tai olet työskennellyt lastensuojelun sosiaalityöntekijänä!

Opiskelen sosiaalityötä Tampereen yliopistossa. Pro gradu- tutkielmaani varten haluaisin tietää, millaisia ajatuksia tai kokemuksia sinulla on tunnetartunnoista ja sijaistraumatisoitumisesta asiakastyössä? Oletko käyttänyt kehotietoisia menetelmiä tunnetartuntojen ehkäisemiseen tai niistä irrottautumiseen? Toivoisin voivani haastatella sinua tutkimukseeni.

Lähes jokainen lastensuojelun sosiaalityön asiakas on kokenut traumaattisia tapahtumia ja työssä vaaditaan empatiaa ja myötätuntoa. Lastensuojelun sosiaalityöntekijä kohtaa järkyttäviä tilanteita työtehtävissään. Nämä tilanteet ja asiakkaiden kohtaamat julmuudet saattavat järkyttää myös työntekijää ja aiheuttaa hänelle fyysisiä oireita.

Sijaistraumatisoituminen on käsitteenä hyvin moniulotteinen ja sen määrittäminen on ollut haastavaa. Sijaistraumatisoitumisesta käytetään myös käsitteitä myötätuntouupumus ja sekundääritraumatisoituminen. Myös työuupumus ja myötätuntostressi aiheuttavat samankaltaisia tunteita/ oireita työntekijässä. Oireita ja tunteita, joista voi havaita sijaistraumatisoitumisen ovat muun muassa:

- Ärtisyys, ärsytyksen madaltuminen, levottomuus
- negatiivisuus, kyynisyys, pessimistisyys, välinpitämättömyys
- jaksamattomuus ja itsestä huolehtimisen laiminlyönti
- nukkumiseen liittyvät vaikeudet ja painajaiset
- ahdistus ja muutokset mielialassa, itkuherkkyys
- sosiaalinen vetäytyminen, eristäytyminen ja erilaiset pelkotilat
- fyysiset kivut ja säröt, joihin ei löydy fysiologista syytä
- mieleen väkisin tunkeutuvat mielikuvat, asiakkaan tilanteen jatkuva pohdinta vapaa-ajalla
- korvaamattomuuden ja velvollisuuden tunteet, unohtelu
- muutos tavassa ajatella ja puhua asiakkaista ja työstä

Tunnetartunnoilla on suuri merkitys sijaistraumatisoitumisen syntymekanismissa. Tunnetartunnalla tarkoitetaan asiakastyössä asiakkaan tunteiden siirtymistä työntekijän kannettavaksi. Tunnetartunnoilta voidaan suojautua sekä niitä voidaan poistaa kehotietoisilla menetelmillä. Kehotietoisiksi menetelmäksi voidaan kutsua kaikkia tietoisesti kehonliikkeitä hyödyntäviä harjoitteita tai tapoja. Saatat huomata käyttäneesi kehollisia menetelmiä luonnostaan ja tiedostamattasi asiakastilanteissa.

Tutkimukseen osallistuminen ei edellytä sinulta erityistä osaamista, vain aikaa n. 1–1,5 h. Tutkimus sisältää haastattelun, jossa on erilaisia kysymyksiä liittyen kokemuksiin tunnetartunnoista ja sijaistraumatisoitumisesta sekä niiden ehkäisemisestä kehotietoisin menetelmin. Kaikkea antamaasi tietoa käsitellään luottamuksellisesti. Haastattelu toteutetaan mahdollisuuksien mukaan kasvokkain tai Microsoft Teamsin välityksellä 22.2.-10.3.2023 välisenä aikana. Haastattelu tallennetaan tutkimuskäyttöä varten ja haastattelunauhoitteet hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Litteroitu aineisto säilytetään anonymisoituna mahdollista jatkotutkimustani varten. Tutkimuksesta ei ole mahdollista tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voit milloin tahansa perua osallistumisesta tutkimukseen.

Annan mielelläni lisätietoja tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta. Olen erittäin kiitollinen, jos sinulla on mahdollisuus osallistua tutkimukseeni. Juuri sinun kokemuksesi on merkittävä. Jään odottamaan yhteydenottoasi.

Ystävällisin terveisin,

Petra Maikola