

Niina Pietikäinen

KOULUKURAATTORIEN KOKEMA MYÖTÄTUNTOUUPUMUS

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Mielenterveyshoitotyön koulutus (ylempi amk)

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (ylempi AMK)
Tekijä	Niina Pietikäinen
Työn nimi	Koulukuraattorien kokema myötätuntouupumus
Vuosi	2023
Sivut	42 sivua, liitteitä 9 sivua
Työn ohjaaja	Niina Ervaala

TIIVISTELMÄ

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ja mistä opiskeluhollossa työskentelevät koulukuraattorit tunnistavat työssään myötätuntouupumisen. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten koulukuraattorit ehkäisevät myötätuntouupumista. Opinnäytetyön tavoitteena oli myötätuntouupumuksen tunnistamisen sekä myötätuntouupumista ehkäisevien tekijöiden pohjalta kehittää koulukuraattorien työssä jaksamista sekä ennaltaehkäistä myötätuntouupumisen riskiä koulukuraattorien työssä.

Tutkimukseen haastateltiin viittä perus- ja toisella asteella työskentelevää koulukuraattoria kahdesta eri organisaatiosta. Haastattelut suoritettiin teemahaastatteluina Teams-ohjelman avulla kesäkuussa 2022. Aineiston analyysinä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Tutkimuksen mukaan koulukuraattorit tunnistavat myötätuntouupumisen fyysisten ja psyykkisten oireiden kautta. Lisäksi myötätuntouupuminen tunnistetaan tunne-elämään, henkilökohtaiseen elämään sekä työhön liittyvistä seurauksista. Koulukuraattorit tunnistavat myötätuntouupumisen ennaltaehkäiseviksi keinoiksi työntekijään, työhön, työyhteisöön sekä organisaatioon ja johtamiseen liittyviä keinoja. Tämä tutkimus lisää koulukuraattorien kokemuksellista tietoa myötätuntouupumisen tunnistamisen ja ennaltaehkäisyn sekä työssä jaksamisen edistämisen tueksi.

Asiasanat: myötätuntouupumus, koulukuraattori, laadullinen tutkimus

Degree title	Master of Social Services
Author	Niina Pietikäinen
Thesis title	Compassion fatigue experienced by school social workers
Time	2023
Pages	42 pages, 9 pages of appendices
Supervisor	Niina Ervaala

ABSTRACT

The purpose of this qualitative study was to find out how and where school social workers working in student welfare identify compassion fatigue in their work. It also aimed to find out how school social workers prevent compassion fatigue. The aim of the thesis was to identify and prevent compassion fatigue based on factors that prevent compassion fatigue, to develop the working ability of school social workers and to prevent the risk of compassion fatigue in school social workers' work.

The research involved interviews with five school social workers working in primary and secondary schools from two different organizations. The interviews were conducted as thematic interviews using Teams software in June 2022. Data analysis was based on a data-driven content analysis.

The study found that school social workers identify compassion fatigue through physical and psychological symptoms. In addition, compassion fatigue is identified through consequences related to emotional, personal and work life. School social workers identify the preventive tools of compassion fatigue as those related to the employee, work, work community, organization and management. This study contributes to the empirical knowledge of school social workers to support the identification and prevention of compassion fatigue and the promotion of work-life balance.

Keywords: compassion fatigue, school social worker, qualitative research

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TUTKIMUKSEN TAUSTA.....	7
2.1	Tutkimuksen keskeiset käsitteet.....	7
2.1.1	Myötätuntouupumus.....	7
2.1.2	Koulukuraattori.....	10
2.2	Aiemmat tutkimukset.....	12
2.2.1	Myötätuntouupumisen esiintyminen.....	13
2.2.2	Myötätuntouupumisen ennaltaehkäisy.....	15
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	18
4	TUTKIMUKSEN MENETELMÄT.....	18
4.1	Aineiston keruu.....	18
4.2	Aineiston analyysi.....	20
5	TULOKSET.....	21
5.1	Myötätuntouupumisen oireet.....	22
5.1.1	Fyysiset oireet.....	22
5.1.2	Psyykkiset oireet.....	23
5.2	Myötätuntouupumisen seuraukset.....	24
5.2.1	Tunne-elämään liittyvät seuraukset.....	24
5.2.2	Henkilökohtaiseen elämään liittyvät seuraukset.....	26
5.2.3	Työhön liittyvät seuraukset.....	27
5.3	Myötätuntouupumisen ennaltaehkäisevät keinot.....	29
5.3.1	Työntekijän henkilökohtaiset keinot.....	29
5.3.2	Työhön liittyvät keinot.....	31
5.3.3	Työyhteisön keinot.....	33
5.3.4	Organisaation ja johtamisen keinot.....	34
6	POHDINTA.....	36
6.1	Tutkimustulosten tarkastelu.....	36

Myötätuntouppumisen tunnistaminen	37
Myötätuntouppumisen ennaltaehkäisevät keinot	37
6.2 Opinnäytetyön luotettavuus	39
6.3 Opinnäytetyön eettisyys.....	40
6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	41
LÄHTEET.....	43

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Teemahaastattelurunko

1 JOHDANTO

Sosiaalialan korkeakoulutettujen työssä jaksamista haastaa pitkään jatkunut psykososiaalinen kuormitus, johon luetaan esimerkiksi työn henkinen kuormittavuus, asiakastyön ylikuormitus sekä myötätuntouupumus (Karsio 2021). Sosiaalialan vastavalmistuneita koskevan tutkimuksen mukaan työssä jaksamiseen vaikuttaa merkittävästi työn henkinen kuormittavuus. Työtään sosiaalialalla henkisesti erittäin kuormittavana piti 44 % kaikista vastanneista. (Landgrèn 2019.)

Oppilas- ja opiskelijahuollon koulukuraattorit työskentelevät päivittäin emotionaalisesti haastavissa ja kuormittavissa työtehtävissä muun muassa psyykkisesti sairastuneiden oppilaiden ja opiskelijoiden parissa. Kouluterveyskyselyn (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021) mukaan 30 % tytöistä ja 8 % pojista kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Lisäksi kyselyyn vastanneet oppilaat ja opiskelijat raportoivat koulukiusaamisesta, fyysisestä uhasta sekä lisääntyvästä yksinäisyydestä. Koulukuraattorien asiakkaiden ahdinkoa ovat lisänneet myös korona-ajan rajoitusten sosiaaliset seuraukset (Talentia 2021), perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon mielenterveyspalveluihin pääsemisen haasteet (Miettinen 2019; Hietanen-Peltola ym. 2022) sekä koulupsykologien riittämättömyys (Miettinen 2019). Opiskeluhollossa opiskelijoiden tuen tarpeet erityisesti mielenterveyshaasteiden kanssa ovat lisääntyneet luvun vuoden 2021–2022 aikana (Hietanen-Peltola ym. 2022).

Sosiaalialalla työstä johtuva emotionaalinen kuormittuminen nähdään hyvin yleisenä asiakastilanteiden vaativuuden vuoksi. Asiakkaiden haasteelliset elämäntilanteet ja kärsimys voivat vuorovaikutustilanteissa vaikuttaa työntekijään aiheuttaen hänelle myötätuntostressiä. Myötätuntostressin pitkittyessä työntekijälle saattaa kehittyä myötätuntouupumus. (Työturvallisuuskeskus 2016.) Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten ja mistä opiskeluhollossa työskentelevät koulukuraattorit tunnistavat työssään myötätuntouupumisen. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten koulukuraattorit ehkäisevät myötätuntouupumista.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA

2.1 Tutkimuksen keskeiset käsitteet

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat *myötätuntouupumus* ja *koulukuraattori*. Seuraavissa luvuissa on kuvattu keskeisiä käsitteitä.

2.1.1 Myötätuntouupumus

Myötätunto on myötäelämistä toisen kärsimyksessä. Myötätunto rakentuu tietoisuudesta, tunneyhteydestä sekä toiminnasta. Tietoisuuden taso pitää sisälleen kyvyn toisen tilanteen ja tunnetilan havaitsemiseen, huomaamiseen ja ymmärtämiseen. Tunneyhteys puolestaan käsittää tunteet ja sympatian sekä halun toisen puolesta toimimiseen. Toiminnan tasolla tehdään konkreettisia toimia edistään toisen hyvää. (Pessi & Martela 2017, 13–17.) Myötätunto sekä halu tehdä hyvää toisille ihmisille asiakaskohtaamisissa tuottaa työntekijälle merkityksellisyyden kokemuksia sekä vaikuttaa mielialaan, hyvinvointiin ja terveyteen myönteisesti (Martela 2017, 96; Nissinen 2012, 28).

Emotionaalinen läsnäolo tarkoittaa tunnetason läsnäoloa suhteessa asiakkaaseen. Tämä taito on tärkeää luottamuksellisen asiakassuhteen luomisessa. Taito irrottautua emotionaalisesta läsnäolosta nopeasti auttaa työntekijää jaksamaan hankalankin päivän jälkeen. Emotionaalisen läsnäolon ja irrottautumisen taito kertyy kokemuksen myötä. (Karila 2020, 455.) Myötätunto voi haastaa työntekijän ammatillisuuden rajoja ja olla kuluttavaa. Liiallinen toisen kärsimyksessä eläminen ja samaistuminen voi johtaa *myötätuntouupumiseen*, joka voi sumentaa ajattelua sekä lamauttaa toimintakykyä. (Pessi & Martela 2017.)

Myötätuntouupuminen tarkoittaa työntekijän liiallista eläytymistä esimerkiksi asiakkaan kertomaan rankkaan kokemukseen. Asiakkaan kokemus voi siirtyä työntekijään emotionaalisena tartuntana, jonka työntekijä voi tuntea jopa fyysisenä tuntemuksena. Emotionaaliset tartunnat voivat haavoittaa työntekijää, jos asiakkaan traumaattinen kokemus tarttuu osaksi työntekijän omaa koke-

musta. Tämä voi pahimmillaan muuttaa työntekijän ajatusmaailmaa pessimistiseen suuntaan ja lisätä työntekijän pelon tunnetta. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2015, 352–353.)

Myötätuntouupuminen syntyy myötätuntostressistä, joka tarkoittaa työssä syntyvää emotionaalista stressiä. Myötätuntostressi voi muodostua työntekijälle toistuvissa emotionaalisesti raskaissa asiakastilanteissa. Työntekijä altistuu myötätuntostressille ottaessaan vastaan asiakkaiden vahvoja psyykkisiä reaktioita vuorovaikutuksen aikana. Asiakkaiden kertomusten siirtyessä murheiksi työntekijän mieleen puhutaan myötätuntostressin syntymisestä. Myötätuntostressin syntyperä löytyy työn sisällöstä. Henkilökohtaiset ominaisuudet ja työyhteisötekijät voivat osaltaan vahvistaa tai heikentää kokemusta myötätuntostressistä. Halu vaikuttaa myötätuntostressiin sekä siihen suhtautuminen työyhteisössä vaikuttavat myötätuntostressin voimakkuuteen. Hyvät stressinhallintataidot sekä tietoisuus myötätuntostressistä auttavat pienentämään riskiä myötätuntouupumisen kehittymiseen. Myötätuntostressin kehittyessä ja voimistuessa työntekijä voi kohdata työuupumukseksi luettavan myötätuntouupumisen. Myötätuntouupuminen kehittyy usein huomaamatta. (Nissinen 2012, 30–31.)

Myötätuntouupunut työntekijä voi oirehtia fyysisesti sekä psyykkisesti ja oireet vaikuttavat sekä työ- että yksityiselämään. Myötätuntouupuminen voi aiheuttaa työntekijälle erilaisia kehollisia kipuja, ruokahaluttomuutta ja sairastumisherkkyyttä. Myötätuntouupumisesta voi seurata ahdistuneisuutta, impulsiivisuutta, turhautuneisuutta, keskittymiskyvyttömyyttä, ärtyneisyyttä sekä pelkotiiloja. (Nissinen 2012, 33–35.) Myötätuntouupunut voi kärsiä fyysisestä jännityksestä sekä uniongelmistä. Uupuneen mieli voi tuottaa kuvia autettavien järkyttävistä tilanteista ja kokemuksista. (Nissinen 2007, 248.) Myötätuntouupumuksessa työntekijä kärsii kokonaisvaltaisesta väsymystilasta, joka on muodostunut asiakassuhteessa tapahtuvasta tunnekuormituksesta. Myötätuntouupumisen seurauksia voivat olla unen häiriöt, toistuva yliviritteisyyden tila tai asiakastilanteiden ajattelu työn ulkopuolella. (Seppänen & Kuusela 2017.)

Myötätuntouupunut työntekijä kohtaa usein ihmissuhdeongelmia omassa henkilökohtaisessa elämässään sekä työyhteisössä, joka voi johtaa sosiaalisen

elämän kaventumiseen, eristäytymiseen sekä yksinäisyyteen. Myötätuntouupumuksesta kärsivän ammatillinen itsetunto heikkenee aiheuttaen syyllisyyttä ja häpeää. Työmoraali ja -motivaatio heikentyvät ja negatiivisuus ja kyynisyys työtä kohtaan lisääntyvät. Myötätuntouupunut kokee kyvyttömyyttä päätöksenteossa sekä sitoutumisessa. Lisäksi asiakkaiden ja työtehtävien välttely lisääntyy ja näin ollen vaikuttaa työn laadun huononemiseen. (Nissinen 2012, 34–35.)

Myötätuntouupuminen voi myös muuttaa työntekijän arvomaailmaa sekä elämänkatsomusta. Tulevaisuutta koskeva toivottomuus sekä turvattomuuden kokemukset lisääntyvät. Työntekijän kyky ottaa vastaan apua heikentyy ja tarve kontrolloida itseä kasvaa. Myötätuntouupumisen seuraukset vaikuttavat työntekijärooliin sekä rooleihin henkilökohtaisessa elämässä esimerkiksi vanhempina, ystävänä ja kumppanina. (Nissinen 2012, 34.)

Pitkittynyt emotionaalinen kuorma voi johtaa työntekijän loppuun palamiseen (Pessi & Martela 2017). Myötätuntouupumus ja loppuun palaminen ovat käsitteinä läheisiä, mutta niissä on myös eroja. Myötätuntouupunut on usein motivoitunut väsymyksestä huolimatta tekemään töitä toisin kuin loppuun palanut, jolle työllä ei ole väliä. Myös suhtautuminen henkilökohtaiseen elämään on loppuun palaneelle toivottomampaa ja negatiivisempaa. Jos työntekijän myötätuntouupumista ei huomioida voi myötätuntouupuminen kehittyä loppuun palamiseksi ja johtaa masennukseen. (Nissinen 2012, 36–37.)

Emotionaalisesti kuormittavan työn rakenteita ja toimintatapoja tulee tarkastella myötätuntouupumuksen kautta (Seppänen & Kuusela 2017, 230). Myötätuntouupuminen tulee nähdä yhteisöllisenä ilmiönä, jossa vastuu kuuluu työsuojelulle, työterveyshuollolle, johdolle ja jokaiselle yhteisön jäsenelle. Myötätuntouupumisen ehkäisyssä työmäärän kohtuullistaminen sekä työn priorisointi sekä tietoisuuden lisääminen myötätuntouupumisen mahdollisuudesta nähdään ensiarvoisen tärkeänä. Tietoisuuden lisääminen tarkoittaa johtajien tutustumista myötätuntouupumiseen ilmiönä ja tämän avulla organisaatio voi rakentaa tukitoimia myötätuntouupumisen ehkäisyyn. Työntekijöiden kuuleminen esimerkiksi kehityskeskustelujen, työnohjauksen ja henkilöstökoulutusten avulla auttaa rakentamaan yhteistä ymmärrystä myötätuntouupumisesta organisaatioissa. (Nissinen 2012, 114–116.)

2.1.2 Koulukuraattori

Kouluissa ja oppilaitoksissa tehtävän opiskeluhoillon työn tavoitteena on oppilaan ja opiskelijan hyvinvoinnin edistäminen sekä yhteistyön ja osallisuuden vahvistaminen. Opiskeluhoillon kokonaisuus jakaantuu yhteisölliseen ja yksilölliseen opiskeluhooltoon. Yhteisöllinen opiskeluhoolto on ensisijaista ja ennalta ehkäisevää toimintaa, joka huomioi yhteisön ja ympäristön. Yksilöllinen opiskeluhoolto on puolestaan ennalta ehkäisevää ja tukea antavaa, jota tehdään osana monialaista asiantuntijaryhmää. Koulutuksen järjestäjä vastaa opiskeluhoillon toteuttamisesta, arvioinnista ja kehittämisestä. Opiskeluhoillon psykologi- ja kuraattoripalveluiden sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluiden järjestäminen siirtyi hyvinvointialueiden vastuulle 1.1.2023. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Koulukuraattori on opiskeluhoillon työntekijä ja sosiaalialan ammattilainen, joka toteuttaa koulusosiaalityötä oppilaitoksissa. Koulukuraattorin kelpoisuusvaatimukseksi on asetettu vähintään sosiaalihuollon ammatillisista kelpoisuusvaatimuksista annetun lain (272/2005) 6. §:n mukainen kelpoisuus (ammattikorkeakoulutasoinen sosiaalialan tutkinto). Lisäksi kelpoinen koulukuraattoriksi on henkilö, jolla on soveltuva sosiaali- tai kasvatustieteiden tai käyttäytymistieteisiin suuntautunut korkeakoulututkinto ja lisänä suoritetut 60 opintopisteen sosiaalityön yliopisto-opinnot tai sosiaalialan korkeakouluopinnot. Vastaavana kuraattorina voi toimia vain henkilö, jolla on sosiaalityöntekijän pätevyys.

Koulukuraattorityössä asiakkaan sosiaalihuollon asiakkuus alkaa henkilön tilanteen ja palveluntarpeen selvittämisen alkaessa. Sosiaalihuollon asiakkuuden alkaessa alkaa koulukuraattorin kirjaamisvelvoite. (Valtioneuvosto 2022.) Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (30.12.2013/1287) määrittelee opiskelijoiden oikeuden saada kuraattoripalveluja pyytämisen jälkeen viimeistään seitsemäntenä työpäivänä tai akuutissa tilanteessa samana tai tulevana päivänä. Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (30.12.2013/1287) mukaan kuraattoripalvelut ovat kuraattorin antamaa palvelua opiskelun ja koulunkäynnin tueksi ja ohjaukseksi, jolla

1) edistetään koulu- ja opiskeluyhteisön hyvinvointia sekä yhteistyötä opiskelijoiden perheiden ja muiden läheisten kanssa;

2) tuetaan opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia sekä sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia.

Koulusosiaalityö on yksilö-, ryhmä- ja yhteiskunnan tasolla tapahtuvaa oppilaan koulunkäyntiä ja kasvuolosuhteita tukevaa sekä myönteistä vuorovaikutusta kehittävä työtä. Oppilaan ja opiskelijan kasvun edistäminen ja varhainen tuki nähdään toteutuvaksi sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämisen, vanhemmuuden tukemisen sekä monialaisen ja -ammattillisen yhteistyön kautta. Sen tavoitteena on sosiaalityön osaamisen soveltaminen opetus- ja kasvatustyöhön, sosiaalisten ongelmatilanteiden ehkäiseminen sekä sosiaalisten ja taloudellisten häiritsevien havaitseminen. Lisäksi koulusosiaalityön tavoitteena nähdään yhteistoiminnan ja vuorovaikutuksen rakentaminen niin koulun sisällä, kuin vanhempien ja ammattillisten yhteistyöverkostojen kanssa. (Wallin 2011, 97–99.)

Koulukuraattorin työ on psykososiaalista toimintaa, jossa ovat läsnä niin sosiaaliset kuin psyykkiset kysymykset. Koulukuraattorin työnkuva on osa palvelujärjestelmää ja sijoittuu terapeutin ja yhteiskunnallisen muutostyön välimaastoon. Psykososiaalisessa työssä lähtökohtana on vuorovaikutus yksilön ja yhteisön välillä. Koulukuraattorin tehtävänä on tukea ja vastuuttaa asiakasta ongelmanratkaisussa sekä muutospyrkimyksissä. (Wallin 2011, 91–92.)

Opiskeluhoitopalvelujen seuranta -tutkimuksessa (Hietanen-Peltola ym. 2022) selviää, että koulukuraattorien työntekijäkohtaisissa oppilasmäärissä ei ole saavutettu lakisääteisiä suositusrajoja. Kuraattoreille on laissa määritelty oppilasmääräksi 670. Lisäksi kuraattorien työtä haastaa työskentely useissa eri toimipisteissä laajan ikäryhmän parissa. Kuraattorien työajasta keskimäärin 50 % menee asiakkaiden mielenterveysongelmien parissa työskennellessä. Toisella asteella työskentelevien kuraattoreiden työaikaosuus mielenterveysongelmaisten asiakkaiden kanssa oli kaksinkertainen perusasteen kuraattoreihin verrattuna.

2.2 Aiemmat tutkimukset

Tiedonhaku suoritettiin kuuden ulkomaisen tietokannan (PubMed, APA PsycArticles, APA Psycinfo, Academic search elite, MEDLINE ja CINAHL) ja yhden kotimaisen tietokannan (MEDIC) avulla. Tietokantahaun hakusanoina käytettiin ulkomaisiin tietokantoihin (compassion fatigue) AND (social work or mental health care) ja kotimaiseen tietokantaan myötätuntopu* (taulukko 1). Hakusanat valikoituivat opinnäytetyön aiheen ja pääkäsitteen ”myötätuntopu” perusteella. Opinnäytetyön toinen keskeinen käsite ”koulukuraattori” jätettiin tiedonhaun ulkopuolelle, koska käsite rajasi tiedonhakua liikaa. Sen sijaan hakusanoina käytettiin koulukuraattorin työtehtäväkenttiä (sosiaalityö ja mielenterveyspalvelut). Opinnäytetyöhön valittiin ulkomaisen tietokantahaun perusteella 12 tutkimusta. Kotimainen tietokantahaku ei tuottanut valintoja. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaussa käytettiin lisäksi manuaalista tiedonhakua. Manuaalisen haun perusteella valittiin neljä tutkimusta.

Kaikki valitut tutkimukset olivat enintään seitsemän vuotta vanhoja. Valitut tutkimukset käsitelivät myötätuntopuamisen esiintymistä, seurauksia tai ennalta ehkäisyä sosiaalityössä, mielenterveyspalveluissa tai opetustoimessa. Valituilla hakusanoilla ja rajauksilla ei löytynyt tutkimuksia, jotka käsittelevät myötätuntopuamista koulukuraattoreiden kokemana. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset on esitelty tutkimustaulukossa (liite 1).

Taulukko 1. Tiedonhaku

Tietokanta	Hakusanat/ hakulauseke	Rajaus	Tulokset	Valittu otsikon perusteella	Valittu abstraktin perusteella	Valittu kokotekstin perusteella
Medic	myötätuntopu*	2015–2022	6	0	0	0
PubMed	compassion fatigue	2015–2022	33	5	3	3

APA PsycArticles	compas- sion fati- gue	Published Date: 20150101– 20221231 Peer Re- viewed	75	3	2	2
APA PsycInfo	compas- sion fa- tigue	Published Date: 20150101– 20221231 Peer Re- viewed	40	7	5	5
Acade- mic search elite	AND "social work OR mental health care"	20150101– 20221231 Peer Re- viewed	27	0	0	0
MED- LINE			20	2	0	0
CINAHL			14	2	2	2
Manuaa- linen haku		2015–2022		3	3	4
Yh- teensä						16

2.2.1 Myötätuntouupumisen esiintyminen

Myötätuntouupumusta on aiemmin tutkittu kansainvälisessä tutkimuksessa muun muassa sosiaalityöntekijöiden (ks. Kapoulitsas & Concoran 2015; Martin ym. 2019; Finzi-Dottan & Berckovitch Kormosh 2017), mielenterveystyöntekijöiden (ks. Cetrano ym. 2017; Singh ym. 2020; Kiley ym. 2018; Rivera-Kloppel & Mendenhall 2021; Turgoose & Maddox 2017; Conversano ym. 2020), sairaanhoitajien (ks. Barr 2017; Zhang ym. 2018), terveydenhuollon työntekijöiden (ks. McGrath ym. 2022), poliisien (ks. Turgoose ym. 2017), opettajien (ks. Ormiston ym. 2022) sekä ensiapu- ja yhteisötyöntekijöiden (ks. Cocker & Joss 2016) kokemana. Suomessa sosiaalityöntekijöiden myötätuntouupumusta on tutkittu työssä koettujen psyykkisten kuormitustekijöiden

kautta (ks. Salo 2016). Koulukuraattoreiden myötätuntouupumusta koskevia tutkimuksia ei ollut löydettävissä.

Cocker ja Jossin (2016) mukaan organisaatioissa on tietoisuutta myötätuntouupumisen riskistä, mutta ei tarpeeksi tietoa tai näyttöä tehokkaista strategioista myötätuntouupumisen riskin vähentämiseksi. Myötätuntouupumus on olennainen työterveysongelma, joka edellyttää kohdennettuja lähestymistapoja työpaikoilla (Singh 2020).

Työperäinen stressi sekä omaan työrooliin liittyvät konfliktit sekä ylikuormitus vaikuttavat lisäävän myötätuntouupumista. Työstressillä ja koetulla sosiaalisella tuella on sekä suoria että epäsuoria yhteyksiä myötätuntouupumisen esiintymiseen. (Barr 2017.) Salon ym. (2016) mukaan työntekijän psyykkisen kuormittumisen riskiä sosiaalityössä kasvattavat organisaation päätöksenteon ristiriitaisuus sekä lähiesimiestyöhön liittyvät ongelmat. Lisäksi psyykkistä kuormitusta aiheuttavat työyhteisön vähäinen tuki, työn aiheuttamat paineet sekä riittämätön työnohjaus. Työelämän laatutekijöistä myötätuntouupumisen korkeampaa tasoa ennustavat ergonomisten työolojen haasteet, työn negatiivinen vaikutus yksityiselämään sekä yksityiselämän negatiiviset vaikutukset työhön (Cetrano ym. 2017).

Myötätuntouupumisen esiintymistä lisäävät terapeuttinen työ (Singh ym. 2020), jatkuva altistuminen asiakkaiden traumakokemuksille ja ahdistukselle (Singh ym. 2020; Turgoose & Maddox 2017; Turgoose 2017; McGrathin ym. 2022) sekä työn suuri määrä (Singh ym. 2020; Turgoose & Maddox 2017). Opettajia koskevassa tutkimuksessa (ks. Ormiston ym. 2022) myötätuntouupumisen riskin nähtiin kasvavan, mikäli työntekijä kohtaa ja auttaa työssään oppilaita, joilla on traumahistoriaa. Myötätuntouupuminen on myös todennäköisempää työntekijöillä, jotka työskentelevät erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa. Lisäksi myötätuntouupumisen riskissä ovat myös työntekijät, jotka työskentelevät kouluissa, joissa on liian vähäinen työntekijämäärä sekä paljon taloudellisesti syrjäytyneitä ja rodullisesti ja etnisesti erilaisia väestöryhmiä.

Turgoosen ja Maddoxin (2017) mukaan myötätuntouppumisen riski on korkea, jos työntekijällä on omia traumakokemuksia. Lisäksi työntekijän empatian lisääntyminen on yhteydessä myötätuntouppumisen lisääntymiselle. Työntekijän omat traumakokemukset vaikuttivat empatian lisääntymiseen, jolloin myös myötätuntouppuminen lisääntyi.

McGrathin ym. (2022) tutkimuksessa myötätuntouppumusta ennustavia työntekijän henkilökohtaisia tekijöitä ovat nuori ikä, ammatti, koulutustaso sekä työhön liittyvistä tekijöistä työaika (työtunnit ja vuorotyö) ja riittämätön henkilöstömäärä. Iällä, sukupuolella tai etnisellä taustalla ei nähty olevan merkityksellistä yhteyttä myötätuntouppumiseen (Turgoose ym. 2017).

Loppuun palamisella ja myötätuntouppumuksella nähdään olevan vahva positiivinen yhteys. Työhön liittyvällä stressillä ja negatiivisiin vaikutuksiin liittyvillä tekijöillä on kohtalainen positiivinen korrelaatio myötätuntouppumisen kanssa. Henkilökohtaiset ja sosiaaliset tekijät eivät osoittautuneet merkityksellisiksi tekijöiksi suhteessa myötätuntouppumiseen. Myöskään demografiset ja ammatilliset tekijät eivät muodostuneet myötätuntouppumisen merkittäviksi taustatekijöiksi. (Zhang ym. 2018)

Myötätuntouppumisella on haitallinen vaikutus työntekijän fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä asiakaspalvelun laatuun. Myötätuntouppumisen ulottuvuuksista loppuun palamisen nähtiin olevan yleisimmin raportoitu mielenterveysalan ammattilaisilla. (Singh ym. 2020.) Myötätuntouppumisen seurauksena on työasioiden siirtyminen kotiin, mikä kuormittaa työntekijän perhe-elämää ja on yhteydessä avioliiton laadun huononemiseen (Finzi-Dottan & Berckovitch Kormosh 2018).

2.2.2 Myötätuntouppumisen ennaltaehkäisy

Työntekijän ikä (Singh ym. 2020) ja työkokemus (Cetrano, Tedeschi ym. 2017; Singh ym. 2020) ovat yleisimmin raportoituja myötätuntouppumiselta suojaavia tekijöitä. Keskeisiksi henkilökohtaisiksi liialliselta kuormitukselta suojaaviksi tekijöiksi tunnistettiin ammatillinen osaaminen ja emotionaalinen vahvuus.

Työntekijää tukeva organisaatiokulttuuri, työnohjaus sekä ammatillinen autonomia puolestaan ovat organisatorisia psyykkiseltä kuormittumiselta suojaavia tekijöitä. (Salo 2016.)

Myötätuntouupumisen ennalta ehkäisyssä itsehoidon harjoittelu (Ormiston ym. 2022) ja itsestä huolehtiminen riittävän ravinnon, unen ja liikunnan avulla (Cetrano ym. 2017) ovat ensiarvoisen tärkeitä. Myötätuntouupumisen ehkäisyssä vaikuttavimpia itsehoitomenetelmiä ovat tunne työn ulkopuolisen tuen saamisesta, harrastukset, vapaa-ajalla tapahtuva lukeminen sekä lomamatkat. (Rivera-Kloeppel & Mendelhall 2021.) Keinojen lisääminen työn ja yksityiselämän välisten konfliktien vähentämiseksi ennaltaehkäisevät työntekijän riskiä kohdata myötätuntouupumusta (Cetrano ym. 2017).

Myötätuntouupumisen ennaltaehkäisyssä stressinhallintakeinoiksi tunnistettiin fyysisen, psyykkisen, henkisen sekä organisaatiotason itsehoitomenetelmiä. Organisaation antamista tukimuodoista stressinhallinnassa tunnistettiin työn tauottaminen, työhyvinvointia tukeva organisaatiokulttuuri, esihenkilön tuki sekä kollegiaalinen tuki. Itsehoitomenetelmien käytön esteiksi mainittiin henkilökohtaiset ja perheestä johtuvat syyt, ajan puute ja vaatimusten korkea taso sekä työperäiset haasteet ja resurssien puute. (Martin ym. 2019.)

Tietoisuustaidot toimivat tehokkaasti myötätuntouupumisen ennaltaehkäisyssä (Conversano ym. 2020; Turgoose & Maddox 2017; Salo 2016). Ohjatut mielikuvaharjoitukset taukojen aikana auttavat vähentämään ahdistuneisuutta ja parantavat merkittävästi unen laatua. Säännöllisesti käytetyillä ohjatuilla mielikuvaharjoituksilla voi olla vaikutusta myös myötätuntouupumisen vähentämiseen. (Kiley ym. 2018.) Kyky erottaa omat tunteet ja ajatukset sekä korkea ammatillinen itsetunto ovat yhteydessä matalampaan myötätuntouupumisen riskiin (Finzi-Dottan & Berckovitch Kormosh 2018). Työntekijöiden psyykkisistä resursseista tunteiden eriyttämisen nähtiin suojaavan mielenterveyteen liittyviltä ongelmilta (Salo 2016). Lisäksi korkea myötätuntotyytyväisyys ovat merkittävässä roolissa myötätuntouupumisen ehkäisyssä (Turgoose & Maddox 2017).

Myötätuntouupumisen ehkäisyssä vaikuttavia keinoja ovat kyky rajata omaa työtä, huomion kiinnittäminen työergonomiaan ja työn aikapaineisiin (Cetrano

ym. 2017). Tutkimusten mukaan myötätuntouupumista ennaltaehkäisevinä tekijöinä toimivat koulutukset (ks. Cetrano ym. 2017) ja näistä erityisesti trauma-koulutukset (ks. McGrathin 2022), joiden nähtiin lisäävän työntekijän selviytymistaitoja. Myötätuntouupumisen ehkäisyssä tärkeänä nähdään työntekijän kouluttautuminen oppilaiden sosioemotionaalisen oppimisen ja mielenterveyden tukemiseen sekä traumainformoitujen työkäytäntöjen hallintaan (Ormiston ym. 2022).

Myötätuntouupumisen ennaltaehkäisevinä tekijöinä ovat johdon ja tiimien väliset sekä tiimien sisäiset luottamukselliset suhteet (Cetrano ym. 2017). Kollegojen ja esihenkilön antamalla tuella on ennalta ehkäisevä vaikutus myötätuntouupumiseen. Kollegojen ja esihenkilön tuki voi olla moraalista tai henkistä tukea ja tukea, joka perustuu tuen antajan omiin kokemuksiin. Kokeneemman työntekijän kertomista selviytymisstrategioista voi olla tehokas tuki myötätuntouupumisen riskissä olevalle työntekijälle. (Singh ym. 2020.)

Työntekijöiden riski kohdata myötätuntouupumista pienenee, mikäli heillä on mahdollisuus puhua kokemuksistaan työyhteisössä. Yhteisen tietoisuuden lisääminen koskien myötätuntouupumisen riskiä auttaa työntekijää tuntemaan olonsa ammatillisesti tuetuksi. (Kapoulitsas & Concoran 2015.) Myötätuntouupumisen tunnistaminen ja ymmärtäminen lisää työntekijöiden ymmärrystä omia kokemuksia kohtaan (Turgoose ym. 2017; Singh ym. 2020).

Esihenkilön tuen korkea määrä näyttäytyi vaikuttavan myötätuntouupumiseen voimakkaammin kuin tuen laatu. Organisaation antamalla työvoimaresursseilla ja organisaation tarjoamalla tuella on myötätuntouupumista vähentävä vaikutus. Myötätuntouupumisen ehkäisyssä vaikuttavia ovat näyttöön perustuvat interventiot. (Singh ym. 2020.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten ja mistä opiskeluhuollossa työskentelevät koulukuraattorit tunnistavat työssään myötätuntouupumisen. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten koulukuraattorit ehkäisevät myötätuntouupumista.

Opinnäytetyön tavoitteena on myötätuntouupumuksen tunnistamisen sekä myötätuntouupumista ehkäisevien tekijöiden pohjalta kehittää koulukuraattorien työssä jaksamista sekä ennaltaehkäistä myötätuntouupumisen riskiä koulukuraattorien työssä.

Tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten ja mistä koulukuraattorit tunnistavat myötätuntouupumuksen omassa työssään?
2. Miten koulukuraattorit ehkäisevät myötätuntouupumusta?

4 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT

4.1 Aineiston keruu

Aineiston kerääminen aloitettiin tutkimuslupien hakemisella. Tutkimusluvut saatiin kahdesta eri organisaatiosta touko-kesäkuussa 2022. Tutkimuksessa käytettiin tarkoituksenmukaista otantaa, joten tutkittavat valittiin tietoisesti (ks. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 112). Tutkimuksen suunniteltu kokonaisotanta oli kahdeksan koulukuraattoria. Tutkimusaiheen selkeän rajauksen ja osallistujien tiedon jakamisen helppouden vuoksi osallistujamäärän rajaaminen kahdeksaan koulukuraattoriin oli perusteltu (ks. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 111). Tutkimuksen lopullinen kokonaisotanta oli viisi koulukuraattoria.

Yhteyshenkilöinä toimivat koulukuraattorien lähiesihenkilöt. Tutkittavat saivat sähköpostitse tutkimuksen saatekirjeen sekä tietoisuuden lomakkeen. Tietoisuuden lomake pyydettiin palauttamaan yhteystietojen ja allekirjoituksen kanssa takaisin tutkijalle sähköpostitse. Tietoisuuden lomakkeet säilytetään tutkijan tietokoneessa salasanan takana. Tutkija sopi sähköpostitse sopivan haastatteluajankohdan tietoisuuden lomakkeen lähittäneiden tutkittavien kanssa.

Tutkimukseen osallistui koulukuraattoreja (N = 5) kahdesta eri organisaatiosta. Tutkimukseen osallistui sekä perusasteen oppilaiden sekä toisen asteen opiskelijoiden parissa työskenteleviä koulukuraattoreja, joten myötätuntopuutuksen tunnistaminen ja ehkäisevät tekijät saatiin esiin mahdollisimman laajasti. Osallistujista kahdella oli sosionomi (amk) -koulutus, kahdella sosionomi (yamk) -koulutus sekä yhdellä yhteisöpedagogi (yamk) -koulutus. Tutkimukseen osallistujien valinta perustui osallistujien suureen tietomäärään tutkittavasta asiasta. Tällä pysyttiin vaikuttamaan myös kerätyn aineiston hyvään laatuun. (ks. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 110–111.) Tutkimukseen valittiin sekä kokeneet että aloittelevat koulukuraattorit. Osallistujien työkokemusvuodet olivat puolesta vuodesta kymmeneen vuoteen.

Tutkimusaiheen ollessa sensitiivinen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valittiin yksilöhaastattelut. Yksilöhaastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, joiden avulla etsittiin vastauksia tutkimusongelman mukaisesti. (ks. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 123, 126.) Teemahaastattelu koostui tutkijan asettamista teemoista, jotka perustuivat tutkimuskysymyksiin. Teemat olivat myötätuntopuutuksen tunnistaminen ja myötätuntopuutuksen ennaltaehkäisy ja ne näkyivät teemahaastattelurungossa (liite 3). Tutkimuksen sensitiivisen aiheen vuoksi tutkija huolehtii tutkittaville syntyvien tarpeettomien haittojen riskin minimoimisesta. Haastateltava voi halutessaan keskeyttää tutkimuksen missä vaiheessa tahansa. Jos tutkittavalle syntyy haastattelun aikana voimakkaita tunnereaktioita, huolehtii tutkija tutkittavan ohjaamisesta tarpeellisen tuen piiriin joko esihenkilölle tai työterveyteen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 218–219.)

Yksilöhaastattelut toteutettiin videovälitteisesti kesäkuussa 2022 Teams-ohjelmaa hyödyntäen. Haastattelut nauhoitettiin aineiston litterointia ja analyysia

varten. Tietoisien suostumuslomakkeen palauttaneille tutkimukseen osallistujille lähetettiin henkilökohtainen Teams-kutsu sähköpostitse. Yhteen haastatteluun oli varattu aikaa yksi tunti. Haastattelut kestivät 30–40 minuuttia. Haastattelun alussa tutkija kävi läpi haastattelun kulun sekä kertoi haastattelun tallentamisesta erillisellä äänitallentimella. Tallennettu aineisto säilytetään tutkijan hallussa lukitussa kaapissa. Aineiston käsittelyyn osallistui vain tutkija. Tutkimusaineisto raportoitiin anonymiteetti huomioiden. Anonymiteetti koski tässä tutkimuksessa sekä organisaatiota että tutkimukseen osallistuvia tutkittavia.

4.2 Aineiston analyysi

Tämän tutkimuksen aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä, jota pidetään kvalitatiivisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä (ks. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 165). Tavoitteena analyysissä oli järjestää empiirinen aineisto tiiviiksi ja selkeämuotoiseksi. Tutkittavan ilmiön tulkinta sekä johtopäätökset perustuvat pelkistettyyn ja tiivistettyyn aineistoon. (ks. Juuti & Puusa 2020, 149.) Sisällönanalyysi toteutettiin induktiivisena eli aineistolähtöisenä, jolloin teoreettinen kokonaisuus muodostettiin tutkimusaineistosta. Tutkittavien näkökulma huomioitiin analyysin kaikissa vaiheissa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127).

Aineiston analyysi toteutettiin induktiivisen sisällönanalyysin vaiheiden mukaisesti, joihin kuuluvat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja käsitteellistäminen. Analyysi aloitettiin huolellisella haastattelujen kuuntelemisella, jonka jälkeen haastatteluaineisto litteroitiin, eli haastatteluista kerätty aineisto auki kirjoitettiin sanasta sanaan. Analyysiin valittiin mukaan kaikki alkuperäisilmaisut. Tämän jälkeen aineisto pelkistettiin eli redusointiin, jolloin alkuperäisdatasta poistettiin tutkimuksen kannalta pois kaikki epäolennainen. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmiteltiin eli klusteroitiin, jolloin pelkistetyistä ilmaisuista haettiin samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samansisältöiset käsitteet ryhmiteltiin ja yhdistettiin alaluokiksi. Luokat nimettiin luokan sisältöä kuvaavilla käsitteillä. Ryhmittelyssä alaluokat yhdistettiin yläluokiksi, jonka jälkeen yläluokat yhdistettiin pääluokiksi (taulukko 2). (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–125.)

Aineiston ryhmittelyn jälkeen aineisto käsitteellistettiin (abstrahointi) eli muodostettiin teoreettisia käsitteitä. Tuloksissa raportoitiin sekä luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet sekä niiden sisällöt. Tulokset perustuvat tutkittavien luomiin merkityksiin tutkittavasta asiasta. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2019, 125–127.) Tutkimus eteni vaihe vaiheelta induktiivisen sisällönanalyysin mukaisesti. Aineiston analyysiin osallistuivat tutkija sekä tutkimuksen ohjaaja.

Taulukko 2. Esimerkki sisällönanalyysistä

PELKISTETTY ILMAISU	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Toivottomuus	Epätoivo	Tunne-elämään liittyvät seuraukset	Myötätuntouupumisen seuraukset
Epätoivo			
Tunteiden hallitsemattomuus	Tunnesäätelyn vaikeus		
Vaikeus irrottautua tunnetiloista	Vaikeus irtautua asiakastilanteista	Työhön liittyvät seuraukset	
Vaikeus irtautua asia- kastilanteesta			
Asiakastilanteeseen juuttuminen	Ongelmakeskeinen puhe		
Puhe surkeasta tilanteesta			
Puhe hankalien juttujen ympärillä			

5 TULOKSET

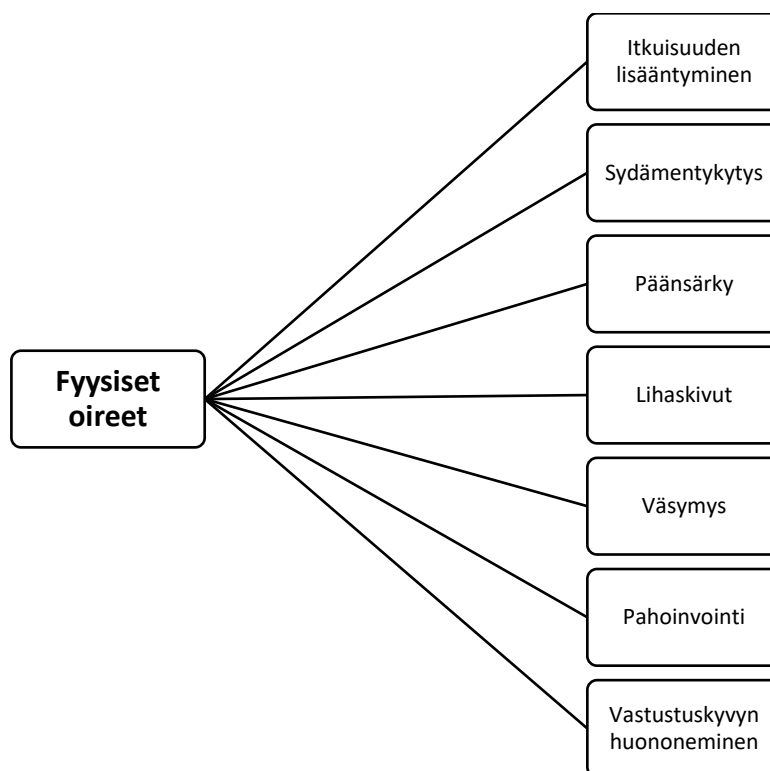
Tutkimuksen tulokset raportoidaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun raportointi- ja lähdemerkintäohjeiden mukaisesti sekä kohdeorganisaatioiden ja haastateltavien anonyymiteetti huomioiden. Tulokset raportoidaan tutkimuskysymyksittäin ja analyysinmukaisesti. Raportoinnissa käytetään haastateltavien alkuperäisilmauksia, jotka on merkitty lyhenteillä KK (koulukuraattori) ja haastateltavan järjestysnumerolla.

5.1 Myötätuntouppumisen oireet

Haastateltavat kuvasivat tunnistavansa myötätuntouppumisen erilaisten oireiden kautta. Myötätuntouppumisen oireet luokiteltiin fyysisiin ja psyykkisiin oireisiin.

5.1.1 Fyysiset oireet

Fyysisten oireiden yläluokka jaettiin seitsemään alaluokkaan (kuva 1).



Kuva 1. Fyysiset oireet

Haastateltavien mukaan myötätuntouppumiseen liittyvänä fyysisenä oireena on **itkuisuuden lisääntyminen** sekä työtiimissä että asiakkaan läsnä ollessa. Fyysisinä oireina tunnistettiin myös **sydämentykytys** ja selittämätön **päänsärky** sekä muita kipuja, kuten esimerkiksi **lihaskivut**.

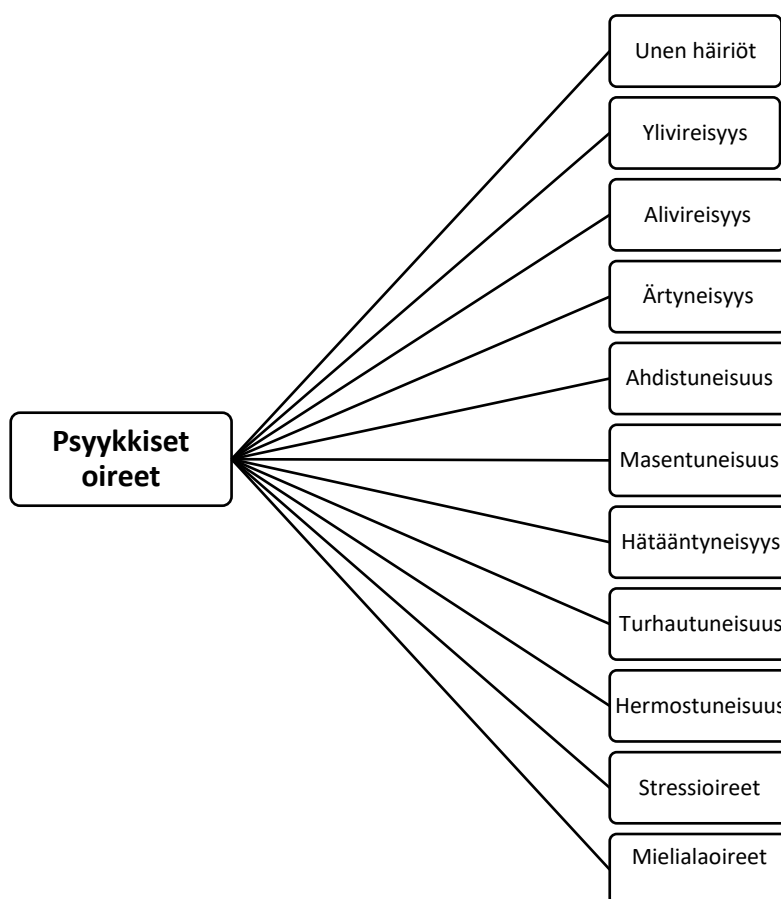
Että just semmoista selittämätöntä päänsärkyä. (KK1)

Sitten voi olla, että alkaa sydän tykyttää. (KK3)

Myötätuntouppumisen fyysiseksi oireeksi haastateltavat tunnistivat myös **väsymyksen**, joka kuvattiin esiintyvän voimattomuutena, jaksamattomuutena sekä rasittuneisuutena. **Pahoinvointia** kuvattiin pahan olon tunteena sekä vatsaoireina. Myös **vastustuskyvyn** nähtiin **huonontuvan** ja aiheuttavan kou-lukuraattorin fyysistä sairastumista, kuten flunssaa.

5.1.2 Psyykkiset oireet

Fyysisten oireiden lisäksi haastateltavat kertoivat myötätuntouppumiseen liittyvistä psyykkisistä oireista, joiden avulla he tunnistavat myötätuntouppumisen. Psyykkisten oireiden yläluokka jaettiin yhteentoista alaluokkaan (kuva 2).



Kuva 2. Psyykkiset oireet

Haastateltavien mukaan myötätuntouppumisen psyykkisinä oireina ovat **unen häiriöt**, joita kuvattiin huonona unenlaatuna sekä vaikeutena nukahtaa. Lisäksi psyykkisinä oireina nähtiin työntekijän **ylivireisyys**, joka kuvautui vaikeutena säilyttää levollinen olotila, sekä **alivireisyys**, jonka vuoksi asioiden aikaansaaminen hankaloitui. **Ärtynisyttä** kuvattiin kärtyisyyden lisääntymisenä, lyhyempänä pinnana sekä tiuskimisena läheisille.

Voi olla semmoinen vähän ärtyneempi ja semmoinen lyhyempi pinna. (KK3)

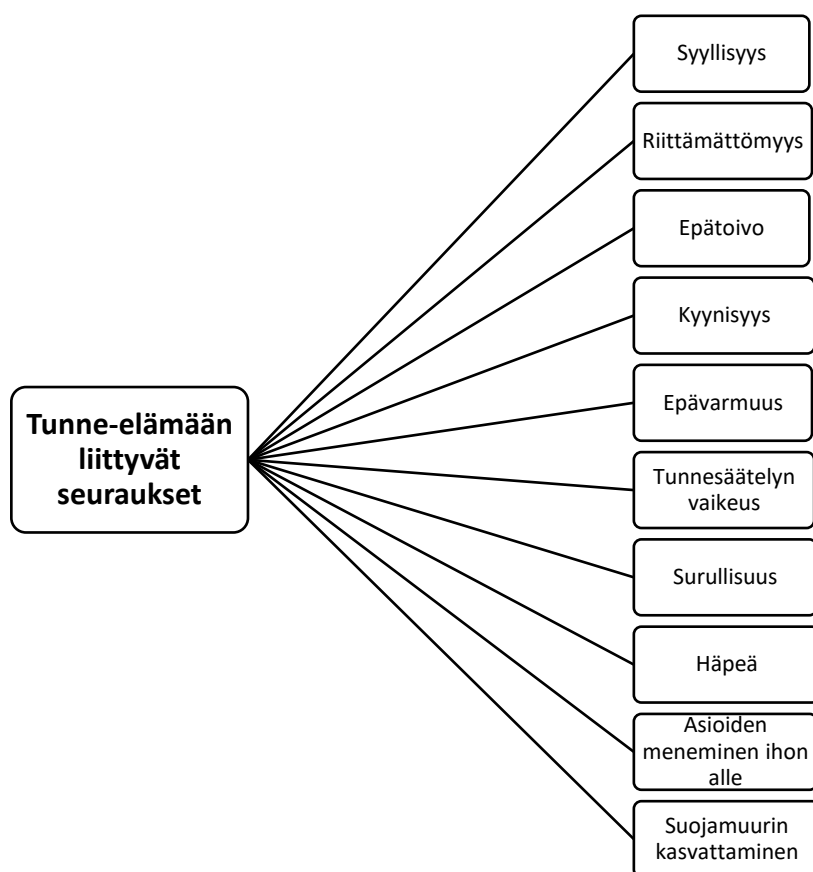
Myötätuntouppumisen nähtiin aiheuttavan **ahdistuneisuutta** kohdistuen vaikutusmahdollisuuksien vähäisyyteen sekä tiettyjen asiakkaiden kohtaamiseen. Psykkisiksi oireiksi mainittiin myös **masentuneisuus**, **hätäntyneisyys**, **turhautuneisuus** ja **hermostuneisuus**. Haastateltavat toivat lisäksi esiin, että myötätuntouppumisesta voi seurata mielen hyvinvointiin ja mielialaan vaikuttavia moninaisia **stressi- ja mielialaoireita**.

5.2 Myötätuntouppumisen seuraukset

Myötätuntouppumisen fyysisten ja psyykkisten oireiden lisäksi haastateltavat tunnistivat myötätuntouppumisen erilaisten seurausten kautta. Haastateltavien vastauksissa esiintyvät seuraukset luokiteltiin tunne-elämään liittyviin seurauksiin, henkilökohtaiseen elämään liittyviin seurauksiin sekä seurauksiin, jotka liittyvät koulukuraattorin työhön.

5.2.1 Tunne-elämään liittyvät seuraukset

Haastateltavat kertoivat tunnistavansa myötätuntouppumisen koulukuraattorin tunne-elämään liittyvien seurausten kautta. Tunne-elämään liittyvien seurausten yläluokka jaettiin kymmeneen alaluokkaan (kuva 3).



Kuva 3. Tunne-elämään liittyvät seuraukset

Haastateltavien mukaan koulukuraattorin tunne-elämään liittyviä myötätuntopuupumisen seurauksia ovat **syyllisyys** koskien omaa työn laatua ja tehtyjä ratkaisuja sekä **riittämättömyys** koskien oman työpanoksen riittävyttä. **Epätoivon** tunteita kuvattiin näköalattomuuden sekä toivottomuuden kautta. Lisäksi seurauksiksi mainittiin **kyynisyys** ja **epävarmuuden** tunteet.

Voi jostakin kokea semmoista syyllisyyttä, että onko hoitanut oman työnsä tarpeeksi hyvin ja onko auttanut tarpeeksi ja onko huomionnut kaiken. (KK5)

Millään ei ole oikein mitään semmoista tulevaisuuden näkymää, että asiat tuntuu jotenkin semmoiselta vähän toivottomalta. (KK4)

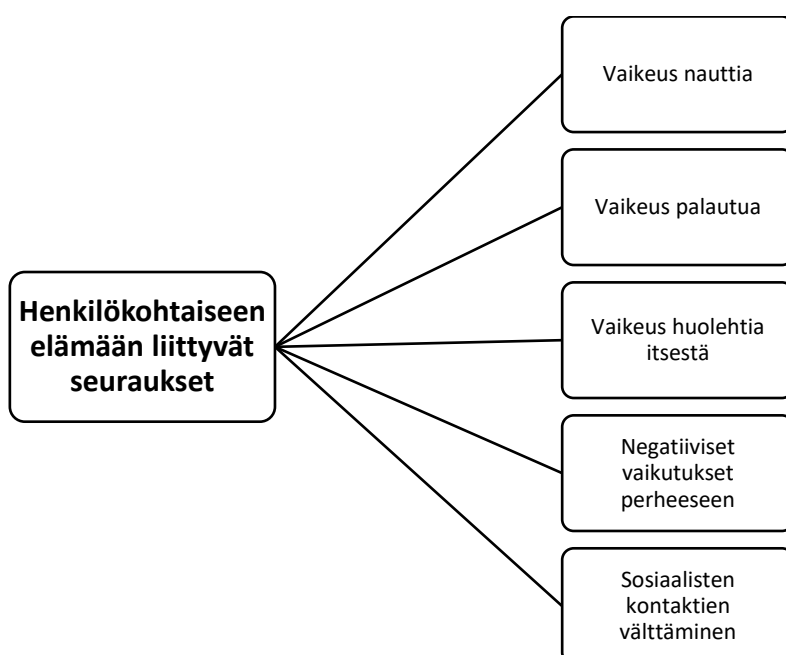
Haastateltavat kertoivat myötätuntopuupumisen tunne-elämään vaikuttavaksi seuraukseksi **tunnesäätelyn vaikeuden**, joka esiintyy vaikeutena irrottautua omista tunnetiloista. Lisäksi tunne-elämään liittyvistä seurauksista haastatelluissa ilmeni **häpeä** sekä **surullisuuden tunteet**, jotka nousevat joko omista

kokemuksista tai asiakkaiden kokemuksista. Asioiden menemistä ihon alle kuvattiin asiakkaan kokeman tunnetilan siirtymisenä työntekijään. **Suojamuurin kasvattaminen** puolestaan nähtiin työntekijän tunteiden hylkimisenä ja työskentelyn kylmyytenä.

Että semmoisen liian voimakkaan suojamuurin kasvattaa itsensä ympärille ja sitten se on semmosta hyvin kylmää tavallaan se työskentely. (KK1)

5.2.2 Henkilökohtaiseen elämään liittyvät seuraukset

Tunne-elämään liittyvien seurausten lisäksi myötätuntouupumisen tunnistaminen tapahtuu koulukuraattorin henkilökohtaiseen elämään liittyvien seurausten kautta. Henkilökohtaiseen elämään liittyvien seurausten yläluokka jaettiin viiteen alaluokkaan (kuva 4).



Kuva 4. Henkilökohtaiseen elämään liittyvät seuraukset

Henkilökohtaiseen elämään liittyviksi seurauksiksi haastateltavat tunnistivat koulukuraattorin **vaikeuden nauttia** itselle tärkeistä asioista sekä **vaikeuden**

palautua työstä vapaa-ajalla. Lisäksi haastateltavat tunnistivat myötätuntouppumisen **vaikeuttavan** koulukuraattorin **itsestä huolehtimista** elämän eri osa-alueilla.

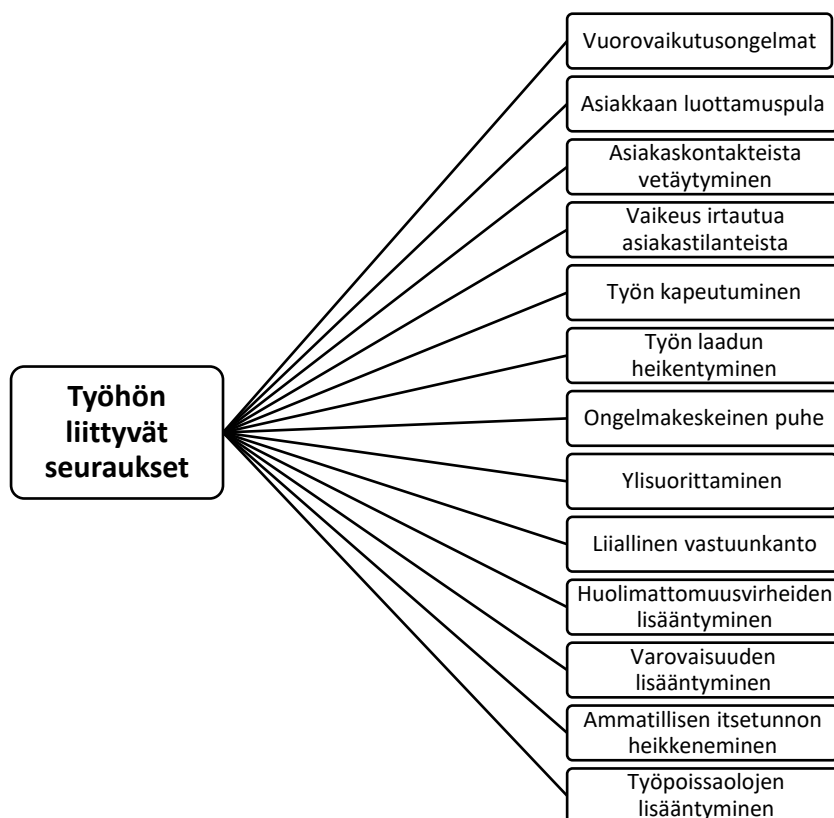
Eikä pysty palautumaan niin hyvin, koska mietiskelee niitä asioita ja ei ole sitten läsnä siellä omassa arjessa. (KK5)

Haastateltavien mukaan myötätuntouppumisen seurauksena voi olla **negatiiviset vaikutukset** koulukuraattorin **perheeseen**. Perheeseen liittyvien negatiivisten vaikutusten nähtiin syntyvän työntekijän kokemista myötätuntouppumiseen liittyvistä oireista, kuten ahdistuksesta, alakuloisuudesta, alavireisyydestä ja uupumuksesta. Haastateltavat tunnistivat myötätuntouppumisen seurauksista **sosiaalisten kontaktien välttämisen**. Sosiaalisten kontaktien välttämistä kuvattiin yksinvetäytymisenä sekä yhteydenpidon vähentämisenä.

Mut jotenkin sitä vetäytyy sitten omiin oloihinsa ja kaipaa semmoista yksinäisyyttä ja omaa aikaa. (KK2)

5.2.3 Työhön liittyvät seuraukset

Tunne-elämään ja henkilökohtaiseen elämään liittyvien seurausten lisäksi myötätuntouppuminen tunnistetaan seurauksista, jotka liittyvät koulukuraattorin työhön. Työhön liittyvien seurausten yläluokka jaettiin kolmeentoista alaluokkaan (kuva 5).



Kuva 5. Työhön liittyvät seuraukset

Haastateltavien mukaan myötätuntouppumisen työhön liittyvänä seurauksena on koulukuraattorin **vuorovaikutusongelmat**, jotka esiintyvät vaikeutena kuunnella ja kohdata asiakasta sekä olla avoin ja läsnä asiakaskohtaamisissa. Seurauksena tunnistettiin myös **asiakkaan kokema luottamuspula** suhteessa työntekijään, jolloin asiakas kokee asioiden kertomisen työntekijälle haasteelliseksi. Työntekijän **vetäytymisen asiakaskontakteista** puolestaan nähtiin vievän työntekijää kauemmas asiakkaasta sekä vaikuttavan jo käynnissä olevan asiakaskontaktin mahdolliseen keskeytymiseen. Lisäksi haastateltavat tunnistivat työntekijän **vaikeuden irtautua asiakaskontakteista**, jolloin työntekijä kantaa asiakkaan tilannetta mukanaan seuraavilla asiakasta-paamisilla tai vapaa-ajalla.

Tai sitten, että kun tulee seuraava asiakas, jotenkin ei saa karisteltua sitä edellistä. (KK5)

Myötätuntouppumisen työhön liittyviksi seurauksiksi tunnistettiin **työn kapeutuminen**, jolloin työntekijä pystyy suoriutumaan vaan välttämättömistä työteh-

tävistä. Myötätuntouppumisen seurauksena on myös **työn laadun heikkene-**
minen, joka rakentuu kykenemättömyytenä ratkaista asiakastilanteita ja asiak-

kaan ongelmia sekä vaikeutena auttaa asiakasta.

Kyllä se tavallaan se laatu kärsii aika paljon, jos työntekijä on itse huonossa kunnossa. (KK1)

Työhön liittyvänä seurauksena koettiin työntekijän **puheen ongelmakeskei-**
syys, jota kuvattiin puheen keskittymisellä toistuvasti työn haasteisiin sekä uu-

pumiseen liittyviin oireisiin. Lisäksi myötätuntouppumisen seuraukseksi tunnis-

tettiin koulukuraattorin **ylisuorittaminen**, jota kuvattiin yliauttamisena ja itselle

mahdottomien asioiden ratkaisuyrityksinä. **Liiallinen vastuunkanto** puoles-

taan näyttäytyi asiakkaan oman vastuun ottamisena työntekijälle itselleen.

Myötätuntouppumisesta voi seurata koulukuraattorin työssä tapahtuvien **huo-**
limattomuusvirheiden sekä **varovaisuuden lisääntymistä**. Lisäksi **amma-**
tillisen itsetunnon heikkeneminen nähtiin osana työhön liittyvistä myötätun-

touppumisen seurauksista. Ammatillista itsetunnon heikkenemistä kuvattiin

oman ammatillisuuden kyseenalaistamisena sekä itseluottamuksen vähenemi-

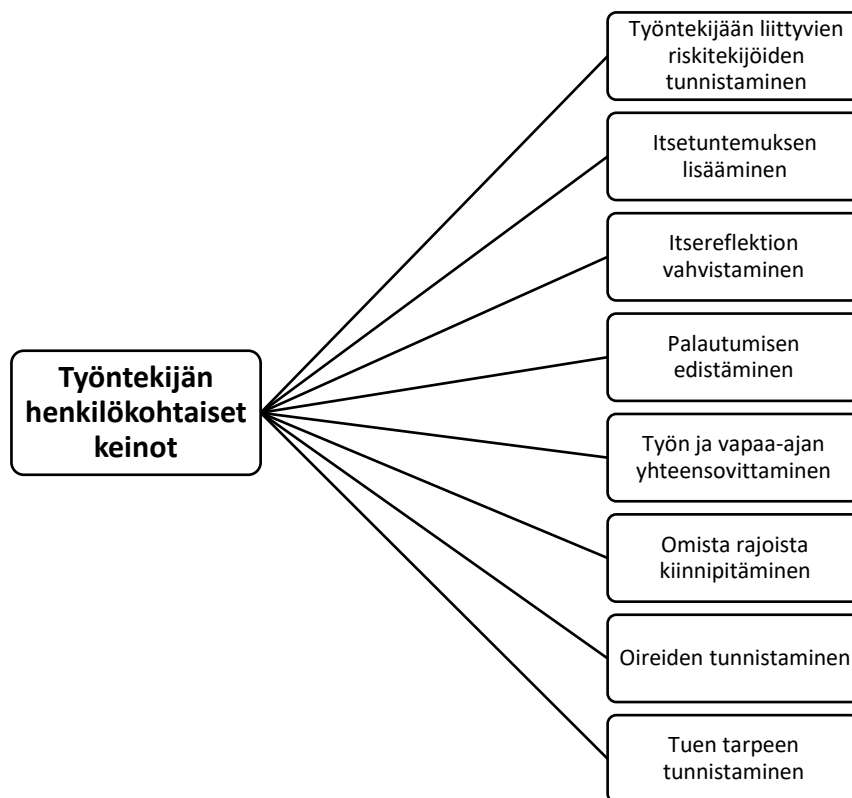
senä. **Työpoissaolojen lisääntymisen** syinä nähtiin sairaspöissaolot sekä vastahakoisuus lähteä töihin.

5.3 Myötätuntouppumisen ennaltaehkäisevät keinot

Haastateltavat koulukuraattorit tunnistivat työssään useita erilaisia keinoja, joilla myötätuntouppumista voidaan ennaltaehkäistä. Myötätuntouppumista ennaltaehkäisevät keinot voidaan jakaa työntekijän henkilökohtaisiin keinoihin, työhön liittyviin keinoihin, työyhteisön keinoihin sekä organisaation ja johtamisen keinoihin.

5.3.1 Työntekijän henkilökohtaiset keinot

Haastateltavat tunnistivat työntekijän henkilökohtaisia keinoja myötätuntouppumisen ennaltaehkäisyssä. Työntekijän henkilökohtaisten keinojen yläluokka jaettiin kahdeksaan alaluokkaan (kuva 6).



Kuva 6. Työntekijän henkilökohtaiset keinot

Haastateltavien mukaan työntekijän henkilökohtaiset keinot myötätuntouupumisen ennaltaehkäisyssä ovat moninaisia. **Työntekijään liittyvien riskitekijöiden tunnistaminen** nähtiin olevan tärkeä keino ennaltaehkäisyn kannalta. Työntekijään liittyviksi riskitekijöiksi haastateltavat tunnistivat käsittelemättömät yksityiselämän asiat ja elämänkriisit sekä asiakastyössä kohdatut samais-tuttavat tilanteet. Lisäksi riskitekijöiksi tunnistettiin työntekijän henkilökohtaisista ominaisuuksista ylitunnollisuus, yliempaattisuus, kiltteys sekä liiallinen tunneherkkyys ja vaativuus itseä kohtaan.

Työntekijän henkilökohtaisiksi keinoiksi tunnistettiin **itsetuntemuksen lisääminen** sekä **itsereflektion vahvistaminen**. Itsetuntemuksen lisääminen tapahtuu oman tunnetyöskentelyn kautta. Itsereflektion vahvistaminen puolestaan nähtiin toteutuvan omaa työskentelyä ja toimintaa koskevan aktiivisen pohdinnan avulla.

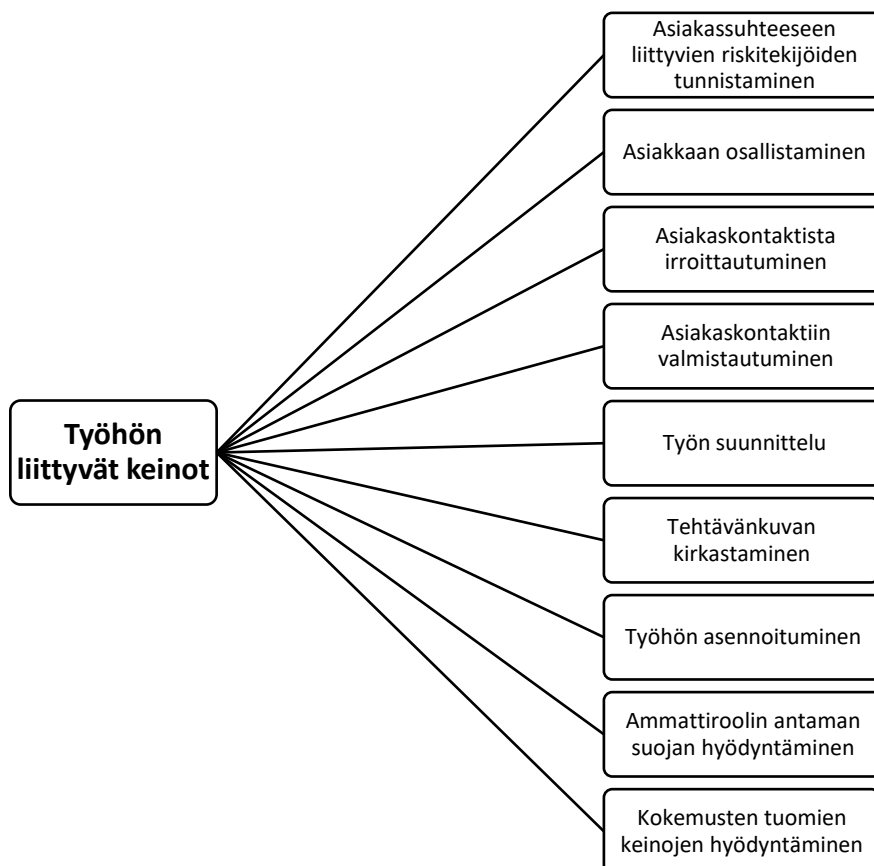
Että pitää ihmisen olla tosi sinut jotenkin itsensä kanssa ja kyetä tavalla tai toisella käymään aina semmoista reflektiivistä keskustelua, rehellistä reflektiivistä keskustelua itsensä kanssa. KK4

Työntekijän henkilökohtaisiin keinoihin haastateltavat nostivat myös **palautuksen edistämisen** riittävästä levosta huolehtimalla, itselleen mieluisiin asioihin keskittymällä sekä liikkumisella. **Työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisen** nähtiin toteutuvan työaikaan rajaamalla sekä työn ulkopuoliseen elämään panostamalla. **Omista rajoista kiinnipitäminen** vaatii haastateltavien mukaan omien rajojen tunnistamista sekä terveen itsekkyyden esiintymistä.

Haastateltavat kokivat, että myötätuntouppumisen ennaltaehkäisyssä koulukuraattorin omina keinoina ovat myös **myötätuntouppumisen oireiden tunnistamisen** oireiden tarkkailun sekä niiden hyväksymisen kautta. Työntekijän oman **tuen tarpeen tunnistamisessa** tärkeänä nähtiin työntekijää auttavien tekijöiden tunnistaminen sekä avun pyytäminen.

5.3.2 Työhön liittyvät keinot

Työntekijän henkilökohtaisten keinojen lisäksi koulukuraattorit voivat ennaltaehkäistä myötätuntouppumista keinoilla, jotka liittyvät koulukuraattorin työhön. Työhön liittyvien keinojen yläluokka jaettiin yhdeksään alaluokkaan (kuva 7).



Kuva 7. Työhön liittyvät keinot

Haastateltavat kertoivat työhön liittyväksi ennaltaehkäiseväksi keinoksi **asiakassuhteeseen liittyvien riskitekijöiden tunnistamisen**. Näihin riskitekijöihin tunnistettiin pitkät ja haastavat asiakassuhteet, asiakassuhteessa syntyvä tunneside, asiakkaan liiallinen tarvitsevuus, asiakkaan haasteellinen käyttäytyminen sekä asiakkaan haasteellinen läheisverkosto. Ennaltaehkäisevänä keinona **asiakkaan osallistaminen** muodostuu asiakkaalle annettavasta hallintaoikeudesta asiakkaan omiin asioihin sekä työntekijän luottamuksesta siihen, että asiakas on itse päävastuussa omasta elämästä.

Ettei jotenkin lähde siihen sillä tavalla, että minä tässä ratkon kaikkea ja olen kaikesta vastuussa, vaan jotenkin säilyttää asiakkaalla sen hallintaoikeuden omiin asioihin. (KK5)

Asiakaskontaktista irrottautuminen nähtiin olevan tärkeä keino asiakastilanteissa, joissa tapaaminen on erityisen intensiivinen tai asiakkaan kokemus menee työntekijän ihon alle. **Asiakaskontaktiin valmistautuminen** nähtiin toimivan ennaltaehkäisevänä keinona erityisesti niissä tilanteissa, joissa on etukäteen tieto siitä, että asiakas aiheuttaa työntekijässä tunnereaktioita.

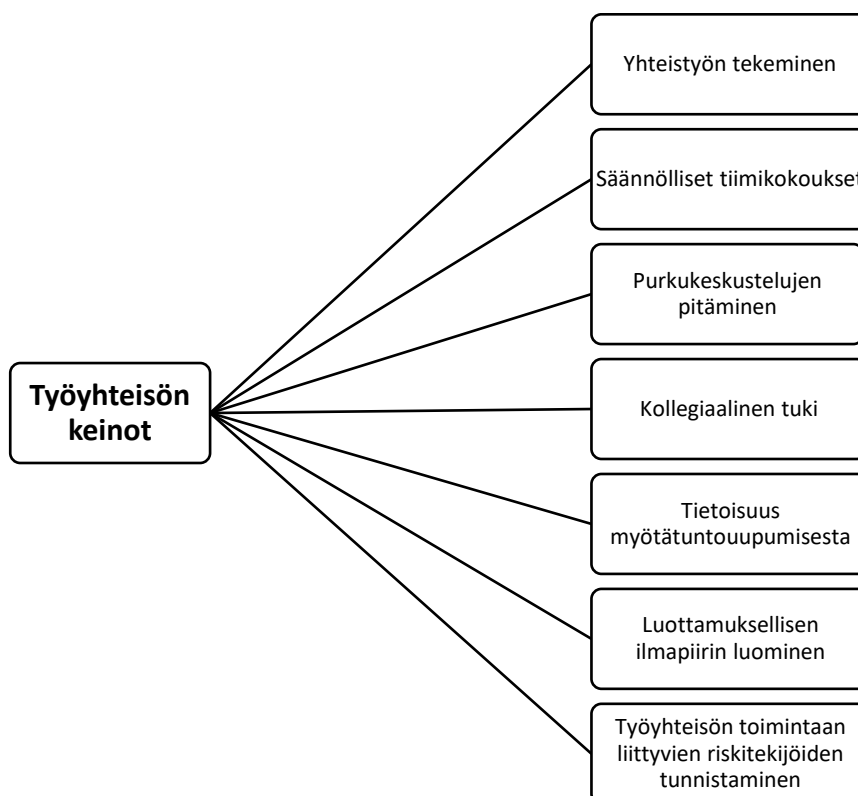
Työn suunnittelu ja koulukuraattorin **tehtävänkuvan kirkastamisen** nähtiin toimivan keinoina myötätuntouppumisen ehkäisyssä. Työn suunnittelu pitää sisällään työn kalenteroinnin, työpäivän rytmittämisen ja taukojen pitämisen. Tehtävänkuvan kirkastaminen auttaa sekä rajaamaan omaa työtä ja selkeyttämään omia vastuita sekä tunnistamaan oman roolin osana opiskeluhuoltoa.

Ja sitten ylipäänsä siellä työyhteisössä tää työnjako, ettei esimerkiksi kuraattori rupea tekemään muitten töitä, jotka kuuluisi vaikka vastuuohjaajalle tai jollekin muulle. (KK5)

Koulukuraattorin **asennoitumisella omaan työhön** nähtiin olevan myötätuntouppumista ennaltaehkäisevä vaikutus. Asennoitumista työhön kuvattiin niin, ettei koulukuraattorin tarvitse asennoitua pelastamaan koko maailmaa. **Kokemuksen tuomia keinoja** kuvattiin olevan sekä työkokemuksen tuoma varmuus että elämäkokemuksen tuoma ymmärrys. Haastateltavat näkivät, että koulukuraattorin **ammatin suoma rooli** tarjoaa hyvän suojan myötätuntouppumista vastaan.

5.3.3 Työyhteisön keinot

Koulukuraattorien myötätuntouupumista ehkäiseviksi keinoiksi tunnistettiin erilaisia työyhteisön keinoja. Työyhteisön keinojen yläluokka jaettiin seitsemään alaluokkaan (kuva 8).



Kuva 8. Työyhteisön keinot

Työyhteisön keinona toimii haastateltavien mukaan **yhteistyön tekeminen**, joka kuvattiin verkostoitumisen, moniammatillisen ja -alaisen yhteistyön sekä työparityön kautta. **Säännöllisten tiimikokousten** puolestaan nähtiin toimivan hyvin hankalien tilanteiden purkamisessa sekä reflektoinnissa. Hankalien asiakastilanteiden käsittelemiseen tarkoitettut **purkukeskustelut** (defusing, debriefing) olivat haastateltavien mukaan tärkeä keino myötätuntouupumisen ennaltaehkäisyssä.

Mutta, että niitä semmoisia vähän rankempia juttuja, niin niissä-hän voi sitten hyödyntää tätä tämmöistä debriefing juttuja. (KK4)

Työyhteisön keinona haastateltavat näkivät myös työyhteisöstä saadun **kollegiaalisen tuen**, joka tapahtuu pääosin asiakastilanteiden tai omien tunteiden purkamisena puhelinkeskustelujen kautta. Kollegiaalisen tuen nähtiin mahdollistavan myötätuntouupumisen tunnistaminen kollegasta. Työyhteisön yhteisen **tietoisuuden myötätuntouupumisesta** puolestaan koettiin vaikuttavan ymmärrykseen siitä, että myötätuntouupuminen on kuraattorin työssä mahdollista. Työyhteisössä vallitsevan **luottamuksellisen ilmapiirin luomisen** koettiin vaikuttavan myönteisesti avun pyytämiseen kollegalta, avoimeen keskustelukulttuuriin sekä työntekijöiden väliseen hyväksyntään.

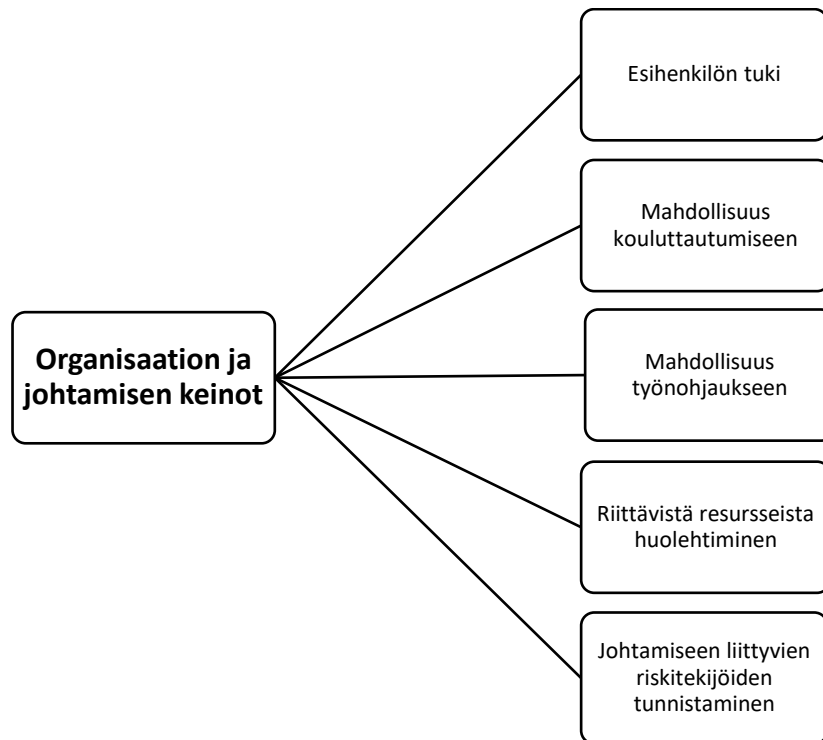
No varmasti se, että ei jätettäisi ketään yksin, koska kaikille voi tulla eteen se tilanne, että sit alkaa mennä liikaa voimavaroja.

(KK2)

Työyhteisön toimintaan liittyvien riskitekijöiden tunnistamisen koettiin ennaltaehkäisevän myötätuntouupumisen riskiä. Työyhteisön toimintaan liittyviksi riskitekijöiksi tunnistettiin riittämätön kollegiaalinen tuki, työntekijöiden väliset ristiriidat, konsultointiavun puute, yksintyöskentelyn ja -pärräämisen korostaminen, työssä koettu kiire sekä verkostossa toimivien palvelujen vähäiset resurssit.

5.3.4 Organisaation ja johtamisen keinot

Työyhteisön keinojen lisäksi haastateltavat tunnistivat myötätuntouupumista ehkäiseviä keinoja, jotka liittyvät organisaatioon ja johtamiseen. Organisaation ja johtamisen keinojen yläluokka jaettiin viiteen alaluokkaan (kuva 9).



Kuva 9. Organisaation ja johtamisen keinot

Haastateltavien mukaan myötätuntuupumisen ennaltaehkäisyssä **esihenkilön antama tuki** toimii tärkeässä roolissa. Esihenkilön antaman tuen nähtiin rakentuvan tavoitettavuudesta, helposta lähestyttävyydestä, kuuntelemisesta sekä vakavasti asioihin suhtautumisesta. Haastateltavien mukaan esihenkilön antamaan tukeen liittyy esihenkilön substanssiosaaminen sekä ymmärrys työn luonteesta. Haastateltavat korostivat esihenkilön antamassa tuessa esihenkilön vuorovaikutustaitoja, myötätuntoisuutta sekä luottamuksen osoittamista. Haastateltavien mukaan esihenkilön antaman tuki voi toimia ennaltaehkäisevänä keinona, mikäli esihenkilöllä on tietoa ja ymmärrystä mielen prosesseista sekä kykyä tunnistaa myötätuntuupumisen.

Mutta sitten myös se, että kyllähän siellä esihenkilön pitää olla jotenkin semmoinen, että se jollain lailla tuntee niitä työntekijöitä ja on tekemisissä meidän kanssa ja tavoitettavissa. (KK4)

No ois tosi hyvä, että ois semmonen esihenkilö kehen voisi tarvittaessa tukeutua, jos tulee joku paha paikka. (KK2)

Organisaation ja johtamisen keinoina ovat myös **mahdollisuuden tarjoaminen** sekä **kouluttautumiseen** että **työnohjaukseen**. Työnohjauksen nähtiin antavan mahdollisuuden haastavien asiakastilanteiden purkamiseen sekä väli-neitä omasta työssäjaksamisesta huolehtimiseen.

Työnohjaus ja nää pitäisi kaikki toimia, että se työntekijä voisi päästä purkamaan niitä juttujansa, niin ei tulisi sitten sitä myötätuntouupumusta. (KK3)

Johtamiseen liittyvien riskitekijöiden tunnistaminen toimii keinona myötätuntouupumisen ennaltaehkäisyssä. Johtamiseen liittyviä riskitekijöitä voivat olla esihenkilön ymmärtämätön ja vähättelevä asenne työn kuormittavuudesta ja myötätuntouupumisen mahdollisuudesta sekä myötätuntouupumisen ennaltaehkäisyyn tarkoitettujen keinojen mahdollistamattomuus. Johtamisen ja organisaation keinona toimii lisäksi **riittävästä resursseista huolehtiminen**, jossa otetaan huomioon aikaresurssin riittävyys, työmäärän kohtuullistaminen ja työn kuormittavuus.

On riittävästi sitä resurssia eikä pelkästään vaan tuijoteta niitä opiskelijamääriä vaan myöskin sitä jotenkin opiskelija-ainesta. (KK1)

6 POHDINTA

Tässä osiossa tarkastellaan opinnäytetyön tutkimustuloksia. Tämä osio sisältää myös opinnäytetyön luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyvän pohdinnan sekä johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.

6.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Seuraavissa kappaleissa tutkimustuloksia tarkastellaan tutkimuskysymysten mukaisesti.

Myötätuntouupumisen tunnistaminen

Tutkimuksen ensimmäisenä tarkoituksena oli selvittää, miten ja mistä koulukuraattorit tunnistavat myötätuntouupumisen. Tutkimuksen yhtenä päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että koulukuraattorit tunnistavat myötätuntouupumisen fyysisten sekä psyykkisten oireiden kautta. Fyysisiä oireita tunnistettiin määrällisesti enemmän kuin psyykkisiä oireita. Fyysisistä oireista eniten mainittiin väsymys ja psyykkisistä oireista ärtyneisyys ja ahdistuneisuus. Myös Singh (2020) mukaan myötätuntouupumisen vaikutukset näkyvät sekä työntekijän fyysisellä että henkisellä puolella.

Tutkimuksen toisen päälöydöksen mukaan koulukuraattorit tunnistavat myötätuntouupumisen tunne-elämään, henkilökohtaiseen elämään sekä työhön liittyvistä seurauksista. Tunne-elämään liittyvistä seurauksista haastatteluissa eniten mainittuja olivat surullisuus ja tunnesäätelyn vaikeus. Henkilökohtaiseen elämään liittyvistä seurauksista useimmin haastatteluissa mainittu oli sosiaalisten kontaktien välttäminen. Myös negatiiviset vaikutukset omaan perheeseen tunnistettiin myötätuntouupumisen seuraukseksi ja samaan päätyivät tutkimuksessaan myös Finzi-Dottan ja Berckovitch Kormosh (2018), jotka tunnistivat myötätuntouupumisen kuormittavan työntekijän perhettä sekä myötätuntouupumisen seurausten olevan yhteydessä avioliiton huononemiseen. Työhön liittyviä myötätuntouupumisen seurauksia tunnistettiin muita seurauksia enemmän. Työhön liittyvistä myötätuntouupumisen aiheuttamista seurauksista eniten mainittiin työntekijän vaikeus irtautua asiakastilanteista sekä työn laadun heikentyminen. Myös Singh (2020) osoitti myötätuntouupumisen vaikuttavan heikentävästi asiakaspalvelun laatuun.

Myötätuntouupumisen ennaltaehkäisevät keinot

Tutkimuksen toisena tarkoituksena oli löytää tietoa siitä, miten koulukuraattorit ennaltaehkäisevät myötätuntouupumista. Tutkimukseen osallistuneet koulukuraattorit tunnistivat myötätuntouupumisen ennaltaehkäiseviksi keinoiksi työntekijän henkilökohtaisia, työhön liittyviä sekä työyhteisön keinoja. Lisäksi myötätuntouupumista ennaltaehkäiseviksi keinoiksi tunnistettiin organisaation ja joh-

tamisen keinoja. Työhön liittyviä keinoja tunnistettiin eniten, työntekijän henkilökohtaisia keinoja tunnistettiin toiseksi eniten ja työyhteisöön liittyviä keinoja kolmanneksi eniten. Organisaation ja johtamisen keinoja tunnistettiin vähiten.

Merkittävänä keinona myötätuntouupumisen ennaltaehkäisyssä olivat erilaisien riskitekijöiden tunnistaminen. Riskitekijöitä tunnistettiin jokaisessa ennaltaehkäisevien keinojen osiossa. Työntekijään liittyvistä riskitekijöistä tunnistettiin omat henkilökohtaiseen elämään liittyvät kriisit ja traumaattiset kokemukset. Tähän yhtyvät myös Turgoose ja Maddox (2017), joiden mukaan myötätuntouupumisen riski on korkeampi, jos työntekijällä on omia traumakokemuksia. Työhön liittyvissä keinoissa tunnistettiin asiakassuhteisiin liittyviksi riskitekijöiksi pitkät ja haastavat asiakassuhteet. Pitkissä ja haastavissa asiakassuhteissa toistuva altistuminen asiakkaiden traumakokemuksille ja ahdistukselle lisääntyy, ja tämä lisää riskiä sairastua myötätuntouupumiseen (Singh ym. 2020; Turgoose & Maddox 2017; Turgoose 2017; McGrathin ym. 2022).

Työyhteisöön liittyvistä riskitekijöistä tunnistettiin riittämätön kollegiaalinen tuki sekä työssä koettu paine (kiire, yksintyöskentely, työntekijöiden väliset ristiriidat), jotka Salo (2016) ja Barr (2017) mukaan kuuluvat psyykkisen kuormittumisen riskin kasvamiseen ja myötätuntouupumisen esiintymiseen. Organisaation ja johtamisen riskitekijöiksi tunnistettiin esihenkilön ymmärtämätön ja vähättelevä asenne työn kuormittavuutta ja myötätuntouupumisen mahdollisuutta kohtaan sekä vähäiset myötätuntouupumisen ennaltaehkäisyyn tarkoitettujen keinojen tarjoaminen. Organisaation päätöksenteon ristiriitaisuus sekä lähiesimiestyöhön liittyvät ongelmat kasvattavat työntekijän kuormittumisen riskiä (Barr 2017; Salo ym. 2016).

Työntekijän henkilökohtaisista keinoista yksi eniten mainituista oli palautumisen edistäminen, jonka tärkeys myötätuntouupumisen ehkäisyssä tunnistettiin myös Cetrano ym. (2017) ja Rivera-Kloepfel ja Mendelhall (2021) tutkimuksissa. Useimmin mainittuja olivat myös itsereflektion vahvistamiseen sekä omista rajoista kiinni pitämiseen liittyvät keinot. Myötätuntouupumisen ennaltaehkäisyssä kyky rajata omaa työtä näkyi myös Cetrano ym. (2017) tutkimuksessa. Työhön liittyvistä myötätuntouupumista ehkäisevistä keinoista eniten mainituin oli työn suunnittelu. Työn suunnittelu piti sisällään taukojen pitämisen, työpäivän rytmittämisen ja työn kalenteroinnin. Martin ym. (2019) mukaan

itsehoitomenetelmistä työn tauottaminen toimii stressinhallintakeinona myötätuntouppumisen ennaltaehkäisyssä.

Kollegiaalinen tuki sekä mahdollisuus puhua kokemuksistaan työyhteisössä pienentää työntekijöiden riskiä kohdata myötätuntouppumista (Martin ym. 2019; Kapoulitsas & Concoran 2015). Haastateltavat tunnistivat työyhteisön tärkeäksi keinoksi työyhteisön antaman kollegiaalisen tuen esimerkiksi mahdollisuutena purkaa kollegalle asiakastilanteita ja omien tunteita. Toisena tärkeänä myötätuntouppumista ehkäisevänä keinona tunnistettiin yhteistyön tekeminen verkostoitumisen ja työparityön kautta.

Työntekijän psyykkisen kuormittumisen suojaaviksi tekijöiksi kuvataan tukeva organisaatiokulttuuri sekä esihenkilön antama tuki (Salo 2016; Singh 2020; Martin ym. 2019). Tässä tutkimuksessa organisaation ja johtamisen keinoista tärkeimmäksi tunnistettiin esihenkilön antama tuki. Esihenkilön tuessa merkittävänä tekijöinä nähtiin esihenkilön tavoitettavuus, ymmärryksen antaminen ja substanssiosaaminen. Esihenkilön ominaisuuksista tärkeinä nähtiin luottamuksellisuus, hyvät vuorovaikutustaidot sekä myötätuntoisuus. Luottamuksellisuus johdon ja työyhteisön välillä toimii myötätuntouppumista ehkäisevänä tekijänä (Cetrano ym. 2017).

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimusprosessin luotettavuuden järjestelmällinen ja kattava arviointiin on olemassa erilaisia lähtökohtia ja suosituksia. Tämän tutkimuksen arviointikriteereinä käytettiin Cuba ja Lincolnin (1981 ja 1985) laadullisen tutkimuksen arviointikriteerejä, jotka ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. (ks. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197.)

Uskottavuus tutkimuksessa tarkoittaa tulosten kuvausta selkeästi niin, että lukijalle muodostuu selvä kuva tehdystä analyysistä sekä tutkimuksen vahvuuksista ja rajoituksista. Uskottavuutta kuvataan myös tutkijan muodostamien luokitusten sisältämän aineiston kattavuuden avulla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Tämän tutkimuksen tulokset on kuvattu mahdollisimman tarkasti ja huolellisesti ja tulokset on havainnollistettu kuvioiden avulla.

Aineiston analyysiprosessi on kuvattu vaihe vaiheelta alkuperäistekstistä analyysin loppuun saakka. Luotettavuutta on lisätty käyttämällä sisällön analyysin kuvauksessa taulukkoa (ks. taulukko 2).

Tutkimuksen siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten mahdollista siirrettävyyttä muuhun tutkimusympäristöön. Siirrettävyys varmistetaan tutkimusprosessin kaikkien vaiheiden huolellisella kuvaamisella. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Tässä tutkimuksessa tutkimusprosessi on kuvattu mahdollisimman tarkasti, jolloin tutkimus on mahdollista toteuttaa myös muiden organisaatioiden koulukuraattorien kokemaa myötätuntouupumusta tutkittaessa. Tässä tutkimuksessa käytetty teemahaastattelurunko on esitetty liitteessä 3.

Riippuvuudella tarkoitetaan tutkimustulosten säilymistä mikäli tutkimus toistetaan samanlaisissa olosuhteissa. Tämä vaatii toisen tutkijan samanmielisyyttä päätöksenteossa tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa. (Cope 2014.) Vahvistettavuus puolestaan viittaa tutkijan kykyyn osoittaa tutkimustulosten osallistujien vastauksia tutkijan ennakkoluulojen ja näkemysten sijaan. Tutkija tulee esittää johtopäätösten ja havaintojen perustuvan kerättyyn alkuperäisaineistoon. (Cope 2014.) Tämän tutkimuksen vahvistettavuutta on lisätty esittämällä tulosten raportoinnissa haastateltavien alkuperäisilmaisuja.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimus toteutettiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tutkimus perustuu rehellisyyteen, yleiseen huolellisuuteen sekä tarkkuuteen tutkimuksen aloitusvaiheesta aina tutkimuksen arviointiin asti. Tutkimukselle hankittiin tutkimusluvut molemmista tutkimukseen osallistuneista organisaatioista. Tiedonhankinnassa, tutkimuksessa sekä arvioinnissa käytetyt menetelmät ovat eettisesti kestäviä. Tutkimuksessa sekä viittauksissa otettiin kunnioittavasti huomioon aihetta aiemmin tutkineet. (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuksen aikana tutkija otti huomioon tutkittaviin liittyvät eettiset lähtökohdat ja kunnioitti tutkittavien itsemääräämisoikeutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkija on tiedottanut tutkimuksen eri vaiheista avoimesti. Tutkittavat saivat tiedon tutkimuksesta sähköisellä saatekirjeellä sekä suullisesti. Saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, aineiston käsittelystä ja

säilyttämisestä sekä raportoinnista. Lisäksi tutkimukseen osallistujilla oli mahdollisuus tutustua tutkimussuunnitelmaan. Tutkittavien osallistuminen tutkimukseen perustui vapaaehtoisuuteen sekä tietoiseen suostumukseen. Tietoisuuden suostumuksen tutkittavat palauttivat allekirjoitettuna sähköisesti tutkittavan sähköpostiin. Tutkittavilla oli mahdollisuus keskeyttää osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Tutkimusaiheen ollessa sensitiivinen, tutkija otti huomioon tutkimuksen toteutuksessa merkittävien riskien, vahinkojen ja haittojen ehkäisystä huolehtimalla osallistujien ohjaamisen tarvittaessa keskusteluavun piiriin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Tämän tutkimuksen aineistoa on käsitelty luottamuksellisesti tietosuojajohtajien suositusten noudattaen ja säilytetty asianmukaisesti lukitussa paikassa. Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteuttaminen on kuvattu asianmukaisesti ja selkeästi. Opinnäytetyön tulosten raportointi on suoritettu avoimesti ja rehellisesti. Tutkija huolehti tutkittavien sekä organisaation anonymiteetista koko tutkimusprosessin ajan. (ks. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 218–221.) Tutkimuksessa ei poikettu tutkittavien oikeuksista.

6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Myötätuntouppumisen tunnistaminen ja ehkäisy vaatii työntekijöiden kokemuksellisuuden kuuntelemista työyhteisöissä (Nissinen 2012). Myötätuntouppumista on tutkittu kansallisesti vähän ja opiskeluhuollon kuraattoreiden kokemasta myötätuntouppumisesta ei ollut löydettävissä yhtään tutkimusta. Kansainvälisessä tutkimuksessa työntekijöiden kokemuksellisuus nousee esille useassa tutkimuksessa. Tämä tutkimus lisää koulukuraattorien kokemuksellista tietoa myötätuntouppumisen tunnistamisen ja ennaltaehkäisyn edistämiseksi.

Pääpaino kansainvälisessä tutkimuksessa oli myötätuntouppumisen esiintymisessä ja myötätuntouppumiseen liittyvissä riskitekijöissä sekä myötätuntouppumisen ennaltaehkäisyssä ja hoitamisessa. Kansainväliset tutkimukset toivat myötätuntouppumisen oireista ja seurauksista vain vähän tietoa. Tämän tutkimuksen tulokset tuovat tärkeää ja uutta tietoa siitä, miten koulukuraattorit tun-

nistavat myötätuntouppumisen erilaisten oireiden ja seurausten kautta. Myötätuntouppumisen oireisiin liittyvää tietoa voidaan hyödyntää erityisesti myötätuntouppumisen varhaisessa tunnistamisessa.

Tutkimus lisää uutta tietoa siitä, miten koulukuraattorit tunnistavat myötätuntouppumisen seurausten kohdistuvan sekä työhön että työntekijään henkilökohtaisesti. Työhön kohdistuvat seuraukset ovat merkityksellisiä työntekijälle itselleen sekä työyhteisön toiminnan ja asiakastyön laadun kannalta. Työntekijän henkilökohtaiselle tasolle ulottuvat seuraukset puolestaan vaikuttavat olennaisesti työntekijän ammatillisuuteen ja työssä jaksamiseen. Seurausten ulottuessa myös työntekijän vapaa-aikaan, vaikuttavat ne laajasti myös työntekijän perheeseen. Myötätuntouppumisen seurausten tunnistamiseen liittyvää tietoa voidaan hyödyntää myötätuntouppumisen riskien arvioimisen tukena.

Koulukuraattorien kohtaamien asiakkaiden lisääntyvien haasteiden ja monimutkaistuvien ongelmien vuoksi tarvitaan laajempaa jatkotutkimusta myötätuntouppumisen oireiden ja seurausten esiintymisestä, jotta voidaan auttaa työntekijää tunnistamaan myötätuntouppumisen riski itsessä. Tutkimustiedon avulla voidaan lisätä tietoisuutta myötätuntouppumisesta myös työhyvinvointijohtamisen tueksi ja auttaa esihenkilöitä tunnistamaan myötätuntouppumisen riskit omassa työyhteisössään sekä omassa alaisissaan.

Myötätuntouppuminen on yhteisöllinen ilmiö, joten vastuu sen tunnistamisesta ja ehkäisemisestä kuuluvat työyhteisön kaikkien jäsenten lisäksi työsuojelulle ja työterveydelle (Nissinen 2012, 103). Ennaltaehkäisevien keinojen mahdollistaminen lähtee ensisijaisesti organisaatiosta ja esihenkilötyöstä. Tärkeänä tulee nähdä myös työntekijän oma velvollisuus huomioida myötätuntouppumisen mahdollisuus ja riskitekijät sekä käyttää keinoja myötätuntouppumisen vähentämiseen. Tämän tutkimuksen tulokset lisäsivät tietoa myötätuntouppumiseen liittyvistä ehkäisevistä keinoista, joita voidaan hyödyntää koulukuraattorien myötätuntouppumisen riskin pienentämisessä sekä ennaltaehkäisyssä organisaation jokaisella tasolla. Tutkimuksessa haastateltavien mukaan yksi tärkeimmistä keinoista oli erilaisten riskitekijöiden tunnistaminen. Jatkotutkimusta erilaisten riskitekijöiden esiintymisestä ja laajuudesta tarvitaan, jotta voidaan laajemmin huomioida riskitekijöiden merkitys koulukuraattorien myötätuntouppumiseen.

LÄHTEET

- Barr, P. 2017. Compassion fatigue and compassion satisfaction in neonatal intensive care unit nurses: relationships with work stress and perceived social support. *Traumatology* 23. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/trm0000115> [viitattu 6.12.2022].
- Cetrano, G., Tedeschi, F., Rabbi, L., Gosetti, G., Lora, A., Lamonaca, D., Manthorpe, J., Amaddeo, F. 2017. How are compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction affected by quality of working life? Findings from a survey of mental health staff in Italy. *BMC Health Services Research* 17. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12913-017-2726-x> [viitattu 6.12.2022].
- Cocker, F. & Joss, N. 2016. Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. *International journal of environmental research and public health* 13. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618> [viitattu 6.12.2022].
- Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A. & Poli, A. 2020. Mindfulness, Compassion, and Self-Compassion Among Health Care Professionals: What's New? A Systematic Review. *Frontiers in Psychology* 11. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01683> [viitattu 13.12.2022].
- Cope, D. G. 2014. Methods and Meanings: Credibility and Trustworthiness of Qualitative Research. *Onkology Nursing Forum* 1, 89–91. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1188/14.ONF.89-91> [viitattu 9.1.2023].
- Finzi-Dottan, R. & Berckovitch Kormosh, M. 2018. The spillover of compassion fatigue into marital quality: A mediation model. *Traumatology* 24. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/trm0000137> [viitattu 6.12.2022].
- Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J., Laitinen, K. & Vaara, S. 2022. Kohti yhteistä työtä hyvinvointialueilla. Opiskeluhoitopalvelujen seuranta OPA 2022 .PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-931-3> [viitattu 22.12.2022].
- Juuti, A. & Puusa, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. 2.painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2018. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–6. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kanninen, K. & Uusitalo-Arola, L. 2015. Lyhytterapeuttinen työote. 2. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kapoulitsas, M. & Concoran, T. 2015. Compassion fatigue and resilience. A qualitative analysis of social work practice. *Qualitative social work* 1, 86–101.

Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/1473325014528526> [viitattu 6.12.2022].

Karila, I. 2020. Terapeutin jaksaminen. Teoksessa Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. (toim.). Kognitiivinen psykoterapia. 9. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Karsio, J. 2021. Sosiaalihuollon palveluvelka on uhka työntekijöiden jaksamiselle – Nyt tarvitaan poliittista tahtoa. Talentia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.talentia.fi/uutiset/sosiaalihuollon-palveluvelka-on-uhka-tyontekijoiden-jaksamiselle-nyt-tarvitaan-poliittista-tahtoa/> [viitattu 17.12.2022].

Kiley, K.A., Sehgal, A.R., Neth, S., Dolata, J., Pike, E., Spilsbury, J.C. & Albert, J.M. 2018. The effectiveness of guided imagery in treating compassion fatigue and anxiety of mental health workers. *Social work research* 42, 33–43. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1093/swr/svx026> [viitattu 6.12.2022].

Landgrèn, S. 2019. Vastavalmistuneiden urapolut. Vuosina 2017–2018 Talentian jäsenten sijoittuminen työelämään. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://talentia.e-julkaisu.com/2019/vastavalmistuneiden-urapolut/#page=1> [viitattu 17.12.2022].

Martela, F. 2017. Hyväntekeminen inhimillisenä perustarpeena. Teoksessa Pessi, A.B., Martela, F. & Paakkanen, M. (toim.) Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Martin, E. M., Myers, K. & Brickman, K. 2020. Self-Preservation in the Workplace: The Importance of Well-Being for Social Work Practitioners and Field Supervisors. *Social work* 65, 74–81. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1093/sw/swz040> [viitattu 6.12.2022].

McGrath, K., Matthews, L. R. & Heard, R. 2022. Predictors of compassion satisfaction and compassion fatigue in health care workers providing health and rehabilitation services in rural and remote locations: A scoping review. *Australian Journal of Rural Health* 30. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9310831/pdf/AJR-30-264.pdf> [viitattu 8.12.2022].

Miettinen, V. 2019. Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut ruuhkautuneet pääkaupunkiseudulla - perustason palveluissa runsaasti puutteita, hoitoon ei pääse sujuvasti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kuntalehti.fi/uutiset/sote/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelut-ruuhkautuneet-paakaupunkiseudulla-perustason-palveluissa-runsaasti-puutteita-hoitoon-ei-paase-sujuvasti/> [viitattu 12.12.2022].

Nissinen, L. 2007. Auttamisen rajoilla. Myötätuntouppumisen synty ja ehkäisy. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Nissinen, L. 2012. Rajansa kaikella. Kuinka estää myötätuntouppumisen? 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12. 2013/1287.

- Ormiston, H.O., Nygaard, M.A. & Apgar, S. 2022. A Systematic review of secondary traumatic stress and compassion fatigue in teachers. *School Mental Health* 14. Verkkolehti. Saatavissa: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9166214/pdf/12310_2022_Article_9525.pdf [viitattu 8.12.2022].
- Pessi, A.B. & Martela, F. 2017. Myötätuntoista ihmistä ja työelämää etsimässä. Teoksessa Pessi, A.B., Martela, F. & Paakkanen, M. (toim.) Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Rivera-Kloepfel, B., & Mendenhall, T. 2021. Examining the relationship between self-care and compassion fatigue in mental health professionals: A critical review. *Traumatology*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/trm0000362> [viitattu 6.12.2022].
- Salo, P., Rantonen, O., Aalto, V., Oksanen, T., Vahtera, J., Junnonen S-R., Baldschun, A. Väisänen, R., Mönkkönen, K., Hämäläinen, J. 2016. Sosiaalityöntekijöiden hyvinvointi. Sosiaalityön kuormittavuus, voimavaratekijät ja sosiaalityöntekijöiden mielenterveys. Helsinki: Työterveyslaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-654-8> [viitattu 6.12.2022].
- Seppänen, A.M. & Kuusela, S. 2017. Myötätunto asiakaskohtauksissa. Teoksessa Pessi, A.B., Martela, F. & Paakkanen, M. (toim.) Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Singh, J., Karanika-Murray, M., Baguley, T. & Hudson, J. 2020. A Systematic review of job demands and resources associated with compassion fatigue in mental health professionals. *International journal of environmental research and public health* 17. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7579573/pdf/ijerph-17-06987.pdf> [viitattu 6.12.2022].
- Talentia. 2021. Talentia vetoaa päättäjiä varmistamaan koulujen oppilashuollon kantokyvyn. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.talentia.fi/uutiset/talentia-vetoaa-paattajia-varmistamaan-koulujen-oppilashuollon-kantokyvyn/> [viitattu 17.12.2022].
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Koulu-terveyskysely 2021. Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt. Tilastoraportti 30/2021. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuvat_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 17.12.2022].
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Opiskeluhoolto. WWW-dokumentti. Päivitetty 2012.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto> [viitattu 28.12.2022].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Turgoose, D., Glover, N., Barker, C. & Maddox, L. 2017. Empathy, compassion fatigue, and burnout in police officers working with rape victims. *Traumatology* 23. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/trm0000118> [viitattu 6.12.2022].

Turgoose, D. & Maddox, L. 2017. Predictors of Compassion Fatigue in mental health professionals: A narrative review. *Traumatology* 23. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/trm0000116> [viitattu 6.12.2022].

Työturvallisuuskeskus 2016. Sosiaalialan työsuojelu ja -hyvinvointi. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://ttk.fi/files/6419/Sosiaalialan_tyosuojelu_ja_hyvinvointi_26118.pdf [viitattu 17.12.2022].

Valtioneuvosto 2022. Usein kysyttyä opiskeluhuollosta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://soteuudistus.fi/usein-kysyttya-opiskeluhuollosta> [viitattu 28.12.2022].

Wallin, A. 2011. Sosiaalityö koulussa. Avaimia hyvinvointiin. 1. painos. Helsinki: Tietosanomat Oy.

Zhang, Y.-Y., Zhang, C., Han, X.-R., Lid, W. & Wang, Y.-L. 2018. Determinants of compassion satisfaction, compassion fatigue and burn out in nursing. *Medicine* 97. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6242309/pdf/medi-97-e11086.pdf> [viitattu 8.12.2022].

Tutkimustaulukko

Tutkimuksen tekijä/t, vuosi ja maa	Tutkimuksen nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksessa käytetyt menetelmät	Keskeiset tulokset
Barr, P. 2017. Australia.	Compassion fatigue and compassion satisfaction in neonatal intensive care unit nurses: relationships with work stress and perceived social support.	Tarkoituksena dokumentoida myötätuntouupumisen yleisyyttä sekä myötätuntotytyväisyyttä vastasyntyneiden tehohoidossa sekä tutkia työstressin ja sosiaalisen tuen suoria ja epäsuoria suhteita myötätuntouupumiseen ja -tyytyväisyyteen	Poikkileikkaus korrelaatio kohorttitutkimus	Työstressi, roolikonfliktit sekä työssä koettu ylikuormitus ennusti myötätuntouupumista. Sosiaalinen tuki kontrolloi työstressin aiheuttamaa uupumista.
Cetrano, G., Tedeschi, F., Rabbi, L., Gosetti, G., Lora, A., Lamonaca, D., Manthorpe, J., Amaddeo, F. 2017. Italia.	How are compassion fatigue, burn-out, and compassion satisfaction affected by quality of working life? Findings from a survey of mental health staff in Italy.	Tarkoituksena tutkia, kuinka työelämän laatu vaikuttaa myötätuntouupumukseen, loppuun palamiseen ja myötätuntotytyväisyyteen mielenterveysalan ammattilaisten keskuudessa.	Poikkileikkaustutkimus	Työelämän laatutekijöistä myötätuntouupumisen korkeampaa tasoa ennustavat ergonomisten työolojen haasteet, työn negatiivinen vaikutus yksityiselämään sekä yksityiselämän negatiiviset vaikutukset työhön

Cocker, F. & Joss, N. 2016. Australia.	Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review.	Tarkastella myötätuntouupumisen vähentämiseen tähtäävien interventioiden tehokkuutta terveydenhuolto-, ensiapu- ja yhteisöpalvelutyöntekijöillä	Systemaattinen katsaus	Todisteet myötätuntouupumukseen liittyvien interventioiden tehokkuudesta riskialttiissa terveydenhuolto- ja sosiaalialan ammateissa ovat suhteellisen tuoreita.
Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A. & Poli, A. 2020. Italia.	Mindfulness, Compassion, and Self-Compassion Among Health Care Professionals: What's New? A Systematic Review.	Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata terveydenhuollon ammattilaisten tietoisuustaitoja sekä myötätuntoon liittyviä ominaisuuksia. Tarkoituksena on myös selvittää mindfulness sekä myötätuntouupumiseen liittyvien interventioiden tehokkuutta.	Systemaattinen katsaus ja meta-analyysi	Mindfulnessiin pohjautavat, stressin lievitykseen tarkoitetut interventiot olivat tehokkaita parantamaan ja ylläpitämään tietoisuustaito- ja itsemyötätuntotasojaa ja parantamaan työuupumusta, masennusta, ahdistusta ja stressiä
Finzi-Dottan, R. & Berckovich Kor-mosh, M. 2018. Israel.	The spillover of compassion fatigue into marital quality: A mediation model.	Tarkoituksena tarkastella itsensä eriyttämisen, ammatillisen itsetunnon ja traumaattisten elämäntapahtumien vaikutusta myötätuntouupumiseen	Välitysmalli	Työssä koettu toissijainen traumatisoituminen ja työuupumus vaikuttivat perhe-elämään ja avioliiton laatuun. Myötätuntoutyytyväisyys

		ja myötätuntotytyväisyyteen ja niiden merkitystä sosiaalityöntekijöiden avioliittoon.		vaikutti suoraan avioliiton laatuun.
Kapoulitsas, M. & Concoran, T. 2015. Australia.	Compassion fatigue and resilience. A qualitative analysis of social work practice.	Tutkia, mikä kehittää henkilökohtaista, ammatillista ja organisaation resilienssiä sekä tutkia tapoja, joilla työntekijöitä voidaan suojata paremmin myötätuntouupumukselta.	Laadullinen tutkimus	Sosiaalityöhön liittyy luontaisesti monimutkaisia vaikeuksia. Kärsivien asiakkaiden vaikeudet liittyivät usein työntekijöiden kokemaan emotionaaliseen kokemukseen.
Kiley, K.A., Sehgal, A.R., Neth, S., Dolata, J., Pike, E., Spilsbury, J.C. & Albert, J.M. 2018. Yhdysvallat.	The effectiveness of guided imagery in treating compassion fatigue and anxiety of mental health workers.	Tarkoituksena tutkia ohjattujen mielikuvaharjoitusten tehokkuutta mielenterveysalan työntekijöiden myötätuntouupumuksen ja ahdistuksen hoidossa.	Satunnaisesti kontrolloitu tutkimus	Ohjatut mielikuvaharjoitukset voivat olla hyödyllinen mielen-terveysalan ammattilaisten stressin vähentämisessä, millä voi olla myönteisiä vaikutuksia palvelun laatuun.
McGrath, K., Matthews, L.R. & Heard, R. 2022. Australia.	Predictors of compassion satisfaction and compassion fatigue in health care workers providing health and rehabilitation services in	Tarkoituksena tunnistaa myötätuntotytyväisyyden ja myötätuntouupumisen ennustajia terveydenhuolto- ja	Laajuusarviointi	Maaseudulla palveluita tarjoavien kuntoutuspalveluiden työntekijöiden ja terveydenhuollon työntekijöiden myötätuntotytyväisyyttä

	rural and remote locations: A scoping review.	kuntoutuspalveluja maaseudulla tarjovissa terveydenhuollon työntekijöissä.		ja -uupumista ei ole juurikaan tutkittu. Eniten tutkittuja ennustajamuuttujia olivat ikä, sukupuoli, ammatti ja työ määrä.
Martin, E.M., Myers, K. & Brickman. K. 2020.	Self-Preservation in the Workplace: The Importance of Well-Being for Social Work Practitioners and Field Supervisors.	Tarkoituksena tarkastella sosiaalityön ammatinharjoittajien raportoituja itsehoitokäytäntöjä ja niiden tiellä olevia esteitä		Kaikki ilmoittivat harjoittaneensa jonkinlaista itsehoitokäytäntöä, ja melkein kaikki ilmoittivat jonkinlaisesta tuesta työpäikaltaan; kuitenkin 38 ilmoitti itsehoitoa estävistä tekijöistä.
Ormiston, H.O., Nygaard, M.A. & Apgar, S. 2022. Yhdysvallat.	A Systematic review of secondary traumatic stress and compassion fatigue in teachers.	Tarkoituksena selvittää missä määrin ja miten myötätuntoupu- musta ja sekundaarista traumaattista stressiä on tutkittu opettajilla.	Systemaattinen katsaus	Opettajilla ovat riskissä sairastua myötätuntouupumiseen ja sekundaariseseen traumaattiseen stressiin, vaihtelevat lähestymistavat voivat vähentää riskiä sairastua ja tutkimusta myötätuntouupumisesta ja sekundaarisesta traumaattisesta stressistä opettajilla on tehty vähän.

<p>Rivera-Kloeppel, B., & Mendenhall, T. 2021. Yhdysvallat.</p>	<p>Examining the relationship between self-care and compassion fatigue in mental health professionals: A critical review.</p>	<p>Tarkoituksena on tarjota kriittinen katsaus kirjallisuuteen, joka tutkii itsehoidon ja myötätuntouupumuksen välistä suhdetta – erityisesti mielen-terveysalan ammattilaisten keskuudessa</p>	<p>Kriittinen katsaus</p>	<p>Analyysi paljasti yhtenäisen teorian puutteen, rajallisia mallisuunnitteluja sekä epäjohdonmukaisia mittauksia koskien myötätuntouupumisen ja itsehoidon välistä suhdetta.</p>
<p>Salo, P., Rantonen, O., Aalto, V., Oksanen, T., Vahtera, J., Junnonen S-R., Baldschun, A. Väisänen, R., Mönkkönen, K., Hämäläinen, J. 2016. Suomi</p>	<p>Sosiaalityöntekijöiden hyvinvointi. Sosiaalityön kuormittavuus, voimavaratekijät ja sosiaalityöntekijöiden mielenterveys.</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää mielen-terveyden häiriöistä johtuvan työkyvyttömyyden kehityskulkuja sosiaalityöntekijöillä ja verrokiammattiryhmillä Suomessa ja Ruotsissa sekä tutkia työkyvyttömyyden riskiä aiheuttavien mielen-terveyden häiriöiden taustalta löytyviä tekijöitä sosiaalityössä.</p>		<p>Sosiaalityöntekijöiden mielenterveyden häiriöistä johtuva työkyvyttömyyden riski on koholla. Mielenterveyden häiriöiden taustalla työhön ja työntekijän resursseihin liittyvät tekijät.</p>
<p>Singh, J., Karanika-Murray, M., Baguley, T. & Hudson, J.</p>	<p>A Systematic review of job demands and resources associated with</p>	<p>Tarkoituksena tarkastella artikkeleita, jotka tutkivat myö-</p>	<p>Systemaattinen katsaus</p>	<p>Löytyi Job Demands-Resources -mallin mukainen teoreettinen malli,</p>

2020. Iso-Britannia.	compassion fatigue in mental health professionals.	tätuntouupumukseen liittyviä työhön liittyviä tekijöitä.		jossa työn vaatimukset liittyvät myötätuntouupumiseen ja työn resurssit lieventävät työnvaatimusten vaikutusta.
Turgoose, D., Glover, N., Barker, C. & Maddox, L. 2017. Iso-Britannia.	Empathy, compassion fatigue, and burnout in police officers working with rape victims.	Tarkoituksena tutkia, ovatko erikoistuneille upseereille kehittynyt myötätuntouupumusta, toissijaista traumaattinen stressiä ja työuupumusta, ja liittyivätkö nämä muutujat ominaisuuksiin ja tilanne-empatiaan.	Poikkileikkausanalyysi	Pidempään palvelleilla erikoisupseereilla oli suurempi riski myötätuntouupumiseen, toissijaiseen traumaattiseen stressiin ja työuupumiseen, mutta kumpikaan ei liittynyt empatiaan. Korkea työuupumus liittyi alhaiseen empatian piirteeseen.
Turgoose, D. & Maddox, L. 2017. Iso-Britannia.	Predictors of Compassion Fatigue in mental health professionals: A narrative review.	Tarkoituksena tutkia mielenterveysalan ammattilaisten myötätuntouupumisen yleisimpiä korrelaatioita ja ennustajia.	Narratiivinen katsaus	Myötätuntouupumiseen yhdistetään useita tekijöitä, kuten esimerkiksi mielenterveysalan ammattilaisten historia, empatia. Suojaaviksi tekijöiksi mainittiin tietyt käyttäytymis- ja kognitiivi-

				set selviytymistyylit sekä mindfulness.
Zhang, Y-Y., Zhang, C., Han, X-R., Lid, W. & Wang, Y-L.2018. Kiina.	Determinants of compassion satisfaction, compassion fatigue and burn out in nursing.	Tarkoituksena arvioida tekijöitä, jotka vaikuttavat myötätuntotytyvyyteen, myötätunto-uupumiseen ja työuupumukseensairaanhoitossa.	Korrelatiivinen meta-analyysi	Erilaiset stressaavat tekijät ja negatiiviset vaikutukset edistävät myötätunto-uupumusta ja työuupumusta, kun taas positiiviset vaikutukset auttavat saavuttamaan myötätuntotytyvyyttä.

Saatekirje

Hyvä koulukuraattori!

Olen mielenterveyshoitotyön (sosionomi yamk) opiskelija Niina Pietikäinen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta Kotkasta. Teen opinnäytetyöni yhteistyössä XXXX:n kanssa. Opinnäytetyöni aihe on koulukuraattorien kokema myötätuntouupumus.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, miten opiskeluhuollossa työskentelevät koulukuraattorit tunnistavat työssään myötätuntouupumisen. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten koulukuraattorit ehkäisevät myötätuntouupumista. Opinnäytetyön tavoitteena on myötätuntouupumuksen tunnistamisen sekä myötätuntouupumista ehkäisevien tekijöiden pohjalta kehittää koulukuraattorien työssä jaksamista sekä ennaltaehkäistä myötätuntouupumisen riskiä koulukuraattorien työssä.

Opinnäytetyön aineisto kerätään yksilohaastatteluilla kesä-elokuussa 2022 Teams-videoyhteyttä käyttäen. Haastattelun kesto on yksi tunti. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistumista varten tulosta liitteenä saamasi tietoisuuden lomake ja lisää siihen allekirjoituksesi sekä yhteystietosi. Skannaa tai ota kuva allekirjoitetusta lomakkeesta ja lähetä lomake 20.6.2022 mennessä sähköpostitse tutkimuksen tekijälle osoitteeseen XXXXX@edu.xamk.fi. Tutkimuksen tekijä ottaa sinuun yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse haastatteluajan sopimiseksi

Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Tutkimus valmistuu marraskuussa 2022. Tutkimusaineisto raportoidaan haastateltavien ja organisaation anonymiteetti huomioiden. Valmis opinnäytetyö on luettavissa Theseus-julkaisuarkistossa. Opinnäytetyön ohjaajana toimii yliopettaja Niina Ervaala TtT Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, XXXXX@xamk.fi.

Suuri kiitos osallistumisesta oman työssä jaksamisesi kehittämiseen!

Ystävällisin terveisin, Niina Pietikäinen

Lisätietoja opinnäytetyöstä: XXXXX@edu.xamk.fi tai 045xxxxx

Teemahaastattelurunko

TAUSTAKYSYMYKSET:

- Asiakasryhmäsi? (alakoulu, yläkoulu, toinen aste)
- Työkokemus koulukuraattorina?
- Koulutuksesi?

TEEMAT:

1. MYÖTÄTUNTOUPUMISEN TUNNISTAMINEN

Myötätuntouupumisen oireiden ilmeneminen

- käyttäytymisen tasolla
- fyysisellä tasolla
- emotionaalisella tasolla

Myötätuntouupumisen seuraukset

- koulukuraattorin työhön
- koulukuraattorin henkilökohtaiseen elämään
- koulukuraattorin tunne-elämään

Haluatko kertoa vielä jotain myötätuntouupumisen tunnistamisesta koulukuraattorin työssä?

2. MYÖTÄTUNTOUPUMISEN ENNALTAEHKÄISY

Myötätuntouupumisen syntyyn vaikuttavat

- asiakassuhteeseen liittyvät riskitekijät
- koulukuraattorin yksityiselämään ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät riskitekijät
- työyhteisön toimintaan ja organisaatioon liittyvät riskitekijät

Myötätuntouupumista ehkäisevät tekijät

- työntekijän keinot
- työyhteisön keinot
- organisaation ja esihenkilön keinot

Haluatko kertoa vielä jotain myötätuntouupumisen ehkäisemisestä koulukuraattorin työssä?

KIITOS OSALLISTUMISESTA!