



# Ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksia työstä palautumisesta

Anne-Mari Arenius, Terhi Tähtinen

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## **Ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksia työstä palautumisesta**

Anne-Mari Arenius, Terhi Tähtinen  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
05/2021

Anne-Mari Arenius, Terhi Tähtinen

**Ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksia työstä palautumisesta**

Vuosi

2021

Sivumäärä

62

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksia työstä palautumisesta. Tavoitteena opinnäytetyössä oli tuottaa tietoa ammatillisten perhekotivanhempien työstä palautumisesta ja selvittää työstä palautumisen edistäviä tekijöitä ja palautumiseen liittyviä haasteita. Tavoitteena oli lisäksi tuotetun tiedon kautta osaltaan edistää valtakunnallisesti ammatillisten perhekotivanhempien tietoisuutta työstä palautumisesta ja palautumisen mahdollisuuksista perhekotityön arjessa.

Teoreettisessa viitekehyksessä esiteltiin lastensuojelun toimintaa, ammatillinen perhekoti sijoituspaikkana ja työhyvinvoinnin tärkeyden merkitys ammatillisilla perhekotivanhemmilla. Työstä palautumista käsiteltiin psykologisen ja fysiologisen palautumisen kautta. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä ja aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Aineisto analysoitiin käyttämällä induktiivista sisällönanalyysia. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä neljän eri ammatillisen perhekotivanhemman kanssa.

Opinnäytetyön tulosten perusteella ammatillisten perhekotivanhempien työstä palautumista edisti sosiaaliset suhteet, vapaa-aika ja loma, ajanhallinta, yrittäjäjys ja elämäntapa, työnkuormitusta vähentävät tekijät, irrottautumista vahvistavat tekijät, kognitiivisesti kehittävä toiminta ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Haasteita työstä palautumiseen toi irrottautumisen haasteet, psyykkinen- ja fyysinen kuormitus, vapaa-ajan puute ja sijaisten hankintaan liittyvät haasteet.

Opinnäytetyössä todettiin, että työn ympärivuorokautisuudesta huolimatta työssä on hyviä palautumismahdollisuuksia. Tuloksissa todettiin, että työssä esiintyy irrottautumishaasteita, jonka vuoksi palautumiseen on syytä kiinnittää huomiota. Koska opinnäytetyössä kaikki haastateltavat olivat ammatillisista perhekotivanhemmista naisia, ehdotettiin jatkotutkimuksena miesten näkökulman selvittämistä. Lisäksi ehdotettiin ammatillisille perhekotivanhemmille suunnattua työstä palautumisen itsearviointiin liittyvän työkalun kehittämistä, jolla voisi laajemmin selvittää ammatillisten perhekotivanhempien riittävää palautumista.

Anne-Mari Arenius, Terhi Tähtinen

**Professional foster home parents' experiences of their recovery from work**

Year

2021

Pages

62

---

The purpose of this Bachelor's thesis was to describe the professional foster home parents' experiences of their recovery from work. The objective was to present information about professional foster home parents' recovery from work and examine what promotive factors and challenges are related to recovery from work. The objective was also to promote, through the information produced, the nationwide awareness among professional foster home parents of recovery from work and the possibilities for recovery in the daily life of foster home work.

The theoretical framework discussed the activities of child protection, the professional foster home as a foster home and the importance of well-being at work among professional foster home parents. Recovery from work was discussed from the viewpoint of psychological and physiological recovery. The survey was carried out using qualitative research method and the data was collected through theme interviews. The data were analyzed using inductive content analysis. The thesis was carried out in collaboration with four professional foster home parents.

Based on the results of the thesis, social relationships, leisure and vacation, time management, entrepreneurship and lifestyle, workload reduction factors, detachment strengthening factors, cognitive developmental activities and overall well-being promoted the recovery of professional foster home parents from work. Challenges to recovery from work were posed by detachment challenges, mental and physical strain, lack of free time, and challenges related to the acquisition of deputies.

The results showed that despite the round-the-clock work, there are good opportunities for recovery at work. The results showed that there are detachment challenges at work, which is why attention should be paid to recovery. As all the interviewees in the thesis were women among professional foster home parents, it was suggested that the perspective of men should be clarified in a further study. In addition, the development of a self-assessment tool for recovery for foster home parents was proposed, which could provide a broader picture of the sufficient recovery among professional foster home parents.

Keywords: Well-being at work, recovery from work, professional foster home

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Lastensuojelu ja sijaishuolto .....	7
3	Ammatillinen perhekoti .....	8
3.1	Työhyvinvoinnin merkitys ammatillisessa perhekodissa .....	10
4	Psykologinen ja fysiologinen palautuminen.....	11
5	Palautumista edistävät tekijät .....	13
5.1	Työn voimavarat.....	13
5.2	Unen merkitys palautumiselle.....	14
5.3	Terveystä huolehtiminen.....	15
5.4	Sosiaaliset toiminnot .....	16
5.5	Vapaa-ajan merkitys palautumiselle .....	16
5.6	Lounastauot .....	18
5.7	Liikunta .....	18
6	Palautumista estävät tekijät .....	19
6.1	Työn vaatimukset .....	19
6.2	Pitkät työpäivät .....	20
6.3	Työasioiden vatvominen.....	20
6.4	Työ ja perhe .....	21
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	22
8	Opinnäytetyön toteutus .....	23
8.1	Teemahaastattelu.....	24
8.2	Aineiston analysointi.....	26
9	Tulokset .....	28
9.1	Työstä palautumista edistävät tekijät .....	29
9.2	Työstä palautumisen haasteet .....	38
10	Tulosten tarkastelu ja pohdinta.....	44
10.1	Eettisyys .....	49
10.2	Luotettavuus.....	50
10.3	Johtopäätökset ja kehittämissuositukset .....	52
	Lähteet.....	53
	Kuviot .....	57
	Taulukot .....	57
	Liitteet .....	58

## 1 Johdanto

Suomessa on sijoitettuna kodin ulkopuolelle vuosittain n. 18 000 lasta ja nuorta (Lastensuojelun tilastoa 2020). Tällä hetkellä Suomessa on rekisteröitynyt Ammatillisten perhekotien liiton jäseneksi lähes sata perhekotia (Sijaishuollosta 2020). Vuonna 2018 lapsia ja nuoria oli sijoitettuna ammatillisiin perhekoteihin lähes 2000. Laitoshoitoon sijoitettujen lasten ja nuorten määrä oli tuolloin yli 7000. (Lastensuojelu 2018, 10.) Sijoituspaikkojen tarve on lisääntynyt viime vuosina ja epäilemättä kodinomaisille perhekodeille olisi lisää tarvetta. Sijoituspaikkana ammatillinen perhekoti on laitossijoitusta kodinomaisempi vaihtoehto, joka antaa lapsille ja nuorille ympärivuorokautista hoitoa kodinomaisessa ympäristössä.

Ammatilliset perhekotivanhemmat tekevät yhteiskunnallisesti merkittävää ja haastavaa lastensuojelutyötä. Silti heidän työhyvinvoinnistaan on melko vähän tutkittua tietoa, vaikka työ on tutkimusten mukaan koettu olevan monin tavoin kuormittavaa. (Moilanen 2015.) Työn ympärivuorokautisuuden on koettu kuluttavan voimavaroja sekä aiheuttavan uupumusta ja turtumista työlle työn katkeamattomuuden vuoksi. (Pylvänäinen & Rynänen 2012.) Työstä palautuminen on prosessi, joka ylläpitää hyvinvointia. Vähäinen palautuminen voi uhata terveyttä fyysisesti ja psyykkisesti, sillä riittämätön palautuminen voi johtaa työuupumukseen sekä lisätä sairastumisriskiä. (Kinnunen & Mauno 2009, 148.)

Opinnäytetyönprosessi alkoi loppuvuodesta 2019, jolloin yhteistyökumppanina toimivan ammatillisen perhekotivanhemman kanssa valittiin opinnäytetyön tutkimusaiheeksi ammatillisten perhekotivanhempien työhyvinvointi. Työhyvinvointiin perehtyessä esiin nousi työstä palautumisen tärkeys työhyvinvoinnille ja työstä palautuminen rajattiin opinnäytetyön aiheeksi. Tutkijoita kiinnosti, miten ammatilliset perhekotivanhemmat palautuvat työstä, joka on ympärivuorokautista toimintaa eikä työssä ole selkeitä työaikoja.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksia työstä palautumisesta teemahaastattelun avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa perhekotivanhempien työstä palautumisesta ja selvittää työstä palautumisen edistäviä tekijöitä ja palautumiseen liittyviä haasteita. Tuotetun tiedon kautta tavoitteena oli osaltaan edistää valtakunnallisesti ammatillisten perhekotivanhempien tietoisuutta työstä palautumisesta ja palautumisen mahdollisuuksista perhekotityön arjessa. Yhteistyökumppanin lisäksi haastatteluihin valittiin kolme muuta ammatillista perhekotia eli aineisto koottiin haastatteleamalla neljää eri ammatillisen perhekodin vanhempaa kesän ja syksyn 2020 aikana.

## 2 Lastensuojelu ja sijaishuolto

Lastensuojelun kolme perustehtävää on vaikuttaa lasten yleisiin kasvuoloihin, tukea vanhempia kasvatustehtävässä sekä varsinainen lasten suojelutehtävä. Kaikki lastensuojelutoiminnot perustuvat lakiin ja Suomessa lapsen oikeuksista on säädetty erikseen Suomen perustuslaissa sekä Lastensuojelulaissa. Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lisäksi Suomea sitoo Euroopan ihmisoikeussopimus ja YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, joissa velvoitetaan myös lapsen edun asettamista etusijalle kaikessa viranomaistoiminnassa. (Mitä on lastensuojelu? 2020.) Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja vanhemmuuden tukemiseksi kunnan kuuluu järjestää myös ehkäisevää lastensuojelua varsinaisen lastensuojelun lisäksi, johon kuuluu varsinainen lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu, joka viimesijassa vastaa lapsen hyvinvoinnin turvaamisesta (Lastensuojelun palvelujärjestelmä 2020).

Kun lapsi ja perhe otetaan lastensuojelun asiakkaaksi, laaditaan lastensuojelutarpeen selvitys ja asiakassuunnitelma sekä järjestetään avohuollon tukitoimia perheen tueksi. (Mitä lastensuojelu on? 2020.) Kun lastensuojelutarve todetaan, on viipymättä järjestettävä lapselle ja perheelle avohuollon tukitoimia heidän omassa elinpiirissään, joilla pyritään edistämään ja tukemaan lapsen myönteistä kehitystä sekä vahvistamaan vanhempien, huoltajien tai kasvatuksesta vastaavien henkilöiden kasvatuskkyä ja -mahdollisuuksia (Lastensuojelun avohuolto 2020). Lastensuojelulain mukaan lastensuojelun keskeisenä periaatteena on lapsen vanhempien tai huoltajien tukeminen lapsen kasvatuksessa, ja avohuollon tukitoimet ovat ensisijaisia toimia huostaanottoon ja sijaishuoltoon nähden. Yksi avohuollon tukitoimi on lyhytaikainen sijoitus kodin ulkopuolelle, joka on aina vapaaehtoista ja odotus on, että vanhempien tai huoltajien ja lapsen tilanne korjaantuu nopeasti. (Milloin lapsi sijoitetaan kodin ulkopuolelle? 2020.) Mikäli avohuollon tukitoimet eivät ole lapsen kannalta tarkoituksenmukaisia, mahdollisia tai riittäviä, on lapsi otettava huostaan (Lastensuojelulaki 4.3 § ja 40, 2007).

Sijaishuollolla tarkoitetaan huostaanotetun, kiireellisesti sijoitetun tai lastensuojelulain 83 §:ssä tarkoitetun väliaikaisen määräyksen nojalla sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. Lapsi voidaan sijoittaa sijaishuoltoon vain sosiaalihuollon johtavan viranhaltijan ja tahdonvastaisissa huostaanotoissa hallinto-oikeuden päätöksellä. (Sijaishuolto 2020.) Lapsi voidaan sijoittaa perhehoitoon, ammatilliseen perhekotiin, lastensuojelulaitokseen tai muuhun lapsen tarpeen mukaiseen hoitoon (Sijaishuollon muodot 2020). Perhehoito nähdään aina ensisijaisena sijaishuollonmuotona laitoshuoltoon nähden. Perhehoito on hoitoa tai muuta osa- tai ympärivuorokautista huolenpitoa, jota järjestetään perhehoitajan yksityisessä kodissa tai hoidettavan kotona. Perhehoitajia kutsutaan sijaisvanhemmiksi. (Perhehoito 2020.)

Ammatillinen perhekoti sijoittuu perhehoidon ja laitoshoidon väliin toimimalla lähtökohdiltaan samoin kuten perhehoito, mutta ammatillisen perhekodin vanhemmilta edellytetään perhehoitoa vahvempaa osaamista. Tämän vuoksi ammatillisiin perhekoteihin on mahdollista sijoittaa myös erityistä hoitoa tarvitsevia lapsia ja nuoria. Ammatillisen perhekodin toiminta on luvanvaraista. (Ammatilliset perhekodit 2020.) Jos sijaishuoltoa ei voida järjestää lapsen edun mukaisesti riittävien tukitoimien turvin perhehoidossa tai muualla, järjestetään lapselle laitoshoidon lastensuojelulaitoksessa. Näitä ovat lastenkodit, koulukodit ja muut näihin rinnastettavat lastensuojelulaitokset esim. vastaanottokodit ja nuorisokodit. Laitoshoidon päädytään usein, jos lapsen oireilu on erityisen haastavaa tai kun lapsen tilanne edellyttää työntekijöiltä erityistä ammatillista osaamista. (Lastensuojelulaitokset 2020.)

Edellä mainittujen paikkojen lisäksi sijoitetun lapsen hoito voidaan järjestää muussa lapsen tarpeenmukaisessa hoidossa (Sijaishuollon muodot 2020). Lapsi voidaan esimerkiksi sijoittaa kotiin väliaikaisesti ja enintään kuuden kuukauden ajaksi oman vanhemman tai muun huoltajan hoidettavaksi. Tämä tilanne on mahdollista esimerkiksi silloin, kun lapsen kotiin palaamista valmistellaan sijoituksen jälkeen ja halutaan varmistaa, että kotiin palaaminen on lapsen edun mukaista. Lapsen sijoituspaikkaa päätettäessä on kartoitettava myös lapsen lähiverkosto ja lapsi voidaan mahdollisuuksien mukaan sijoittaa myös sukulaisen tai muun läheisen luokse ns. läheisverkostosijoituksena. Yhtenä sijoitusmahdollisuutena on myös yksityinen sijoitus, jolloin lapsen huoltaja sopii lapsen hoidosta ja kasvatuksesta muun yksityishenkilön, esimerkiksi sukulaisen kanssa. (Muu lapsen tarpeen mukainen hoito 2020.) Läheisverkostosijoituksen ja yksityisen sijoituksen lisäksi lapsen koko perhe voidaan sijoittaa samaan laitokseen, joka sopii esimerkiksi tilanteessa, jolloin arvioidaan koko perheen tilannetta tai jolloin perheessä on kovin pieniä lapsia. Sijoituspaikkoja ovat esimerkiksi päihdehuoltolaitokset tai perhekuntoutuskeskukset. (Muu lapsen tarpeen mukainen hoito 2020.)

### 3 Ammatillinen perhekoti

Ammatillinen perhekoti antaa lapsille ja nuorille ympärivuorokautista hoitoa kodinomaisessa ympäristössä, sijaishuollon yksikössä. Ammatillisten perhekotien edellytyksenä on vahvempi osaaminen kuin perhehoidossa, jonka vuoksi ammatillisiin perhekoteihin on myös mahdollista sijoittaa erityistä hoitoa tarvitsevia lapsia ja nuoria. Koska ammatilliset perhekodit eivät ole lastensuojelulaitoksia, niissä ei saa käyttää rajoitustoimenpiteitä. Yhteydenpidon rajoittaminen on ainoa sallittu rajoitustoimenpide ammatillisissa perhekodeissa. Toiminnaltaan ammatilliset perhekodit ovat yritysmuotoista ja luvanvaraista ympärivuorokautista toimintaa, jonka vuoksi toiminnalleen on haettava lupa oman alueen



aluehallintovirastosta tai Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirastosta. (Ammatilliset perhekodit 2020.)

Ammatillisilta perhekotivanhemmilta edellytetään koulutusta ja työkokemusta lastensuojelutyöstä sekä heidän on myös henkilökohtaisten ominaisuuksiensa puolesta sovittava työhönsä. Työkokemus lastensuojelusta on tärkeää, jotta perhekotia perustavalla on totuudenmukainen käsitys sijoitettujen lasten käytännön hoito- ja kasvatustyöstä. Perhekodissa tulee olla vähintään kaksi hoitajaa eli vanhempaa, joista ainakin toisella tulee olla tehtävään soveltuva koulutus ja riittävä kokemus hoito- ja kasvatustehtävistä. Myös muilla perhekodissa työskentelevillä on suotavaa olla kokemusta lastensuojeluasoiden hoitamisesta. Perhekodin henkilöstön osaamisen arvioinnissa ja sopivuutta harkittaessa tulee huomioida se, että sijoitettujen lasten hoitaminen ja kasvattaminen vaatii erityistä osaamista ja perhekodin ihmissuhteisiin on kiinnitettävä erityistä huomiota. Lapsella ja nuorella on oikeus saada hyvää sosiaalihuoltoa ja kohtelua, joten perhekoti vanhempien täytyy kyetä huomioimaan sijoitettujen lasten yksilölliset tarpeet. (Ammatilliset perhekodit 2020.)

Ammatillisen perhekodin nimetyllä vastuuhenkilöllä tulee olla ainakin kolmen vuoden työkokemus lastensuojelusta sekä vähintään sama kelpoisuus kuin kunnallisen lasten- tai nuorisokodin johtajalla ja kasvatushenkilöstöllä. Sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista annetun lain (272/2005, Finlex) mukaisia ja soveltuvia koulutuksia vastuuhenkilölle ovat esimerkiksi sosionomin AMK-tutkinto sekä sosiaalikasvattajan tai sosiaaliohjaajan tutkinnot. (Ammatillinen perhehoito 2020.) Perhekotivanhempien täytyy hallita myös yrittäjyyden perusasiat sekä lapsiluvun vaatiessa ulkopuolista henkilökuntaa perhekotivanhempien lisäksi, on perhekodissa oltava myös osaamista työnantajavelvoitteiden hoitamisessa. (Ammatillinen perhehoito 2020; Ammatilliset perhekodit 2020.)

Ammatillisessa perhekodissa voidaan järjestää hoitoa samanaikaisesti enintään seitsemälle lapselle tai nuorelle. Yhtä aikuista kohden voi olla kaksi sijoitettua lasta. Mikäli perhekodin paikkaluku on kuusi tai enemmän, kuuluu perhekodissa olla yksi sosiaali- tai terveysalan koulutuksen saanut kokoaikainen työntekijä perhekodin vanhempien lisäksi. Enimmäismäärään lasketaan mukaan samassa taloudessa asuvat alle kouluikäiset lapset ja muut henkilöt, jotka vaativat erityistä hoitoa tai huolenpitoa. (Ammatillinen perhehoito 2020.) Lisäksi perhekodissa tulee olla myös riittävät, tarkoituksenmukaiset ja turvalliset tilat. Olosuhteiltaan tilojen tulee mahdollistaa terveellinen ja turvallinen kasvuympäristö sekä tarjota asukkaille mahdollisuus yksityisyyteen ja yhteiseen tekemiseen. Jos perhekodissa on yksi tai useampi ulkopuolinen työntekijä, asettavat työsuojeluviranomaiset määräyksiä henkilöstön sosiaalityötiloille ja lisäksi turvallisuusohjeet ovat perhekodissa tiukemmat kuin normaaleissa kotitalouksissa. (Ammatilliset perhekodit 2020.)

### 3.1 Työhyvinvoinnin merkitys ammatillisessa perhekodissa

Ammatilliset perhekotivanhemmat tekevät yhteiskunnallisesti merkittävää ja haastavaa lastensuojelutyötä ja heidän tavoitteenaan on auttaa sijoitetut lapset ja nuoret osaksi yhteiskuntaa. Perhekotivanhemmat joutuvat sitoutumaan työhönsä ympärivuorokautisesti, koska ottavat sijoitetut lapset ja nuoret asumaan heidän omaan kotiinsa ja tämä tuo perhekotivanhemmille omat haasteensa työssä jaksamiseen. Siksi onkin yhteiskunnallisesti tärkeää, että perhekotivanhemmat ja -työntekijät kokisivat työssään miellekkyttä ja jaksaisivat itse hyvin, jotta jaksaisivat työn ja arjen haasteet pitkällä aikavälillä. Ulla Moilanen on vuonna 2015 tehnyt pro gradu tutkielman Perhekotityöntekijöiden käsityksiä työssä jaksamisesta. Moilanen toteaa, että perhekotivanhempien ja -työntekijöiden työhyvinvointia ei ole toistaiseksi tutkittu paljoa, koska perhekotitoiminta ei ole lastensuojelun työmuotona kovin pitkäaikaista toimintaa ja tämän vuoksi suomalaista tutkimustietoa on melko vähän saatavilla. Lisäksi perhekotitoiminta laitoksen ja perhehoidon välisenä lastensuojelun sijoitusmuotona on käytössä vain Suomessa ja siksi ulkomaalaisia tutkimuksia ei ole perhekotityöstä tehty. Suurin osa perhekotia koskevista tutkimuksista onkin suomalaisia pro gradututkimuksia ja perhekotien työhyvinvointia käsittelevät tutkimukset pääasiassa sosiaalialan päättöitä. (Moilanen 2015.)

Pylvänäisen ja Rynnäsen tekemän tutkimuksen mukaan ammatillisten perhekotivanhempien työn kuormittavuutta määrittää työn erityislaatuisuus. Perhekotivanhemmat kokevat työssä kuormittavana yksityisyyden puutteen, työn katkeamattomuuden, riittämättömyyden tunteet perhekodin lapsia kohtaan ja huonon omatunnon ammatinvalinnasta suhteessa biologisiin lapsiin. Kuormittavana koetaan asennoitumista biologisia ja sijoitettuja lapsia kohtaan, jota punnitaan jatkuvasti. Haasteellista on jakaa huomiota ja aikaa biologisten ja sijoitettujen lasten kesken. Haastavien sijoituslasten käytös, siitä aiheutuneet loukkaantumisen kokemukset sekä vaikeus ylläpitää ammatillisuutta tilanteissa, joissa heräsi vahvoja negatiivisia tunteita, ovat tilanteita, jotka koetaan työssä kuormittavana. (Pylvänäinen & Rynnänen 2012, 28.)

Perhekotityöntekijöiden työssäjaksaminen on erityisen tärkeä asia myös sijoitettujen lasten hyvinvointia ajatellen. Jos perhekotivanhemmat eivät koe työssään työniloa tai osoita lapsille aitoa läsnäoloa, heijastuu se suoraan sijoitettuihin lapsiin. Sijoitetut lapset ovat joutuneet kokemaan kovia ja saattavat kärsiä luottamuspulasta aikuista kohtaan. Jos perhekodin vanhemmat ovat poissaolevia, väsyneitä tai eivät ole kiinnostuneita sijoitetusta lapsesta, voi lapsi kokea tämän torjuntana ja sulkeutua entistä enemmän. (Moilanen 2015, 20.)

#### 4 Psykologinen ja fysiologinen palautuminen

Palautumista voidaan tarkastella sekä psykologisesta että fysiologisesta näkökulmasta, sillä työkuormituksesta palautuminen eli työstä palautuminen on prosessi, joka ylläpitää psykologista ja fysiologista hyvinvointia (Kinnunen & Feldt 2009; Kinnunen & Mauno 2009; Ketola 2017). Työstä palautuminen psykologisesta näkökulmasta tarkoittaa työntekijän omakohtaista kokemusta palautumisesta sekä myös eri psykologisia mekanismeja, jotka joko edistävät tai estävät palautumista. On olemassa myös teoria palautumista edistävästä psykologisista mekanismeista. Tämän Sonnentag'in ja Fritzin teorian mukaan palautumista tapahtuu neljän eri psykologisen mekanismin avulla, joita ovat psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, taidon hallinta sekä kontrolli vapaa-ajalla. (Ketola 2017; Kinnunen & Feldt 2009.)

Psykologisen irrottautumisen ja rentoutumisen merkitys pohjautuu Meijmanin ja Mulderin ponnistelujen ja palautumisen malliin, jonka mukaan palautumista voi tapahtua silloin, kun työssä aktivoituvia psykofysiologisia systeemejä ei enää kuormiteta vapaa-ajalla. Palautumista edistävästä mekanismeista työstä irrottautuminen ja rentoutuminen vapaa-ajalla täyttävät tämän ehdon. (Kinnunen & Feldt 2009, 18-19.) Ponnistelun ja palautumisen mallin mukaan työ vaatii ponnistelua, josta aiheutuu tietty määrä erilaista kuormitusta fyysisellä, psykologisella, behavioraalisella ja subjektiivisella tasolla. Mikäli kuormitukselle altistuu toistuvasti ja pitkään palautumatta, saattaa kuormitus kasaantua krooniseksi reaktioksi. Kun palautuminen on puutteellista, töihin mennessään vallitsee ns. suboptimaalinen tila, jonka vuoksi joutuu venymään ja ponnistelemaan entistä enemmän selviytyäkseen työstään. Tällaisen epätasapainotilan aikana palautuminen ei ole ihanteellista ja siitä voi seurata työntekijälle mm. uupumusta, uniongelmia ja sairauksia. Ihanteellista on, että palautuminen ja ponnistelut ovat tasapainossa, jolloin työntekijällä on mahdollisuus palautua edellisistä ponnisteluista ennen uusia haasteita. (Ketola 2017, 2-3.)

Psykologisella irrottautumisella tarkoitetaan yksilön omaa kokemusta olla psyykkisesti irti työstään ja kykyä olla ajattelematta työasioitaan. Ajattelemalla työasioita ylläpidetään itsessään kognitiivista virittymistä, mikä taas ponnistelujen ja palautumisenmallin mukaan aktivoi samat psykofysiologiset järjestelmät kuin työssä ollessa eikä tällöin palaudu kunnolla. Työhön liittyvät asiat kuten sähköpostien lukeminen, viestien lähettäminen ja vastaanottaminen sekä puhelut vapaa-ajalla saattavat estävät työstä irrottautumista ja täten estävät myös työstä palautumista. (Kinnunen & Feldt 2009, 18-19.)

Rentoutumisella tarkoitetaan rentoutunutta olotilaa, jossa vallitsee alhainen virittymisen taso ja myönteinen tunnetila. Se voidaan hankkia joko tarkoituksellisesti esim. meditaation avulla tai se kehittyy erilaisten vapaa-ajan toimintojen yhteydessä. Rentoutuminen on tärkeää palautumiselle kahdesta eri syystä, sillä rentoutuminen vähentää virittymisen tasoa ja lisää

myönteisiä tunnetiloja. Pitkäaikainen elimistön virittyminen lisää sairastumisriskiä, joten sen vuoksi on tärkeää tehdä asioita, jotka vähentävät virittymisen tasoa. On myös esitetty, että myönteiset tunnetilat ehkäisevät kielteisten tunnetilojen vaikutuksia. Siksi rentoutumisen tuomat myönteiset tunnetilat ovat tärkeitä, koska ne saattavat ehkäistä työn aiheuttamia kielteisiä tuntemuksia. (Kinnunen & Feldt 2009, 19.)

Taidon hallintakokemuksilla tarkoitetaan vapaa-ajantoimintoja, jotka antavat mahdollisuuden yksilölle tuntee itsensä päteväksi. Taidon hallintakokemukset tuovat yksilölle uuden oppimista, haasteita ja oppimiskokemuksia, muilla elämän alueilla kuin työ. Näitä ovat esimerkiksi uuden kielen opiskelu tai uuden harrastuksen opettelu. Taidon hallintakeinot auttavat hankkimaan uusia sisäisiä voimavaroja kuten positiivista mielialaa, taitoja, pätevyyttä, kokemuksia ja pystyvyysuskoa. (Kinnunen & Feldt 2009, 19.)

Kontrolli vapaa-ajalla edistää yksilön palautumista, koska se toimii ikään kuin ulkoisena voimavarana. On tärkeää itse päättää missä määrin, mitä tekee, kuinka paljon ja milloin tekee vapaa-ajantoimintoja. Kontrolli vapaa-ajalla voi lisätä pätevyyden tuntemuksia ja pystyvyysuskoa, mikä puolestaan voi edistää hyvinvointia. Toimivinta on valita ne vapaa-ajantoiminnot, jotka on kokenut jo aikaisemmin itselleen palautavaksi. (Kinnunen & Feldt 2009, 19.)

Fysiologisen palautumisen aikana elimistö palautuu stressitilasta lepotilaan, ja stressin kuluttamat voimavarat ehtyvät ennalleen. Fysiologinen palautuminen edellyttää, että sille on riittävästi aikaa öisin sekä vapaa-ajalla, vapaapäivien ja viikonloppujen aikana. Lepotilan on kestettävä riittävän pitkään ja siksi unen aikana tapahtuva palautuminen on tärkeää ja se onkin keskeisintä fysiologisesti onnistuneessa palautumisessa. Fysiologisessa palautumisessa pääsääteilyjärjestelminä toimivat stressitilanteen tavoin autonominen hermosto ja hypothalamus-aivolisäke-lisämunuais -akseli, jota kutsutaan myös HPA-akseliksi. Uusimman palautumisteorian mukaan elimistöllä on myös aktiivinen palautumisjärjestelmä, jota kutsutaan rauhoittumisjärjestelmäksi. (Kinnunen & Rusko 2009, 29-30.)

Autonomisen hermoston toiminta on tahdosta riippumatonta ja osittain itsenäisesti toimiva järjestelmä. Sillä on tärkeä tehtävä silloin, kun elimistö palautuu stressistä ja joutuu reagoimaan stressiin. Autonominen hermosto koostuu sympaattisesta ja parasympaattisesta hermostosta, joiden välillä vallitseva tasapaino antaa perustan stressin ja palautumisen säätelylle. Sympaattinen hermosto aktivoituu erilaisista fyysisistä ja psyykkisistä stressitilanteista. Parasympaattinen hermosto on taas aktiivisempi levon ja unen aikana ja vastaa autonomisen hermoston palauttavista toiminnoista laskemalla sykettä ja verenpainetta sekä energiavarastojen täyttymisestä. (Kinnunen & Rusko 2009, 30-31.)

HPA-järjestelmä on toinen fysiologisen palautumisen pääsääteilyjärjestelmä autonomisen hermoston ohella. Se ylläpitää normaalia vireystilaa ja säätelee elimistön aineenvaihduntaa ja

lämpötilaa. Stressituntemus aktivoi HPA-järjestelmää, kun taas palautumistilanteessa sen aktiivisuus laantuu. Jos järjestelmä on aktiivinen jatkuvasti, aiheutuu siitä väsymystä ja jopa uupumusta. Myös työstressin on todettu vaikuttavan HPA-järjestelmän kautta aiheuttamalla mm. tavallista korkeampia aamukortisolitasoja. (Kinnunen & Rusko 2009, 32-35.)

Elimistöllä on myös olemassa aktiivinen palautumisjärjestelmä eli rauhoittumisjärjestelmä. Tämän uuden Uvnäs Mobergin teorian mukaan rauhoittumisjärjestelmä toimii stressireaktion käänteisenä järjestelmänä ja aktivoituu tilanteissa, jotka koetaan rauhallisina, rentouttavina ja miellyttävinä. Rauhoittumisjärjestelmän tärkein välittäjäaine on oksitosiini-hormoni, jota vapautuu edellä mainituissa tilanteissa hypotalamuksesta. Oksitosiinin tuomat positiiviset vaikutukset sykkeeseen, verenväpaineeseen ja veren kortisolipitoisuuteen lisäävät parasympaattisen hermoston aktiivisuutta sekä vähentävät sympaattisen hermoston ja HPA-akselin aktiivisuutta ja tällä tavoin edistävät fysiologista palautumista. (Kinnunen & Rusko 2009, 34.)

## 5 Palautumista edistävät tekijät

Työstä palautumista voidaan edistää erilaisilla psykologisilla ja fysiologisilla mekanismeilla, jotka auttavat irrottautumaan työstä, rentoutumaan sekä lisäämään taidonhallinta kokemusta ja kontrollia vapaa-ajalla (Kinnunen & Mauno 2009). Tarkastellessa työstä palautumista on oleellista pohtia myös itse työtä ja sen ominaisuuksia. Mitä enemmän työtä tekee, sen haasteellisempaa on työstä palautua. Myös se, minkälaista työtä tekee eli työn laatu on merkityksellistä, sillä työ voi ominaisuuksillaan joko edistää palautumista tai estää sitä. Hyvin kuormittava työ vaatii palautumista pidemmän ajanjakson kuin vähemmän kuormittava työ. (Kinnunen, Siltaloppi & Mauno 2009, 41.) Palautumisen kokemuksia voi tapahtua myös työajalla, mikä kannattaa huomioida joka päivä omassa työssään (Sianoja 2018).

### 5.1 Työn voimavarat

Bakker ja Demeroutin työn vaatimusten ja voimavarojen malli ei suoranaisesti käsittele työstä palautumista, mutta sitä on sovellettu tutkittaessa työkuormituksesta palautumista. Työn vaatimusten ja voimavarojen mallin mukaan työnvoimavariatekijät aikaansaa työntekijässä eräänlaisen motivaatioprosessin, joka auttaa työntekijää sitoutumaan työtehtäväänsä. Voimavarat auttavat työntekijää saavuttamaan työlle asetetut päämäärät, edistävät kasvua, kehitystä ja oppimista työssä sekä vähentävät työn vaatimustekijöitä ja niiden kielteisiä seurauksia ja täten ylläpitävät sisäistä motivaatiota. Ulkoista motivaatiota tukee se, että voimavarat auttavat saavuttamaan työn tavoitteita. Mallin mukaan voidaan olettaa, että työn vaatimukset lisäävät palautumisen vaikeuksia ja työn voimavarat taas edistävät palautumista

motivoimalla ja minimoimalla työn haitallisia vaikutuksia. Esimerkkejä työn voimavaroista ovat mm. etenemis- ja vaikutusmahdollisuudet työssä, työn varmuus, esimiehen ja työtovereiden antama sosiaalinen tuki ja palaute työsuorituksesta. Voimavaroilla on oma merkityksensä eikä niitä pidetä tärkeinä pelkästään työn vaatimusten vähentämisen näkökulmasta. (Kinnunen, Siltaloppi & Mauno 2009, 42-43.)

Tutkimuksen mukaan olennaisimmat työn voimavarat palautumisen kannalta ovat esimiehen toiminnan oikeuden mukaisuus ja esimiehen antama tuki sekä työn vaikutusmahdollisuudet. Lisäksi hyvät vaikutusmahdollisuudet työssä, työtovereiden tuki ja työnvarmuus koettiin edistävän palautumista. Keskeisintä työssä on kuitenkin työn vaatimusten ja voimavarojen välinen suhde. Mikäli työn vaatimukset korostuvat ja työssä on vähemmän voimavaroja, vaarantuu tällöin työntekijän terveys ja hyvinvointi. Työn vaatimusten ja voimavarojen epäsuhta lisäsi sairauspoissaolojen määrää eikä niinkään vähentänyt työmotivaatiota. (Kinnunen, Siltaloppi & Mauno 2009, 44-47.)

Tutkimuksessa on osoitettu myös, että eri psykologiset palautumisen mekanismit suojaavat työn vaatimukseen liittyviltä vaikeuksilta. Jos työssä koetaan vähäisiä vaikutusmahdollisuuksia, psykologinen irrottautuminen vähentää tällöin palautumisen tarpeen tunnetta. Rentoutumisella on sama vaikutus tilanteessa, jossa koetaan työn epävarmuutta. Rentoutuminen ja irrottautuminen estävät työn vaatimusten kehittymistä haitallisiksi stressitekijöiksi ja niiden avulla työntekijän voimavarat ehtyvät ja työn vaatimusten haitalliset vaikutukset kumoutuvat. (Kinnunen, Siltaloppi & Mauno 2009, 48-51.)

## 5.2 Unen merkitys palautumiselle

Tutkimusten mukaan yksilön palautumisen tärkein ajanjakso on uni, jossa yhdistyvät sekä psykologiset kuin fysiologiset näkökulmat. Jotta yksilön fysiologiset voimavarat palautuisivat unen aikana, se edellyttää elimistön rauhoittumista lepotasolle pitkäksi aikaa. Psykologiselta näkökulmalta tarkasteltuna unen aikana tapahtuu alitajuista päivän kokemusten läpikäyntiä, opitun muistiaineksen iskostumista ja tiedon järjestelyä. Unen on myös todettu palauttavan yksilön voimavaroja, mahdollistavan muisti- ja oppimistoimintoja sekä toimivan kehon energiansäätötilana. (Myllymäki & Kaartinen 2009, 127.)

Hormonieritykseen liittyy myös uni, koska anabolisten kasvuhormonin ja testosteronin erityis lisääntyy unen aikana, kun taas stressihormoni kortisolin erityis vähenee. Tällöin tapahtuu myös aktivoitumista elimistön immuunijärjestelmässä. Elimistö kuluttaa nukkumisen aikana vähemmän energiaa kuin valveilla ollessa, koska unen aikana hidastuu aineenvaihdunta ja elimistön lämpötila laskee. Unen on todettu myös olevan erittäin tärkeä aivotuimintojen elpymiselle öisin. Normaali yöuni käsittää useita eri vaiheita, jotka vaihtuvat unen aikana

sykleittäin. Unisyklejä on yönen keston mukaan neljästä viiteen. Uni jaotellaan REM ja ei-REM uneen. REM-unen eli vilkeunen aikana ilmenee nopeita silmänliikkeitä ja silloin nähdään eniten unia. Torke, kevyt uni ja syvä uni (hidas-aaltouni) on ei-REM unen eri vaiheita ja kaikki univaiheet kuuluvat normaaliin yö uneen. Elimistön toiminta on vakaata, hengitys ja syke on tasaista syvän unen aika, jolloin ihmistä vaikea herättää. Sen aikana etenkin kasvuhormonin erityys on runsasta. Syvän unen katsotaankin olevan fysiologisesti unen kaikkein palauttavain vaihe. Elimistön toiminnot vaihtelevat REM-unen aikana sykkeen ja hengityksen osalta. Tällöin on minimissään lihasjännitys. (Myllymäki & Kaartinen 2009, 128-129).

Suoriutumisen alenemiseen, väsymykseen ja mielialan vaihteluihin, vaikuttaa unen puute ja unihäiriöt ja ne lisäävät riskiä sairastua muun muassa masennus- ja ahdistus häiriöihin, sydän- ja verisuonitautteihin sekä tyypin 2 - tyypin diabetekseen (Kinnunen ja Feldt 2009, 16).

Bonnet & Arand (2003) teorian mukaan yksilö kokee huonojen yöunien jälkeen usein päivän aikaista väsymystä, jaksamattomuutta, ärtyisyyttä tai hänellä on keskittymis- ja oppimisvaikeuksia. Yön aikainen levottomuus voi häiriinnyttää unta tai heikentää unen laatua. Kesken unien heräämiset ja katkonaiset unet saattavat vaikuttaa unen eri vaiheisiin ja unen aikaiseen hormonieritykseen. Terveyshaittojen ohella huono nukkuminen voi aiheuttaa työelämässä esimerkiksi työtehon laskua ja altistaa onnettomuuksille johtuen unen häiriöistä. Unihäiriöstä kärsivä yksilö ei jaksa olla työssään kekseliäs tai edistyksellinen, vaikka työntekijä odottaakin häneltä tehokkuutta. Myös erilaiset työmuodot voivat aiheuttaa meille terveyshaittoja ja altistaa unihäiriöille, joita ovat vuorotyö, yötyö ja epätyypilliset työajat. (Myllymäki & Kaartinen 2009, 130-132.)

Lähtökohta hyvään nukkumiseen on säännöllinen uni-valverytmi, jolloin nukkumaanmeno- ja heräämisajat ovat säännölliset. Tupakointi, alkoholi tai kofeiinia sisältävien tuotteiden käytön ennen nukkumaan menoa lisää unihäiriöiden riskiä. Myös ylensyöminen ennen nukkumaan menoa aiheuttaa unihäiriöitä. (Myllymäki & Kaartinen 2009, 134.)

### 5.3 Terveydestä huolehtiminen

Työstä palautuminen on tärkeää kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Joka päivä on tärkeää huolehtia palautumisesta sekä työssä, että vapaa-ajalla. Kuormituksen kasaantuminen johtaa huonoon palautumiseen, mikä saattaa altistaa sairauksille. (Palautuminen 2020.) On tärkeää ehkäistä sairauksia ja huolehtia niistä myös työstä palautumisen kannalta.

Yksilön terveyttä ja työkykyä heikentävät kaikki yleiset kansansairaudet ja näitä ovat mielenterveyden ongelmat, tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet, sydän- ja verisuonitaudit,

diabetes, astma ja allergia, krooniset keuhkosairaudet, syöpäsairaudet ja muistisairaudet. Kansantaudeille altistavat monet tekijät kuten vähäinen liikunta, lihavuus, epäterveellinen ruokavalio, tupakointi ja runsas alkoholinkäyttö. Tärkeimmät keinot sairauksien ehkäisyyn ovat terveellinen ravitsemus, riittävä säännöllinen liikunta, tupakoinnin välttäminen, vähäinen alkoholinkäyttö ja lihavuuden ehkäiseminen. (Yleistietoa kansantaudeista 2019.) Uni ja palautuminen auttaa terveellisten elämäntapojen ylläpitämisessä (Palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta 2020).

#### 5.4 Sosiaaliset toiminnot

Eri vapaa-ajan toiminnot edistävät palautumista ja yksi niistä on sosiaaliset toiminnot. Sosiaalisilla toiminnoilla tarkoitetaan erilaisia aktiviteetteja yhdessä perheenjäsenten, ystävien tai muiden ihmisten seurassa. Sonnentagin vuonna 2001 tekemässä tutkimuksessa sosiaaliset toiminnot mahdollistivat sosiaalisen tuen saannin ja auttoivat hankkimaan myös muita voimavaroja, jotka taas edesauttoivat palautumista ja hyvinvointia. Sonnentagin ja Zijlstran vuonna 2006 tekemän tutkimuksen mukaan sosiaalisilla toiminnoilla taas oli yhteys vähäisempään palautumisen tarpeeseen sekä ennen nukkumaan menoa koettuun hyvinvointiin. Myös viikonlopun aikaisten sosiaalisten toimintojen on todettu edistävän yleistä hyvinvointia viikonlopun jälkeen sekä niillä on todettu olevan yhteys parempiin työsuorituksiin alkuviikon aikana. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 103.)

Tutkimuksen mukaan yksi tärkein työstä palautumisen toiminto vapaa-ajalla oli sosiaaliset suhteet. Ne, joilla vapaa-ajan viettoon ei liittynyt sosiaalisia suhteita, oli lievästi kohonnut riski kärsiä palautumisen vaikeuksista. Kun taas vapaa-aikaa sukulaisten ja ystävien kanssa viettäneet kokivat vähemmän vaikeuksia palautua. Näin ollen sosiaaliset suhteet vapaa-ajalla edistävät työstä irrottautumista ja lisäävät kontrollin tunnetta, jotka taas vähentävät koettua työstä palautumisen tarvetta. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 107-112.)

#### 5.5 Vapaa-ajan merkitys palautumiselle

Työstä palaututaan taukojen, arki-iltojen, viikonloppujen ja lomien aikana vapaa-ajalla. Kokonaisvaltaisen palautumisen kannalta lomat antavat tähän parhaimman mahdollisuuden. Lyhyempikin loma auttaa palautumaan. On todettu, että loman aikana ihmiset ovat hyväntuulisempia, tyytyväisempiä, energisempiä ja kokevat itsensä terveemmiksi ja vähemmän jännittyneiksi. Loman viettäminen lisää myös onnellisuutta ja vähentää uupumusasteista väsymystä. (Ahola 2012.)



Kaplanin (1975) määritelmän mukaan olemme vapaita velvollisuuksista ja rooleista vapaa-ajalla, jolloin olemme vapaita tekemään itsellemme mieluisia asioita oman valintamme mukaan. Tutkimuksen mukaan vapaa-ajalla tarkoitetaan ns. omaa aikaa, jolloin voimme tehdä työn ulkopuolella itsellemme mieluisia asioita. Näitä ovat muun muassa on liikunta, kulttuuriharrastukset, luovat harrastukset, luonnosta nauttiminen ja ulkoilu. Mieluisat asiat antavat meille keinoja ja mahdollisuuksia eheytyneiden voimavarojen palautumiseen. Työnkuormituksen palautumiselle, vapaa-ajan laatu sekä määrä on erittäin merkityksellistä. Pääsääntöisesti yksilön palautuminen tapahtuu työn ajan ulkopuolella, omalla ajalla. Työstä palautuminen on uhattuna, jos oman ajan määrä oli alle 10 tuntia viikossa, etenkin silloin kun koettiin oma aika riittämättömäksi. (Siltaloppi ja Kinnunen 2009, 99-106.)

Aikaisempien tutkimusten mukaan vapaa-ajan palautumista edistäviä toimintoja ovat muun muassa matalatehoiset toiminnot ja fyysiset toiminnot. Matalatehoiset toiminnot vaativat vain vähän ponnisteluja ja siksi ne eivät kuormita yksilön voimavaroja ja psykofysiologisia järjestelmiä. Näitä ovat esimerkiksi sohvalle lepäily, television katselu ja musiikin kuuntele. Fyysiset toiminnot vaativat ponnisteluja, koska sisältävät liikuntaa ja fyysisiä harjoitteluja. Psykologisten selitysten mukaan palautumista edistää liikunta, koska se auttaa viemään ajatukset pois ja stressi tekijöistä. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 103.)

Vapaa-ajan laadulla ja määrällä on suuri merkitys työstä palautumisen kannalta. Erään vapaa-ajantoimintoja tutkineen tutkimuksen mukaan psykologinen irrottautuminen onnistui parhaiten lastenhoidon parissa. Lähestulkoon yhtä paljon psykologisesti työstä irrottavia toimintoja olivat ystävien ja sukulaisten tapaaminen, liikunta ja ulkoilu sekä lepäily ja oleilu sekä kotityöt. Heikoimmin psykologinen irrottautuminen onnistui palkkatyötä tehdessä, kun taas rentouttamaan autoivat parhaiten liikunta ja ulkoilu, lepäily ja oleilu sekä ystävien ja sukulaisten tapaaminen. Heikommin rentoutuminen onnistui palkkatyössä, kotitöitä tehtäessä. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 110.)

Suurin merkitys oli palkkatyöllä, mitä enemmän vapaa-ajalla tehtiin palkkatyöhön kuuluvia tehtäviä, sitä heikommin onnistuttiin pääsemään irti työstä, rentoutumaan vapaa-ajalla tai kokemaan vapaa-ajan kontrollia. Mitä enemmän vapaa-ajan toimintana oli lepäilyä ja oleilua, sitä paremmin rentouduttiin, koettiin vapaa-ajan kontrollia ja irrottauduttiin työstä. Liikunnalla todettiin olevan myös positiivisia vaikutuksia rentoutumiseen ja kontrolliin. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 111.)

Suomalaisille tavanomainen keino palautua työkuormituksesta on luonnossa oleskelu ja luonnosta nauttiminen. Parosen 2001 tutkimuksen mukaan ulkoilu lähiympäristössä saattoi parantaa terveyttä ja kuntoa, sekä auttoi irrottautumaan arjesta, koska ulkoileminen antoi mielihyvää ja esteettisiä elämyksiä. (Korpela 2009, 115.)

## 5.6 Lounastauot

Tutkimuksen mukaan työstä irrottautuminen ja kontrollin tunne lounastauoilla oli yhteydessä onnistuneeseen palautumiseen lounastaukojen aikana, joten lounastauoilla näyttää olevan myös merkitystä onnistuneeseen palautumiseen. Sianojan tekemässä tutkimuksessa tutkittiin työstä palautumista lounastaukojen aikana sekä vapaa-ajalla ja tulokset tukivat kokonaisuudessaan ponnistelujen ja palautumisen mallin sekä säilyttämisen teorian pohjalta asetettuja oletuksia. (Sianoja 2018, 9.)

Työstä palautumista todettiin edistävän lounastauot, jotka ovat vapaita työn vaatimuksista tai lounastauot, joita vietetään voimavaroja kartuttavalla tavalla kuten pidemmät lounastauot ja lounastaukojen viettäminen toimiston ulkopuolella. Lounastauolla esim. puistokävelyllä käyminen tai rentoutusharjoituksen tekeminen lisäsi työntekijöiden hyvinvointia iltapäivällä vähentämällä heidän väsymystään ja stressiä sekä parantamalla keskittymiskykyä. Onnistunut palautuminen lounastauoilla oli tutkimuksen mukaan myös yhteydessä vähäisempään uupumusasteiseen väsymykseen ja lisääntyneeseen tarmokkuuteen vuoden aikavälillä. (Sianoja 2018, 9.)

## 5.7 Liikunta

Erilaisten fyysisten toimintojen on todettu edistävän palautumista. Liikunnan myönteiset vaikutukset ovat näkyneet mm. myönteisesti mielialassa, rentoutuneisuudessa ja palautumisen kokemuksessa. Liikunnan ja fyysisen harjoittelun palautumista edistävät vaikutukset voidaan perustella fysiologisesti ja psykologisesti. Fysiologisesti liikunta lisää endorfiinin eritystä ja tämä taas lisää hyvinolontunnetta ja mielihyvän kokemusta. Urheillessa myös ruumiinlämpötilan kohoaminen vaikuttaa myönteisesti mielialaan. Psykologisella tasolla liikunnan on todettu edistävän palautumista viemällä ajatukset pois huolista ja stressitekijöistä. Lisäksi urheilusuorituksen loppuun saattamisen koetaan aiheuttavan hallinnan ja pystyvyyden tunnetta, jotka taas tuottavat myönteistä mielialaa ja hyvinvointia. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 103-104.)

Liikunnan määrä on yhteydessä palautumisen tarpeeseen. Paljon liikkuvilla on todettu olevan vähäisempi palautumisen tarve kuin vähän liikkuvilla, joten liikunta-aktiivisuuden katsotaan edistävän palautumista. (Kekki 2018, 29.) Tutkimuksessa on myös havaittu, että vapaa-ajan toiminnoista juuri liikunnalla koettiin olevan palauttavin vaikutus ja erityisesti liikunta ja sosiaaliset suhteet olivat parhaiten palauttavia vapaa-ajan toimintoja. Niillä, jotka eivät liikuntaa juuri harrastaneet, oli kohonnut riski kokea työstä palautumisen vaikeuksia verrattuna niihin, jotka liikuntaa harrastivat. Työstä palautumisen edistämiseksi suositeltiin mm. liikuntaa ja seurustelua muiden ihmisten kanssa vapaa-ajalla, koska ne

näyttävät palauttavan parhaiten. Palautumisen keinot ovat kuitenkin yksilöllisiä ja siksi tärkeintä on löytää itselle sopivin vapaa-ajan toiminto tai harrastus. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 106-112.)

Palautumiselle oleellista on, että liikunta on säännöllistä. Jo 1-2 kertaa viikossa tapahtuvalla liikunnalla on palauttava vaikutus. Riittävän korkeatehoinen liikunta ylläpitää kuntoa ja auttaa fyysisesti kuormittavissa työtehtävissä sekä niistä palautumisessa. Liikunta auttaa myös unenlaatuun syventämällä unta. Aerobinen liikunta 2-5 kertaa viikossa 20-60 minuuttia kerralla on unen kannalta tehokkainta. Raskasta liikuntaa tulee kuitenkin välttää 2-4 tuntia ennen nukkumaan menoa. Myös jooga, balance, taiji tai erilaiset hengitysharjoitukset harjoittavat tietoisuustaitoja ja tukevat palautumista. (Palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta 2020.)

## 6 Palautumista estävät tekijät

Tutkimusten mukaan työkuormitus on liitettävissä sympaattisen hermoston yliaktiivisuuteen. Jotta haitallisilta stressireaktioilta vältyttäisiin, on fysiologista palautumista tapahtuttava onnistuneesti. (Kinnunen & Rusko 2009, 34.) Työkuormituksen lisäksi tutkimuksissa on löydetty eri tekijöiden estävän palautumista esimerkiksi irrottautumis- ja rentoutumishaasteiden vuoksi (Ketola 2017).

### 6.1 Työn vaatimukset

Työn fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja organisatoriset piirteet ovat eri tekijöitä, jotka vaativat työntekijältä fyysisiä tai psyykkisiä ponnisteluja. Nämä työn eri vaatimukset kuluttavat työntekijää joko fysiologisesti tai psykologisesti tai molemmilla tavoilla. Työn aikapaineet, emotionaalisesti vaativa vuorovaikutus asiakkaiden, oppilaiden tai potilaiden kanssa ja epäsuotuisa työympäristö ovat esimerkkejä psykologisista tai fysiologisista työn vaatimuksista. On kuitenkin huomioitava, että työn vaatimukset eivät välttämättä aina ole negatiivisia. Ne saattavat muuttua negatiivisiksi stressitekijöiksi silloin, jos ne vaativat liikaa ponnisteluja eikä työntekijä onnistu riittävästi palautumaan. (Kinnunen, Siltaloppi & Mauno 2009, 42.)

Työn vaatimusten ja voimavarojen mallin mukaan pitkäaikaiset työn vaatimustekijät käynnistävät terveyttä heikentävän prosessin, jonka myötä työntekijän psyykkiset ja fyysiset voimavarat tyhjenevät. Tämä saattaa johtaa työntekijän energian loppumiseen ja voimavarojen ehtymiseen sekä aiheuttaa terveysongelmia ja tämän mekanismin oletetaan lisäävän riskiä palautumisen vaikeuksien kokemiseen. Toisin sanoen paljon ponnisteluja

vaativat työn vaatimukset ovat sellaisia, joista työntekijä ei todennäköisesti kykene palautumaan riittävästi. (Kinnunen, Siltaloppi & Mauno 2009, 43.)

On havaittu, että työn vaatimuksista haitallisinta palautumisen kannalta on työn fyysinen raskaus. Fyysisen työn lisäksi työn aikapaineet ja huonot vaikutusmahdollisuudet työssä lisäävät riskiä palautumisen ongelmiin. Päivittäiset työn aikapaineet ja työn huonot vaikutusmahdollisuudet vähentävät työn jälkeistä levollisuuden tunnetta ja rentoutuneisuutta. Tärkeintä kuitenkin palautumisen kannalta on työn vaatimusten ja voimavarojen tasapaino. (Kinnunen, Siltaloppi & Mauno 2009, 42-47.)

## 6.2 Pitkät työpäivät

Pitkillä viikkotyötunneilla on todettu olevan negatiivinen yhteys työstä irrottautumiseen ja rentoutumiseen. Tutkimuksessa on selvitetty pitkien viikkotyötuntien yhteyttä palautumisen mekanismeihin eli irrottautumiseen, rentoutumiseen, taidon hallintaan sekä kontrolliin vapaa-ajalla ja sen seurauksia kuten palautumisen tarvetta, työuupumusta, työn imua ja uniongelmia. Pitkää työpäivää koko ajan tekeillä todettiin sekä vähentyneitä taidon hallintakokemuksia vapaa-ajalla ja enemmän uupumusasteista väsymystä kuin vähemmän työskentelevillä. Työviikkotuntien pituudella on negatiivinen yhteys erityisesti työstä irrottautumiseen ja rentoutumiseen ja uupumusasteiseen väsymykseen. (Ketola 2017, 27-33.)

Yksittäisten taustamuuttujien valossa tarkasteltuna palautumisen tarpeeseen vaikuttivat sukupuoli ja työaika. Naisilla havaittiin enemmän palautumisen tarvetta verrattuna miehiin ja säännöllistä päivätyötä tekeillä oli vähemmän palautumisen tarvetta verrattuna muihin työaikoihin. Tulokset olivat vastaavia Tampereen yliopiston toteuttaman tutkimuksen kanssa, missä sukupuolen ja työajan lisäksi havaittiin myös iän ja ylipitkän työviikon vaikuttavan palautumisen tarpeeseen. (Ketola 2017, 27-33.)

## 6.3 Työasioiden vatvominen

Työasioiden vatvomisella tarkoitetaan työhön liittyvän asian tai asioiden jatkuvaa ajattelua työn ulkopuolella. Vatvomisen takia työn vaatimukset ja stressitekijät pysyvät aktiivisena mielessä ja näin ylläpitävät ylivireystilaa. Pitkittyessään asioiden vatvominen voi johtaa terveysongelmiin, kuten uniongelmiin, uupumukseen ja masennusoireisiin. Vatvominen käsittää kognitiivista ja emotionaalista prosessointia, koska työn vaatimuksen tai stressitekijän aktiivinen ajattelu herättää myös tunteita. (Kinnunen, Feldt, Korpela, Mauno & Sianoja 2017.)

Työasioiden vatvominen voidaan jakaa tunnepitoiseen ja ongelmasuuntaiseen vatvomiseen. Tunnepitoiseen vatvomiseen liittyy häiritsevät ja toistuvat työhön liittyvät ajatukset, jotka ovat tunnesisällöltään negatiivisia. Työasioiden ajattelu vapaa-ajalla voi altistaa esimerkiksi harmistuksen ja ärtymyksen tunteille. Ongelmasuuntautunut vatvominen tarkoittaa työasioiden pohdiskelua ja miettimistä vapaa-ajalla, jonka tarkoituksena on löytää ongelmaan ratkaisu tai suunnitelma, miten ongelma ratkaistaan. Tällainen vatvominen on osa stressin käsittelyn kognitiivista strategiaa, missä on olennaista suunnittelu, harjoittelu ja ratkaiseminen. (Kinnunen, Feldt, Korpela, Mauno & Sianoja 2017.)

Tutkimustuloksen mukaan ongelmasuuntautunut vatvominen ei vaaranna hyvinvointia, jos ongelma ratkeaa tai ongelmaan löydetään ratkaisusuunnitelma. Eivätkä seuraukset ole välttämättä negatiivisia. Tunnepitoisen vatvominen vaikutti heikentävästi unenlaatuun viikonlopun aikana, jos työviikonlopussa oli kesken jääneitä työtehtäviä. (Kinnunen, Feldt, Korpela, Mauno & Sianoja 2017.)

#### 6.4 Työ ja perhe

Työn ulkopuolella kuuluisi tapahtua työkuormituksesta palautumista ja voimavarojen eheytymistä vapaa-ajalla. Useimmat meistä viettävät vapaa-aikansa kotona perheensä kanssa ja työntekijä voidaankin nähdä monien eri roolien yhteen sovittelijana eri elämän alueilla kuten puolisona, vanhempana ja työntekijänä. Moniroolisuus voidaan kokea voimavarana tai uuvuttavana haasteena etenkin silloin, jos ei palaudu riittävästi työn ja kodin velvoitteiden aikaansaamasta kuormituksesta. (Mauno, Rantanen & Kinnunen 2009, 67-68.)

Tutkimusten mukaan perhe-elämää häiritsee työ ja vapaa-ajalla pohdiskellaan työasioita. Ajankäytön näkökulmasta työ voi häiritä perhe-elämää, koska ajatellaan työssä vietetyn ajan olevan pois perhe-elämältä. Naiset huolehtivat edelleenkin miehiä enemmän lastenhoitoon ja kotiin liittyvät velvoitteet, jonka vuoksi naiset kokevat työn vaatimukset pulmallisiksi nimenomaan perheen ja ajankäytön näkökulmasta miehiä useammin. (Mauno, Rantanen & Kinnunen 2009, 68-69.)

Työhön suuntautuvaa ristiriitaa oli enemmän lapsiperheissä, kuin verrattuna yksineläjiin ja lapsettomiin pareihin. Perheen ohella työolotekijät, kuten työn vaatimukset ja voimavarat vaikuttivat työn ja perheen yhteensovittamisen kokemuksiin. Työn ja perheen välistä ristiriitaa lisäsi suuri viikoittainen työtuntimäärä ja työn määrällinen kuormittavuus (suuri työ määrä, kiire työssä). Työn ja perheen välistä ristiriitaa ennakoivat kotitöihin käytetyt tunnit sekä perhe-elämän koettu kuormittavuus (velvoitteet kotona). Perhetekijöiden osuutta ei tule aliarvioida, sillä perheestä työhön liittyvää ristiriitaa ennakoivat kotitöihin käytetty aika ja perhe-elämän koettu kuormittavuus (runsaasti velvoitteita kotona). Mitä enemmän työssä

sekä kotona ponnisteltiin ajallisesti, oli sitä enemmän työn ja perheen yhteensovittamisen ongelmia. (Mauno, Rantanen & Kinnunen 2009, 68-70.)

Selittävä tekijä sukupuolieroille oli, että palkkatyön lisäksi naisilla on päävastuu lasten- ja kodinhoidosta. Perheellisillä naisilla oli miehiä heikoimmat mahdollisuudet palautua vapaa-ajalla työkuormituksesta, johtuen kaksoistaakasta (koti ja työ). Työn ja kodin kuormittaminen heikensi mahdollisuuksia palautumiseen ja se toi haasteita työ- ja perheroolien (työntekijä, puoliso, vanhempi) yhdistämiseen. (Mauno, Rantanen & Kinnunen 2009, 71.)

Työstä perheeseen suuntautuvaa ristiriitaa vähensi naisilla, että miehillä hyvä psykologinen irrottautuminen työstä, rentoutuminen ja kontrolli vapaa-ajalla. Samaiset palautumisen mekanismit olivat myös tehokkaimpia ristiriidan vähentäjänä perheestä työhön. Perheestä työhön suuntautuvaa ristiriitaa vähensi vahva kontrollin kokemus vapaa-ajalla, silloin kun perhetilanne koettiin runsaasti kuormittavana. (Mauno, Rantanen & Kinnunen 2009, 73-78.)

Tutkimuksissa on osoitettu palkkatyön ja kotitöiden kaksoiskuormituksen olevan haittaava vaikutus yksilön hyvinvoinnille. Vaikutukset näkyvät selvemmin naisten kohdalla, koska miehet tekevät edelleen naisia vähemmän kotitöitä. Kotityöt ja lastenhoito voidaan myös kokea uuvuttavana, koska ne edellyttävät ponnisteluja. Erilaisia voimavaroja kuluttavat useimmat kotityöt verrattuna ansiotyöhön, mutta se voi siltikin mahdollistaa palautumisen. Palauttavaa vaikutusta voi heikentää kotitöiden pakottavuus. Jos väsynyt työntekijä joutuu tekemään pakollisia kotitöitä heti kotiin tulonsa jälkeen, on se uhka hänen voimavaroilleen. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 104-105.)

## 7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksia työstä palautumisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa ammatillisten perhekotivanhempien työstä palautumisesta ja selvittää työstä palautumisen edistäviä tekijöitä ja palautumiseen liittyviä haasteita. Tuotetun tiedon kautta tavoitteena on osaltaan edistää valtakunnallisesti ammatillisten perhekotivanhempien tietoisuutta työstä palautumisesta ja palautumisen mahdollisuuksista perhekotityön arjessa.

Opinnäytetyössä haetaan vastausta seuraaviin kysymyksiin:

Mitkä tekijät edistävät ammatillisten perhekotivanhempien työstä palautumista?

Minkälaisia haasteita ammatillisten perhekotivanhempien työstä palautumiseen liittyy?

## 8 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena.

Aineistonkeruumenetelmäksi tutkimuksen kohderyhmälle valittiin haastattelu, joka on päämenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa. Tutkimuksissa haastattelu nähdään systemaattisena tiedonkeruun muotona, jolla on tavoitteet ja jonka avulla pyritään saamaan luotettavaa ja pätevää tietoa. Haastattelulla on paljon etuja verrattuna kyselyyn, havainnointiin tai dokumentointiin, sillä se on menetelmänä joustava ja haastateltava nähdään tutkimuksessa aktiivisena ja merkityksiä luovana osapuolena. Se mahdollisti myös vastausten selventämisen ja tietojen syventämisen tarpeen vaatiessa, jonka vuoksi se sopi hyvin tutkimukseen, jolla haluttiin saada kokonaisvaltaista ja syvällistä tietoa haastateltavien kokemuksista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 186-204.)

Laadullisen tutkimuksen osallistujiksi valitaan sellaiset henkilöt, joilla on omakohtaista kokemusta tutkittavasta ilmiöstä ja tutkimuksessa osallistujia on usein vähän, jopa yksi ihminen saattaa riittää. Laadullinen tutkimus pyrkii saamaan mahdollisimman rikkaan aineiston tutkittavasta ilmiöstä ja panostaakin tutkittavan ilmiön laatuun eikä niinkään sen määrään. (Kylmä & Juvakka 2007, 26-27.) Yhteistyökumppanin lisäksi haastateltaviksi valittiin kolme ammatillista perhekotia, joissa ainakin toisella perhekotivanhemmalla oli vankka työkokemus lastensuojelualalta sekä perhekotitoiminta oli ollut olemassa jo useamman vuoden ajan. Haastattelupyynnöt lähetettiin sähköpostitse Ammatillisten perhekotien liiton kotisivujen ja internethaulla saatujen tietojen avulla eri perhekoteihin, joissa perhekotivanhemmat toimivat yksityisyrittäjinä. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina kesän ja syksyn 2020 aikana haastateltaville sopivana ajankohtana. Kaikki haastateltavat valitsivat haastattelupaikaksi perhekodin. Haastatteluun pyydettiin molempia perhekotivanhempia, jonka vuoksi varauduttiin tekemään haastattelut parihaastatteluina. Itse haastattelupäivänä kuitenkin perhekotivanhemmista vain toinen osallistui haastatteluun ja he kaikki olivat naisia. Suunnitellusta seitsemästä haastateltavasta haastatteluihin osallistui lopulta yhteensä neljä ammatillista perhekotivanhempaa, jotka kaikki olivat eri perhekodeista.

## 8.1 Teemahaastattelu

Haastattelumenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin teemahaastattelua, jolla voidaan tutkia yksilön ajatuksia, kokemuksia, tunteita ja uskomuksia. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin.

Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jonka kulkua tukevat ennalta laaditut teemat. Teemojen käsittelyjärjestys on haastattelussa vapaa ja tämän vuoksi haastattelu voi edetä luontevasti haastateltavien omien kokemusten mukaan. Teemahaastattelu voidaan toteuttaa joko yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluna. Yksilöhaastattelu on tavallisin tapa tehdä haastattelu ja aloittelevat tutkijat saattavat kokea sen helpoimmin toteutettavalta haastattelumuodolta. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 47-63.)

Alkuun tutkittavaan ilmiöön perehdyttiin huolella ja tämän perusteella luotiin haastattelun teemat ja haastattelurunko eli teemahaastattelu eteni etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87).

Haastattelurunkoon kannattaa panostaa, sillä hyvän ja toimivan haastattelurungon tekeminen lisää teemahaastattelun laadukkuutta (Hirsijärvi & Hurme 2011, 184). Kysymykset laadittiin työstä palautumisen teorian pohjalta, jossa oli esitetty aiempien tutkimusten perusteella palautumisen edistäviä ja estäviä tekijöitä. Teemahaastattelu koostui keskusteltavista kuudesta eri teemasta. Ensimmäinen teema käsitteli käsityksiä perhekotityöstä ja palautumisesta. Tällä kysymyksellä oli tarkoitus johdatella ajatuksia tutkimuksen pääteemaan eli työstä palautumiseen perhekotityön arjessa. Toinen teema käsitteli työn vaatimuksia ja voimavaroja. Tällä kysymyksellä oli tarkoitus selvittää haastateltavien kokemuksia ja ajatuksia työn vaatimuksista ja voimavaroista. Kolmas teema käsitteli vapaa-ajan, harrastuksien ja sosiaalisen elämän merkitystä palautumiselle. Tarkoituksena oli saada selville haastateltavien mahdollisuudet vapaa-aikaan, lomiin ja harrastuksiin sekä niiden ja sosiaalisten suhteiden merkitys palautumiselle.

Neljäs teema käsitteli unta, lepoa ja elintapoja. Tällä kysymyksellä haettiin oman hyvinvoinnin merkitystä työstä palautumiselle. Viidennessä teemassa käsiteltiin työn ja perheen yhteensovittamista. Tällä kysymyksellä oli tarkoitus johdatella haastateltavat pohtimaan, mitkä tekijät vaikuttavat työn ja perheen yhteensovittamiseen perhekotityössä. Työstä palautumisen näkökulmasta pohdittiin myös moniroolisuutta ja sen vaikutuksia työn ja perheen välille. Viimeinen teema oli yhteenveto palautumiskokemuksista sekä palautumisen edistävästä tekijöistä ja siihen liittyvistä haasteista. Se antoi loppuun mahdollisuuden nostaa esille asioita, jotka olivat aiemmin saattaneet jäädä mainitsematta.



1. Käsitteitä perhekotityöstä ja työstä palautumisesta
2. Työn vaatimukset ja työn voimavarat
3. Vapaa-aika, harrastaminen ja sosiaalinen elämä
4. Uni, lepo ja elintavat
5. Työ ja perhe
6. Palautuminen

Taulukko 1: Teemahaastattelun kuusi eri teemaa

Haastattelijan on hyvä varautua eri tavoilla avautuviin haastateltaviin ja haastatteluun kannattaa valmistautua voidakseen testata mm. haastatteluteemojen toimivuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 206). Haastatteluihin valmistauduttiin testaamalla teemahaastattelurungon toimivuutta ennen haastattelua yhdellä kokonaan ulkopuolisella koehenkilöllä, jolloin päästiin kokeilemaan haastattelutilannetta ja tarkentavien kysymysten muotoilua. Teemat tuntuivat luontevilta, mutta liialliselta toistolta tuntuvia kysymyksiä karsittiin jonkin verran pois. Testihaastattelu mahdollisti myös tilaisuuden kokeilla haastattelijan roolin ottamista sekä oman olemuksen ja kielenkäytön harjoittelemista haastattelutilanteessa.

Kun haastattelijoita on kaksi, helpottaa se haastattelutilanteen ohjailua. Toinen haastattelijaj voi esittää keskustelujen teemoja, kun toinen tällä välin valmistelee uuden teeman aloitusta. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47-63.) Ennen jokaista haastattelua sovittiin etukäteen kummankin haastattelijan roolin ko. haastattelussa. Toinen haastattelijasta toimi ikään kuin vetäjänä ja toinen esitti enemmän tarkentavia kysymyksiä. Haastatteluissa pyrittiin luontevaan ja luottamusta herättävään ilmapiiriin keskustelemalla alkuun esim. mukavasta haastatteluympäristöstä ja kiittämällä haastateltavaa siitä, että hän suostui haastatteluun ja sen järjestämiseen perhekodissa. Haastattelutilanteessa haluttiin antaa haastateltaville omaa tilaa, jotta he avoimesti kertoisivat omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan teeman eri alueista. Haastattelun aikana vaihdettiin jonkin verran kysymysten järjestystä, jos keskustelu ajautui aiheeseen, josta olisimme kysyneet myöhemmin. Tällä saatiin haastatteluun sujuvuutta ja se mahdollisti syvällisemmän pohdinnan aiheeseen siinä vaiheessa haastattelua.

## 8.2 Aineiston analysointi

Haastattelut äänitettiin koulusta lainatulla nauhurilla sekä lisäksi toisen tutkijan älypuhelimella nauhurin teknisen ongelman poissulkemiseksi. Haastattelut kestivät 60 minuutista reiluun 90 minuuttiin. Kaikkien haastattelujen jälkeen, äänitetty aineisto litteroitiin eli kirjoitettiin tekstimuotoon. Litteroitua aineistoa muodostui yhteensä 94 sivua kirjoitettua tekstiä, jossa oli käytetty fonttia Trebuchet MS, fonttikokoa 10 ja riviväliä 1,5.

Haastatteluaineisto analysoitiin käyttämällä induktiivista sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on yksi laadullisen aineiston analyysin perustyövälineistä, jonka avulla voidaan kuvata analyysin kohteena olevaa tekstiä ja sen tavoitteena on tuottaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 112.)

Induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn. Se on tekstin sanojen luokittelua, joista koostetaan ilmaisuja niiden teoreettisen merkityksen pohjalta. Päättelyä ohjaa tutkimuksen tarkoitus ja kysymyksenasettelu. Tarkemmin katsottuna aineisto puretaan ensin osiin, jonka jälkeen aineisto tiivistetään tutkimuksen tarkoitusta ja tutkimustehtäviä vastaavaksi kokonaisuudeksi. Keskeisintä aineistolähtöisyydessä on se, että se kertoo oman tarinansa tutkittavasti ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.) Aineisto litteroitiin kokonaisuudessaan haastattelujen jälkeen. Litteroidun aineiston analyysi aloitettiin etsimällä aineistosta molempiin tutkimuskysymyksiin vastaavat lauseet ja ajatuskokonaisuudet, jotka toimivat tutkimuksen analyysiyksikkönä. Tutkimuskysymykset koodattiin eri väreillä ja kumpaankin tutkimuskysymykseen vastaavat ilmaisut alleviivattiin litteroidusta aineistosta tutkimuskysymystä vastaavalla värillä.

Molemmat tutkijat suorittivat ilmaisujen analysoinnin omalla tahollaan, jonka jälkeen analyysia vertailtiin molempien tutkijoiden kesken. Analyysit vastasivat muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta hyvin toisiaan. Tämän jälkeen yhteisen pohdinnan kautta päädyttiin yhteisiin johtopäätöksiin analyysistä, jonka jälkeen alkuperäiset ilmaisut koottiin kummallekin tutkimuskysymykselle laadittuun omaan taulukkoon ja ne pelkistettiin yksinkertaisempaan muotoon. Pelkistyksessä varottiin pelkistämällä liikaa, jotta aineistossa säilyy merkityksellisten ilmaisujen olennainen sisältö. (Taulukko 2)

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys
”Niin ehkä siinä (lomalla palautumisessa) ratkasee se, et kuinka hyvin sä pystyt päästämään irti sen viikon aikana tai tavallaan siinä sul ei oo tavallaan paljon aikaa, sun pitää päästää irti heti. ”	Lomalla palautumisessa ratkaisee se, kuinka hyvin ja nopeasti kykenee päästämään irti työasioista.
” --sit se että, tämä työ antaa itsessään palautumismahdollisuuksia, koska nää työtehtävät on hyvin moninaiset. Talon pyykinhuolto, ruuanlaitto ja ihan tämmöistä kodinhoidollista juttuu,”	Perhekotityössä moninaiset työtehtävät antavat itsessään palautumismahdollisuuksia.
”Ja se myös, että se ei ole samassa kuplassa olevia ihmisiä. Täs ois kauheen helposti niinkun saman tyyppisten ihmisten kans. On helppo meidän perhekotiäitien olla yhdessä ja tota, pitää olla muita. Joo. Muita eri alojen ihmisiä paljon ja silleen mä koen.”	Eri alojen ihmisten kanssa oleminen tuo voimaa.
” --ja joku toinen ei kaipaa kognitiivisia haasteita, mulla se on ehdottomasti tärkeä se että mä tarvin päälleni tekemistä ja kognitiivisia haasteita. Ei riitä tää kotona tekemä työ.”	Palautumista edistää toinen työ, jossa on kognitiivisia haasteita.
” Yö siellä, yö täällä. Meidän nää lapset ei kestä viikon lomaa. Ne oirehtii nyt tätä meidän yhden yön lomaa, niin on hyvä sijainen kun meillä on, niin no ne ei kestä poissaoloja.”	Sijoituslapset oirehtivat perhekotivanhempien vapaista.

Taulukko 2: Esimerkki pelkistämisestä

Pelkistämisen jälkeen tehtiin samaa tarkoittavien ilmaisujen ryhmittely, joista muodostui alaluokat. Esimerkiksi toisten samalla alalla työskentelevien tuoma tuki muodosti alaluokan ”Saman alan ihmisten vertaistuki”. Alaluokista muodostettiin yläluokkia. Esimerkiksi alaluokat

”Tärkeät ihmissuhteet”, ”Moniroolisuus” ja ”Saman alan ihmisten vertaistuki muodostivat yläluokan ”Sosiaaliset suhteet”. (Taulukko 3)

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Palautumista edistää tasapainoiset ihmissuhteet.	Läheiset ihmissuhteet	Sosiaaliset suhteet
Palautumista edistää oman perheen kanssa oleminen.		
Läheisten näkeminen auttaa palautumaan.		
Moniroolisuuden ylläpitäminen tuo voimaa.	Moniroolisuus	
Palautumista edistää moniroolisuuden ylläpito ja roolien vaihto.		
Palautumista edistää tutuilta kollegoilta saatu vertaistuki.	Saman alan ihmisten vertaistuki	
Verkosto saman alan ihmisten kanssa auttaa palautumaan.		

Taulukko 3: Esimerkki aineiston analysoinnista

## 9 Tulokset

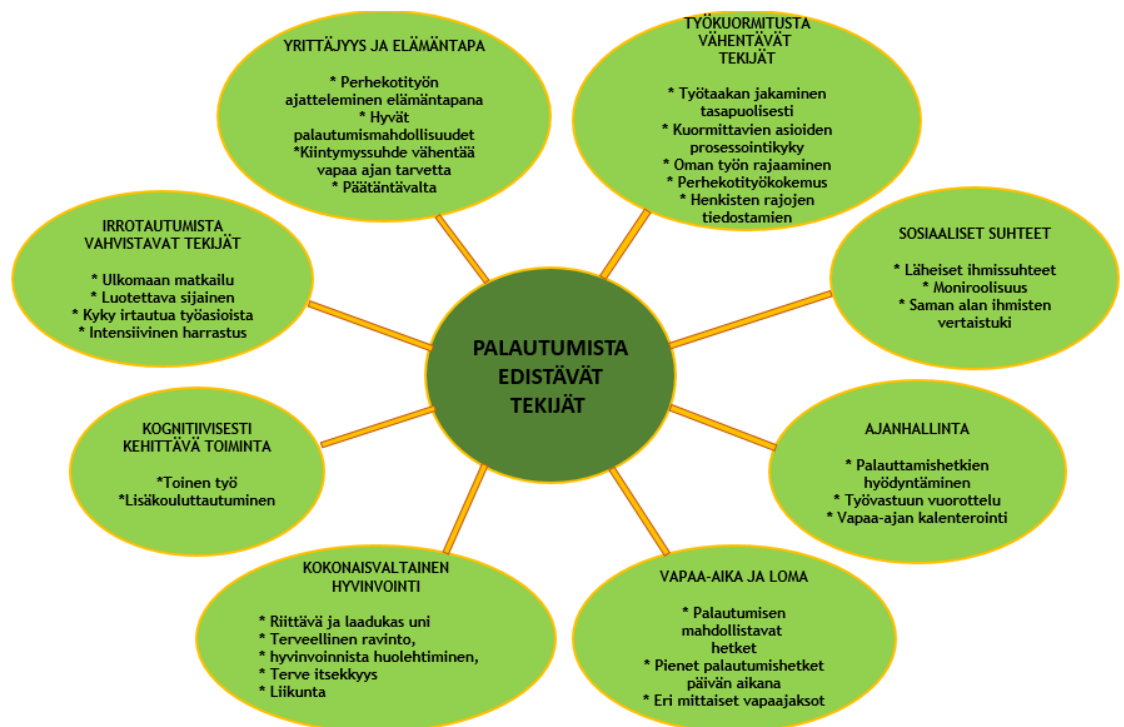
Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksia työstä palautumisesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa perhekotivanhempien työstä palautumisesta ja selvittää työstä palautumisen edistäviä tekijöitä ja palautumiseen liittyviä haasteita. Opinnäytetyön tuloksia on tarkasteltu molempien tutkimuskysymysten

näkökulmasta eli mitkä tekijät edistivät työstä palautumista ja mitä haasteita työstä palautumiseen liittyi. Osa tuloksista liittyi palautumiseen välillisesti, esimerkiksi työn vaatimuksien tai voimavarojen kautta. Työn voimavaroilla ja vaatimuksilla on yhteys riittävään ja riittämättömään palautumiseen. (Kinnunen, Siltaloppi & Mauno 2009, 42-43.)

## 9.1 Työstä palautumista edistävät tekijät

Tässä osiossa esitellään vastauksia tutkimuskysymykseen; mitkä tekijät edistävät ammatillisten perhekotivanhempien työstä palautumista?

Haastattelujen pohjalta työstä palautumisen edistäviksi tekijöiksi nousi kahdeksan eri teemaa, jotka olivat sosiaaliset suhteet, vapaa-aika ja loma, ajanhallinta, yrittäjyys ja elämäntapa, työkuormitusta vähentävät tekijät, irrottautumista vahvistavat tekijät, kognitiivisesti kehittävä toiminta ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.



Kuvio 1: Palautumista edistävät tekijät

## Sosiaaliset suhteet

Haastateltavat kokivat, että palautumisen kannalta on tärkeää huolehtia omista ihmissuhteista. Osalle yksi tärkein palautumiskeino vapaa-ajalla oli läheisten näkeminen ja heidän kanssaan ajan viettäminen, joka voimaannuttaa. Haastateltavat toivat myös esille, että vapaa-ajalla harvemmin haluaa viettää aikaa yksin, vaan sitä on mukavampi viettää yhdessä ystävän tai läheisen kanssa.

Haastateltavat kokivat myös, että moniroolisuuden ylläpitäminen tuo voimaa ja auttaa jaksamaan työssä. Palautumista edistäväksi tekijäksi koettiin, että muistaa välillä olla muussakin roolissa kuin äidin roolissa. Tärkeänä koettiin myös, että viettää aikaa saman alan ihmisten lisäksi myös eri alojen ihmisten kanssa eikä vain samassa kuplassa olevien ihmisten kanssa.

”Ja tota sitten on ihmissuhteet (palautumista edistävä tekijä). Ihmissuhteet täytyy olla kunnossa. -- ja et sul on niitä tyttökavereita, jonka kanssa juodaan skumppaa aamuun ja tai tehdään jotain muuta mitä kukin tekeekään. Tai metsästää tai kalastaa tai tekee jotain, pitää pitää huolta. Se tuo voimaa, paljon.”

” Ja se myös että, että se ei ole samassa kuplassa olevia ihmisiä. Täs ois kauheen helposti niinkun saman tyyppisten ihmisten kans. On helppo meidän perhekotiäitien olla yhdessä ja tota pitää olla muita. Joo. Muita eri alojen ihmisiä paljon ja silleen mä koen.”

Palautumista koettiin edistävän myös tutuilta kollegoilta saatu vertaistuki. Toisten perhekotivanhempien kanssa toteutuva yhteinen työnojaus koettiin tilanteeksi, jossa saa muun muassa ymmärrystä muilta perhekotivanhemmilta ja se koettiin suureksi tueksi. Perhekodissa työskentelevän sijaisen sekä varsinkin yrittäjän vastuuta käsittelevissä asioissa toisen perhekotiyrittäjän tuki oli tärkeä keino työasioiden purkamisessa. Oloa helpotti, jos sai purkaa yritys vastuuta ja kuormittavia tilanteita toiselle. Sosiaalityöntekijän antama tuki koettiin myös tärkeäksi henkireiäksi. Toisaalta tärkeänä koettiin, että henkilöön on henkilökohtaisesti melko läheinen suhde, jolle avautuu henkilökohtaisista tai työhön liittyvistä asioista.

” - ja sit tää verkosto saman alan ihmisten kanssa, niin se on kans semmoinen (joka auttaa palautumaan).”

” Joo yhteinen työnojaus on sitten vielä niinkun heidän kanssaan. Se on valtava.. Se on siis semmosta niinkun, he ymmärtää, he tietää mistä tilanteesta

siihen tullaan, sinne kokoukseen. Jos joku on myöhässä tai joku joutuu peruuttamaan minuuttia ennen niin kaikki tajuaa, kukaan ei ole niin kuin, kritisoi, hätkähdä.”

” Mä ehkä enemmän ajattelen mä haluan henkilökohtaisen suhteen ihmiselle kenelle mä tilitän mun henkilökohtaisia tai työasioita.”

### Vapaa-aika ja loma

Vapaa-aika ja erimittaisten vapaajaksojen eli lomien viettäminen koettiin erittäin tärkeäksi palautumista edistäväksi tekijäksi. Haastatteluissa selvisi, että perhekotityössä palautumiseen käytettäviä aikoja on hyvin erimittaisia. Päivän aikana on paljon pieniä palautumishetkiä, jotka koettiin tärkeinä rentoutumisina tai irrottautumismahdollisuuksina. Palautumisen mahdollistavia ajankohtia olivat pääsääntöisesti aika, kun lapset ja nuoret ovat koulussa tai harrastuksissa. Tämä koettiin yhdeksi työn hyväksi puoleksi, että voi rauhassa harrastaa myöskin päivällä eikä esim. ruuhka-aikaan illalla, jolloin suurin osa ihmisistä käy harrastuksissa. Myös illalla koettiin olevan hyvä mahdollisuus ottaa omaa aikaa ja rentoutua eri tavoilla.

” Joo mutta se (pari kertaa viikossa harrastaminen) oikeestaan riittää. Siks mä aattelen semmoset pienet palautumiset.. .. mä aattelen et vaan ylipäättänsä semmonen et on päässy hetkeks irtautumaan, niin on sitä niinku tärkeetä.”

” - se on se meidän tavallaan se niinku se niin sanotusti vapaa-aika, sitte se kun nuoriso on koulussa, niin sit silloin,, silloin on niinku se oma, oma hetki ja sit voi tehdä niitä omia juttuja.”

” - ehkä tässä työssä semmoinen mikä on niin, ku työssä on pieniä henkireikiä, niitä on oppinut aika hyvin käyttämään eli lapset on harrastuksessa, vie vaikka kaupunkiin, harrastus kestää sen tunnin. Siinä ehtii hyvin käydä kirpputorin. Tai kirjaston, siinä jää semmoinen pieni oma aika..”

Haastateltavat kokivat myös, että palautumishetkiä pitää osata hyödyntää ja palautua silloin, kun se on mahdollista. Palautumista edistää myös harrastus, joka on helppo toteuttaa lähipiirissä ja joka ei ole aikaan tai paikkaan sidottu. Tällöin lyhyempikin palautumishetki on helppo hyödyntää. Lisäksi päivällä harrastaminen ja kotitöiden tekeminen, kun lapset ovat koulussa, mahdollistaa sen, että lasten ollessa loppu päivän kotona, jää aikaa paljon lapsille ja voi olla kunnolla heille läsnä.

” Et palautumista pitää saada sinne semmosina mikropalautumisina joka päivä, monia monia hetkiä.. ..ja hyödyntää ne hetket sitte ku on niinku siihen on mahollisuus.-- Mut tota pitää oppia palautumaan keskellä päivää. Millon vaan ihan semmosia omia pieniä hetkiä ja se on sitä.”

Erimittaiset vapaajaksot eli lyhyet ja pidemmät lomat koettiin hyvin tärkeiksi palautumista edistäviksi tekijöiksi. Lyhyelläkin vapaalla, jolloin on pois perhekodista, on suuri vaikutus omaan mielentilaan ja jaksamiseen. Loman jälkeen tsemppi ja vireystila oli parempi. Irrottautumisen koettiin virkistävän oloa ja lisäävän kykyä käyttää omia voimavaroja sekä irrottautumisen jälkeen oli palautunut olo. Myös sijoitettujen lasten ja nuorten kanssa yhdessä lomailu irrottaa työasioista ja sekin koettiin henkireikäneä.

” Iso merkitys. Isoin merkitys ehkä millään on se vapaa-aika, että mä pääsen irtautumaan niin fyysisesti kuin henkisesti tästä. -- ja pääsee muutamaks päiväks täältä pois niin sitten taas pystyn niinku erilailla käyttämään niitä omia voimavaroja ja on taas ihan fressinä ja pystyy palautumaan.”

” Kyl se oma jaksaminen on siis ja se semmonen niinku ja kyl sil (lomalla) on iso merkitys siihen omaan mielenlaatuun mielentilaan ja semmoseen jaksamiseen.”

### Ajanhallinta

Haastateltavat kokivat vapaa-ajan kalenteroimisen helpottavan vapaa-ajan hallintaa. Kun kalenteriin on merkitty tulevat vapaat etukäteen ylös, tiedostaa tulevasta vapaa-ajasta ja vapaat tulee paremmin pidettyä, kun se on suunnitelmallista ja sijainen on etukäteen sovittu. Koettiin myös, että omaan terveyteen liittyvät tapaamiset on hyvä kalenteroida, koska se helpottaa niihin sitoutumista. Myös työvastuun vuorottelulla koettiin voivan suunnitelmallisesti järjestää toiselle vanhemmalle vapaa-aikaa, toisen vanhemmat ollessa vastuussa perhekodista.

” Et semmoinen aikaikkuna on siis meidän työssä, pitää olla hirveän etupainotteinen tän kalenterin kanssa. Se kalenteri täytyy ja meidän on pakko sinne laittaa meidän vapaat hyvissä ajoin.”

” Toki tässä niinku voidaan eriyttää että, et tota tavallaan et helposti tässähän tän aamun yksin hoitaa. -- et toinen vois vaikka lähtee päiväksi johonkin ja tulla vaikka iltapäivällä jossain kohti. Nää on niinku järjestely kysymyksiä.”



## Yrittäjyys ja elämäntapa

Haastateltavat kokivat, että perhekotityössä palautumistarve on vähäisempää. Tähän osaltaan vaikuttaa se, ettei työtä koeta varsinaisena työnä vaan perhekotityön ajattelemisen elämäntapana. Se tuo paljon voimavaroja ja jaksamista työhön. Jos perhekotityötä ajattelisi pelkästään työnä, se tuntuisi melko raskaalta. Työasioiden miettimistä vapaa-ajalla ei koettu myöskään kovin stressaavaksi, koska työtä ja vapaata ei erota toisistaan. Haastateltavat kokivat, että perhekotityössä päivät ovat rennompia ja vapaampia, mikä vähentää myös palautumisentarvetta. Työssä päivät eivät kuormita koko päivää ja työ antaa paljon mahdollisuuksia esimerkiksi helppouden noudattaen terveellisiä elämäntapoja.

Palautumisentarve koettiin myös melko lyhyiksi ajoiksi eikä koettu tarvetta olla pitkään pois kotoa. Myös kiintymyssuhteen koettiin vähentävän vapaa-ajan tarvetta, sillä sijoituslapset koettiin perheenjäseninä eikä heistä haluta olla kauaa erossa.

” -- et tietenkin ite ajatelen niin, että tämä on enemmän niinku elämäntapa kuin työ, koska tota tää kun on 24/7 hommaa niin sanotusti niin tavallaan se jos tätä ajattelisi niinku pelkästään työnä, niin se olisi aika niinku raskas, raskas siinä mielessä, niin jotenkin se on niinku enemmän. Se on elämäntapa.”

”Perhekodinäidin työssä mä en usko, että pystyy jotenkin erottamaan ikään kuin olisi työ josta pitäisi palautua koska se elämä on läsnä koko ajan. Tässä ollaan, eletään tätä elämää, ei ole semmonen että. Ei voi koskaan erottaa työtä ja omaa elämää.”

” Ihmiset on hyvin erilaisia sen loman tarpeen suhteen ja se että ku mä en koe tätä työnä vaan tää on mulle elämä ja elämäntapa ja mä olen kotonani ja ne on mun lapsiani.”

Työn voimavaroiksi koettiin myös yrittäjyyden tuoma päätäntävalta. Yrittäjinä perhekotivanhemmat voivat paljon vaikuttaa siihen, minkälaisista asioista päivät koostuvat, kuinka paljon tekee esim. toista työtä sekä voi määrittellä itse oman vapaa- ja loma-aikansa. Omiin työskentelyaikoihin vaikuttaminen koettiin palautumista edistävänä tekijänä.

” -- me ollaan yrittäjiä ja tätä työtä ei tee kukaan muu kuin me ja tää on meidän elämää. -- Meillä on lupa tehdä tästä meille mielekästä.”

” -- Et se mitä mä ajattelen, mitä voimavaroja yrittäjyydessä ylipäänsä, tässä mä saan itse määrittellä mun työajat ja itse määrittellä mun lomat.”

### Työkuormitusta vähentävät tekijät

Haastateltavat kokivat, että kuormittavien asioiden prosessointikyky vähentää työstä kuormittumista. Kun osaa käsitellä kuormittavat työasiat jo päivän aikana, eivät ne vaikuta uneen tai nukkumiseen ja tätä kautta prosessointikyky edistää omaa hyvinvointia. Yksi keino kuormittavien asioiden käsittelyssä koettiin olevan myös puolison kanssa yhteiset työnohjaukselliset keskustelut päivän päätteeksi. Myös omien henkisten rajojen tiedostaminen vähentää työstä kuormittumista. Haastateltavat kokivat, että palautumisongelmilta suojaa se, että tuntee omat rajansa ja kuinka paljon tarvitsee omaa aikaa ja palautumista sekä osaa pysähtyä tilanteessa, jossa palautuminen on jäänyt liian vähäiseksi.

” Ei vaikuta uneen, ei vaikuta mihinkään semmoseen oloon eikä mitään että. Koen että on aika niinku itse.. Niinku osaan sen aika paljon prosessoida sen ajatuksen tasolla niin paljon. -- Ja ottaa niin paljon asioita puheeksi heti niinkun joku ilmenee, että ei jää mitään semmosta niinku mielenpäälle koskaan.”

” Että mä en usko et missään vaiheessa olen oikeasti ollut tai olemassa tai edes menossa mihinkään burn outin partaalle. Et tavallaan et osaa ehkä suojata itseensä myös siltä (palautumisongelmalta). Et sit kun liika on liikaa, tietää niin pitää tehdä jotain.”

Yhdeksi työkuormitusta vähentäväksi tekijäksi koettiin perhekotityökokemus. Kokemus työstä tuo varmuutta eri tilanteissa eikä kuormittavista tilanteista enää kuormitu kuten uran alkuaikoina. Haastateltavat kokivat, että oman empatian hallinta auttaa sijoituslasten kuormittavien asioiden sietämisessä. Työssä on tärkeää erottaa nuorten ongelmat ja tunteet omista tunteista. Lisäksi oman työn rajaamisella koettiin olevan merkitystä työstä kuormittumisen suhteen. Kuormittumista vähentää se, ettei ota kaikkia asioita hoitaakseen vaan ohjaa esimerkiksi biovanhemmat ongelmiensa kanssa oikealle henkilölle ja se, että osaa rajata asioita ilman huonoa omaatuntoa. Tärkeänä koettiin myös ymmärtää, ettei ole vanhempana kaikkivoipainen eikä vanhempana tarvitse kyetä täyttämään sijoituslasten kaikkia vaateita.

” -- semmonen niinku tavallaan se varmuus tulee siitä kun on tehnyt paljon ja osaa sen työn, niin se ei sillä tavalla. Ei tuu sitä sellasta suurta kuormitusta. --

et enään ei hyvinvointiin eikä tota palautumiseen vaikuta mikään vaikka ois mikä palaveri.”

” -- tottakai näitten kaikkien trauma jutut näiden menneisyydessä ja semmoisissa niin onhan ne semmosia niinku et sun pitää osata niin ku erottaa se nuoren tunne omasta tunteesta ja jotenkin niinku se ei tule tavallaan ku ajan kanssa. -- Et sä et ota niitä kaikkia ongelmia omiksi ongelmiksi vaan ymmärrät et tää on nyt hänen ongelmansa ja mä autan sitä ongelmaa mut tää ei ole nyt mun ongelma.”

Kuormittumista koettiin vähentävän myös työtaakan jakaminen tasapuolisesti molempien vanhempien suhteen. Kun molemmat vanhemmat osallistuvat lasten iltatoimiin, vähentää se työkuormitusta. Valvottavien öiden vastuuvuorottelu tasaa myös sitä, ettei yksi vanhempi pelkäästään kuormitu öistä, sillä vuorottelu antaa myös toiselle vanhemmalle mahdollisuuden nukkua hyvin toisina öinä.

” -- et sit kun siinä on kaks iltahommia tekemässä niin helpottaa heti (nukuttamisen raskautta).”

Haastateltavat kokivat, että perhekotityössä voimavaroja antavat hyvät palautumismahdollisuudet. Vaikka työ on sitovaa, on palautuminen ns. virkatyötä helpompaa toteuttaa. Päivissä on hektisempiä aikoja, kuten lasten koulun lähteminen ja koulusta saapuminen, jotka ovat kiireellisempiä hetkiä. Työn ei koettu kuormittavan koko päivää, kuten normaali virkatyö. Kun lapset ovat koulussa, on silloin mahdollisuus tehdä omia mielekkäitä asioita ja arjen askareita. Lisäksi koettiin, että perhekodissa päivän aikana toteutettavat moninaiset työtehtävät ovat itsessään palauttavia.

” Mut sit mä koen, että et kuitenkin vaikka tässä on koko ajan tavallaan kiinni ja se täytyy niinku ikään kuin palautuminen hakea sit vähän eri tavalla, niin se on kuitenkin helpompaa kuin sitte semmoisessa kaheksasta neljään, niinku tiukassa työssä niin sanotusti.”

” Et tota tällä hetkellä koen niin päin, et täs työssä on enemmän mahdollisuuksia. Mahdollisuuksia ja sit se et ku tää päivä ei kuormita koko päivää, tässä on semmosia rysäsaikoja.”

### **Irrottautumista vahvistavat tekijät**

Haastateltavat kokivat eri tekijöiden vahvistavan työstä irrottautumista vapaa-ajalla. Ulkomaanmatkailun koettiin olevan irrottautumista vahvistava keino, koska ulkomaan matkalla ei tule ajateltua työasioita ja perhekodin sijaisella on silloin oltava työt vahvasti hanskassa koko ulkomaan matkan ajan. Osa koki, että oikeastaan vain ulkomaanmatkalla ei tule ollenkaan ajateltua työasioita. Myös harrastuksen laadulla on väliä työasioista irrottautumisen kannalta. Hyvin intensiivisen harrastuksen koettiin edistävän työasioista irrottautumista, sillä sen aikana on pakko ajatella esim. harrastuksen tekniikkaa eikä työasioita tule tuolloin mietittyä.

” Semmonen ehkä todettu, että jos oikeesti haluaa, siis jos oikeesti haluaa irti näistä kuvioista et on semmonen tunne että olet lomalla niin siinä ei oo mitään muuta vaihtoehtoa ku nousta sinivalkosille siiville ja lähteä niinku johonki.”

” Sit kun lähtee ulkomaille, sit pääsee ihan siis täysin irti.”

” Just se et mä pystyn luottaa työntekijään täysin et hän hoitaa. Et se on niinku tosi tärkeää. Et sit kun mä oon täältä poissa, mä voin hän hoitaa sähköpostit työsähköpostit ja tommoiset sillä on iso merkitys siihen. -- Et hän on silleen rautainen ammattilainen.”

” -- tavallaan jos mä menisin johonki zumbaan niin mä varmaan mieltäisin siin samalla tekisin tiiättekö niitä hyppyjä ja potkuja sinne tänne tonne ja mieltäisin samalla tiiättekö semmosta jotain työjuttuja kelaisisin. Et sit mä mietin et mun harrastuksen täytyy myös olla jotenki semmosta tosi intensiivistä. ”

Haastateltavat kokivat lisäksi, että vapaalla ollessa työstä irrottautumista edistää kyky irrottautua työasioista. Se, että kykenee nopeasti päästämään irti työasioista, edistää palautumista varsinkin lyhyillä vapaajaksoilla. Lisäksi koettiin, että työasioista ei ole hyvä keskustella rentoutuessa.

”Niin ehkä siinä (lomalla palautumisessa) ratkasee se et kuinka hyvin sä pystyt päästämään irti sen viikon aikana tai tavallaan siinä sul ei oo tavallaan paljon aikaa. Sun pitää päästää irti heti.”

### **Kognitiivisesti kehittävä toiminta**

Haastateltavat kokivat myös toisen työn ja opiskelun tärkeäksi palautumista edistäväksi tekijäksi. Esimerkiksi yhdistystoiminnassa mukana oleminen ja kognitiiviset haasteet toisessa

työssä ovat omaa aikaa ja hyvin erilaista, kuin perhekodissa tehtävä arkityö. Toinen työ auttaa osaltaan palautumaan, vaikka onkin työtä eikä varsinaista vapaa-aikaa, koska se on erilaista ja haastaa kognitiivisesti. Myös lisäkouluttautuminen koettiin palautumista edistäväksi tekijäksi. Opiskelu ja koulutuspäivillä oleminen on omaa aikaa ja myös erilaista tekemistä perhekotityön arkeen verrattuna, joka osaltaan auttaa palautumaan.

” Et vaikka se on niinku työtehtävä mut se on sit taas niinku suhteessa niin erilaista. -- Kaikki mikä on niinku ikään kuin jotain muuta kuin tätä perhekodin arkea niin se on semmoista niinku myöskin palauttavaa. Koska se on niin erilaista.”

” Sitten monet perhekoti vanhemmat tekee jotain muuta kuin tätä ihan perustyötä me ollaan jonkun verran yhdistystoiminnassa mukana. Niin tota ne on kaikki semmoisia mikä omalta osaltaan auttaa palautumaan. Ja joku toinen ei kaipaa kognitiivisia haasteita, mulla se (toinen työ) on ehdottomasti tärkeä. Se, että mä tarvin päälleni tekemistä ja kognitiivisia haasteita.”

### **Kokonaisvaltainen hyvinvointi**

Haastateltavat kokivat, että perhekotivanhemman kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeää, jotta jaksaa pitää huolta muista. Hyvinvoinnista huolehtiminen koettiin palautumista edistäväksi tekijäksi, sillä jos ei itsestään huolehdi, vaikuttaa se koko perhekodin arkeen. Itsestä huolehtimisen koettiin vaativan tervettä itsekkyyttä, jotta osaa ottaa itselleen palauttavaa aikaa.

” No siis palautumista edistävät tekijät on ehdottomasti se, että on ensinnäkin sinut itsensä kanssa, pitää itsestään huolta, omasta mielenterveydestään, omasta kropastaan ja on itse kunnossa jotta, voi ketään muuta auttaa.”

” -- että et sit täytyy osata myös olla niinku itsekäs ja ottaa se oma aika ja hyödyntää ne hetket sitte ku on niinku siihen on mahdollisuus. Et tottakai myöskin sitä välillä täytyy sit palkata niitä sijaisia.”

Haastateltavat kokivat palautumisen yhtenä tärkeimpänä keinona unen ja levon. Riittävästi nukkuminen auttaa yleisessä jaksamisessa ja stressaavana aikana kunnon yöunet parantavat mielialaa ja lisää kärsivällisyyttä lastenhoidossa. Liikunta koettiin myös tärkeänä palautumiskeinona. Liikunnan aikana työasiat unohtuvat tai niitä työstää samalla, jonka vuoksi liikunnalla on tärkeä rooli työssä jaksamisessa. Myös terveellisellä ravitsemuksella

koettiin olevan iso merkitys omaan hyvinvointiin. Säännöllisen ateriarhythmin ja terveellisen ruokavalion koettiin tukevan omaa jaksamista ja se ylläpiti parempaa vireystilaa.

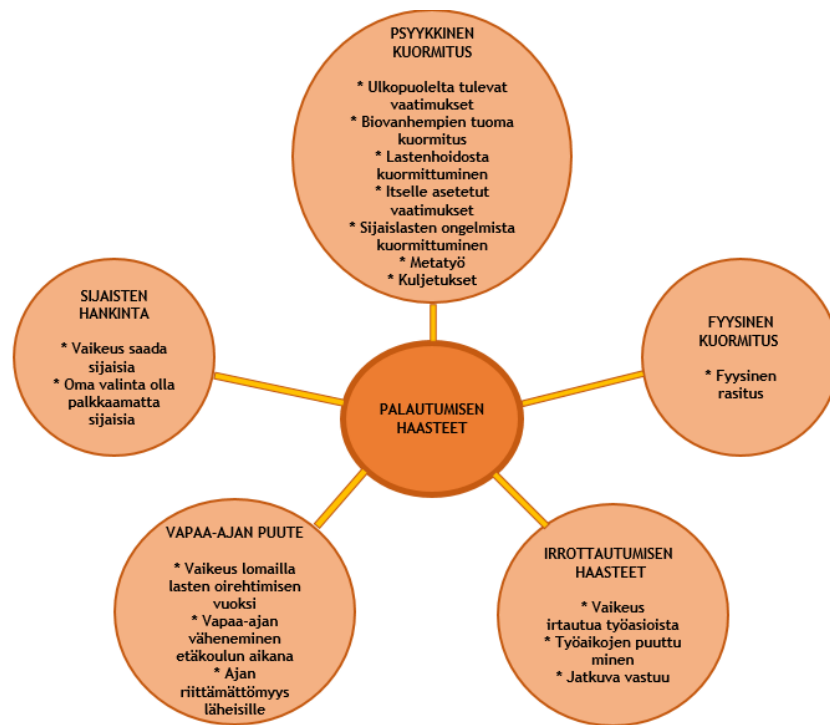
” Sit mä ajattelen et sitten sillä (unella) on niin isot vaikutukset tavallaan et seuraavana päivänä mä oon sit väsyny, ei jaksu syödä, ei jaksu liikkua. Olin suunnitellut et ajan vaikka nurtsin niin ei huvita ajaa nurtsia. Et sillä on oikeastaan aika isokin merkitys sillä unella.”

” Mut se (juokseminen) on ollu aina mulle myöskin semmosta jos vaikka ois joku työasia mielessä niin ikään kuin, minun pää toimii sillai, se on niinku tuolla, et mä prosessoin sitä samalla. Sit ku tulee sieltä lenkiltä takasi niin voi olla niinku ihan erilainen ajatus, ajatus asiasta. Et se on samalla työstyny siellä jossain aivojen perukoilla.”

## 9.2 Työstä palautumisen haasteet

Tässä osiossa haettiin ammatillisten perhekotivanhemmilta vastauksia tutkimuskysymykseen; minkälaisia haasteita ammatillisten perhekotivanhempien työstä palautumiseen liittyy?

Haastattelujen pohjalta työstä palautumisen haasteet jakoutuivat viiteen eri luokkaan, jotka olivat irrottautumisen haasteet, psyykkinen- ja fyysinen kuormitus, vapaa-ajan puute ja sijaisten hankinta.



Kuvio 2: Palautumisen haasteet

### Psyykinen kuormitus

Haastatteluissa nousi esille psyykkisestä kuormituksesta viisi teemaa, jotka olivat ulkopuolelta tulevat vaatimukset, biovanhempien tuoma kuormitus, lastenhoidosta kuormittuminen, itselle asetetut vaatimukset, sijoituslasten ongelmista kuormittuminen, metatyö ja kuljetukset.

Perhekodin ulkopuolelta tulevat vaatimukset koettiin siten, että työkuormitusta lisää lapsen osaamaton sosiaalityöntekijä, koska se tuo perhekotityöhön vaatimuksia sosiaalityöntekijän, lainsäädännön ja biovanhempien absurdien vaatimusten kautta. Biovanhempien puhelut ja puhelimitse tuleva suunsoitto ja naljailu lisäsi psyykkistä kuormitusta työssä. Psyykinen paine tulee sysäyksinä biovanhempien haastavista taustoista ja aggressiivisesta käyttämisestä.

“ Mutta ulkopuolelta tulevat paineet tulevat pääosin biologisilta perheiltä ja sosiaalitoimesta .. “

Biovanhempien tuoma kuormitus lisäsi työkuormitusta, koska sijoituslapset voivat huonosti biovanhempien tapaamisten ja puheluiden jälkeen. Viikonloppuisin tapahtuvat biovanhempien tapaamiset vähensivät lasten rauhoittumismahdollisuuksia näin viikonloppuina perhekodissa.

Työkuormitus kasvoi biovanhempien vaateiden kautta, koska biologisten vanhempien vaatimuksia ei pystytä toteuttamaan.

“ .. mikä psyykkisellä puolella kuormittaa että kun näkee et ne lapset voi huonosti, kun he tapaa vanhempia, on se sit puhelu tai ihan semmoinen fyysinen tapaaminen. “

“ Kuormitusta tulee ehkä niiden vaateiden kautta et joku biologiset vanhemmat saattaa vaatia asioita joita ei pysty toteuttamaan heille ..”

Lastenhoidosta kuormittuminen koettiin vaikuttavan unenlaatuun ja jaksamiseen. Jos illalla on rankka tilanne sijoituslapsen kanssa, niin se vaikuttaa negatiivisesti unenlaatuun ja seuraavaan päivään. Se ilmeni seuraavana päivänä väsymyksenä ja jaksamattomuutena, eikä jaksanut syödä tai liikkua normaalisti.

Sijoituslapsesta johtuvan univelan koettiin aiheuttavan seuraavana päivänä jaksamattomuutta ja vaikeutena hoitaa arjen asioita. Väsyneenä ja univelkaisena oleminen aiheutti lastenhoidossa supistuneita näkökulmia ja lapsen ohjaaminen oli kapealaisempaa.

“ .. kyl mä jään miettimään sitä ja pohtimaan ja niin ku et kyllähän se ensimmäisenä vaikuttaa ensimmäisenä mun uneen .. “

“ Kumminkin tässä työssä tapahtuu lasten kanssa ihan paljon, hirveän paljon päivittäin ja sitten jos on väsynyt se oma reagointi ei ole niin avoin, kuin parhaimmillaan sitten on eli tavallaan sit sitä lapsen ohjaaminen se muuttuu, ehkä kapeampialaiseksi ja jos on väsynyt.“

Vaatimukset itseä kohtaan perhekotityössä koettiin siten, että jokainen perhekotivanhempi toi itse omilla vaatimuksillaan perhekotityöhön omat vaatimuksensa ja sen millä tasolla työtänsä tekee. Ainoa vaatimus lastensuojelutyölle on sietää 24/7 kaoottisuutta, joka sopii toisille ja toisille taas ei.

“ Voi tulla paljon semmoisia isoja niinku raskaita asioita mitä niitten lasten ja nuorten elämässä tapahtuu, mitkä sitte niinku väistämättä myöskin niinku heijastuu, heijastuu sitten niinku siihen omaan .. “



Perhekotityössä osa koki paljon näkymätöntä metatyötä. Metatyö ei näy missään, mutta on läsnä koko ajan elämänhallinnassa. Suurin osa ei kokenut metatyötä haasteena.

“ .. metatyötä on tosi paljon mikä ei missään näy mutta se on siellä koko ajan.”

Sijoituslasten toistuvat kuljetukset erilaisiin menoihin, kuten harrastuksiin, terapioihin, palavereihin ja vanhempain ohjauksiin koettiin lisäävän perhekotityön psyykkistä rasitusta. Osa kuljetuksista tapahtui ilta-aikaan, jolloin nuorilla on harrastuksia ja kavereille kuljettamista sekä autossa istumista. Sijoituslasten, muiden ihmisten tarpeet ja erilaiset menot ovat haasteena rauhallisemman päivän viettämiselle.

“ Kaikki haluaa palavereita, vanhempain ohjauksia sitä tätä tota .. “

“ .. niin et hei missä on se päivä, ku vois ollaki tavallinen päivä. “

### **Fyysinen kuormitus**

Fyysinen kuormitus koettiin fyysisenä rasituksena. Iltaisin fyysistä rasitusta lisäävät sijoituslasten nukuttamishetket ja se puolestaan heikensi palautumista. Fyysistä rasitusta lisäsi myös sijoituslasten kehityshäiriöt.

“ .. nukutus kestää noin puoli tuntia ja tarvii ihan selkeän semmosen fyysisen, fyysisen siihen tota avun. “

### **Irrottautumisen haasteet**

Irrottautumisen haasteet koettiin vaikeutena irrottautua työasioista, työaikojen puuttumisena ja jatkuvana vastuuna perhekodista ja sijoituslapsista.

Työasioista irrottautumisen haasteena koettiin, ettei työssä ei ole sellaista aikaa, jolloin voisi sanoa olevansa vapaalla, koska on 24/7 perhekodin äiti. Työasioita ajatellaan myös lomamatkalla, joten koskaan ei ole täysin vapaalla. Vapaa-ajalla on vaikeaa täysin sulkea itseään pois töihin liittyvistä asioista, koska asioihin on otettava kantaa.

” Periaatteessa niin kuin jokainen äiti, et sä ole koskaan vapaalla. “

“ .. vaikkapa miehen kanssa lomamatkalla, niin en mä ole koskaan sillä tavalla vapaalla et mä jättäisin työasiat. “

“ .. et kauhean vaikee ihan täys poissulkee itsensä töistä, ei se ihan toimi. “

Osa koki, ettei ole työympäristöä, koska asuu omassa kodissa.

“ Mulla ei ole työympäristöä, ku mä asun ja tää on mun koti. ”

Työaikojen puuttuminen koettiin siten, ettei perhekotiyrityksellä ole työaikoja, koska työ on 24/7 työtä. Jolloin palautuminen täytyy hakea eri tavalla, koska työssä on koko ajan kiinni.

“ Yrittäjillä ei ole työaikoja. “

“ .. vaikka tässä on koko ajan tavallansa kiinni ja se täytyy sen niinku ikään kuin palautuminen hakea sit vähän eri tavalla. “

Jatkuva vastuu perhekodista ja sijoituslapsista koettiin, että on aina vastuu lapsista ja nuorista, vaikka sijoitetut lapset ja nuoret on kotona tai ei. Vapaa-ajalla ja lomalla säilyy vastuu perhekodista ja lapsista, vaikka perhekodissa on paikalla työntekijä. Vapaa-ajalla lapset ovat siellä aina taustalla ja loma lopetetaan tarpeen tullen.

” .. oonhan mä vastuussa, vaikka mä oon täältä poissa, jos jotain katastrofaalista sattuis ja työntekijä on paikalla niin minähän se on joka vastaan. “

### **Vapaa-ajan puute**

Vaikka perhekoti-työssä koettiin olevan hyvin palautumismahdollisuuksia varsinkin päivän aikana, nousi haastattelujen perusteella esille kolme vapaa-ajan puutteen teemaa, jotka olivat ajan riittämättömyys läheisille, vaikeus lomilla sijoituslasten oirehtimisen vuoksi ja vapaa-ajan väheneminen etäkoulun aikana.

Ajan riittämättömyys läheisille koettiin, ettei ole tarpeeksi aikaa tavata läheisiä ja raskainta on ajanpuute biologisten lasten kanssa.

Haastavana koettiin myös yhteisten hetkien ottaminen arjessa puolison kanssa, oman parisuhteen suojaaminen ja hoitaminen arjessa, koska sijoituslapset vaativat paljon huomiota ja kiilaavat helposti parisuhteen väliin biovanhempien kanssa.

“ ..ehkä se työn raskain puoli, se et muistaa ne omat, ettei unohda ne omat biologiset lapset et ne tarvii sitä, niin kuin kaikki tarvii sitä omaa äitiään ja omaa isää. “

“ Niin kyl se on hirveän tarkkaa oltava siitä niinku tavallaan, miten sitä suojaa sitä omaa parisuhdetta ja näin et se on oma taiteenlaji.. “

Lomailu yhdessä oman perheen kanssa koettiin sijoituslasten oirehtimisen vuoksi liian haastavaksi vieraassa paikassa. Sijoituslapset oirehtivat myös perhekotivanhempien vapaista.

“ Meidän nää lapset ei kestä viikon lomia. Ne oirehtii nyt tätä meidän yhden yön lomaa, niin on hyvä sijainen kun meillä on, niin no ne ei kestä poissaoloja.”

Oman vapaa-ajan ottamisen koettiin vaikeutuvan korona-aikana, koska nuoret ovat tällöin kotona etäkoulussa.

“ Et kyllähän se ois ihan eri asia jos kaikki ois semmoisia et eivät pystyis käyä koulussa. “

### **Sijaisten hankinta**

Haastatteluista nousi esille kaksi teema sijaisten hankinnasta, jotka olivat vaikeus saada sijaisia ja oma valinta olla palkkaamatta sijaisia.

Sijaisten hankinta koettiin vaikeutena järjestää yhteistä lomaa yli viikkoa pidemmäksi ajaksi, koska tilalle pitää saada luotettavat sijaiset, jotta voi lomaillla hyvillä mielin. Yli viikko on nuorille liian pitkä aika olla erossa perhekotivanhemmista.

” .. et mä voin hyvillä mielin lähteä lomalle et mä tiiän et tää homma toimii, eikä niin että täällä on joku katastrofi oottamassa ku tullaan koska sit siitä lomasta ei oo mitään hyötyä.. “

Työntekijöiden palkkaaminen koettiin kantavaksi voimaksi, koska se vähensi omaa työkuormitusta. On perhekotien oma valinta olla palkkaamatta ulkopuolisia työntekijöitä, oman työnkuormituksen vähentämiseksi, tosin siihen voi vaikuttaa myös taloudellinen tilanne.

“ Mä taas aattelen niin että ehdottomasti pitää olla työntekijöitä ja tota se kuormittaa, jos sulla ei ole työntekijöitä.. “

## 10 Tulosten tarkastelu ja pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tuoretta tietoa ammatillisten perhekotivanhempien työstä palautumisesta sekä selvittää työstä palautumisen edistäviä tekijöitä ja siihen liittyviä haasteita. Opinnäytetyön tulokset vastasivat opinnäytetyön tavoitteita ja opinnäytetyössä saatiin paljon merkityksellistä tietoa ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksista liittyen työstä palautumiseen. Tutkimuskysymyksiin saatiin monipuoliset vastaukset runsaan tutkimusaineiston ansiosta.

Opinnäytetyön tuloksista voidaan päätellä, että ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksista löytyy paljon samankaltaisuutta verrattuna aiempiin työstä palautumista koskeviin tutkimuksiin. Myös monet ammatillisten perhekotivanhempien kokemukset palautumisesta tukevat palautumisen psykologista ja fysiologista teoriaa. Teorian mukaan eri psykologiset ja fysiologiset mekanismit eli palautumiskeinot tukevat palautumista, sillä ne auttavat irrottautumaan työasioista, rentoutumaan, lisäämään taidon hallintakokemusta ja kontrollia vapaa-ajalla. (Kinnunen & Feldt 2009, 18-19.)

Opinnäytetyössä haastateltiin neljää ammatillista perhekotivanhempaa, jonka perusteella tuloksia ei voida valtakunnallisesti yleistää. Opinnäytetyön tulokset lisäävät ammatillisten perhekotivanhempien tietoisuutta työstä palautumisesta ja antavat heille eri keinoja, miten omaa palautumista voi tehostaa. Opinnäytetyöstä hyötyy siksi myös muut ammatilliset perhekotivanhemmat. Kaikki haastateltavat olivat naisia, joten opinnäytetyöstä puuttuu kokonaan miesten näkökulma, mikä rajoittaa tulokset koskemaan ainoastaan naisten kokemuksia työstä palautumisesta.

Ammatillisen perhekotivanhemman palautumiskeinot ovat hyvin yksilöllisiä ja myös aikaisempien tutkimusten mukaan palautumista edistävät irrottautumiskeinot ovat yksilöllisiä. Palautumiskeinojen yksilöllisyydestä johtuen palautumiskeinojen osalta tulokset eivät välttämättä nouse kovin samansuuntaisiksi. (Kinnunen & Mauno 2009, 143.) Opinnäytetyön tuloksissa ei tämän vuoksi noussut esille selkeästi yhteneviä palautumista edistäviä keinoja. Osa koki liikunnan palautumista edistäväksi tekijäksi, osalle se oli lukeminen tai muu rauhallisempi tekeminen eikä liikunta tuottanut minkäänlaista mielihyvää.

Suurin osa haastateltavista koki kuitenkin, että palautumismahdollisuudet perhekotityössä ovat hyvät ja riittävät työn ympärivuorokautisuudesta huolimatta. Palautumismahdollisuuteen vaikuttanee suurelta osin myös sijoituslasten ikä ja esimerkiksi se, miten pitkiä koulupäiviä sijoituslapsilla on. Lyhyet koulupäivät vähentävät perhekotivanhempien vapaahetkiä päivällä.

Yksi opinnäytetyön tutkimuskysymyksistä oli, mitkä tekijät edistävät ammatillisten perhekotivanhempien työstä palautumista. Aikaisempien tutkimusten mukaan palautumista edistää mm. työn vaatimusten ja voimavarojen tasapaino, lepo, vapaa-aika ja silloin

tapahtuvat eri toiminnot kuten liikunta ja sosiaalinen yhdessä olo. (Kinnunen & Mauno 2009, 144-145.) Myös lounastaukojen viettäminen voimavaroja vahvistavalla tavalla tai sillä, että lounastauon aikana pääsee täysin irti työn vaatimuksista, on koettu edistävän työstä palautumista. (Sianoja 2018, 9.)

Opinnäytetyön tuloksista nousi esille, että perhekotityötä ajatellaan enemmänkin elämäntapana kuin työnä. Ammatilliset perhekotivanhemmat ovat sitoutuneita elämäntapaan ja sen tuomaan yrittäjyyteen. Yrittäjyydellä koettiin olevan paljon hyviä puolia, kuten se, että saa itse paljon päättää asioista ja tehdä työstä itselleen mielekästä ja omannäköistä. Osa koki kiintymyssuhteen sijoituslapsiin voimakkaaksi eikä tämän vuoksi kokenut tarvettakaan pitkälle lomalle, sillä sijoituslapset ovat osa perhettä ja elämää. Aikaisempien tutkimusten mukaan palautumisen onnistumisessa ja hyvinvoinnin ylläpidossa ratkaisee se, että millaisena työ koetaan. Jos työ koetaan mielekkäänä ja mukavana elämäntapana, voidaan päätellä, että sillä on tärkeä merkitys palautumisen onnistumiselle tämän teorian perusteella. Ammatilliset perhekotivanhemmat kokevat työnsä elämäntapana ja tämä elämäntapa-ajattelumalli todennäköisesti lisää työn voimavaroja ja on palautumista edistävä tekijä vähentämällä palautumisen tarpeen tunnetta. (Kinnunen & Mauno 2009, 144-145.)

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että loman lisäksi työssä on eri mittaisia vapaahetkiä päivän aikana, jotka koettiin tärkeinä rentoutumishetkinä tai irrottautumismahdollisuuksina. Näiden hyödyntäminen päivän aikana ja vapaa-ajalla läheisten näkeminen koettiin tärkeäksi palautumista edistäväksi tekijäksi. Tuloksissa nousi esille myös moniroolisuuden merkitys, sillä tärkeäksi koettiin olla eri rooleissa, muussakin kuin äidin roolissa. Myös kollegoiden vertaistuki koettiin tärkeäksi. Aikaisempien tutkimusten mukaan palautuminen perustuu vapaa-ajalla tapahtuviin eri toimintoihin. Palautumista tapahtuu juuri vapaa-ajalla ja siksi sen määrä on palautumisen kannalta oleellista. Tärkeintä vapaa-ajalla on irrottautua täysin työasioista eri toimintoja tekemällä. Sosiaalisten toimintojen on todettu lisäävän voimavaroja ja mahdollistavan sosiaalisen tuen saannin, johon niiden palauttava vaikutus perustuu. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 102-105.) Voidaan siis päätellä, mitä enemmän vapaa-aikaa on ja eri toimintoja sen aikana, sitä parempaa ja laadukkaampaa palautuminen perhekotityössä on.

Yksi tekijä mikä nousi esille haastatteluissa koskien vapaa-aikaa, oli ajanhallinta. Tärkeäksi koettiin, että vapaat on etukäteen suunniteltu ja ne auttavat kokonaisuuden hallinnassa. Yksi palautumista edistävä psykologinen mekanismi on kontrolli vapaa-ajalla. Teorian mukaan se tarkoittaa sitä, että vapaa-ajallaan saa päättää mitä, kuinka paljon ja milloin tekee eri asioita. Kontrolli vapaa-ajalla lisää pystyvyyssuskoa ja pätevyyden tunnetta, jotka edistävät hyvinvointia ja toimivat ulkoisena voimavarana. (Kinnunen & Feldt 2009, 18-19.) Voidaan päätellä, että perhekotivanhempien ajanhallinta lisää kontrollia ja toimii edistävänä tekijänä palautumista ajatellen. Kontrolli ja ajanhallinta helpottaa vapaa-ajan toteutumista ja mahdollistaa palauttavat ajankohdat.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että yksi tärkeä irrottautumiskeino perhekotityöstä on ulkomaille matkustaminen. Silloin ei työasioita juuri mietitä ja osa koki sen olevan oikeastaan ainoa keino irrottautua kokonaan työasioista. Myös intensiivinen harrastus tehosti työasioista irrottautumista ja kyky irrottautua työasioista nopeasti vapaalla ollessa, jonka koettiin edistävän palautumista varsinkin lyhyellä vapaaajaksolla. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että mikäli vapaa-ajalla kykenee psykologisesti irrottautumaan työstään, edistää se työstä palautumista ja palautumisen tarve on vähäisempää. Useampien tutkimusten mukaan psykologinen irrottautuminen on todettu olevan toimivin palautumismekanismi, jota tehosti työstä pidättäytyminen, rento oleilu ja lepäily, sosiaaliset suhteet, liikunta ja lastenhoito. Keinot ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä, sillä toista palauttaa liikunta ja toista esimerkiksi perheen kanssa oleminen. Tämän vuoksi merkityksellisintä palautumisen kannalta onkin tiedostaa itselleen mieluisat asiat ja toiminnot, jotka parhaiten auttavat irrottautumaan työasioista. (Kinnunen & Mauno 2009, 142-143.)

Mikäli työ on vaativaa ja kuormittavaa, lisää se tutkimusten mukaan haitallisia stressireaktioita ja palautumisen tarve kasvaa. On tärkeää tunnistaa oma kuormittuneisuus palautumisen edistämiseksi. Jos työkuormitusta pystyy perhekotityössä eri keinoilla vähentämään, laskee se palautumisen tarvetta perhekotivanhemmilla. Siksi onkin tärkeää miettiä, millä keinoilla ammatilliset perhekotivanhemmat voivat kuormitusta vähentää ja oppia tunnistamaan yksilölliset kuormitustekijät. (Kinnunen, Siltaloppi & Mauno 2009, 41-44.) Opinnäytetyön tuloksista nousi esille eri tekijöitä, mitkä vähentävät työkuormitusta perhekotityössä. Arkisin perhekotityössä ei kuormitu koko päivää, sillä lapset ovat päiväisin koulussa ja tällöin on hyvä mahdollisuus palautua. Myös vastuuvuorottelu toisen vanhemman kanssa mahdollistaa toiselle vapaa-ajan. Kuormittumista vähensi myös perhekotityökokemus, joka karttuu vuosien aikana sekä perhekotivanhemman oma kyky prosessoida kuormittavia asioita.

Opinnäytetyön haastatteluista nousi esille palautumista edistäväksi tekijäksi kognitiivisesti kehittävä toiminta perhekotityön ohella. Aikaisempien tutkimusten mukaan taidon hallintakokemukset tarkoittavat vapaa-ajalla tapahtuvia toimintoja, jotka antavat mahdollisuuden kokea itsensä päteväksi ja ne vahvistavat sisäisiä voimavaroja. Ne antavat haasteita ja oppimiskokemuksia eri alueella kuin työ ja tämän vuoksi voidaan päätellä, että perhekotivanhempien kognitiivisesti haastavat toiminnot ovat palauttavia. (Kinnunen & Feldt 2009, 18-19.) Vaikka toinen työ ei varsinaisesti ole vapaa-aikaa vaan työtä, koettiin toisen haastavamman työn tekeminen tai opiskelun tuovan kognitiivista haastetta mielelle ja oli erilaista kuin arki perhekodissa, mikä osaltaan auttoi palautumaan.

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että kokonaisvaltainen hyvinvointi koettiin tärkeäksi, jotta jaksaa pitää huolen muista ja pitää yllä perhekodin arkea. Riittävä ja laadukas uni nousi tärkeäksi palautumiskeinoksi, joka auttoi yleisessä jaksamisessa ja

stressaavina hetkinä paransi mielialaa ja kärsivällisyyttä arjen tilanteissa. Tutkimusten mukaan palautumisen kannalta on välttämätöntä kunnollinen, riittävän pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen nukkuminen. Bonnetin ja Arandin teorian mukaan yksilö kokee huonojen yöunien jälkeen väsymystä, jaksamattomuutta, ärtyneisyyttä tai hänellä on keskittymis- ja oppimisvaikeuksia useimmiten päiväsaikaan. (Myllymäki & Kaartinen 2009, 130.)

Osa koki myös liikunnalla olevan tärkeä merkitys palautumiselle, sillä sen aikana pystyi irrottautumaan työasioista tai prosessoi kuormittavia työasioita. Aiemmin tutkimuksissa on todettu, että psykologisten selityksen mukaan palautumista edistää liikunta, koska se auttaa viemään ajatukset pois huolista ja stressitekijöistä (Siltaloppi & Kinnunen, 2009, 100).

Opinnäytetyön toisena tavoitteena oli, selvittää minkälaisia haasteita ammatillisten perhekotivanhempien työstä palautumiseen liittyy. Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että perhekotivanhemmat kokivat työssä erilaista psyykkistä kuormitusta kuten sijoituslasten psyykinen oireilu tekee työstä raskasta ja lastenhoidossa tapahtuvat raskaat hetket kuormittavat varsinkin iltaisin ja voivat vaikuttaa uneen ja myös seuraavaan päivään. Psyykkistä kuormitusta aiheutti myös vuorovaikutus biovanhempien kanssa, joka saattoi lisätä psyykkistä kuormitusta sen haastavuuden vuoksi. Lisäksi omat vaatimukset itseään kohtaan lisäävät työssä kuormittumista.

Näkymätön metatyö kuormittaa myös psyykkisesti, koska on aina läsnä arjessa vaikei toisaalta näy missään. Lisäksi sijoituslasten toistuvat kuljetukset ja erilaiset menot lisäävät räsytystä työssä, koska ne vievät mahdollisuuden rauhallisen päivän tai illan viettämiselle.

Bakkerin & Demeroutin sekä Meijimanin & Mulderin teorian mukaan työn vaatimuksilla tarkoitetaan työn psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia tai organisatorisia piirteitä. Nämä kuluttavat työntekijää fysiologisesti tai psykologisesti, koska vaativat työntekijältä henkisiä tai fyysisiä ponnisteluja. Työn vaatimuksia ovat muun muassa työn aika paineet, epäsuotuisa fyysinen työympäristö ja emotionaalisesti vaativa vuorovaikutus asiakkaiden kanssa. Välttämättä työn vaatimukset eivät ole kielteisiä, mutta jos ne vaativat paljon ponnisteluja, ne voivat muuttua työn kielteiseksi stressitekijöiksi, tällöin työntekijä ei kykene riittävästi palautumaan. Perhekotityössä koettu psyykinen kuormitus saattaa uhata palautumista, mikäli psyykinen kuormitus on runsasta ja pitkään jatkuvaa. (Kinnunen, Siltaloppi & Mauno 2009, 42.)

Osa perhekotivanhemmista koki, että perhekotityössä ei ole sellaista aikaa, jolloin voisi sanoa olevansa vapaalla. Työasioita ajatellaan myös lomamatkoilla ja työasioista on vaikea olla täysin irti, koska lomallakin on otettava asioihin kantaa. Perhekotia ei koettu työympäristönä, koska se on perhekotivanhemmille myös oma koti. Työaikoja ei koettu myöskään perhekotityössä olevan, koska työ on ympärivuorokautista. Perhekodista on lisäksi jatkuva vastuu sijaisesta huolimatta. Jatkuva vastuu ja työasioista irrottautumisen haaste on uhka palautumiselle. Tutkimusten mukaan, jos yli 50 tuntista työviikkoa tehdään pitkään, joutuu

osa psykologisista mekanismeista koetukselle. Tällöin vaikeutui työstä irrottautuminen, rentoutuminen ja kontrollin tunne vapaa aikaan. Työstä irti pääsemistä ja rentoutumista vapaa-ajalla uhkasi voimakas sitoutuminen työhön ja tarve tehdä pakonomaisesti kovasti työtä. Etenkin vapaa-ajan kontrollin tunnetta ja taidon hallinta kokemuksia edisti tarmokkuus, työn imu ja uppoutuminen ja omistautuminen työhön. (Kinnunen & Mauno 2009, 143.)

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että useat perhekotivanhemmista koki ongelmaksi ajan riittämättömyyden läheisten kanssa. Myös puolison kanssa oli haastavaa ottaa yhteistä aikaa arjessa. Etäkoulun aikana varsinkin vapaa-ajan puute nousi esille, koska silloin lapset ovat jatkuvasti kotona. Teorian mukaan riittäväälle palautumiselle olivat uhka työn ja perheen väliset ristiriidat. Etenkin, kun ristiriita suuntautuu työstä perheeseen, jolloin perheelle ei jää aikaa työn takia. Jos ristiriita suuntautuu perheestä työhön, on kotiasioiden vuoksi vaikea keskittyä työhön, niin se ennakoii palautumisen vaikeuksia. (Kinnunen & Mauno 2009, 146-147.) Aineistosta tehtyjen johtopäätösten perusteella voidaan havaita, että todennäköisesti vapaa-aikaa läheisten kanssa rajoittaa se, että perhekotivanhemmillä vapaahetket ovat pääsääntöisesti päiväsaikaa, jolloin läheiset useimmiten ovat koulussa tai töissä. Iltaisin perhekotivanhemmillä taas on usein sijoituslasten kuljetuksia harrastuksiin.

Tutkimuksessa ilmeni myös, että osa koki myös lomailun hankalana vieraassa paikassa sijoituslasten oireilun vuoksi. Heidän kanssaan oli välillä raskasta lomailla yhdessä, ja he oirehtivat myös perhekotivanhempien vapaista. Vapaan tuoma hyvä olo tavallaan kumoutuu, kun vapaan jälkeen joutuu hoitamaan vahvasti oireilevia sijoituslapsia. Lomailun hankaluus saattaa uhata palautumista, koska se saattaa vähentää perhekotivanhempien halua lomailla. Tutkimusten mukaan ristiriitaisena ja häiritsevänä koetaan työn ja perheen ristiriidat eli yhteensovittamisen ongelmat, koska molempien elämän alueiden yhtäaikaisiin vaatimuksiin tuntuu vaikealta vastata rajallisten voimavarojen (aika, energia) vuoksi. (Mauno, Rantanen & Kinnunen 2009, 68).

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että työntekijöiden palkkaaminen koettiin kantavaksi voimaksi, koska se vähensi työkuormitusta ja mahdollisti itselle vapaa-aikaa sekä loman viettämisen. Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että sijaisten hankkiminen viikkoa pidemmäksi ajaksi koettiin vaikeana, jonka vuoksi osalla ei ole mahdollista pitää pidempiä lomia. Osa kuitenkin koki, ettei haluakaan olla pois paljon pidempää aikaa ja viikkokin on riittävä aika lomalle. Sijaisten palkkaaminen voi kuitenkin vaikeuttaa taloudellista tilannetta eikä ole sen vuoksi kaikille niin yksinkertaista.

Sijaisten palkkaamisella on tärkeä merkitys ammatillisten perhekotivanhempien työstä palautumiseen, sillä se mahdollistaa loman tai vapaa-ajan viettämisen läheisten kanssa ja irrottautumisen perhekodista. Teorian mukaan työkuormituksen palautumisessa on keskeinen



merkitys vapaa-ajan laadulla ja määrällä. Itsellemme mieluisia asioita voi tehdä vapaa-ajalla, joka on ns. omaa aikaa meille, jolloin on mahdollisuuksia ja keinoja palauttaa eheytyneitä voimavaroja mieluisilla asioilla. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 99.)

## 10.1 Eettisyys

Tutkimukseen liittyy aina erilaisia eettisiä kysymyksiä, joita tutkija joutuu pohtimaan tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Eettisesti hyvältä tutkimukselta edellytetään, että tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 23.)

Tutkijoille oli tärkeää haastateltavien itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden kunnioittaminen. Haastateltavat saivat valita itselleen sopivan paikan ja ajankohdan, joten haastattelut tapahtuivat fyysisesti tutussa ympäristössä, heidän omissa kodeissaan ja heille sopivana ajankohtana. Haastattelutilanteissa haastateltavia kohdeltiin kunnioittavasti ja hienotunteisesti. Tutkimuksissa, jossa kohteena ovat ihmiset, tärkeimmät eettiset periaatteet kohdistuvat yleensä informointiin perustuvaan suostumukseen, luottamuksellisuuteen, seurauksiin ja haastateltavien yksityisyyteen. (TENK 2019.)

Tutkimuksessa huomioitiin kokonaisvaltaisesti eettisyyden vaatimuksia, joten ennen sähköpostien lähettämistä varmistettiin tutkimusluvan tarpeellisuus tutkimukselle. Tutkimukseen ei tarvittu tutkimuslupaa, koska ammatilliset perhekodit ovat itsenäisiä yrityksiä ja näin ollen kyseessä ei ole esim. organisaatio. (Kettunen 2018.)

Suunnitelmassa tulee huomioida mahdolliset seuraukset, joita voi syntyä tutkimuksen vuoksi kohdehenkilöille sekä taata tutkimukseen osallistuville luottamuksellisuus. Tutkittavilta tulee saada suostumus haastattelulle, jonka tulee pohjautua asianmukaiseen informaatioon tutkimuksen tavoitteista ja menettelytavoista. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 20.) Tutkijat pohtivat mahdollisia seurauksia, koska haastattelussa käsitellään hyvin henkilökohtaisia asioita. Esimerkiksi työssä kuormittavien asioiden läpi käyminen saattoi olla raskasta haastateltavalle, mutta haastateltavilla oli myös mahdollisuus kieltäytyä vastaamasta, mikäli aihe olisi ollut liian arka.

Haastattelutilanteessa selvitetään haastateltavien antamien tietojen luottamuksellisuus ja huomioidaan mahdolliset seuraukset, mitä haastattelutilanne voi haastateltaville aiheuttaa. Näitä voi olla esimerkiksi stressi haastattelun aikana ja muutoksia minäkuvassa. Hyvin intensiivinen haastattelu saattaa olla lähellä terapeutista haastattelua. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 20.) Tutkimusta ennen lähestyttiin valittuja ammatillisia perhekoteja sähköpostilla, joka sisälsi saatekirjeen. Saatekirjeen tarkoitus oli antaa haastateltaville tietoa

tutkimuksemme tarkoituksesta ja mihin haastateltava suostuu lupautuessaan haastatteluun. Tutkimustiedotteessa ja haastattelun suostumuslomakkeessa informoimme tutkimuksen tavoitteista ja menettelytavoista. Informoimme myös haastattelun luottamuksellisuudesta ja vapaaehtoisuudesta sekä siitä, että ne suoritetaan anonyymisti. Informoimme myös, että haastattelutilanteen voi keskeyttää tai kysymyksiin voi jättää vastaamatta, jos niin haluaa. Tämä tukee haastateltavaa siinä tilanteessa, mikäli hän kokee haastattelutilanteen stressaavana. Haastattelujen alussa kävimme läpi suostumuslomakkeen, jonka jälkeen haastateltava vapaaehtoisesti allekirjoitti sen.

Haastattelut toteutettiin luottamuksellisesti ja nimettöminä, koska haastattelussa voi tulla esille vaikeita ja hyvin henkilökohtaisia asioita. Litterointivaiheessa ja tuloksia julkistettaessa huolehdimme, ettei tutkittavien henkilöllisyys ja perhekodin nimi paljastu.

Aineistoa analysoidessa tuotettiin varmaa ja kriittisesti analysoitua tietoa, jossa näkyy haastateltavien suulliset ilmaisut luotettavasti. Haastatteluaineiston käsittelyssä huomioitiin luottamuksellisuus ja litterointi vaiheessa haastateltavien suulliset ilmaisut mahdollisimman uskollisesti. Analyysivaiheessa eettiset kysymykset kohdistuvat siihen, miten syvällisesti ja kriittisesti haastattelut analysoidaan. Tutkija on eettisesti velvollinen esittämään vain sellaista tietoa, joka on varmaa ja todennettua. Myös tulosten raportoinnissa tulee huomioida luottamuksellisuus ja mahdolliset seuraukset haastateltaville ja heitä koskeville ryhmille, jotka julkaistu raportti voi aiheuttaa. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 20.)

Haastateltavien yksityisyydestä ja tietosuojasta huolehdittiin koko prosessin ajan säilyttämällä nauhoitettu ja kirjallinen aineisto asianmukaisesti. Nauhoitetut haastattelut säilytettiin pilvipalvelussa tutkijoiden henkilökohtaisten salasanojen takana, jonne muilla ei ollut pääsyä. Älypuhelimelle tallennettu materiaali poistettiin välittömästi haastattelun jälkeen, kun nauhurin nauhoite oli todettu käyttökelpoiseksi. Allekirjoitetut suostumuslomakkeet ja kirjallinen haastatteluaineisto säilytettiin toisen tutkijan kotona lukitussa kaapissa, johon ulkopuolisilla ihmisillä ei ole ollut pääsyä, joten nauhoitetut haastattelut ja siitä syntynyt kirjallinen materiaali on ollut vain tutkijoiden kuunneltavista ja nähtävissä. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki materiaali tuhottiin pilvipalvelussa ja kirjallinen materiaali koulun tietosuojajäteastiassa.

## 10.2 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen yleisiä luotettavuuskriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys, joilla voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen uskottavuutta vahvistetaan esimerkiksi sillä, että tutkimukseen osallistuvien kanssa keskustellaan tutkimuksen tuloksista tutkimuksen eri vaiheissa. Vahvistettavuudella

tarkoitetaan sitä, että koko tutkimusprosessi on kirjattu niin hyvin, että sen on toisen tutkijan seurattavissa ja tätä voidaan tukea pitämällä esimerkiksi tutkimuspäiväkirjaa.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tutkijan itsetuntemustaan tutkijana ja miten hän voi esimerkiksi vaikuttaa aineistoon ja koko tutkimusprosessiin. Siirrettävyys taas merkitsee sitä, miten tutkimustulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.)

Opinnäytetyötä peilattiin laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereihin suunnitelmavaiheesta lähtien. Ohjauksessa on hyödynnetty tiedonhaun ohjausta ja teoreettisen viitekehyksen koostamiseen on käytetty runsaasti aikaa. Teoreettisen viitekehyksen lähteet valittiin kriittisesti ja ne ovat pääasiassa yliopistotasoisia tutkimuksia. Kylmän ja Juvakan mukaan ilmiöön riittävä perehtyminen lisää tutkimuksen uskottavuutta, koska tutkijat ovat käyttäneet riittävän pitkän ajan tutkittavan ilmiön perehtymiseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.)

Hirsijärven ja Hurmeen mukaan hyvä haastattelurunko toimii laadukkaana teemahaastattelun pohjana, jossa on mietitty etukäteen teemojen lisäksi myös teemojen syventämistä ja pohdittu vaihtoehtoisia lisäkysymyksiä. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 184-185.)

Teemahaastattelurunko laadittiin tarkkaan ja vastaamaan työstä palautumisen teoriaa. Jälkikäteen ajateltuna teemarungon kysymykset olivat hieman liian pitkiä ja niitä olisi voinut rajata. Tämä olisi helpottanut haastateltavien vastaamista täsmällisemmin kysymyksiin ja saattanut estää haastattelun lähtemistä sivuraiteille. Teemahaastattelurungon avulla saatiin kysymysten runsaudesta huolimatta aikaiseksi teemaan liittyvät keskustelut sekä runsas ja hyödynnettävä aineisto, josta voidaan päätellä, että haastattelurunko oli onnistunut.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentää tutkijoiden kokemattomuus, jonka vuoksi haastattelutilanteet koettiin osin haastaviksi. Vaikka haastatteluihin valmistauduttiin yhdellä esihaastattelulla, haastattelutilanne oli molemmille tutkijoille uusi ja jännittävä. Lisäksi tarkentavien kysymysten esittäminen oli haastavaa kysymysten runsauden vuoksi.

Tutkimuksen laatua lisää kuitenkin se, että tutkijoita on ollut kaksi. Aineistoanalyysiä tehdessä on analyysia vertailtu tutkijoiden kesken ja tulkintoja on pohdittu yhdessä, mikä luo tulkintoihin monipuolisuutta ja varmuutta. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 185.) Analyysivaiheessa hyödynnettiin myös laadullisen tutkimuksen analyysipajaa, josta saatiin ohjeistusta analyysin tekoon sen ollessa ajankohtainen.

Tutkimus kohdentui ammatillisiin perhekoteihin, jossa oli sijoitettuna 3-6 lasta tai nuorta ja perhekotivanhemmat asuivat yhdessä sijoitettujen lasten kanssa ympärivuorokautisesti.

Tutkimus on todennäköisesti siirrettävissä vain saman tyyppisiin perhekoteihin eikä esimerkiksi isompiin pienryhmäkoteihin, joissa on enemmän sijoitettuja lapsia ja nuoria sekä

enemmän palkattua henkilökuntaa. Vaikka tutkimuksessa haastateltiin vain perhekotiaiteja, on haastattelurunko hyödynnettävissä myös miehille.

### 10.3 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tuloksista voidaan päätellä, että ammatillisessa perhekotityössä on eri tekijöitä, jotka edistävät palautumista tai asettavat palautumiselle haasteita. Perhekotityön ajattelu elämäntapana todennäköisesti vähentää palautumisen tarvetta ja työssä on työn sitovuudesta ja ympärivuorokautisuudesta huolimatta hyviä palautumismahdollisuuksia. Mahdollisuudet täytyy osata mahdollisimman hyvin hyödyntää. Vaikka työssä on palautumiseen liittyviä haasteita, ne eivät olleet este perhekotivanhempien palautumiselle. Jokainen koki saavansa vapaa-aikaa esimerkiksi työn vuorottelulla tai palkkaamalla sijaisen.

Palautumisen kannalta on hyvä tiedostaa psyykkisesti kuormittavat asiat ja etsiä keinoja niiden vähentämiseksi, sillä tutkimusten mukaan kuormitus lisää haitallisia stressireaktioita ja palautumisen tarve kasvaa (Kinnunen & Rusko 2009, 33-35). Tuloksista nousi esille, että työhön liittyy irrottautumishaasteita lomaa tai vapaa-aikaa viettäessä. Useiden tutkimusten mukaan tärkeintä vapaa-ajalla on irrottautua täysin työasioista eri toimintojen avulla. Psykologinen irrottautuminen on todettu useissa tutkimuksissa tärkeimmäksi psykologiseksi palautumismekanismitiksi, jonka vuoksi perhekotivanhempien olisi hyvä kiinnittää juuri tähän huomiota. (Kinnunen & Mauno 2009, 142-143.) Vapaata viettäessä on hyvä tietoisesti olla ajattelematta työasioita eikä haitata palautumista esimerkiksi katselemalla työasioihin liittyviä viestejä tai sähköposteja, mikä estää psykologisen irrottautumisen työstä. (Kinnunen & Feldt 2009, 18-19.) Opinnäytetyön tuloksista nousi esille, että irrottautumiskokemusta työasioista voi myös tehostaa intensiivisellä harrastuksella, jolloin palautuminen on tehokkaampaa.

Ammatilliset perhekotivanhemmat tekevät merkityksellistä työtä ja heidän työstä palautuminen on tärkeä aihe, koska työ on sitovaa ja sisältää irrottautumishaasteita. Jatkotutkimuksena voisi selvittää ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksia työstä palautumisesta miesten näkökulmasta, mikä jäi tässä opinnäytetyössä tutkimatta. Perhekotivanhemmille voisi myös kehittää oman työkalun palautumisen itsearviointiin, jossa on huomioitu myös yrittäjäys ja elämäntapa ilman työaikoja. Ammatillisille perhekotivanhemmille suunnatulla itsearvioinnilla voisi laajemmin selvittää perhekotivanhempien riittävää palautumista sekä esiintyykö heidän ammattiryhmässään palautumisongelmaa ja esimerkiksi runsaammin uupumusta.

## Lähteet

## Painetut

Hirsijärvi, S & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13-14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Kinnunen, U. & Feldt, T. 2009. Työkuormituksesta palautuminen. Teoksessa: Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Psykologian laitos. Tampereen yliopisto

Kinnunen, U. & Mauno, S. 2009. Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Psykologian laitos. Tampereen yliopisto

Kinnunen, U., Mauno, S. & Siltaloppi, M. 2009. Uhkaako työhön sitoutuminen palautumista? Teoksessa: Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Psykologian laitos. Tampereen yliopisto

Kinnunen, U. & Rusko, H. 2009. Fysiologinen näkökulma palautumiseen. Teoksessa: Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Psykologian laitos. Tampereen yliopisto

Kinnunen, U., Siltaloppi, M. & Mauno, S. 2009. Työ ja palautuminen. Teoksessa: Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Psykologian laitos. Tampereen yliopisto

Korpela, K. 2009. Luonnosta nauttiminen työstä palautumisen keinona. Teoksessa: Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Psykologian laitos. Tampereen yliopisto

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita.

Mauno, S., Rantanen, J. & Kinnunen, U. 2009. Työ, perhe ja palautuminen. Teoksessa: Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Psykologian laitos. Tampereen yliopisto

Myllymäki, T. & Kaartinen, J. 2009. Uni ja palautuminen. Teoksessa: Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Psykologian laitos. Tampereen yliopisto

Siltaloppi, M. & Kinnunen, U. 2009. Vapaa-aika ja palautuminen. Teoksessa: Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Psykologian laitos. Tampereen yliopisto

Kinnunen, U. & Mauno, S. 2009. Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa: Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Psykologian laitos. Tampereen yliopisto

## Sähköiset

Ahola, K. 2012. Kesäloman ja muun vapaa-ajan psyykkiset terveysvaikutukset. Teoksessa Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Kesänumero 2012. 13 (toim.) Helsinki: Duodecim. Viitattu 20.10.2020

<https://www.duodecimlehti.fi/duo10363>

Ammatillinen perhehoito. 2020. Ammatillisten perhekotien liitto. Viitattu 25.2.2020

<https://www.apkl.fi/9023>

Ammatilliset perhekodit. 2020. Lastensuojelun käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.2.2020

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/amatilliset-perhekodit>

Kekki, K. 2018. Liikunnan yhteys palautumisen tarpeeseen työkuormituksesta. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.5.2020

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58769/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201806283391.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ketola, A. 2017. Pitkien työtuntien yhteys palautumiseen: Kahden vuoden seurantatutkimus. Tampere: Tampereen Yliopisto. Viitattu 2.5.2020

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101785/GRADU-1501757240.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kettunen, J. 2018. Selvitä, tarvitsetko tutkimuksellesi luvan. Vastuullinen tiede. Viitattu 15.4.2021

<https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/selvita-tarvitsetko-tutkimuksellesi-luvan>

Kinnunen, K. Feldt T, Korpela, K. Mauno, S & Sianoja, M. 2017. Uupumusasteisen väsymyksen pysyvyys kahden vuoden aikana: yhteydet työstä palautumiseen vapaa-ajalla. Teoksessa Tieteelliset artikkelit. Helsinki. Psykologia. 52. 295-306. Viitattu 1.2.2021

[https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/kinnunen\\_ym\\_psykologia\\_2017.pdf](https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/kinnunen_ym_psykologia_2017.pdf)

Lastensuojelu. 2018. Tilastoraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.2.2020

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138211/Tr23\\_19\\_LASU.pdf?sequence=5](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138211/Tr23_19_LASU.pdf?sequence=5)

Lastensuojelulaitokset. 2020. Lastensuojelun käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.2.2020

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset>

Lastensuojelulaki. 2007. 4.3 § ja 40. Finlex. Viitattu 18.2.2020

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L6P29>

Lastensuojelun avohuolto. 2020. Lastensuojelun käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.2.2020

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto>

Milloin lapsi sijoitetaan kodin ulkopuolelle? 2020. Lastensuojelun keskusliitto. Viitattu 18.2.2020

<https://www.lastensuojelu.info/lapsiperheiden-palvelut/milloin-lapsi-sijoitetaan-oman-kodin-ulkopuolelle/>

Mitä lastensuojelu on? 2020. Lastensuojelun käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.2.2020

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>

Moilanen, U. 2015. Perhekotityöntekijöiden käsityksiä työssä jaksamisesta. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 28.2.2020

<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201505141526.pdf>

Muu lapsen tarpeen mukainen hoito. 2020. Lastensuojelun käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.2.2020

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/muu-lapsen-tarpeen-mukainen-sijaishuolto>

Palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta. 2020. Työterveyslaitos. Viitattu 18.4.2020.

<https://www.ttl.fi/kroppa-ja-nuppi-kuntoon/palautuminen-on-tarkea-osa-elamantapamuutosta/>

Palautuminen. 2020. Mars matkalle- Terveyttä työpaikoille- Vinkkilistat. Työterveyslaitos. Viitattu 15.5.2020

[https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/11/Vinkkilista-Palautuminen\\_NETTI.pdf](https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/11/Vinkkilista-Palautuminen_NETTI.pdf)

Perhehoito. 2020. Lastensuojelun käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.2.2020

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/perhehoito>

Pylvänäinen, H. & Ryynänen, E. 2012. Pintasilittelyllä meitä ei enää niinku aviteta - Ammatillisten perhekotivanhempien työn kuormittavuuden käsittely ryhmätyönohjauksessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.5.2020

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38420/URN-NBN-fi-jyu-201208292274.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Sianoja, M. 2018. The Virtues of Rest. Recovery from work during lunch breaks and free evenings. Tampere: University of Tampere. Viitattu 2.5.2020

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104058/978-952-03-0786-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sijaishuollon muodot. 2020. Lastensuojelun käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.2.2020

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot>

Sijaishuollosta. 2020. Laatu lastensuojeluun. Ammatillisten perhekotien liitto ry. Viitattu. 18.2.2020

<https://www.apkl.fi/26>

Sijaishuolto. 2020. Lastensuojelun käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.2.2020

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto>

TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 15.4.2021

[https://tenk.fi/sites/default/files/202101/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/202101/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Yleistietoa kansantaudeista. 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.4.2020

<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>



## Kuviot

Kuvio 1: Palautumista edistävät tekijät .....	29
Kuvio 2: Palautumisen haasteet .....	39

## Taulukot

Taulukko 1: Teemahaastattelun kuusi eri teemaa .....	25
Taulukko 2: Esimerkki pelkistämisestä .....	27
Taulukko 3: Esimerkki aineiston analysoinnista .....	28

## Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelurunko .....	59
Liite 2: Tutkimustiedote .....	61
Liite 3: Haastattelun suostumuslomake .....	62

## Liite 1: Teemahaastattelurunko

### 1. Käsitteitä perhekotityöstä ja työstä palautumisesta

-Kertoisitko aluksi työstäsi, millaista työsi on ja millaiset työpäiväsi ovat?

-Mitä mielestäsi työstä palautuminen tarkoittaa ja mikä merkitys työstä palautumisella on hyvinvoinnillesi?

### 2. Työn vaatimukset ja työn voimavarat

-Millaisena koet perhekotityön ”työajat” ja mikä merkitys sillä on palautumisellesi?

-Minkälaisia vaatimuksia koet työssäsi ja miten koet työsi vaatimusten vaikuttavan palautumiseesi?

-Millaisia voimavaroja työsi antaa sinulle ja mitkä asiat motivoivat sinua jaksamaan työssäsi?

-Miten koet työn vaatimusten ja voimavarojen olevan tasapainossa työssäsi ja mikä merkitys sillä on mielestäsi palautumisellesi?

### 3. Vapaa-aika, harrastaminen ja sosiaalinen elämä

-Miten sinulla on vapaa-aikaa työstäsi ja miten edistät palautumistasi vapaa-ajalla?

-Minkälaisia mieluisia vapaa-ajan harrastuksia sinulla on ja millainen merkitys niillä on palautumisellesi?

-Kuinka paljon sinulla on vapaa-aikaa? Koetko sen riittävänä ja palauttavana?

-Millainen merkitys liikunnalla on arjessasi?

-Millainen merkitys sosiaalisilla suhteilla on elämässäsi ja millä lailla ne vaikuttavat palautumiseesi?

-Kertoisitko loma-ajoistasi ja mikä merkitys niillä on palautumisellesi?

-Miten sinulla on mahdollisuus rentoutua ja pitää taukoa päivän aikana töiden lomassa ja miten koet taukojen vaikuttavan palautumiseesi?

#### 4. Uni, lepo ja elintavat

-Mikä merkitys unella ja levolla on hyvinvoinnillesi ja miten koet unen ja levon vaikuttavan palautumiseesi?

-Miten riittävästi sinulla on mielestäsi aikaa lepoon ja palautumiseen?

-Minkälainen merkitys elintavoilla (terveellinen ravitsemus, uni, liikunta, sairauksien hoito) on hyvinvoinnillesi ja miten koet elintapojen vaikuttavan palautumiseesi?

#### 5. Työ ja perhe

-Kertoisitko työn, perheen ja parisuhteen yhteen sovittamisesta, ns. moniroolisuudesta perhekotityössä ja mitkä tekijät vaikuttavat työn ja perheen yhteensovittamiseen?

-Miten koet moniroolisuuden vaikuttavan palautumiseesi?

#### 6. Palautuminen

-Miten koet palautuvasi tällä hetkellä työstäsi?

-Millaisena koet palautumisen mahdollisuudet perhekotityössä?

-Mitkä asiat tällä hetkellä edistävät ja estävät palautumistasi?

Liite 2: Tutkimustiedote

Perhekoti XXX

Hei,

olemme Laurea-ammattikorkeakoulun hoitoalan opiskelijoita ja haluaisimme haastatella teitä opinnäytetyötämme varten. Teemme opinnäytetyön aiheesta ”Ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksia työstä palautumisesta”.

Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksia työstä palautumisesta ja selvittää työstä palautumisen edistäviä tekijöitä ja haasteita.

Tutkimuksellamme haluamme edistää perhekotivanhempina toimivien ja alasta kiinnostuneiden työhyvinvointia sekä herättää alalla jo toimivia pohdiskelemaan, palautuvatko he riittävästi työstään. Haastattelun tulokset raportoidaan opinnäytetyössämme.

Haastattelut toteutetaan yksilö- / parihaastatteluna joustavasti haastateltaville sopivana ajankohtana heinä- elokuun 2020 aikana. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja ne toteutetaan nimettöminä. Mikäli teille ei sovi tapaaminen, voidaan haastattelu toteuttaa myös videoyhteyden välityksellä.

Mikäli teillä herää kysyttävää, annamme mielellämme lisätietoja haastatteluun tai opinnäytetyöhön liittyen.

Ystävällisin terveisin

Anne-Mari Palola

Terveystenhoitajaopiskelija

Laurea-ammattikorkeakoulu,

Tikkurila

anne-mari.palola@student.laurea.fi

P. 040 961 4254

Terhi Tähtinen

Sairaanhoitajaopiskelija

Laurea-ammattikorkeakoulu,

Tikkurila

terhi.tahtinen@student.laurea.fi

P. 050 493 1546

### Liite 3: Haastattelun suostumuslomake

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelija Anne-Mari Palola ja sairaanhoitajaopiskelija Terhi Tähtinen Laurea Ammattikorkeakoulu Tikkurilasta. Teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on ammatillisten perhekotivanhempien kokemuksia työstä palautumisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä perhekotityötä tekevien ja alalle aikovien tietoisuutta työstä palautumisesta ja palautumisen mahdollisuuksista perhekotityössä.

Aineisto kerätään haastattelemalla ja haastattelu nauhoitetaan ääninauhalle. Mikäli sinulle ei sovi tapaaminen, voidaan haastattelu toteuttaa videoyhteyden välityksellä. Haastattelun arvioitu kesto on noin 60-90 minuuttia. Sanelukone lainataan koululta ja säilytetään lukollisessa kaapissa. Ennen palautusta sanelukone tyhjennetään koneen käyttöohjeita noudattaen.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja antamasi tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia, joita käytetään vain tämän opinnäytetyön tekemiseen. Haastattelun voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa tai kieltäytyä vastaamasta sinulle esitettyyn kysymykseen.

Haastattelun jälkeen nauhoitettu aineisto käännetään tekstimuotoon ja analysoidaan. Aineistoa käsiteltäessä haastatteluissa esiintyvät tunnistetiedot (esim. haasteltavien tai muiden henkilöiden, työpaikkojen tai paikkakuntien nimet) poistetaan. Kerätty aineisto tuhoetaan asianmukaisesti, kun aineistoa ei enää tarvita. Tutkimustulosten julkaisu tapahtuu siten, ettei ketään yksittäistä henkilöä voida niistä tunnistaa.

Tutkimuksen aikana säilytämme tutkimusaineistot koulun pilvipalvelussa, henkilökohtaisten salasanojen takana.

Suostun osallistumaan haastatteluun:

---

Allekirjoitus

---

Nimen selvennys