

Marie Lehto

MYÖTÄTUNTOUUPUMUS KUNTOUTUSOHJAAJAN TYÖSSÄ

Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma
2012

MYÖTÄTUNTOUPUMUS KUNTOUTUSOHJAAJAN TYÖSSÄ

Lehto, Marie
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma
Marraskuu 2012
Ohjaaja: Leppänen, Erja
Sivumäärä: 27
Liitteitä: 5

Asiasanat: kuntoutusohjaus, myötätuntouupumus

Opinnäytetyön aiheena oli myötätuntouupumus kuntoutusohjaajan työssä. Pitkäaikaisen auttamistyön kuormittavuus vaikuttaa ammattitaitoiseen auttajaan. Työn kosketavuus on alkulähteenä kuntoutusohjaajan työlle. Työn ytimen voi kadottaa, jos se uuvuttaa tekijänsä uupumukseen asti. Tämän työn tarkoitus on ollut avata tätä asiaa.

Tutkimus on toteutettu Suomen kuntoutusohjaajien yhdistyksen avulla. Se välitti sähköisen jäsenkirjeen välityksellä kirjoituskutsun kaikille jäsenilleen ympäri Suomen. Kutsussa pyydettiin kirjoittamaan omista myötätuntouupumuksen kokemuksista kuntoutusohjaajan työssä. Kutsu uudistettiin kahdesti määräajan umpeuduttua.

Tiedonantajilta saapui kaksi kertomusta. Saatu aineisto luettiin useaan kertaan. Kertomuksista tutkimusongelmiin pohjautuen etsittiin kokemuksia myötätuntouupumuksesta, suojautumiskeinoista sitä vastaan sekä tukimuotoja myötätuntouupumuksen voittamiseksi. Induktiivisella sisällön analyysillä pyrittiin löytämään aineistosta tutkimusasetelman mukaisia vastauksia asetettuihin tutkimusongelmiin.

Tiedonantajat toivat esiin kirjoituksissaan kuormittavina tekijöinä elämän rajallisuuden ja tapahtumissa rinnalla kulkemisen sekä oman ammattitaidon riittävyyden erilaisissa tehtävissä. Suojautumiskeinoina pidettiin omaa hyvinvointia, ammattitaitoa ja kuntoutusohjaajan työnkuvan selkeyttä sekä työn tunnettavuutta. Kaksi viimeistä seikkaa ovat myös tukimuotoja työnantajan tuen ja työn kehittämisen ohella. Tukena työn vastapainona voidaan lisäksi pitää perhettä, ystäviä ja harrastuksia.

Havaitut tulokset tukevat aiemmin tehtyjä kvantitatiivisia tutkimuksia myötätuntouupumuksesta. Aineiston suppeuden vuoksi johtopäätöksien tekeminen tutkimuksen pohjalta jäänee heikoksi. Kuitenkin tällä työllä saatiin arvokasta kokemuksellista tietoa siitä, kuinka ammattitaitoiset ja kokeneet kuntoutusohjaajat ovat kaikkine inhimillisine tunteineen aitoja ihmisiä. Aidosti työssään mukana elävä ammattilainen voi kokea oman työnsä tärkeäksi. Hän kokee voivansa tyydyttää korkeampia tarpeitaan ja tavoitteitaan ihmisenä yhteiskunnassamme.

COMPASSION FATIGUE AMONG REHABILITATION COUNSELLORS IN THEIR WORK

Lehto, Marie

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Rehabilitation Counselling and Planning

November 2012

Supervisor: Leppänen, Erja

Number of pages: 27

Appendices: 5

Key words: rehabilitation counselling, compassion fatigue

The purpose of this study was to focus on compassion fatigue among rehabilitation counsellors in their work. Long-term stress caused by work has an impact on a professional counsellor. The poignancy of the work plays a major role in a rehabilitation counsellor's job. The meaningfulness of the work may gradually be diminished or totally lost if the work exhausts the caregiver.

The survey was conducted with the support of the Finnish Association of Rehabilitation Counsellors. All members in Finland were sent requests for collecting information. The survey asked respondents to write about their own experiences of compassion fatigue in their work as rehabilitation counsellors. New requests were sent them twice after the first deadline.

Overall two rehabilitation counsellors returned completed surveys. The collected material was studied carefully. In order to get answers to the questions presented in the study, the writer of the text studied the respondents' experiences of compassion fatigue, how to control and overcome it by using content analysis.

In their reports the respondents mentioned the limitations of life and feeling compassionate as well as professionally adequate as the most stressful factors in their working life. The rehabilitation counsellors' strategies for combating compassion fatigue included their own well being, professional skills and the clarity of their job profile as well as the familiarity of their work. The family, friends and hobbies could also act as support network and a counterbalance to work according to them.

The results confirm the previous quantitative studies of compassion fatigue. Making definite conclusions is challenging due to the limited amount of the collected data. However, this study has given valuable experimental information: professional and experienced rehabilitation counsellors are all genuine and caring people. Truly dedicated professionals can feel that their work is significant and that they are capable of satisfying higher needs and fulfilling their aspirations as useful members of society.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TUTKIMUSTYÖN TAVOITE.....	6
3	KUNTOUTUS JA KUNTOUTUSOHJAUS	6
3.1	Kuntoutus	7
3.2	Kuntoutusohjaus ja kuntoutusohjaajan työnkuva.....	8
4	MYÖTÄTUNTO TYÖVÄLINEENÄ	9
4.1	Empatia, myötätunto, psyykkiset suojautumiskeinot sekä tietoisuus itsestä.....	9
4.2	Myötätuntuupumus.....	11
4.3	Työhyvinvointi	11
5	AIEMPIA TUTKIMUKSIA MYÖTÄTUNTOUUPUMUKSESTA.....	13
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
6.1	Tutkimusmenetelmä	15
6.2	Tutkimuksen tiedonantajat ja aikataulu.....	16
6.3	Aineiston keruu	17
6.4	Analysointi	17
7	TUTKIMUKSEN TULOKSIA	19
7.1	Kuormittavat tekijät.....	19
7.2	Keinoja suojautua	19
7.3	Tuki työssä jaksamiseen	20
7.4	Tutkimuksen eettisyys	21
7.5	Tutkimuksen luotettavuus	22
7.6	Johtopäätöksiä	22
8	POHDINTA.....	23
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ihmisläheisessä työssä, kuten kuntoutusohjaajana voi kohdata hyvin monenlaisia ihmiskohtaloita. Työntekijän kyky tai kyvyttömyys eläytyä asiakkaansa elämään antaa hänen työlleen suuntaa. Jokaisen elämäntarina voi puhutella toista ihmistä. Auttamistyöhön sisältyy myötäelämisen iloa ja tuskaa. Mistä saamme tähän työhön voimaa jatkuvasti kohdata ihmiselämää koskettavia kokemuksia? Liialliselta koskettavuudelta on kuitenkin kyettävä suojautumaan, jotta voi auttaa autettavaa, kuntoutujaa. Tasapainon säilyttäminen omassa elämässä ja tietoisuuden lisääminen itsestä vaatii syvää itsetuntemusta ja ammatillisuutta sekä toisten, ammattilaisten tukea.

Auttamistyössä on mahdollista kokea myötätuntotyytyväisyyttä. Työpaikat, missä tätä asiaa tuetaan johdonmukaisesti ja määrätietoisesti, ovat harvassa. Työnantajat haluavat suunnata ehtyviä ja rajallisia voimavaroja työn tuloksellisuuden kehittämiseen, mihin tulisi sisältyä myös työhyvinvoinnin monipuolinen tukeminen. Työntekijän työssä jaksaminen johtaa positiivisiin tuloksiin myös työn tavoitteiden saavuttamisessa. Monipuolisesti tukea saavat työntekijät haluavat vastavuoroisesti sitoutua työhönsä. Työntekijöiden yhteinen tavoite asiakkaan parhaaksi tekee myös työn merkitykselliseksi. Työ antaa siten tyydytystä sekä työntekijälleen että kuntoutujille. Ja on näin pitkällä aikavälillä myös taloudellisesti ja yhteiskunnallisesti kannattavaa.

Työntekijän myötätuntokokemukset voivat uuvuttaa ammattitaitoisimmankin työntekijän. Ihmisläheisen työn keskiössä ovat ihmisen kokemat tunteet unohtamatta, että kullakin työntekijällä on oma rajallinen, yksilöllinen kyky kestää hätää ja kärsimystä ympärillään. Hänkin on vain inhimillinen ihminen.

Omat kokemukset ihmisläheisen työn psykososiaalisesta kuormittavuudesta ovat herättäneet mielenkiinnon aiheeseen. Haluan tällä työllä jakaa tietoa kuntoutusohjaajien kokemuksista elävinä, aitoina ja tuntevina ihmisinä. Samalla pyrin tukemaan ponnoksellani työssä jaksamista ja ennaltaehkäistä myötätuntouupumusta. Sitä voimme

kukin omalta osaltamme helpottaa ja tukea. Oman ammatillisen kasvun ja kehityksen lisääminen tällä osa-alueella on myös ollut innostajana tähän työhön.

Tarkastelen työni aluksi tutkimuksen tavoitteita ja avaan käytettyjä käsitteitä: kuntoutus, kuntoutusohjaus sekä kuntoutusohjaajan työnkuva. Käsittelem teoriaosuudessa myös myötätuntoa ja sen käyttöä auttamistyössä sekä työntekijän omaa psyykkistä suojautumista liian kuormittavilta myötätuntokokemuksilta.

2 TUTKIMUSTYÖN TAVOITE

Työllä halutaan selvittää pitkäaikaisen auttamistyön kuormittavuuden vaikutuksia kuntoutusohjaajaan. Tarkoituksena on kuvata kuntoutusohjaajan työssään kokemaa myötätuntouupumusta. Lisäksi tarkoituksena on löytää keinoja, miten tukea kuntoutusohjaajan työssä jaksamista ja ennaltaehkäistä myötätuntouupumusta. Tavoitteena on tuoda esiin kuntoutusohjaajien kertomusten avulla omia ajatuksia ja näkemyksiä, millaisin keinoin myötätuntotytyväisyyttä voitaisiin tukea ja estää ennakoon myötätuntouupumusta. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat Suomen kuntoutusohjaajien yhdistyksen kautta tavoitettavat jäsenet.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Millaisena myötätuntouupumus näyttäytyy kuntoutusohjaajan työssä?
2. Millaisia keinoja kuntoutusohjaajilla on suojautua myötätuntouupumukselta?
3. Millaista tukea kuntoutusohjaaja saa työssä jaksamiseensa?

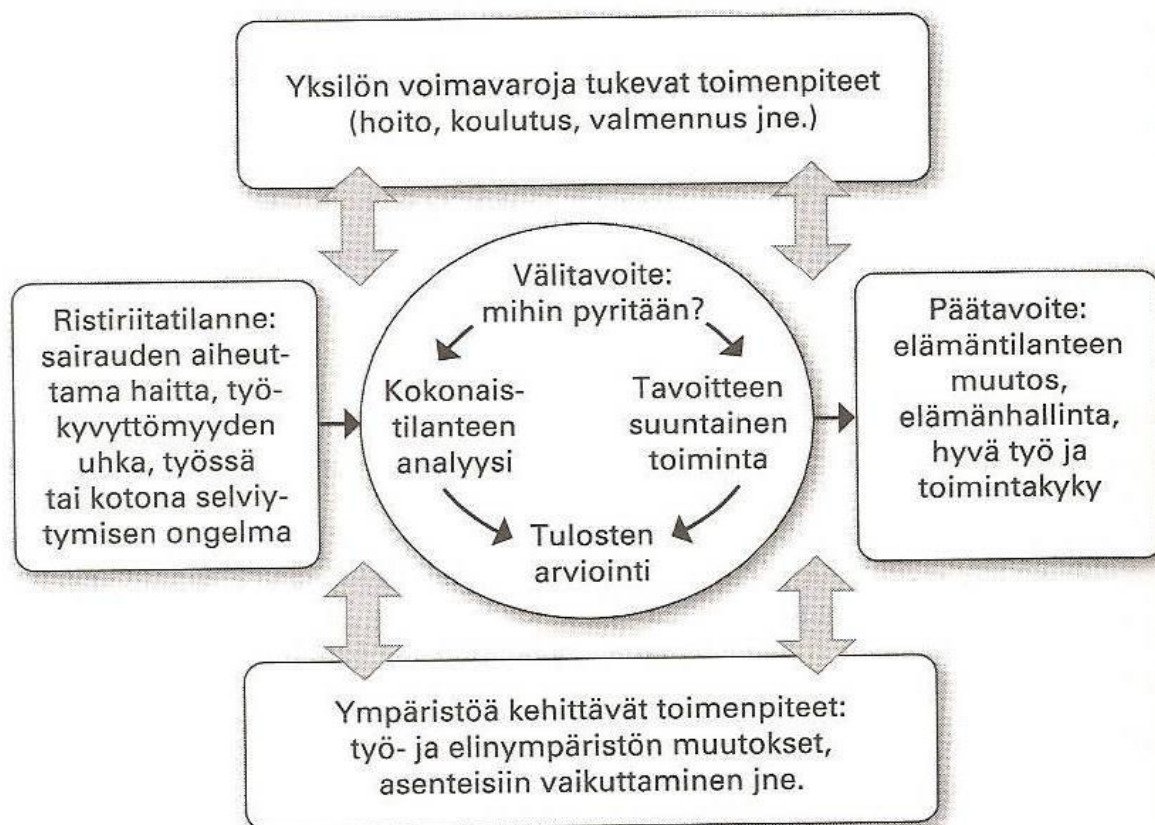
3 KUNTOUTUS JA KUNTOUTUSOHJAAJA

Suomen lainsäädäntö velvoittaa kuntoutuksen ohjauksen päävastuunkantajaksi terveydenhuollon. Kuntoutuksen ohjaus on perinteisesti ollut pääosin erikoissairaanhoidon tuottamaa palvelua. Kuntoutukseen liittyvää yleistä neuvontaa ja ohjausta toteutetaan myös muiden kuntoutuksesta vastaavien tuottajien toiminnassa. Perustervey-

denhuolto, sosiaali- ja kehitysvammahuolto, työhallinto, opetustoimi, sosiaalivakuutus toteuttavat myös kuntoutusohjausta. (Toijanen 2010, 7.)

3.1 Kuntoutus

Käsite kuntoutus yhdistetään ensimmäiseksi fyysisen kunnon parantamiseen ja siten fysioterapiaan. Tämän lääkinällisen kuntoutuksen osa-alueen lisäksi kuntoutus on paljon muuta. Kuntoutus voidaan määritellä toimenpiteistä koostuvaksi prosessiksi (Kuva 1.). Se on suunnitelmallista ja tavoitteena on kuntoutujan, ihmisen tukeminen erilaisissa muutostilanteissa. Muutokset voivat liittyä vammautumiseen, sairastumiseen, työttömyyteen tai muihin riskitilanteisiin. Nykyinen yhteiskuntamme tarvitsee monialaista, poikkitieteellistä osaamista työkyvyn ja työssä jaksamisen, ammatillisen kuntoutuksen ja työllistymisen, toimintakyvyn ja arjessa selviytymisen saralla. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8-34.) Kuntoutus sijoittuu sosiaali- ja terveystalouden sekä koulutus- ja työelämäpalveluiden risteysalueelle moneen suuntaan avautuvana ja eri sektoreiden perustehtävää täydentävänä toimintana (Reito 2009, 43).



Kuva 1. Kuntoutuksen prosessimalli (Järvikoski & Härkäpää 2011, 192).

Kuntoutus on kuntoutujan ja hänen lähiympäristönsä tukemista, neuvontaa, ohjausta ja tiedottamista. Tavoitteena on kuntoutujan itsenäinen elämä ja omatoiminen selviytyminen arkielämässä. Kuntoutujan kuntoutusprosessin tavoitteisiin pääsemistä tukee hänen kanssaan laadittu kuntoutussuunnitelma. Se on asiakaslähtöinen ja ottaa huomioon myös kuntoutujan elinympäristön mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Toijanen 2010, 7-8.)

3.2 Kuntoutusohjaus ja kuntoutusohjaajan työnkuva

Kuntoutusohjaus liittyy kiinteästi kuntoutusprosessiin. Se on hyvin monisuuntainen vuorovaikutustapahtuma. Merkittävänä työvälteenä on työntekijän, kuntoutusohjaajan oma persoonallisuus, kyvykkyys ja luovuus. Kuntoutusohjaus kohdistuu asiakkaan lisäksi asiakkaan sosiaaliseen verkostoon. Siihen liittyy myös yhteiskunnallista vaikuttamista. Se verkostoituu perusterveydenhuoltoon, työpaikoille, järjestöihin sekä kunnan eri palveluihin. Näin kuntoutujaa tuetaan elämänsä hallintaan ja vastuunottoon. (Toijanen 2010, 8.) Asiakkaan ja ohjaajan vuorovaikutussuhde on tässä keskeisenä lähtökohtana. Se on tavoitteellinen prosessi, mihin sekä ohjaaja että ohjattava sitoutuvat. Kuntoutusohjaaja tämän lisäksi ohjaa ja rakentaa toimijoiden yhteistyötä. Siten se on myös tapa harjoittaa palveluita organisaatioiden tasolla. Ohjaustyön ammattitaito voidaan jakaa sekä asiakasohjaukseen että palveluiden yhteensovittamiseen. (Reito, 2009, 26.)

Kuntoutusohjaaja tekee kuntouttavaa työtään pitkäaikaissairaiden tai vammaisten henkilöiden sekä heidän läheistensä tukena. Työllään hän tukee asiakkaan, kuntoutujan itsenäistä selviytymistä arjessa, elämänhallintaa ja sosiaalista toimintakykyä. Kuntoutuja tarvitsee paljon myös henkistä tukea. Kuntoutusohjaaja vahvistaa asiakkaan psyykkistä toimintakykyä ja selviytymistä. Työ edellyttää tekijältään vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitoja sekä pitkäjänteisyyttä, yhteistyökykyä ja joustavuutta. (Suomen kuntoutusohjaajien yhdistys ry:n www -sivut 2012.)

Perinteisen lääketieteen ja hoitotyön työtavasta poiketen kuntoutusohjaaja ei hanki asiakastietoja diagnosoimalla eikä testaamalla. Kuntoutusohjaajan työn lähestymistapaa voidaan pitää humanistisena, pelkästään vuorovaikutustapahtumaan perustuvana.

Tällöin kuntoutujan kokemukset ja tunteet korostuvat. Tavoitteena toiminnassa onkin asiakkaan elämänhallinnan saavuttaminen ja hänen oman elämänsä subjektina oleminen. (Toijanen 2003, 8.)

4 MYÖTÄTUNTO TYÖVÄLINEENÄ

Voimanlähteinä ihmissuhdetyössä ovat myötätunto ja empatia. Ne ovat myös aidon vuorovaikutuksen edellytyksiä. Ilman empatiaa ei ole auttamista. Yhteys toisiin ihmisiin on ihmisen elämän rakennusaine. Normaaliin arkipäivään kuuluu myötätunnon ilmiö. Se on kokemusten jakamista, surun vaikutuksen lievittämistä tai poistamista. Jokaisella meistä on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi. Tavallisessa elämässä myötätuntoisuutta haastavat tilanteet tulevat ja menevät. Tragedioiden jakaminen on kausittaista tai ajoittaista. Ammattiauttaja on sen sijaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa näiden asioiden kanssa. Tällaisella jatkuvalla kuormittamisella on vaikutuksia työntekijään ja työhön. Usein se koetaan palkitsevaksi ja merkittäväksi. Liika kuormittuminen kasaa paineita ja muokkaa alitajuisesti sekä tietoisesti ajattelua ja elämäntulkintaa kestääkseen työn tuoman paineen. Tässä piilee vaaratekijä. Suojaava ajattelu ja toimintatavat voivat muuttaa elämän. Siitä voi kadota pessimismin myötä elämänilo, intohimo ja optimismi. (Nissinen 2007, 11–14, Nissinen 2012, 12–14, 38.)

4.1 Empatia, myötätunto, psyykkiset suojautumiskeinot sekä tietoisuus itsestä

Empatia liittyy lajinkehitykseen ja on monitahoinen ilmiö, mikä helpottaa ihmisten liittymistä toisiinsa. Empatian avulla tietää, mitä toinen ihminen tuntee tai voi tuntea myös samoja tunnetiloja. Ihmiskunnan kehityksessä tällä on keskeinen rooli. Ihmiset ovat voineet liittyä pareiksi ja ryhmiksi. Se on tärkeä ihmisen eloonjäämisen kannalta. (Rothschild 2010, 43.)

Empatiailmiö perustuu kehon ja aivojen empatian mekanismeihin, mitä selittää neurofysiologia. Ihmisellä on taipumus toisen ihmisen tunteiden peilaamiseen ja ilme-myötäilyyn. Varsinkin muiden ihmisten kanssa läheisessä vuorovaikutuksessa työs-

kentelevät kopioivat spontaanisti ja tietämättään toistensa ilmeitä ja eleitä, esim. hymy. Jäljiteltäessä toisen ihmisen ilmeitä molemmat osapuolet voivat kokea saman tunteen. Empatiareaktion voi saada aikaiseksi mikä tahansa aistijärjestelmä. Erityisen haavoittuvia tämän suhteen ovat näkö-, kuulo- ja tuntoaistit. (Rothschild 2010, 45, 49–50.)

Myötätunto on tietoisuus toisen ihmisen kärsimyksestä ja halua toimia sen helpottamiseksi. Kuulija voi kokea kertojan asiat mielikuviansa avulla ainakin hetkellisesti. Suru ja ahdistus jaetaan, samoin helpotus tilanteen tasapainotuttua. Tämän tekee mahdolliseksi ihmisen empatiakyky. Valitettavasti aina tilanne ei helpotukaan, ratkaisua ei vain löydy. Myötätunto voi näissä tilanteissa ahdistaa ja uuvuttaa. Silloin pyritään helposti välttelemään kaikkea, mikä muistuttaa ahdistuksesta. Ihminen haluaa siten suojautua. (Nissinen 2007, 11–12; Stamm 2003, 107.)

Psyykkiset defenssit eli minän suojautumiskeinot syntyvät psyykkisen uhan havaitsemisesta. Ne muodostuvat ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen kokonaisuudesta. Yksilö pyrkii tiedostamattomasti piilottamaan tai välttämään konfliktitilanteita tai tekijöitä, jotka kykenevät tietoisuuteen tullessaan aiheuttamaan ahdistusta. Ne voivat olla joko sopeutumista parantavia tai huonontavia. Siihen vaikuttaa tilanneyhteys sekä kuinka vaikea-asteisina, jäykkinä tai joustavina ne esiintyvät. Defenssien synnytyä ne vaikeuttavat usein henkilön kykyä arvioida tai tarkastella itseään. (Toivio & Nordling 2009, 53.)

Tietoisuus itsestä käsittää yksilön oman fyysisen ja psykologisen kokemuksen lempeää havainnointia siten kuin se on mahdollista ilman välttelyä tai vääristymiä. Kun tunnemme sekä sisäiset että ulkoiset tarpeemme ja rajoituksemme, voimme vasta siten punnita vaihtoehtojamme kysymysten käsittelemiseksi. Jos emme tunne tarpeitamme emmekä dynamiikkaamme, voimme tiedostamatta ja tahattomasti laiminlyödä toisia ihmisiä. Voimme pahimmassa tapauksessa käyttää heitä hyväksemme, jotta täytämme omia läheisyyden, arvostuksen tai hallitsemisen tarpeitamme. Tietoisuus itsestä on harvoin helppo tai miellyttävä. Sehän tarkoittaa sitä, että tiedostamme omia sisäisiä ristiriitoja ja erilaisten tarpeidemme välisiä jännitteitä. Yllykkeidemme ja tunteidemme sisältö on usein hyvin raaka, jopa alkukantainen ja minäkuvaamme uhkaava. (Baker 2005, 22–23.)

4.2 Myötätuntouupumus

Henkisessä kuormittumisessa ja myötätuntokokemuksissa on aste-eroja, mitkä puolestaan vaikuttavat eritavoin työntekijään ja työyhteisöön. Myötätuntouupumus ja myötätuntostressi ovat sukulaiskäsitteitä. Kohtuullinen stressi aktivoi ja lisää työtyytyväisyyttä. Jos se kasvaa ylivoimaiseksi, se uuvuttaa. Ihmissuhdetyön myötätuntouupumuksen positiiviset ja negatiiviset seuraukset ovat kaiken aikaa vuorovaikutuksessa keskenään. Niiden painotus ja voimakkuus vain vuorottelevat eri työtilanteissa. Pysyvää tilaa ei ole. Työn mielekkyys kasvaa ilon, toivon, surun ja epätoivon yhteenliittymästä. (Nissinen 2012, 25–29.)

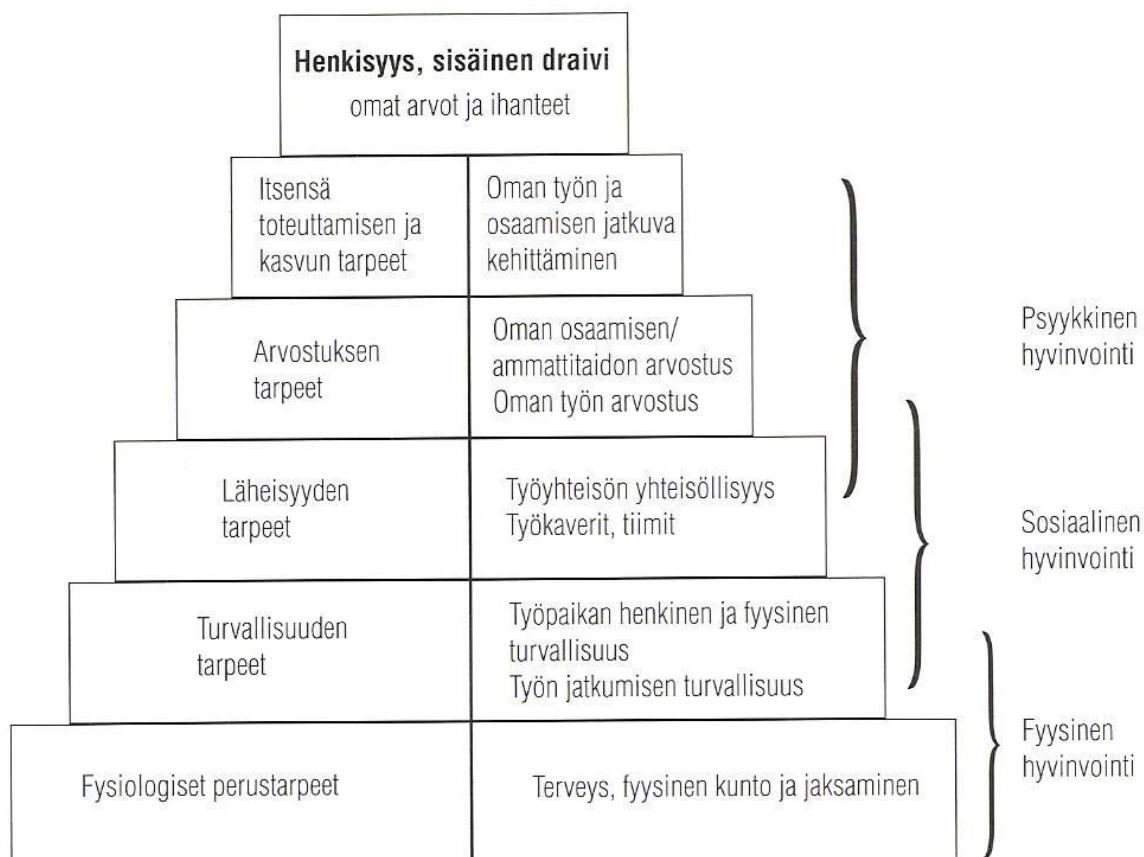
Myötätuntostressin positiivinen kokemus on myötätuntotytytyväisyys. Se on ammatillinen kokemus siitä, että on osallisena toisen ihmisen murheiden jakamiseen sekä hänen auttamiseensa. Työntekijä tuntee, että hän tukee riittävästi asiakkaansa voimavaroja sekä hänen elämänsä eheytymistä. Hän kykenee vastaamaan myös työn tuomiin haasteisiin ja kokee oman ammatillisuutensa riittäväksi. Työntekijä kokee iloa saavutuksistaan ja käyttää ammatillista tukea. Hän osaa levätä sekä löytää väsymyksenkin jälkeen voimia ja kiinnostusta ongelmanratkaisuun. (Nissinen 2012, 28–30.)

Myötätuntouupumus kehittyy pitkittyneen stressin tuloksena. Se on työuupumusta. Emotionaalisten haasteiden kasvaessa voi muodostua myötätuntouupumusta. Yleistä uupumiselle ovat ensimmäiset kuormittumisen merkit, mitkä ilmenevät fyysisinä oireina. Aivoprosessien ja neurologisten järjestelmien fysiologisten vaikutusten ymmärtäminen auttaa fyysisten reaktioiden ymmärtämisessä. Mielen kuormittuessa on kehokin ylivirittyneessä tilassa. (Nissinen 2012, 30–44.)

4.3 Työhyvinvointi

Käsitettä työhyvinvointi voidaan määritellä usealla tavalla. Sillä voidaan tarkoittaa jokaisen yksilön henkilökohtaista tunnetta ja viretilaa. Toisaalta työhyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa myös koko työyhteisön vireystilaa, mihin vaikuttavat mm. työpaikan ilmapiiri, työn vaatimustaso ja yhteisten sekä työntekijäkohtaisten tavoitteiden selkeys. Maslowin tarvehierarkiaan perustuva työhyvinvoinnin (Kuva 2.) alin taso

muodostuu fyysisestä hyvinvoinnista, toinen sosiaalisista suhteista ja kolmas, ylin taso psyykkisestä hyvinvoinnista kuten työn sisällöstä, omasta työssä kehittymisestä ja työnsä toteuttamisesta. (Ojala & Ahonen 2003, 19–21.)



Kuva 2. Työhyvinvointi vertauskuvallisesti Maslowin tarvehierarkian avulla (Ojala & Ahonen 2003, 21).

Korkein taso muodostuu itsensä toteuttamisen ja kasvun tarpeista. Niihin kuuluvat luovuus, halu kehittää omaa toimintaansa, osaamistaan ja itseään. Lisäksi siihen kuuluu halu saavuttaa elämässään päämääriä. Tarvehierarkian ylimmäksi tasoksi voidaan asettaa henkisyiden ja sisäisen ”draivin” – kerros, mitä ohjaavat omat arvot, motiivit ja oma sisäinen energia. Nämä ohjaavat innostusta ja sitoutumista asioihin. Ihminen joutuu ottamaan yhä enemmän vastuuta itsestään. Oma hyvinvointikin lähtee omasta halusta ja omasta itsestä, omista ihanteista ja arvoista. Työnantaja ei kykene millään

toimillaan vaikuttamaan, jos työntekijä itse ei halua edistää omaa hyvinvointiaan. (Ojala & Ahonen 2003, 21- 22.)

Henkisesti kuormittavassa työssä tärkeitä työhyvinvoinnin rakennusaineita ovat organisaation arvot ja ihmiskäsitys. Arvoista keskeisinä ovat yksilöllisyys, avoimuus, integriteetin (koskemattomuuden) suojeleminen, omantunnonvapaus ja armollisuus. Työntekijät ovat alansa ammattilaisia. Heidän työnsä perustuu ammatilliseen tietoon, toimintakykyyn ja jatkuvasti kertyvään kokemukseen. Heidä tulisi tukea kehittämään ammatillisuuttaan, oman työnsä tutkimiseen sekä pätevän ammatillisen tuen hakemiseen. Työyhteisön rikkautena ovat moneen sukupolveen kuuluvat ja erilaisista ammatillisista taustoista lähtöisin olevat työntekijät. (Nissinen 2012, 76–77.) Kaikesta työhyvinvoinnin kehittämisestä huolimatta työhön jää asioita, jotka tuottavat epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita. Niitä ei voi poistaa ja niiden kanssa on elettävä. Elämän tasapainoisuus muodostuu kokemuksesta, että elämme mielekästä ja mielenkiintoista elämää. (Pietikäinen 2012, 20.)

Työympäristömme on nykyisin tietopainotteinen, vireä ja tuloshakuinen. Se antaakin jatkuvasti virikkeitä ja haasteita työntekijälle. Kohtaamme suuria laatu- ja tehokkuusvaatimuksia. Yrityksen johdon paineet heijastuvat kaikille työntekijätahoille. Työntekijöiltä vaaditaan kaiken lisäksi epävarmuuden sietokykyä ja jatkuvaa venymistä. Se altistaa uupumukselle. Sen tunnistaminen on vaikeata, koska samanaikaisesti voi olla luonnollista väsymistä ja uupumusta, stressiä ja ahdistuneisuutta ja niiden erilaisia yhdistelmiä. Kuinka työntekijä osaa vetää rajan, minkä jälkeen on haettava ammattiapua? Entä miten kykenee tunnistamaan eri vaikeudet toisistaan? (Koi-visto 2001, 10–11.)

5 AIEMPIÄ TUTKIMUKSIA MYÖTÄTUNTOUUPUMUKSESTA

Monissa ihmisläheisissä töissä esiintyy samankaltaisia kuormittavuustekijöitä. Tässä esitellään lyhyesti tutkimuksia, joissa on paneuduttu myötätuntouupumukseen ja työhyvinvointiin erilaisissa työtehtävissä.

Aiemmin on tehty pienissä seurakunnissa laadullinen kyselytutkimus diakonisen yksilötyön vuorovaikutuksessa esiintyviä kuormittavia tekijöitä, joilla voi olla yhteys myötätuntostressiin ja -uupumukseen. Työntekijä työskentelee työssään pääosin yksin, vailla kollegojen tukea. Johtopäätelmäksi muodostui työn psyykkisistä vaatimuksista nouseva riittämättömyyden tunne. Työssä jaksamista tukevaa voimavaraa selvitetessä esiin nousi työn hallinnan tunteen merkitys. (Huhdankoski 2010, 2.)

Satakunnan keskussairaalassa syöpäosastolla on tehty SAMK:n opinnäytetyö myötätuntouupumuksesta hoitotyöntekijöiden kokemana. Työn tarkoituksena oli selvittää myötätuntouupumuksen esiintyvyyttä hoitohenkilökunnan joukossa. Lisäksi arvioitiin sekä sen esiintymistä edistäviä että estäviä tekijöitä. Tässä tutkimuksessa käytettiin selvitystyössä apuna ProQOL -laatuasteikkoa ja tutkimus oli kvantitatiivinen. Hoitajat sijoittuivat keskitasolle mittarilla mitattaessa. Ensisijaisena keinona ennaltaehkäisyyn pidettiin työnohjausta. Riittävä määrä henkilökuntaa, työtilojen parantaminen, avoin keskustelu ja esimiehen tuki mainittiin myös tärkeinä tekijöinä. (Kortemäki 2011, 2.)

Verve Liperin toteuttamassa hoivaprojektissa käytettiin samaista asteikkoa. Projekti käsitteli työhyvinvointia, työkykyä ja johtamista hoiva-alan pienyrityksissä. Tavoitteena oli arvioida hoivatyöntekijän myötätuntoisuuden ilmenemää työssä projektia ennen, aikana ja jälkeen. Työskentely toteutui kahdessa interventiotutkimuksessa. Tutkimustulosten mukaan myötätuntouupumus pysyi normaalitasoisena, mutta pieneni kuitenkin merkitsevällä tasolla. Myötätuntotytyväisyys ilmeni normaalitasoisena eikä siinä tapahtunut muutosta projektin aikana. (Palmunen 2011, 8, 14).

Opettajien empaattisuuden ja myötätuntouupumuksen ja myötätuntotytyväisyyden yhteydestä on tutkinut Nironen pro gradu -tutkielmassaan, missä käytettiin myös edellä mainittua mittaria. Tämän tutkimuksen tuloksena luokanopettajien korkea empatia ennusti matalaa työuupumusta ja empatian lisääntyessä myötätuntotytyväisyys kasvoi. Tulos on osittain teorian kanssa ristiriidassa. (Nironen 2011, 2).

Työn ja stressin yhteyttä sekä työn kuormituksesta palautumista on tutkinut kvantitatiivisesti Pennonen väitöksessään. Työn kuormituksesta palautumista edistävillä prosesseilla tarkoitetaan palautumisen mekanismeja. Näitä ovat mm. vapaa-ajalla tapah-

tuva psykologinen irrottautuminen työstä ja rentoutuminen. Tämän työn johtopäätöksenä oli palautumisen mekanismien tärkeä merkitys työhyvinvoinnin ylläpitämisessä. Myös itse työn piirteillä ja vapaa-ajan toiminnoilla on keskeinen asema palautumisen tarpeen kehittymisessä (Pennonen 2011, 80.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Kuntouttava työ kohdistuu ihmisen terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia koskevalle elämän alueelle. Kuntoutusohjaaja on keskeisessä asemassa kuntoutujan tilannetta selvittäessä. Hän tutustuu työssään erilaisten kuntoutujien ongelmien selvittelyyn, mitkä koskevat heidän fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista terveyttään. Tässä tutkimuksessa pyritään kuvaamaan myötätuntouupumusta kuntoutusohjaajan työssä. Tutkimuksen toteuttamisesta solmittiin sopimus Suomen kuntoutusohjaajien yhdistyksen kanssa (Liite 1.)

6.1 Tutkimusmenetelmä

Menetelmän valintaan vaikuttivat aiheen kokemuksellisuus. Tästä syystä tutkimuksessa päädyttiin kvalitatiiviseen menetelmään, koska sillä voidaan kuvata ilmiötä tai tapahtumaa. On tärkeätä, että tutkittavat tietävät tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon tai, että heillä on kokemusta asiasta. Tiedonantajien valinta on harkittua. Valintaan vaikuttaa mm. itsensä ilmaisemisen taito, kirjoitustaito. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.)

Tällä työllä halutaan ymmärtää toimijoita heidän itsensä tuottamien kertomusten, tarinoiden avulla. Tällainen tutkimus voidaan lukea narratiivisen tutkimuksen piiriin. Se voidaan suomentaa kertomukselliseksi tutkimukseksi. Tarinat voivat olla koko elämänkaarta koskevia tai ne voivat kohdentua yhteen teemaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 217–219.)

Työhön valittiin kerronnallinen aineiston keruumenetelmä Suomen kuntoutusohjaaja yhdistyksen toiveiden mukaisesti. Haastattelututkimus suunnitelmasta luovuttiin, koska sen toteuttaminen tekijän asuinpaikkakunnan lähellä olisi vinouttanut tutkimusasetelmaa. Haastateltavat olisivat tällöin valikoituneet Varsinais-Suomesta. Syynä tähän olisi ollut kustannusten, lähinnä matkakustannusten minimoiminen. Aiemmin myötätuntouupumus -aiheesta, tehdyistä kvantitatiivisista tutkimuksissa saatuja tietoja halutaan täydentää tästä työstä saatavalla kokemuksellisella tiedolla. Laadullinen tutkimusote antaa ilmiölle konkreettisen, käsin kosketeltavan luonteen.

Kertomuksien pituudesta annettiin suositus n. 2-4 sivua, koska tällä haluttiin madaltaa kynnystä ryhtyä kirjoittamaan. Tutkimukseen käytettävissä oleva aika asetti omat rajoitteensa tutkimuksen tekemiselle. Kirjoitelmassa kokemuksellisuus on tärkeintä. Oletuksena on, että kirjoittajat ovat parhaimmillaan ilmaistessaan itseään kirjallisesti. Kirjalliset taidot ja kyvyt ovat toki rajoittavanakin tekijänä, mikä on otettava huomioon tutkimuksen arvioinnissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 84.)

Myötätunto ja sen aiheuttama uupumus työssä on jokaisella ihmisellä henkilökohtainen kokemus. Tiettyä yhdenmukaisuutta ihmisläheisessä työssä voidaan löytää. Laadullinen tutkimusmenetelmä ei ollut aivan ensimmäisenä vaihtoehtona, koska laadullinen tutkimus teettää runsaasti työtä. Lisäksi analysointi voi olla aiheen laajuuden vuoksi hyvin haasteellista ottaen huomioon tämän tutkimuksen ajalliset mahdollisuudet.

6.2 Tutkimuksen tiedonantajat ja aikataulu

Kohdejoukoksi valikoitui kuntoutusohjaajien yhdistyksen jäsenistö. Tällä tavoin saavutettaisiin mahdollisimman moni kuntoutusohjaaja ympäri maan, suosimatta mitään erityistä osaa Suomesta. Tutkimusmenetelmällä haluttiin saada kokemuksellista tietoa eri puolilla Suomea työskenteleviltä kuntoutusohjaajilta. Yhdistykseen kuuluu n. 230 kuntoutusohjaajaa, joista työssä käyvien lisäksi osa on opiskelijoita, osa eläkkeellä (Suomen kuntoutusohjaajien yhdistys ry:n www-sivut 2012).

Keväällä 2012 tutkimusaihe kiteytyi tutkimussuunnitelmaksi, mikä sisälsi toteuttamista ohjaavan aikataulun (Liite 2). Suunnitelman mukaan aineiston kerääminen aloitettaisiin alkukesästä, jotta aineiston analyysille jäisi riittävästi aikaa. Aikataulu jätettiin väljäksi, koska kesälomakauden ajoittuminen keräysjaksolle vaikuttaisi todennäköisesti osallistumisaktiivisuuteen.

6.3 Aineiston keruu

Suomen kuntoutusohjaajayhdistyksen sähköisessä jäsenkirjeessä 20.6.2012 välitettiin kutsu tutkimukseen (Liite 3.). Näin kutsun toivottiin saavuttavan mahdollisimman monen kuntoutusohjaajan. Osanottajia kutsuttiin kertomaan ja kuvaamaan kirjallisesti omia kokemuksiaan myötätuntouupumuksesta kuntoutusohjaajan työssä. Tarkoituksella aihe on valittu laajaksi, koska aihetta ei ole haluttu etukäteen rajata, ohjata tai suunnata millekään tietylle kuntoutuksen osa-alueelle. Jokaisen myötätuntouupumus- kokemus on yhtä tärkeä. Jäsenet saivat mahdollisuuden anonyyminä postitse tai sähköpostin välityksellä lähettää oman kokemuksellisen kertomuksensa myötätuntouupumuksesta työssään

Kutsun määräpäivään, elokuun 15. mennessä ei ollut saapunut yhtään kertomusta jäsenistön myötätuntokokemuksista. Yhdistys uudisti kutsun elokuun jäsenkirjeessä ja sen jälkeen tekijä sai yhden kertomuksen. Aineiston keruu aikaa jatkettiin vielä tämän jälkeen syyskuun puolen väliin, jotta kesälomakaudelta palaavat kuntoutusohjaajat pääsisivät mukaan. Tähän uudistettuun kutsuun vastasi toinen kirjoittaja.

6.4 Analysointi

Aineiston käsittelymenetelmänä on käytetty sisällönanalyysiä. Sitä voidaan käyttää monenlaisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysi soveltuu strukturoimattomankin aineiston analyysiin. Se on tekstianalyysiä, mikä tarkastelee tutkimuksessa esiin tulleita inhimillisiä merkityksiä. Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Sisällönanalyysi -menetelmällä halutaan saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja selkeä kirjallinen kuvaus. Pyrkimyksenä on säilyttää tutkimuksen esiintuoma tieto. Aineisto pilkotaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan kokoon uudelleen eritavalla. Näin kerät-

ty aineisto voidaan järjestää johtopäätösten tekoa varten. Siitä on kyettävä tekemään mielekkäitä johtopäätöksiä. Sisällönanalyysillä etsitään tekstin merkityksiä. Kysymyksessä on todellisuuden tajuamisesta inhimillisenä ajattelutapana. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103–108.)

Analyysiyksikön valinta on määritettävä ennen analyysin aloittamista. Se voi olla sana, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus, mikä voi sisältää kokonaisen lauseen tai useita lauseita. Analyysiyksikön valintaa ohjaa tutkimustehtävä ja tutkimuksen aineiston laatu. Aineistolähtöisessä eli induktiivisessa sisällönanalyysissä aluksi pelkistetään analysoitava tieto siten, että karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen. Tällä tarkoitetaan informaation joko tiivistämistä tai hajottamista osiin. Tätä ohjaa määritelty tutkimustehtävä. Alkuperäisestä tekstistä nostetaan ilmaukset, mistä käytetään nimitystä aineiston pelkistäminen. Aineistosta etsitään tutkimustehtävän kysymyksillä niitä kuvaavia ilmaisuja. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 24–28; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–110.)

Seuraava vaihe on aineiston ryhmittely eli klusterointi: samankaltaisuuksien ja/tai eroavaisuuksia kuvaavien käsitteiden etsintä ja ryhmittely luokiksi. Ne nimetään kuvaavalla käsitteellä, esim. tutkittavan ilmiön käsitys, piirre tai ominaisuus. Tämän jälkeen abstrahoidaan eli käsitteellistetään. Siinä prosessissa tutkija muodostaa yleiskäsitteiden avulla kuvauksen tutkimuskohteesta. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä. Siten saadaan vastaus tutkimustehtävään. Tämä perustuu tulkintaan ja päättelyyn. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 28–29; Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–113.)

Tämän tutkimuksen analyysimenetelmän, induktiivisen sisällönanalyysin, prosessin ensimmäisessä vaiheessa (Liite 4.) aineistot luettiin useaan kertaan. Analyysiyksiköksi valittiin ajatuskokonaisuudet. Sen jälkeen kertomuksista eroteltiin tehtävänannon mukaiset ajatuskokonaisuudet: kuormittavat tekijät, selviytymiskeinot ja erilaiset tuen muodot, mallit. Tätä aineiston pelkistämistä ohjasi tutkimustehtävä. Aineiston ryhmittelyvaiheessa eli klusteroinnissa alkuperäisilmaukset käytiin läpi ja muodostettiin pelkistetyistä käsitteistä ryhmittelemällä luokkia (Liite 5.). Luokitteluyksikköinä käytettiin kuormittavat tekijät, suojautumiskeinot ja tukimuodot.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSIA

Myötätuntouupumusta ja kuntoutusohjaajan työtä käsitteleviä kertomuksia saapui määräaikaan mennessä kaksi. Tiedonantajien taustoista voidaan todeta aineiston vähäisyyden vuoksi ja anonymiteettiä kunnioittaen vain, että tiedonantajat ovat terveydenhuollon palveluksessa. Kuntoutuksen asiakkaina molemmilla ovat lapset ja heidän perheensä.

7.1 Kuormittavat tekijät

Tiedonantajien mukaan kuntoutusohjaajan työssä yhtenä kuormittavana tekijänä on työnkuvan laaja-alaisuus. Ammattitaidon riittämättömyys huolettaa työntekijän etsiessä esim. apuvälinettä, mitä ei ole saatavilla tavanomaisia väyliä käyttäen kuten fysioterapian tai toimintaterapian kautta. Apuvälineen löydyttyä muuta kautta sen käytön opastaminen sisältyy tällöin myös kuntoutusohjaajan työhön, jotta kuntoutuja saa siitä tarkoitetun hyödyn ja avun. Työn monialaisuus heijastuu lisäksi siinä, jos asiakkaat ovat hyvin erilaisista syistä osatyökykyisiä edustaen monialaisesti eri sairausryhmiä. Myös työajan ylitykset, lisätyön tarpeen ja virallisen sallitun työajan yhteen sovittaminen kuormittivat kertomusten mukaan työntekijöitä. Työn tarve on usein suurempi kuin mihin työaika antaa mahdollisuuden.

Kertojat kokivat lapsia ja heidän perheitään koskevan työn kuormittavuuden ylittävän itsessään kestävyiden rajan usein sellaisissa tapauksessa, missä lapsen tai vanhemman sairaus on etenevä. Tällöin voi tehtävänä olla eettisesti vaikeita ratkaisuja ja päätöksiä. Tästä on havainnollistavana esimerkkinä kysymys: "Miten menettelet, kun kutsutaan hautajaisiin, missä on ammatillisuuden raja, kuuluuko sinne mennä?" Missä menee myötätunnon raja? Loppuuko perheen tuki kliiniseen kuolemaan?

7.2 Keinoja suojautua

Kirjoittajat olivat löytäneet omien elämänkokemuksiensa kautta suojautumiskeinoja. Työaika haluttiin pitää erillään vapaa-ajasta ja siitä pyrittiin myös pitämään kiinni.

Perheellisen työntekijän on tehtävä näiden kohdalla selvä ero, jotta jaksaa oman perheensä kanssa. Omat lapset saavat tässä tutkimuksessa olleiden mukaan myös helposti unohtamaan työssä tulleet kuormitustekijät. Asiakastapaukset halutaan pitää tiettyyn rajaan saakka etäisenä, jotta myötätuntokokemukset kyetään pitämään siedettävällä tasolla eivätkä pääse kehittymään liian läheisiksi. Muina keinoina kirjoittajat olivat löytäneet vapaa-ajan käyttämisen omiin mieluisiin harrastuksiin sekä sosiaaliseen toimintaan ystävien kanssa.

7.3 Tuki työssä jaksamiseen

Työyhteisöltä saatu keskustelutuki koettiin näiden tiedonantajien mukaan suureksi hyödyksi työssä jaksamisessa. Lisäksi tiedonantajat pitivät työhajausta tärkeänä, jolloin asioita voi tarkastella jälkepäin. Työnohjausta ei kuitenkaan ollut aina saatavilla, mikä koettiin puutteena. Työnantajia eivät ole aina sitoutuneet järjestämään sitä. Usein pyynnöstä se oli mahdollista, mutta se ei kuulunut itsestään selvästi työhön. Moniammatilliset työryhmät ja niiden säännölliset tapaamiset mainittiin myös tukena. Apua muilta ammattiryhmiltä toivottiin keskustelujen muodossa.

Tiedonantajien mukaan työnantajat tuntevat huonosti työntekijöidensä työnkuvaa. Kuntoutusohjaajan ammatti on vielä monelle kuntoutustyötä tekeväillekin vaikeasti hahmotettavissa oleva asia. Kuntoutusohjaajat itsekään eivät aina tiedä kuinka moninaisia työnkuvia samassa organisaatiossakin työskentevillä kuntoutusohjaajilla on. Työnkuvan laaja-alaisuus vaihtelee varsinkin silloin kun kuntoutusohjaajan asiakkaat tulevat monelta eri alueelta, esim. eri sairausryhmistä.

Jatkuva koulutus koettiin myös työssä jaksamista tukevana toimintana kuntoutusohjaajien työssä. Oma työtä toivottiin voitavan kehittää. Ammattiin johtavaa koulutusta pidettiin tärkeänä pohjana, mutta lopullisesti ammattiin ja työhön pääsee sisälle vasta soveltamalla käytäntöön opinnoissa opittuja teoretietoja. Kertomusten mukaan koulutuksen tuomaa ammattitaitoa edelleen kehittämällä työntekijät kokevat tyydytystä työssään. Kuntoutusohjaajan työnkuvan näkyväksi tekemistä pidettiin tärkeänä, jotta työssä jaksamiseen osattaisiin antaa paremmin tukea kuin mitä nyt toteutuu.

7.4 Tutkimuksen eettisyys

Laadullisen tutkimuksen tiedonhankintakeinot ovat vapaamuotoisia ja siten ne muistuttavatkin arkielämän vuorovaikutusta. Tällöin tutkimuseettiset kysymykset korostuvat. Tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus on hyvän tutkimuksen kriteeri. Tutkijan on tiedettävä, mitä tekee. Eettinen kestävyys on myös vaatimuksena. Se on osa luotettavuutta. Laadullinen tutkimus ei aina ole laadukasta. Sitä voidaan arvioida tutkimussuunnitelman laadukkuudella, tutkimusasetelman sopivuudella ja hyvin tehdyllä raportoinnilla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125–127.)

Tutkimuseetiikan tekniset ongelmat liittyvät tutkimukseen osallistuvien informointiin, aineiston keräämiseen ja analyysissä käytettävien menetelmien luotettavuuteen, anonymiteettiongelmiin ja tutkimustulosten esittämistapaan. Toisaalta tutkimuseetiikka on metodologinen asia. Miten tutkimusaihe valitaan ja mitä pidetään tärkeänä? Kenen ehdoilla tutkimusaihe on valittu ja miksi tutkimukseen ryhdytään? Tutkimuksen alussa tai sen aikana ongelmat eivät ole niin selkeitä kuin jälkikäteen asetettuna vaikuttavat. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 128–130.)

Tutkittavien suoja on osallistujien kannalta tärkeä. Ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen perustan. Tutkijan on selvitettävä osallistujille tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät. Suojaan kuuluu myös osallistujien vapaaehtoinen suostumus ja heille ei pidä aiheutua vahinkoa. Heidän hyvinvointinsa on etusijalla. Tutkimuksen yhteydessä saatuja tietoja ei luovuteta eikä käytetä muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen ja taataan osallistujien nimettömyys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Tutkimuksen teknisessä puolessa analyysivaihe sekä tutkimuksen tuloksen arviointi asetti tässä työssä suurimman haasteen. Tutkimuksen laadullisen aineiston sisällönanalyysin toteutuksesta ja niistä johdettavista johtopäätöksistä on kuitenkin luettavissa tarkasti raportoituna. Tämän mahdollisti se, että osallistuneiden tiedonantajien osuus jäi lukumäärältään pieneksi. Eettisyyden varmistamiseksi aineiston sisällönanalyysi -taulukko ja siinä olevat alkuperäiset ilmaisut lähetettiin tiedonantajien arviotaviksi ennen julkaisua. Kaikki mahdolliset tiedonantajien tunnistamiseen liittyvät tiedot pyrittiin näin eliminoimaan, koska heillä annettiin tilaisuus kieltää heihin liit-

tyvien tietojen julkistaminen. Koko raporttiosuus toimitettiin vielä tutkimukseen osallistuneille kirjoittajille ennen lopullisen version julkistamista.

7.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä. Siitä syystä on arvioitava myös tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole yksiselitteisiä ohjeita. Tutkimusta tulee arvioida kokonaisuutena, jolloin sen johdonmukaisuus korostuu. Tutkimuksen kohde ja tarkoitus sekä tutkijan oma sitoutuminen on hyvä olla suhteessa toisiinsa. Aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkijan-tiedonantajien suhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus sekä tutkimuksen raportointi vaikuttavat yhdessä luotettavuuden arviointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009,134–141.)

Luotettavuus tässä työssä on pyritty vahvistamaan tuomalla mahdollisimman paljon tiedonantajien omaa alkuperäistä tuotosta esiin. Työn vahvuutena on kokemuksellisuuden esiin tuominen kuntoutusohjaajan arjen työstä. Johtopäätökset aineiston vähäisyyden vuoksi jäävät työssä heikoiksi. Tulokset kuitenkin vahvistavat myötätuntouppumuksesta tehtyjen ja tässä työssä esiteltyjen aiempien kvantitatiivisten tutkimusten enemmistön tuloksia.

7.6 Johtopäätöksiä

Tutkimukseen osallistuneiden tiedonantajien vähäinen lukumäärä luo vaatimattoman lähtökohdan tehdä johtopäätöksiä. Kokemuksellisesta tutkimusotteesta voidaan kuitenkin nostaa esiin aiempien kvantitatiivisten tutkimuksien kanssa yhteneväistä tietoa. Myötätuntouppumus on torjuttavissa, kun sen ennaltaehkäisyyn osataan panostaa. Työohjaus koettiin tiedonantajien mukaan tarpeellisena. Lisäksi tässä aineistossa kuntoutusohjaajien työn heikko tunnettavuus nousi molempien tiedonantajien tuotoksista esiin. Työn vaatimukset vaihtelevat työpaikan mukaan. Kuntoutusohjaajan työn moninaisuus sekä työnkuvien sisällön erilaisuus antavat lisähaasteita työn vaativuuden ymmärtämiseen. Asiakkaat ovat yksilöllisiä, eri sairausryhmistä ja jokainen kuntoutusohjaaja yksilöllinen. Työtä tehdään käyttäen työvälineenä omaa persoonaa ja

työstä muodostuu näin tekijänsä näköinen. Tässä piilee etu- ja haittatekijöitä, mikä on ollut tämänkin työn lähtökohtana.

Oman työn kehittämisen koettiin tyydyttävän korkeampia tarpeitamme. Jatkuvilla koulutuksella voidaan löytää uusia mahdollisuuksia ja näkökulmia auttaa kuntoutujia. Myös oman ammattitaidon syventäminen lisää työhön sitoutumista, jos työnantaja antaa siihen mahdollisuuden ja siten osoittaa arvostavansa työntekijöitään voimavarana organisaatiossa.

Tämän tutkimuksen tuloksien mukaan työntekijän on hyvä tehdä selvä ero työn ja vapaa-ajan välillä. Ihmisläheinen työ vaatii tässä suhteessa aktiivista ponnistelua työstä irrottautumiseen vapaa-ajalla. Tätä tukevat myös aiemmin tehtyjen tutkimusten tulokset. Työntekijän on myös aktiivisesti opiskeltava tunnistamaan ja tiedostamaan omien voimiensa rajallisuus. Lisäksi hänen opittava suojelemaan itseään liialliselta henkiseltä kuormittumiselta.

8 POHDINTA

Myötätunto ja sen olemassaolo mahdollistaa kuntoutusohjaajan työn. Ilman huolta toisen ihmisen hädästä ja avuttomuudesta kuntoutusohjaajan työtä ei tarvitsisi tehdä. Myötätuntoisuus voi työssä, missä jatkuvasti työntekijä kohtaa erilaisia myötätuntoa synnyttäviä tekijöitä, muuttua välinpitämättömyydeksi ja torjumiseksi. Tämän kaltaisten tilanteiden tunnistaminen itsessään on työntekijälle keino selvittää työn henkisestä kuormittavuudesta. Näihin asioihin tällä tutkimuksella pyrittiin löytämään valaistusta. Miten työ kuormittaa ja mitä voimme työntekijöinä itse tehdä ennaltaehkäistäksemme työssä syntyvää myötätuntouupumusta?

Kirjoittajat, jotka osallistuivat tutkimukseen, edustavat mielestäni kuntoutusohjaajien haastavimman osa-alueen työtä, lasten ja heidän perheidensä parissa tehtävää kuntouttavaa työtä. Tätä työtä tehdäkseen on työntekijän välttämätöntä löytää omia, itselleen soveltuvia selviytymiskeinoja. Selvän eron rajaaminen työn ja vapaa-ajan välillä on yksi näiden selviytymiskeinojen perustuksista. Työn haasteellisuus on anta-

nut kertojille voimia ja keinoja ponnistella eteenpäin. Tätä työtä voi aina kehittää, samoin omaa osaamistaan. Työnantajan tuki auttaa näiden tutkimukseen osallistuneiden mukaan työssä jaksamista.

Tutkimukseen osallistuneiden tiedonantajien kertomukset koskettivat hyvin syvältä. Ensimmäinen lukukerta jäi vahvana mieleen. Tarvitsin aikaa sulatella lukemiani asioita. Näin kirjoitettuna kaiken sen, mitä itse olin kokenut erilaisissa työtehtävissä elämäni aikana. Tunne oli hämmentävä. Myös muut voivat kokea samoin, en ole ajatusteni ja tunteideni kanssa yksin. Toivon voivani tällä työllä välittää tämän saman kokemuksen muille näitä asioita työstäville. Laajassa mittakaavassa tällä työllä ei ole suurta tutkimuksellista painoarvoa, mutta oman henkisen ja ammatillisen kasvun kannalta tämä oli minulle merkittävä työ. Vielä lisää olisin voinut saada tästä työstä, jos olisin voinut haastatella mukana olleita tiedonantajia. Asioiden pohdiskelu muiden kanssa avaa aina uusia näkökulmia, koska olemme erilaisia ihmisiä.

Tämän opinnäytetyön tekemisessä koin epätoivon hetkiä usein. Useimmiten kykenin vaikuttamaan niihin ryhtymällä vain painokkaammin työskentelemään työn parissa. Epätoivoisin hetki oli elokuun alussa, kun tarkistin sähköpostejani ja postilaatikkoani löytämättä ainuttakaan kertomusta. Siinä vaiheessa kaikkeen muuhun voin vaikuttaa, mutta muiden kuntoutusohjaajien riittävän suureen mielenkiintoon työni aiheita kohtaan en enää kyennyt. Se oli kuitenkin edellytys tämän tutkimustyön etenemiselle. Alhaiseen osallistumisaktiivisuuteen voin vain arvailla syitä. Tutkimusaineiston kerääminen ajoittui kesäloma-aikaan. Tämän tutkimuksenkin mukaan on hyvä pitää vapaa-aika ja työ erikseen. Irrottautuminen työstä ei tapahdu parhaalla mahdollisella tavalla, jos miettii omaa työtänsä työstäen kirjoitelmaa myötätuntouupumuksesta vapaa-aikanaan. Yksi aktiivisin selviytymiskeinoista pitää työasiat poissa mielestä on olla ajattelematta niitä. Kesäaika on myös työssä oleville haasteellista, koska työmäärä voi vuosilomakaudella olla suurempi kuin muina aikoina. Suurella osalla kuntoutusohjaajia ei ole sijaista loma-aikaan, joten ennen loman alkua ja loman jälkeen on paljon työtehtäviä.

Mitään yhtä yhdenpitävää ohjetta ei ole olemassa, jotta jaksaa kulkea samaa matkaa kuntoutujan rinnalla. Jokainen kuntoutusohjaaja joutuu tekemään omat ratkaisunsa oman selviytymisensä rajoissa. Mikä toiselle on hyvä, ei ole välttämättä toisella toi-

miva. Yhdenmukainen ohjeistus kuntoutusohjaajan työnkuvasta ja työn tukimuodoista kussakin organisaatioissa on hyvä olla olemassa, jotta työn suuntaviivat ja kehykset ovat selkeät työntekijöille. Tällä työllä toivon kyenneeni herättämään jokaisessa lukijassa oman työnsä kohdalta ajatuksia jaksamisensa rajoista.

Myötätunto on vahva voimavara työssä. Mielenkiintoista olisi ollutkin lähestyä aihetta positiivisesta näkökulmasta, myötätuntotyytyväisyyden kokemuksista käsin. Tämä näkökulman oli mielestäni suunnitteluvaiheessa mieluisampi vaihtoehto kuin myötätuntouupumus. Luovuin siitä, koska myötätuntotyytyväisyydestä en sillä hetkellä löytänyt aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Kokemukseni mukaan positiivinen asenne auttaa usein löytämään uusia näkökulmia asioihin. Tämä voisi olla hedelmällinen jatkotutkimusaihe. Positiivinen näkökulma ja tyytyväisyys tulee myös ilmi näistä tiedonantajani kannustavista ajatuksista tehdä tätä kuntouttavaa työtä yhdessä muiden ammattilaisten kanssa:

"...aloittaessani täällä sen (kuntoutusohjaajan työn) tarvetta epäiltiin...Jossakin työni näkyy. Tiedän itse, että eniten muiden työntekijöiden jaksamisessa. Siitä saa voimia jatkaa huonoinakin päivinä ja tietää olevansa oikeassa suunnassa."

LÄHTEET

Baker, E.K. 2005. Työvälineenä oma persoona. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huhdankoski, S. 2010. Myötätuntouupumus: diakonisen yksilötyön vuorovaikutuksen haastajana. Laadullinen kyselytutkimus tietyn hiippakunnan pienten seurakuntien diakoniatyöntekijöille. Diakonia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin kelpoisuus. Pieksämäki. Viitattu 17.5.2012.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22486/Huhdankoski_Sirpa.pdf?sequence=1.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kortemäki, S. 2011. Myötätuntouupumus hoitohenkilöstön kokemana Satakunnan keskussairaalan syöpätautien poliklinikalla ja hematologisella vuodeosastolla. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Pori.

Koivisto, K. 2001. Tunnista ja torju työuupumus. Jyväskylä: Yrityskirjat Oy.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä, 21–30. Helsinki: WSOY.

Nironen, L. 2011. Luokanopettajien empaattisuus ja sen yhteydet työssä koettuun myötätuntouupumukseen sekä myötätuntoutyytyväisyyteen. Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma. Opettajan koulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.6.2012.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26659/URN:NBN:fi:jyu-201103101882.pdf?sequence=1>

Nissinen, L. 2007. Auttamisen rajoilla. Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Nissinen, L. 2012. Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntouupuminen? Helsinki: Edita Publishing Oy.

Otala, L. & Ahonen, G. 2003. Työhyvinvointi tuloksen tekijänä. Ekonomia -sarja. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Palmunen, H. 2011. Myötätunto työvälineenä hoivatyössä. Kuntoutus 1, 5-17.

Pennonen, M. 2011. Recovery from Work Stress. Antecedents, Processes and Outcomes. Academic dissertation. University of Tampere. Tampere: Tampereen yliopiston paino. Viitattu 2.6.2012. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8602-9.pdf>

Pietikäinen, Arto. 2012. Joustava mieli; Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. 1-14. painos. Porvoo: Duodecim.

Reito, S. 2009. Onko kuntoutuksen ohjaaja rehabsaurus? Kuntoutuksen ohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelmien työelämälähtöisyys Jyväskylän ja Satakunnan ammattikorkeakouluissa. Opettajankoulutuksen kehittämishanke. Tampereen ammattikorkeakoulu. Ammatillinen Opettajakorkeakoulu. Viitattu 14.10.2012.
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8030/Reito.Sinikka.pdf?sequence=2>

Rothschild, B. 2010. Apua auttajalle. Myötätuntuupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Oulu: Traumatrapiaakeskus.

Stamm, B., Hudnall, 2002. Measuring Compassion Satisfaction as Well as Fatigue: Developmental History of the Compassion Satisfaction and Fatigue Test. Teoksessa Figley, C. (toim.). Treating Compassion Fatigue. New York: Brunner-Routledge.

Suomen kuntoutusohjaajien yhdistys ry:n www -sivut. Viitattu 15.5.2012.
<http://www.suomenkuntoutusohjaajienyhdistys.fi>

Toijanen, M. 2010. Kuntoutusohjaus ja kuntoutusohjaaja. Teoksessa T. Holma (toim.) Kuntoutusohjausnimikkeistö -opas sisältöön ja käyttöön, 1-15. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

SAMK / Sopimus oppinnytetyön tekemisestä

Oppinnytetyön tekijä: Marie Lehto	Opiskelijanumero: 1100074	Aloitusryhmä: AKS11Kp
Koulutusohjelma: Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma		
Oppinnytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Erja Leppänen, erja.leppänen@samk.fi, p. 044 710 9816, 040 588 7177		
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:		
Oppinnytetyön nimi: Myötätuntouppumus kuntoutusohjaajan työssä		
Työn etenemisaikataulu: Aineiston keruu kesä-elokuu 2012, käsittely syyskuu, raportti marraskuu Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos oppinnytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän oppinnytetyön tekijää.</p> <p>Oppinnytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Oppinnytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen oppinnytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet oppinnytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden oppinnytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Oppinnytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan oppinnytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet oppinnytetyöhön kuuluvat oppinnytetyön tekijälle. Oppinnytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Oppinnytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu oppinnytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatuudesta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Oppinnytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy oppinnytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki oppinnytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan oppinnytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun oppinnytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä oppinnytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Oppinnytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli oppinnytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on oppinnytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Oppinnytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Oppinnytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki oppinnytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyöstä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Oppinnytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, että hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaarannetaan.</p>		
Päiväys: 8.6.2012	Rovaniemi	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nime ja nimen selvitys: Suomen Kuntoutusohjaajien yhdistys ry Finlands Rehabiliteringsinstruktörer rf	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: Jukka Lehtinen U.S.	
Oppinnytetyön tekijän allekirjoitus: Marie Lehto Marie Lehto		

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010

Aikataulusuunnitelma

TYÖVAIHE

KUUKAUDET VUONNA 2012

Aiheen valinta ja rajaus	Helmi-syyskuu
Sisällön suunnittelu	Helmi-syyskuu
Kirjallisuuteen tutustuminen	Helmi-syyskuu
Tutkimustehtävän täsmentäminen	Touko-syyskuu
Teoriataustan laadinta	Touko-syyskuu
Aineiston hankinta	Kesä-elokuu
Menetelmän opiskelu, soveltaminen	Touko-lokakuu (aineiston mukaan)
Tulosten luokittelu ja johtopäätökset	Elo-lokakuu (aineiston mukaan)
Raportin kirjoittaminen	Touko-lokakuu
Oikoluku, esitarkastus, arviointi	Loka-marraskuu

KIRJOITUSKUTSU

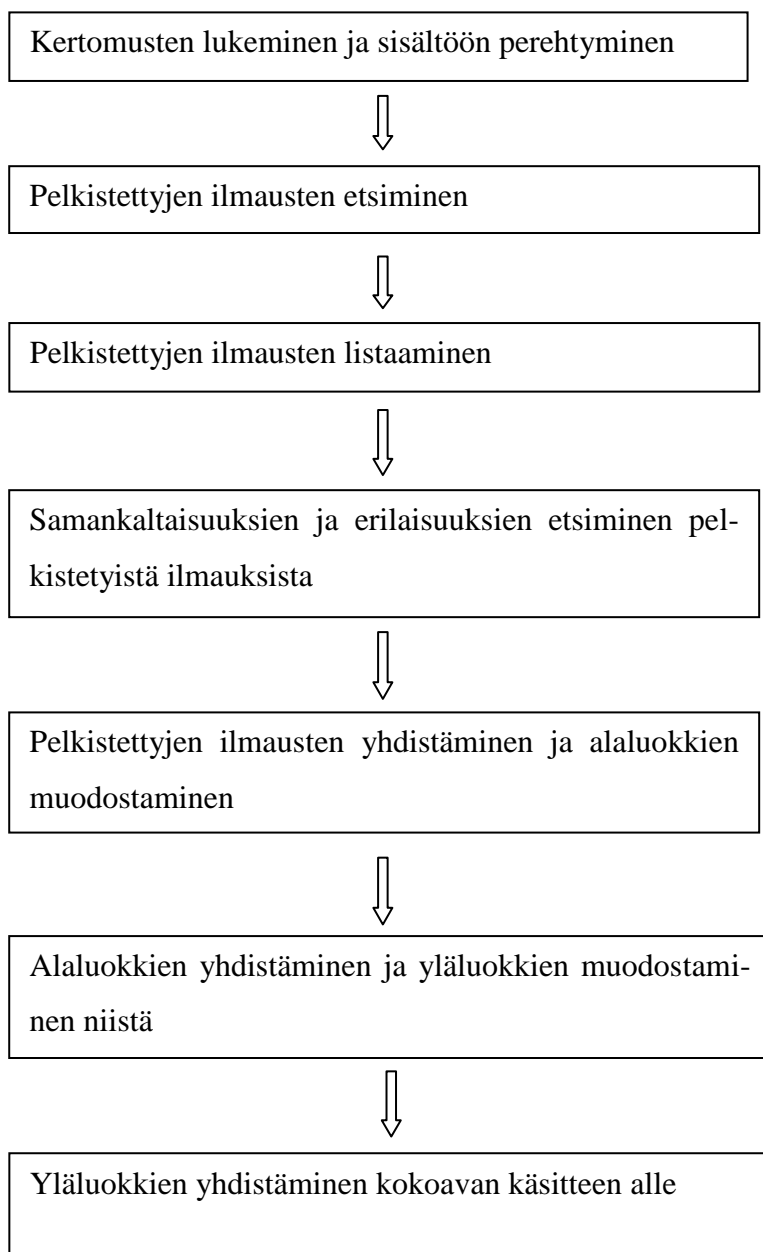
Ihmisläheinen työ vaatii työkuorman jakamista toiselle ihmiselle. Kirjoittamalla voit jakaa sitä. Teen opinnäytetyötä kuntoutusohjaajien myötätuntouupumuskokemuksista. Tavoitteena on kuvata kuntoutusohjaajien omaa työssä jaksamista. Kirjoitathan kokemuksistasi! Voit lähettää kirjallisen työsi alla olevaan osoitteeseen anonyyminä tai sähköpostin liitetiedostona. Toivon teiltä kuntoutusohjaajan työssä työskenteleviltä n.2-4 sivun mittaisia kuvauksia aiheesta 15.8.2012 mennessä. Kirjoituksia käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta muille. Valmistunut työ on luettavissa Suomen kuntoutusohjaaja yhdistyksen www-sivulta avautuvan linkin kautta.

Yhteistyöterveisin

SAMK:n kuntoutusohjaajaopiskelija Marie Lehto. Yhteystiedot: Oppaankatu 1 B 5,
20780 Kaarina/ marie.lehto@elisanet.fi, p. 045 230 9386

Ohjaava opettaja: Erja Leppänen@samk.fi, p. 044 710 9816, 040 588 7177

TUTKIMUKSEN AINEISTOLÄHTÖISEN SISÄLLÖNANALYYSSIN
ETENEMISKAAVIO (mukaiillen Tuomi & Sarajarvi 2009, 109).



Tutkimuksen aineiston sisällönanalyysi.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä käsite
"...lapset menettävät molemmat vanhempansa..."	Vanhempien menetyks	Surutyö	Elämän rajallisuus	Kuormittavat tekijät
"...kun lapset eivät ehdi edes surra, kun huoli tulevaisuudesta on niin suuri."	Lapsen surulle ei jää aikaa	Surutyö	Elämän rajallisuus	
"Lapsen menettäminen on erittäin surullista ja sen jälkeen vanhempien kohtaaminen vaatii erityistä herkkyyttä."	Lapsen menetyks Vanhempien surun kohtaaminen	Surutyö Vuorovaikutus	Elämän rajallisuus Rinnalla kulkeminen	
"Vastasairastuneiden... lasten ja nuorten perheiden kanssa on surullisia tilanteita ja vaikeita asioita."	Vastasairastuneen lapsen perheen kohtaaminen	Vuorovaikutus	Rinnalla kulkeminen	
"Vaikeasti sairaiden...perheiden kanssa asiat ovat mutkikkaita."	Vaikeasti sairastuneiden perheiden kohtaaminen	Vuorovaikutus	Rinnalla kulkeminen	
"Työnkuva on erittäin laaja..."	Laaja työnkuva	Työn vaativuus	Oman ammattitaidon reflektointi	
"Eniten työtäni kuormittaa neurologiset sairaudet lapsilla, heidän perheiden kanssa teen eniten töitä."	Kuormittavinta työ on neurologisten lasten perheiden kanssa	Vuorovaikutus Elämän tarkoitus	Rinnalla kulkeminen	

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä käsite
"...useita kehitysviiveisiä lapsia ja heidän perheiden kanssa saa tehdä paljon töitä. Jotkut lapsista ovat todella sairaita ja heille sekä perheelle kaikenlaisen avun hankkiminen on aikaa vievää. Apuvälineiden, ne jotka eivät kuulu fysioterapeutin tai toimintaterapeutin alaisuuteen on etsittävä ja hankittava sekä perheelle opastettavat..."	Kehitysviiveisten ja vaikeasti sairaiden lasten perheiden auttaminen ja harvinaisten apuvälineiden hankkiminen	Vuorovaikutus Elämän tarkoitus Arjen sujuminen	Rinnalla kulkeminen	Kuormittavat tekijät
"Vakavasti sairaan lapsen vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on toisaalta antoisaa, mutta se kuluttaa valtavasti voimavaroja."	Vakavasti sairaiden lapsien vanhempien kanssa tehtävän työn palkitsevuus, mutta myös kuormittavuus	Vuorovaikutus Elämän tarkoitus Työn tarkoitus	Rinnalla kulkeminen	
"... olin psyk. sh:n kanssa kotikäynnillä, jossa oli uhkaavaa, aggressiivista käytöstä, ei onneksi fyysistä, mutta henkisellä puolella."	Kotikäynnin henkinen kuormittavuus	Työn vaatavuus	Oman ammattitaidon reflektointi	
"Nyt minulla on tilanne, että työt kaatuvat päälle...Kauanko tätä enää jaksaa. Jos ja kun en enää jaksaa, kaikki työt odottavat kun tulen takaisin... Viime päivinä on ollut mahtavat päänsäryt, joista en ole aikaisemmin juurikaan kärsinyt."	Liiallisen työmäärän yhteys kuntoutusohjaajan fyysisiin oireisiin	Työn mitoitussuhteessa työaikaan	Oman ammattitaidon reflektointi	

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä käsite
"Suurena haasteena on ollut kodinmuutostöiden suositusten tekeminen...Päätöksen tekee kuitenkin vammaispalvelut. Tämä työ vie päiväkausia työajasta ja etenkin henkinen kuormitus on todella kova, ei millään oma ammattitaito tällaiseen riitä. Rohkeasti olen pyytänyt apua..."	Työnkuvan laaja-alaisuus ja vaativuus	Työn vaativuus	Oman ammattitaidon reflektointi	Kuormittavat tekijät
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä käsite
"Nyt rajaan työni ajankäytännöllisesti."	Työajan rajaus	Priorisointi työn tavoitteiden mukaan	Ammattitaito	Suojautumiskeinot
"Kun jaksan hyvin, hoidan työni hyvin."	Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen parantaa työn laatua	Työn laatuun vaikuttaminen	Hyvinvointi	
"Työssä jaksaminen on minusta myös osaksi asennekysymys. Asioihin voi suhtautua positiivisesti tiettyyn rajaan saakka."	Yleinen positiivinen suhtautuminen asioihin auttaa työssä jaksamisessakin	Elämänasenne	Hyvinvointi	
"Omat lapseni saavat työasiat unohtumaan nopeasti."	Omien lapsien hoitovastuu	Työelämän ulkopuolinen elämä	Hyvinvointi	
"Minulla on hyvä muutoksen sietokyky"	Kuntoutusohjaaja sietää hyvin muutoksia	Työntekijäkohdittainen mukautuminen	Psyykinen joustavuus	

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä käsite
"...toimenkuvani lopulta selkeni nykyiseen, joka on kyllä haastava. Opeteltavaa on riittänyt ja töitä riittäisi nyt kahdellekin. Työmäärä on välillä omasta aktiivisuudesta kiinni, sillä kotikäynnit ja kouluikäynnit sovin itse."	Toimenkuvan selkeyttäminen, työn vaativuuden ymmärtäminen, työajan käytön optimointi	Työn tavoitteet ja tarkoitus selvillä	Työnkuvan selkeys Työnkuvan tunnettavuus Ammattitaito	Suojautumiskeinot
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä käsite
"Minun jaksamiseeni vaikuttaa huomattavan paljon se, että minulla on kokemusta...työstä, jossa useamman vuoden työskentelin uupumisen rajamailla."	Omat aiemmat kokemukset työn aiheuttamasta kuormittumisesta	Tietoisuus erilaisista tilanteista	Monialainen työkokemus	Tukimuodot
"... on hyvä, että kuntoutusohjaajalla on kokemusta monesta asiasta, erikoissairaanhoidon eri erikoisaloilta."	Kuntoutusohjaajan laaja-alainen kokemus erikoissairaanhoidosta	Tietoisuus erilaisista tilanteista	Monialainen työkokemus	
"Meillä on upea työyhteisö...kaikki me tuemme toisiamme ja tarvittaessa kuuntelemme hankalat asiat ja pohdimme pulmatilanteet ohi."	Tukeva, kuunteleva ja yhdessä pohtiva työyhteisö	Työilmapiiri	Työyhteisön tuki	
"Jos joku asia meinaa painaa mieltä, puhun siitä heti työyhteisössäni."	Työyhteisössä keskustelu työongelmista tarvittaessa	Puheeksiottaminen	Työyhteisön tuki	

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä käsite
"Minulla on ihanat työkaiverit..., joiden kanssa voimme purkaa hankalia asioita ja heiltä saan tarvittaessa opastusta ja he kuuntelevat. En silti koe saavani heiltä tarpeeksi tukea työhön, eikä se olekaan heidän tehtävänsä."	Tukeva, kuunteleva ja yhdessä pohtiva työyhteisö	Työilmapiiri	Työyhteisön tuki	Tukimuodot
"Sen tiedän, että tämän kirjoittamisen myötä taas vahvistuu itselleni tunne siitä, että työnhjausta on saatava...Menen vaikka läpi harmaan kiiven!!!...Työkuorman jakaminen kirjoittamalla helpottaa olotilaa ja niin se vaan on."	Työstä nouseva tarve saada työnhjausta Työkuorman jakaminen kirjoittamalla	Työnohjaus Kirjallinen purkaminen	Työnantajan tarjoama tuki Työn jäsentäminen / erittelemine	
"Olen myös saanut työnhjausta sitä halutessani"	Tarvittaessa työnhjauksen saaminen	Työnantajan panostus	Työnantajan tarjoama tuki	
"Tässä työssä auttaa, kun perustehtävä on selkeä."	Työn perustehtävän selkeys	Työn tavoitteet ja tarkoitus tiedostettu	Työnkuvan selkeys	
"Kuntoutusohjauksen amk koulutus on hyvä."	Ammattikorkeakoulu tutkinnon tuoma pohja	Koulutus pohja	Ammatti-identiteetti	
"Työssä jaksamisessa on siis tärkeää, että on aina jotakin uutta kehitettävää."	Työn jatkuva kehittämismahdollisuus	Työn kehittäminen	Tarpeiden tyydyttäminen	
"Työssä jaksamista auttaa myös ystävien tapaaminen ja yhteyden otot heidän kanssa, etenkin silloin kun ei ehdi tavata."	Ystävien tapaaminen	Läheiset ihmissuhteet	Sosiaalinen elämä	

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä käsite
"...saan vaan olla itseni kanssa... Minulla on kirja, jota luen... Vapaa-ajalla, ... olen pyhittänyt omalle harrastukselle..."	Aikaa itselle ja mieluisalle tekemiselle	Vapaa-ajan käyttö	Harrastukset	Tukimuodot