

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipalvelutyö
2016

Ida Pelli

”KUN ANTAA, NIIN SAA.”

– Lapsensa menettäneiden vertaistukihenkilöiden
kokemukset hyvinvoinnista ja toiveet
vertaistukitoimintaa kohtaan Feeniks-työssä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosiaalipalvelutyö

2016 | 46 + 7

Tiina Laakso

Ida Pelli

”KUN ANTAA, NIIN SAA.” LAPSENSA MENETTÄNEIDEN VERTAISTUKIHENKILÖIDEN KOKEMUKSET HYVINVOINNISTA JA TOIVEET VERTAISTUKITOIMINTAA KOHTAAN FEENIKS- TYÖSSÄ

Tässä tutkimuksessa kartoitettiin lapsensa menettäneiden vertaistukihenkilöiden hyvinvointiin liittyviä kokemuksia. Tämän lisäksi selvitettiin heidän toiveitaan toimintaa kohtaan. Vertaistukihenkilöiden hyvinvointi määriteltiin työn vaatimusten ja voimavarojen mallin sekä auttajan ammatillisen elämänlaadun teorian näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Turun kriisikeskuksen Feeniks-työn kanssa, joka vastaa vertaistukihenkilötoiminnan järjestämisestä lapsensa menettäneille.

Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisesti siten, että siinä kerättiin ja yhdistettiin kvalitatiivista ja kvantitatiivista aineistoa. Aineisto koostui kuuden vertaistukihenkilön haastattelusta ja heidän tuloksistaan kahdesta itsearviointimenetelmästä, jotka he täyttivät haastatteluiden jälkeen.

Haastatteluiden perusteella vertaistukihenkilöt kokivat, että heillä oli käytössään työympäristöön, asiakastyöhön ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviä voimavaroja. Näihin osa-alueisiin liittyviä vaatimuksia ja kuormitustekijöitä koettiin vähemmän. Tuloksia täydensivät itsearviointien tulokset. Ammatillisen elämänlaadun mitta-asteikossa (ProQOL) vertaistukihenkilöt raportoivat paljon myötätuntotytyväisyyttä ja vähän työ- ja myötätuntouupumusta. Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikon (WAS) omaa arvoa ja maailman hyväntahtoisuutta mittaavista osioista vertaistukihenkilöt saivat korkeat pisteet ja maailman mielekkyyttä mittaavasta skaalasta melko matalat pisteet. Feeniks-työtä koskevat toiveet liittyivät toiminnan organisointiin, asiakastyöhön, vertaistukihenkilöiden tukemiseen ja tukiohjauksen kehittämiseen.

Tässä tutkimuksessa on selvitetty vertaistukihenkilöiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja heidän toiveitaan toimintaa kohtaan. Tuloksia voidaan hyödyntää vertaistukihenkilöiden hyvinvoinnin tukemisessa ja Feeniks-työn kehittämisessä. Vertaistukihenkilöiden hyvinvointi on tärkeää sekä vapaaehtoistyön mielekkyyden että toiminnan laadun ja jatkuvuuden kannalta.

ASIASANAT: vertaistuki, lapsen menettäminen, myötätuntouupumus, myötätuntotytyväisyys, työn vaatimusten ja voimavarojen malli.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Social Services | Social Service Work

2016 | 46 + 7

Tiina Laakso

Ida Pelli

"BY GIVING, YOU GAIN." WELL-BEING AMONG BEREAVED PARENTS WHO SERVE AS PEER VOLUNTEERS IN PHOENIX-WORK AND THEIR EXPECTATIONS TOWARDS VOLUNTEER WORK

The aim of this study was to examine well-being among bereaved parents who serve as volunteers for other bereaved parents. In addition, these peer volunteers were asked about the expectations for the volunteer work. Well-being among peer volunteers was defined according to the job demands–resources model and the theory of professional quality of life in helpers.

A mixed methods approach was used in that both qualitative and quantitative material was gathered and combined. The study material comprised of interviews from six peer volunteers and the results from two self-report measures that they completed after the interviews.

In the interviews the peer volunteers reported that they had access to resources related to work environment, client work and personal characteristics. Fewer demands were reported related to these factors. The results from the self-report measures added to these findings. In the professional quality of life scale (ProQOL) the peer volunteers reported high compassion satisfaction and low burnout and compassion fatigue. In the world assumptions scale (WAS) they scored high on self-worth and benevolence of the world and relatively low on meaningfulness of the world. The peer volunteers' expectations for Phoenix-work were related to how the volunteer work is organized, client work, support of peer volunteers and developing supervision.

In this study factors associated with the well-being of peer volunteers and their expectations for volunteer work were identified. These results can be applied to develop Phoenix-work and support the well-being of peer volunteers. The well-being of peer volunteers is important for the meaningfulness, quality and continuity of the volunteer work.

KEYWORDS: Peer support, child loss, compassion fatigue, compassion satisfaction, job demands–resources model.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 VERTAISTUKI	5
2.1 Vertaistuki	5
2.2 Motivaatio ja sitoutuminen	6
2.3 Vertaistukihenkilöiden tukeminen	7
3 LAPSEN MENETTÄMINEN	8
3.1 Menetyksen psyykkinen jäsentäminen	8
3.2 Aiheesta tehtyjä tutkimuksia	9
4 VERTAISTUKIHENKILÖIDEN HYVINVOINTI	11
4.1 Auttajan ammatillinen elämänlaatu	12
4.2 Myötätuntouupumus	13
4.3 Myötätuntotyydytys ja työn imu	14
4.4 Empatia ja sijaistraumatisoituminen	15
4.5 Työn vaatimukset ja voimavarat	16
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
5.1 Tutkimuksen tausta ja tavoite	18
5.2 Monimenetelmällinen tutkimus	18
5.3 Tutkimusmenetelmät	20
5.4 Aineiston hankinta	21
5.5 Aineiston käsittely ja analyysi	23
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	27
6.1 Työympäristön voimavarat ja vaatimukset	27
6.2 Asiakastyön voimavarat ja vaatimukset	28
6.3 Vertaistukihenkilön henkilökohtaiset voimavarat ja vaatimukset	31
6.4 Itsearviointien tulokset	33
6.5 Vertaistukihenkilöiden toiveet Feeniks-työtä kohtaan	35
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	38
7.1 Tulosten vertaaminen aiempiin tutkimuksiin	41
7.2 Tutkimustulosten hyödyntäminen	43
7.3 Tutkimuksen arviointia	44
7.4 Loppusanat ja kiitokset	45
LÄHTEET	46

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Ammatillisen elämänlaadun asteikko (ProQOL-R IV*)

Liite 3. Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikko (WAS)

KUVAT

Kuva 1. Vapaaehtoistyön timanttimalli (Yeung 2005, 107).

Kuva 2. Myötätuntuupumuksen ja –tyytyväisyyden polkumalli (Stamm 2010, 10).

Kuva 3. Myötätuntostressin ja -uupumisen malli (Figley 2002, 1437).

Kuva 4. Ammatillisen elämänlaadun asteikon tulokset keskiarvoina.

Kuva 5. Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikon tulokset keskiarvoina.

TAULUKOT

Taulukko 1. Analyysirunko.

1 JOHDANTO

Tutkimus on tehty yhteistyössä Turun kriisikeskuksen Feeniks-työn kanssa. Feeniks-työ on läheisensä menettäneille suunnattua kriisiapua (Turun kriisikeskus 2016). Lisäksi se koordinoi lapsen menetyksen kohdanneille suunnattua vertaistukihenkilötoimintaa. Vertaistukihenkilöiden hyvinvointi on tärkeää vertaistukihenkilötoiminnan jatkuvuuden kannalta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää 1) vertaistukihenkilöiden kokemuksia hyvinvoinnista ja 2) vertaistukihenkilöiden toiveita Feeniks-työtä kohtaan. Tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää Feeniks-työn kehittämisessä ja vertaistukihenkilöiden tarpeiden huomioimisessa.

Vapaaehtoisilla vertaistukihenkilöillä on tärkeärooli läheisensä menettäneiden vertaistukihenkilöinä ja sururyhmien vetäjinä. Vertaistukihenkilöt ovat kokeneet itse lapsen menetyksen. Vertaisuus ja kokemuksen läheisyys vertaistukihenkilön ja tuettavan välillä on perusta tukisuhteelle, mutta se voi myös alistaa vertaistukihenkilöt psyykkiselle kuormittumiselle. Tämä voi tapahtua liian läheisen samaistumisen ja surun aktivoitumisen kautta. Feeniks-työ järjestää vertaistukihenkilöille kerran kuukaudessa ryhmämuotoista työhöjausta, jota kutsutaan tukiohjaukseksi. Tämän lisäksi vertaistukihenkilöillä on mahdollisuus osallistua taustaorganisaation järjestämiin vapaaehtoistyötä tukeviin koulutuksiin ja tapahtumiin.

Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisesti käyttäen tutkimusmenetelminä puolistrukturoitua teemahaastattelua ja kahta itsearviointimenetelmää. Tutkimukseen osallistui kuusi Feeniks-työn vertaistukihenkilöä, jotka olivat olleet toiminnassa mukana muutamasta vuodesta yli kymmeneen vuoteen. Osalla heistä oli yksilötukisuhteiden lisäksi kokemusta myös suljettujen sururyhmien ohjaamisesta. Sururyhmät ovat vertaistukiryhmiä lapsen menetyksen kohdanneille. Haastatteluaineisto analysoitiin kahdella tavalla. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen kerätty haastatteluaineisto analysoitiin teorialähtöisesti. Vertaistukihenkilöiden toiveista koostuva aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti.

Itsearviointien vastaukset pisteytettiin ohjeiden mukaisesti ja näistä saadut tulokset esitetään pisteistä laskettujen keskiarvojen ja vaihteluvälien avulla.

Ensimmäiseksi esitellään tutkimuksen taustalla vaikuttavaa teoreettista viitekehystä. Vertaistukea ja lapsen menettämistä koskevat kappaleet luovat pohjan hyvinvoinnin tarkastelulle ammatillisen elämänlaadun ja työn vaatimusten ja voimavarojen mallin näkökulmista. Tutkimuksen tausta ja tavoitteet esitellään samassa kappaleessa, jossa kuvataan, miten tutkimus on toteutettu. Tämän jälkeen esitellään tutkimuksen tulokset. Tulosten jälkeen raportissa siirrytään johtopäätöksiin ja pohdintaan. Johtopäätöksissä tulkitaan laadullisen ja määrällisen aineiston tuloksia yhdessä ja verrataan tämän tutkimuksen tuloksia aiempiin tutkimuksiin. Lopuksi pohditaan tutkimuksen hyödynnettävyyttä Feeniks-työssä ja sosiaaalialalla.

2 VERTAISTUKI

Suomessa vertaistukitoiminta yleistyi 1990-luvun puolivälissä sosiaali- ja terveysalalla. Vertaistuki on vakiintunut osaksi virallisia ja julkisia palvelujärjestelmiä. (Hyväri 2005, 214–215). Lapsensa menettäneiden vertaistukihenkilötoiminnan aloittaminen Turun kriisikeskuksessa sijoittuu näihin aikoihin, sillä se perustettiin vuonna 1999. Feeniks-työn vertaistukihenkilöinä toimi tutkimuksen ajankohtana 13 vertaistukihenkilöä. Muutamat heistä ovat olleet toiminnassa mukana sen perustamisesta alkaen.

Feeniks-työn vertaistukihenkilöt tekevät vaativaa vapaaehtoistyötä, jossa on myös ammatillisen auttamisen piirteitä. Vertaistukihenkilöiltä odotetaan valmiutta kohdata ja tukea ihmisiä surutyön erivaiheissa. He hyödyntävät kohdatessaan muita lapsensa menettäneitä vanhempia myös omaa kokemusasiantuntijuuttaan. Suomen Mielenterveysseuran järjestämä tukihenkilökurssi on perusedellytys vapaaehtoistyölle, jonka lisäksi tarjotaan myös ryhmänohjaajakoulutuksia. Lisäksi vapaaehtoistyöntekijöillä on mahdollisuus osallistua muihin järjestön tarjoamille kursseille. Työnsä tueksi vertaistukihenkilöille järjestetään kerran kuukaudessa tukiohjausta.

2.1 Vertaistuki

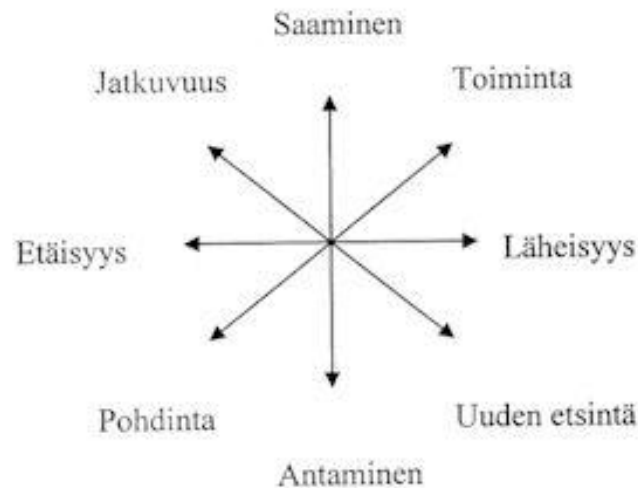
Vertaistuki on auttamisen muoto ilman asiakas- tai potilasroolia. Auttaminen pohjautuu ihmisten väliseen aitoon kohtaamiseen, jossa kokemuksia voidaan jakaa (Hyväri 2005, 214). Vertaistuki perustuu sekä tuettavan, että tukihenkilön kokemukseen samasta elämänmuutoksesta. Vertaistuki voi olla korvaamatonta suurissa elämänkriiseissä. Vertaisen tavatessaan ihminen ei enää koe olevansa ainut, jolle on käynyt vastaavaa. Kohtaaminen on myös mahdollisuus tulla ymmärretyksi ja kuulluksi tavalla, joka ei ole mahdollista muiden kanssa.

Feeniks-työn vertaistukihenkilöt kohtaavat toiminnassa lapsen menettäneitä ihmisiä kriisin myöhäisemmissä vaiheissa. Järkyttävien kokemusten samankaltaisuus vertaistuen osapuolten kesken lisää vertaistuen vaikuttavuutta.

Vertaistuen tärkeimpiä piirteitä ovat yhteisten kokemusten jakaminen, vastavuoroinen tukeminen, kannustaminen ja motivointi. Kokemusten jakamisen seurauksena omia reaktioita ja ajatuksia voidaan tarkastella järkyttävän tilanteen aiheuttamina sen sijaan, että ne nähtäisiin yksilön ”vikoina”. (Eränen ym. 2009, 46–48.)

2.2 Motivaatio ja sitoutuminen

Anne Birgitta Yeung (2005) on tutkinut vapaaehtoistyön motiiveja. Hän on luonut haastatteluaineiston ja motivaatioteorioiden avulla vapaaehtoisuuden timanttimallin (Kuva 1.).



Kuva 1. Anne Birgitta Yeungin vapaaehtoistyön timanttimalli (Yeung 2005, 107).

Tässä tutkimuksessa käsitellään yhtenä teemahaastattelun teemana vapaaehtoistyön timanttimallin saaminen – antaminen ulottuvuutta. Vapaaehtoistyön antoisuus ilmeni Yeungin tutkimuksessa esimerkiksi mahdollisuutena toteuttaa itseään ja emotionaalisten palkintojen kokemuksina. Vapaaehtoiset kokivat antavansa vastavuoroista tukea ajan ja empatian kautta. Antamiseen liittyi myös aiemmat henkilökohtaiset elämäkokemukset esimerkiksi autetuksi tulemisesta, jota haluttiin välittää myös eteenpäin. (Yeung 2005, 109 – 111).

Vapaaehtoistyön yhteydessä voidaan puhua myös sitoutumisesta toimintaan. Sitoutuminen ilmenee vapaaehtoistyössä motivaationa ja haluna pysyä mukana toiminnassa. Tämän lisäksi halutaan kantaa vastuuta ja osallistua aktiivisesti. Tukihenkilötoiminta ja vertaisryhmien ohjaaminen ovat vapaaehtoistoiminnan muotoja, jotka vaativat pitkäaikaista sitoutumista. (Kuuluvainen 2015, 49–50.)

2.3 Vertaistukihenkilöiden tukeminen

Toimiakseen hyvin vertaistukitoiminta tarvitsee tukea niiltä, jotka suunnittelevat ja ohjaavat vertaistukihenkilötoimintaa. Vertaistukihenkilöille tulee tarjota sopivat puitteet ja mahdollisuudet. Tällaisia ovat esimerkiksi kriisi- ja traumapsykologinen osaaminen, säännöllinen ohjaus ja valvonta ja miellyttävä rauhallinen ympäristö. (Eränen ym. 2009, 47–48.) Vertaistukihenkilöille tulee tarjota työnohjausta, jossa kunnioitetaan hänen osaamistaan maallikkoauttajana sekä autetaan tukihenkilöä löytämään hänen oma tapansa toimia tukijana (Porkka & Salmenjaakko 2005, 22).

Vapaaehtoistyötä on käsitelty usein sen yhteiskunnallisen merkityksen näkökulmasta. Jolloin huomio on usein kiinnittynyt taloudellisiin tekijöihin, tämä ei kuitenkaan luo kokonaiskuvaa vapaaehtoistyöstä. Sen vuoksi olisi tärkeää tarkastella mitä vapaaehtoistyö merkitsee sitä tekeville ihmisille. (Sorri, H. 2005, 126.) Sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden hyvinvoinnin ja jaksamisen haasteet tunnetaan hyvin ja tätä koskevaa tietoa voidaan hyödyntää sopivien teorioiden ja käsitteiden löytyessä myös vertaistukihenkilöiden hyvinvointiin liittyvien kysymysten selvittämisessä. Miten ja milloin olisi hyvä kiinnittää huomiota myös vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointiin? Ja miten vapaaehtoistyö tulisi järjestää, jotta se palvelisi mahdollisimman hyvin myös vapaaehtoistyöntekijöiden tarpeita.

3 LAPSEN MENETTÄMINEN

Menetykset kuuluvat ihmisen elämänsä elämään, sillä jokainen kohtaa elämänsä aikana jonkin lähimmäisen ihmisen kuoleman. Lapsen menettäminen poikkeaa kuitenkin muista ihmisen elämän aikana koetuista menetyksistä. Se toimii vastoin käsitystämme luonnon kiertokulusta ja poikkeaa luonnollisesta perheen elinkaaresta (Keesee ym. 2008, 1146). Tällä tarkoitetaan sitä, että perheessä ja suvussa vallitsee käsitys, jonka mukaan sen vanhimmat jäsenet kohtaavat kuoleman ennen nuorempia sukupolvia. Lapsen menettäminen on traumaattinen tapahtuma. Salli Saaren (2003) mukaan traumaattisella tapahtumalla on neljä tunnuspiirrettä. Tapahtumaa ei usein pystytä ennustamaan ja sen kulkuun on mahdotonta vaikuttaa omalla toiminnalla. Lisäksi traumaattinen tapahtuma koettelee ja muuttaa elämänarvoja. Traumaattisen tapahtuman seuraukset voivat olla laajat ja ne voivat koskettaa monia ihmisiä. Vanhemmille lapsen menetys on erityisen vaikea, sillä siitä seuraa surutyön lisäksi myös kokemus oman vanhemmuuden keskeytymisestä. Tämä voi osaltaan vaikuttaa aikuisuuden kehitykseen, sillä vanhemmuus on yksi aikuisuuden keskeisimmistä kehitystehtävistä. Kiintymyssuhdeteorian valossa monet vanhemmat menettävät lapsen menettämisen myötä myös osan itsestään. (Keesee ym. 2008, 1146.)

3.1 Menetyksen psyykkinen jäsentäminen

Tutkimusartikkelissa (Keesee ym. 2008) käsitellään lapsen menettämiseen liittyvää surua, menetyksestä toipumista sekä määritellään keskeisiä käsitteitä. Opinnäytetyöni kannalta olennaisin käsite on merkityksen löytämisen kriisi (crisis of meaning), jota on tutkinut Ronnie Janoff-Bulman (1992). Hänen mukaansa lapsen menettämisen myötä vanhemmat liittyvät menetyksen kokemukseen olemassa olevat uskomuksensa, jotka koskevat heitä itseään, maailmaa ja tulevaisuutta. Lapsen menettäminen usein järjestyttää – ellei romahduta juuri näitä perusolettamuksia siten, ettei menetyksestä pystytä sovittamaan omaan uskomusjärjestelmään. Surutyö vaikeutuu, jos vanhemmat eivät pysty löytämään merkitystä omasta maailmannäkemyksestään tai jos he eivät kykene

mukautumaan muutokseen. Tämä vaatii muutosta ajattelussa siten, että menetys liitetään osaksi omaa identiteettiä. (Keesee ym. 2008, 1147.)

Menetyksen ymmärtäminen (sense-making) tarkoittaa sitä, miten ihminen yrittää ymmärtää käsittämättömältä tuntuva kokemusta lapsen menetyksestä. Vaikka lapsen kuoleman ymmärtäminen tuntuu ajatuksena vaikealta, ihminen pyrkii usein luomaan jonkinlaisen järkeistyksen tai selityksen tapahtumalle, jotta sitä on helpompi ymmärtää. Tällaisia voivat olla esimerkiksi jonkin filosofisen tai uskonnollisen merkitysjärjestelmän tarjoama näkökulma tapahtuneelle. (Keesee ym. 2008, 1148.) Kriisistä selviytymisessä on olennaista hyväksyä tapahtunut osaksi omaa elämäntarinaa. Lapsen menetys on kriisinä siitä poikkeava, ettei tätä tapahtumaa ole mielekästä hyväksyä ja sitten siirtyä elämässä eteenpäin – vaan sen kanssa on opittava elämään.

Menetys voi myös tuoda mukanaan jotain, mikä jäisi ihmiseltä ilman tätä kokemusta saavuttamatta. Tähän viitataan hyödyn löytämisenä (benefit-finding). Menetyksen myötä ihminen voi paradoksaalisesti löytää itsestään tai ympäröivästä maailmasta jotain uutta. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi empatian lisääntyminen, arvojärjestyksen muuttuminen elämässä ja lähentyneet välit muihin ihmisiin ja Jumalaan (Keesee ym. 2008, 1148). Samankaltaista kasvua on kuvattu myös posttraumaattisen kasvun käsitteellä. Lapsen menettäneillä vanhemmilla on todettu posttraumaattista kasvua erityisesti silloin, kun heidän omaa arvoaan koskevat oletukset ovat positiivisia (Engelkemeyer & Marwit, 2008, 345-346).

3.2 Aiheesta tehtyjä tutkimuksia

Inese Wheeler (2001) selvitti laadullisessa tutkimuksessaan lapsensa menettäneiden vanhempien kokemuksia merkityksen löytämisestä lapsen kuoleman jälkeen. Aineistoa kerättiin kahdella avoimella kysymyksellä, joista ensimmäinen koski vanhempien kokemuksia lapsen kuoleman jälkeen. Toisen kysymyksen avulla haluttiin kartoittaa vanhempien elämän merkityksellisyyden kokemuksia lapsen menettämisen jälkeen. Vastauksia tuli yhteensä 176. Tulokset osoittavat, että 75% vastanneista ilmoitti sosiaalisten kontaktien

vaikuttaneen merkityksen löytämiseen lapsen menetyksen jälkeen. Puoliso, lapset, lapsenlapset, perhe, ystävät ja muut lapsensa menettäneet vanhemmat kuuluivat tähän kategoriaan. Hieman yli 25% vastanneista ilmoitti, että erilaiset aktiviteetit ovat auttaneet heitä kokemaan merkityksellisyyttä. Tähän kategoriaan kuuluvat vapaaehtoistyö, ihmisten auttaminen, muiden lapsensa menettäneiden vanhempien auttaminen, työ ja ura, surusta kertominen ja rentoutuminen. (Wheeler 2001, 60.)

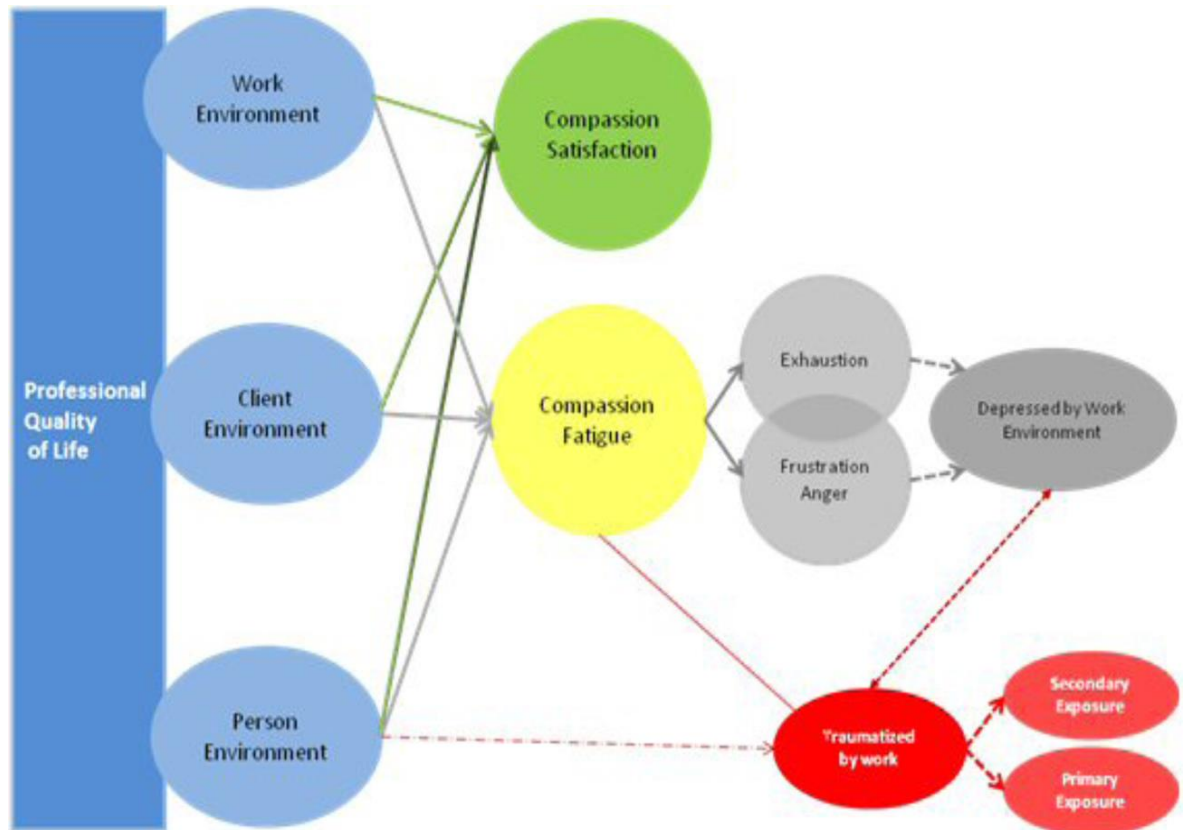
4 VERTAISTUKIHENKILÖIDEN HYVINVOINTI

Vertaistukihenkilöt kohtaavat tukisuhteissaan muita lapsensa menettäneitä vanhempia, mikä voi toisaalta aiheuttaa psyykkistä kuormitusta ja toisaalta vertaisuus ja toisen tukena oleminen on palkitsevaa ja merkityksellistä toimintaa. Vertaistukihenkilön hyvinvointia käsitellään seuraavaksi auttajan hyvinvointiin liittyvän kirjallisuuden näkökulmasta sekä yleisempien työhyvinvoinnin näkökulmien, kuten työn vaatimusten ja voimavarojen teorian näkökulmasta. Leena Nissinen (2012) esittää työn henkistä uuvuttavuutta kuvaaviksi käsitteiksi myötätuntostressin ja myötätuntuupumisen. Näitä käsitteitä voidaan hyödyntää aloilla, joissa ollaan toistuvasti tekemisissä inhimillisten tragedioiden kanssa ja autetaan heitä selviämään niistä. Ilmiö koskettaa niin auttamisalojen työntekijöitä kuin vapaaehtosiakin.

Auttajat kohtaavat työssään ihmisten kohtaamia traumoja, mikä aiheuttaa luontaisesti stressiä. Stressin kokemus syntyy, kun ulkopuoliset olosuhdetekijät ja ihmisen persoonallisuustekijät eivät kohtaa. Tehtävät joissa kohdataan järkyttäviä tapahtumia kohdanneita ihmisiä, työntekijä altistuu ammatilliselle stressille. Toisten ihmisten tuskan ja kärsimyksen näkeminen voi aiheuttaa traumaattisia kokemuksia myös auttajille. On olemassa kuitenkin tekijöitä, joiden ansioista auttajat eivät koe samoja traumaattisia tapahtumia yhtä voimakkaasti kuin maallikot. Tehtäviin saattaa valikoitua juuri sellaisia henkilöitä, joilla on hyvä stressinsietokyky ja taitoa selvitä hyvin vaikeista tilanteista. Koulutus antaa myös keinoja joiden avulla työntekijä voi valmentautua mahdollisiin traumaattisiin vaikutuksiin, joita hän tehtäviä hoitaessaan voi kohdata. Kokemus tuo mukanaan levollisuutta ja taitoa, joiden avulla haastavista tilanteista voi selvitä. Vaikeissa tilanteissa toimimista voidaan myös harjoitella ja luoda näin valmiuksia niissä toimimiseen. Ennen haastavaa työtehtävää saadut ennakkotiedot tilanteesta auttavat työntekijää valmistautumaan psyykkisesti tulevaan. Ammattirooli estää omien henkilökohtaisten tunteiden nousemista pintaan työtä tehdessä. Reaktiot tulevat usein jälkikäteen ammattiroolin purkautuessa. Edellä mainituilla seikoilla ei ole merkitystä silloin, jos auttaja kokee yksityiselämässään traumaattisen tapahtuman. (Saari 2003, 274, 277 – 279.)

4.1 Auttajan ammatillinen elämänlaatu

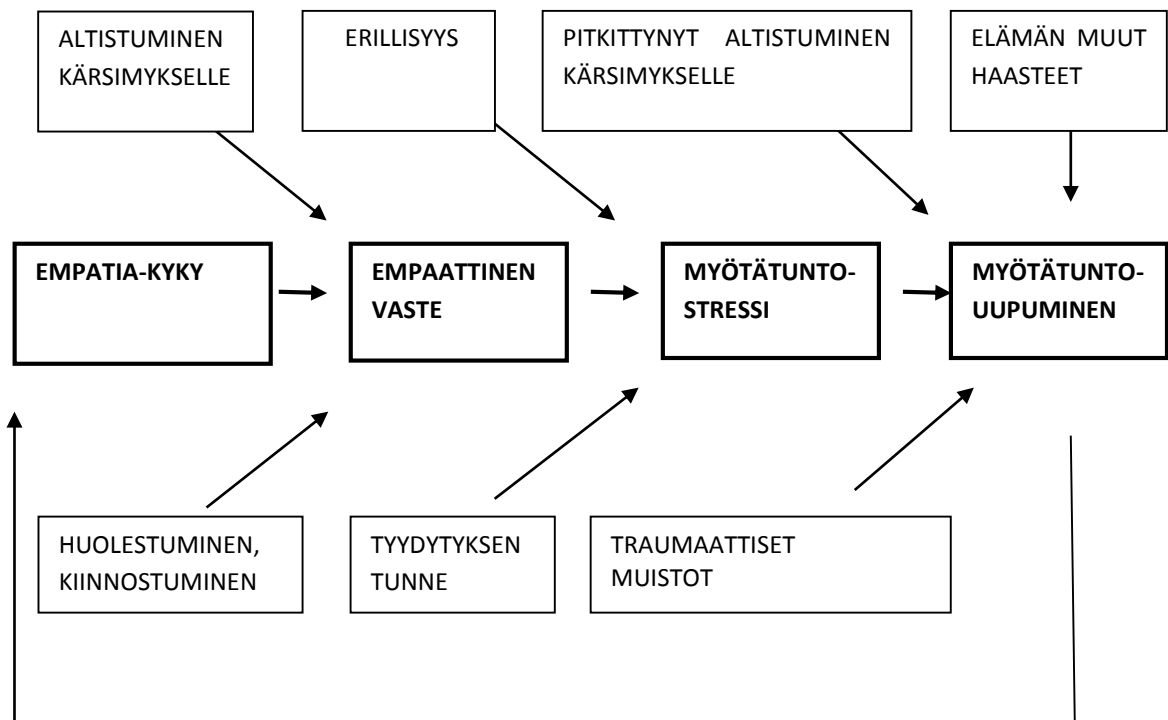
Auttajan ammatillinen elämänlaatu on Beth Stammin (2010) kuvaama teoria, joka kuvaa auttajan kokemuksia työstään. Auttajan käsite on laaja ja tässä teoriassa sillä tarkoitetaan kaikkia niitä, jotka osallistuvat tukemaan kriisin kohdanneita joko tapahtuma hetkellä tai sen jälkeen. Tässä tutkimuksessa auttajalla tarkoitetaan vertaistukihenkilöitä, jotka toimivat tukena lapsensa menettäneille. Auttajan ammatilliseen elämänlaatuun sisältyy kaksi tämän tutkimuksen pääkäsitettä – myötätuntuupumus ja myötätuntotytyväisyys. Nämä käsitteet kuvaavat auttajan työssään kokemia negatiivisia ja positiivisia kokemuksia työhön ja asiakastilanteisiin liittyen. Ammatillisen elämänlaadun tausta on monimuotoinen ja se kuvastuu niin työntekijöiden kuin vapaaehtoistyöntekijöidenkin hyvinvointiin. (Stamm 2010, 8, 10.) Kuvassa 2 esitetään miten työympäristö, asiakastyö ja yksilön ominaisuudet voivat vaikuttaa sekä myötätuntuupumukseen että myötätuntotytyväisyyden taustalla. Myötätuntuupumukseen voi liittyä väsymystä, turhautuneisuutta ja kiukun tunteita sekä asiakastyössä syntyvää sekundaäritraumatisoitumista.



Kuva 2. Myötätuntouupumuksen ja -tyytyväisyyden polkumalli (Stamm 2010, 10).

4.2 Myötätuntouupumus

Aidossa ihmisten välisessä kohtaamisessa myötätunnon uuvuttavuus voidaan nähdä luonnollisena osana auttamistyötä. (Nissinen 2007, 12.) Charles Figley (1995) on määritellyt teoksessaan myötätuntouupumuksen käsitteen. Tällä tarkoitetaan auttamistyötä tekevien psyykkistä kuormitusta, joka syntyy vuorovaikutussuhteessa autettavan kanssa. Myötätuntouupumus on työntekijän kokema henkistä kärsimystä. Myötätuntouupumus syntyy myötäelämisen ja empatian kautta. Yrittämällä ymmärtää maailmaa kärsivän ihmisen näkökulmasta myös työntekijä kärsii. Myötätuntouupumus vähentää työntekijän kiinnostusta ja valmiutta altistaa itseään muiden kärsimykselle. (Figley 2002, 1434.) Kuvassa 3 kuvataan tarkemmin, miten empatia ja muut muuttujat vaikuttavat myötätuntouupumisen kehittymiseen.



Kuva 3. Myötätuntostressin ja -uupumisen malli (Figley 2002, 1437).

4.3 Myötätuntotyydytys ja työn imu

Ihmissuhdetyössä myötätuntoon liittyy sekä positiivisia, että negatiivisia seurauksia. Myötätuntostressi voi toimia tavallisen stressin tapaan työntekijää aktivoivana tekijänä. Tällöin voidaan puhua myötätuntotyydytyksestä, joka on myötätuntostressin positiivinen muoto. (Nissinen 2012, 28.) Myötätuntotyydytys on kokemus siitä, kuinka työntekijä pääsee osalliseksi toisen ihmisen tragedian jakamiseen ja auttamiseen. Se syntyy tilanteissa, joissa toiminta on tarkoituksenmukaista ja vuorovaikutus antoisaa. Työntekijällä on tunne siitä, että hänellä on tarpeeksi keinoja ja voimavaroja tukea asiakasta. Asiakastilanteissa myötätuntotyydytys näyttäytyy toiveikkuutena ja uskona ratkaisuihin. Se on kanssaelämistä niin iloissa kuin suruissakin. (Nissinen 2012, 28 – 29.)

Myötätuntotyydytys liittyy ammatilliseen kasvuun ja on yksi sen osatekijä. Ihmissuhdetyön luonteeseen kuuluvat vuorovaikutuksessa tapahtuvien

onnistumisten lisäksi myös raskaat tunteet ja ajatuskulut. Näiden emotionaalisten ilmiöiden tunnistaminen voi johtaa myös kehitykseen. Ihmissuhdetyössä kasvun ja uupumisen elementit ovatkin jatkuvasti yhteydessä toisiinsa. On olennaista ymmärtää henkisen kuormituksen luonne ja tarkoitus, jotta työntekijä osaa käyttää myötätuntoa ja empatiaa työkaluina asiakastyössä. Sillä eläytyminen asiakkaan tilanteeseen näkyy työn laadukkuutena asiakkaalle ja tyydytyksenä työntekijälle. Työssä koetut haastavat tilanteet ja asiat lisäävät ymmärrystä, mutta toimivat myös kuormittavina tekijöinä. Positiivinen työn imu merkitsee yhteistyöhalukkuutta ja sitoutumista sekä työyhteisön perustehtävään, että sosiaaliseen verkostoon. Tätä kuvaa myös ongelmien ja onnistumisten koettu tasapaino. Kokiessaan positiivista työn imua työntekijällä on tunne, että hän pystyy vaikuttamaan asioihin ja hän antaa ja saa tukea työyhteisöltä. (Nissinen 2012, 29–30.)

4.4 Empatia ja sijaistraumatisoituminen

Empatia on toisen ihmisen ajatusten ja tunteiden aistimista ja kykyä asettua toisen asemaan. Auttamistyössä tietoinen empatia on tärkeä työkalu autettavan kohtaamisessa. Tiedostamaton empatia taas voi altistaa auttajan liian voimakkaalle samaistumiselle. Empatia on keskeinen osa ihmisenä olemista ja ensisijainen työväline esimerkiksi auttajan työssä. Sen avulla on mahdollista tietää ja jopa kokea mitä toinen ihminen tuntee. Tietoinen empatia on positiivinen kyky, jonka avulla on mahdollista eläytyä toisen kokemuksiin. (Rothschild & Rand 2010, 38–39, 43). Empatian avulla on mahdollista tukea ja auttaa toista ihmistä, sillä juuri kokemus kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta on tärkeää ja eheyttävää. Toista voi olla myös vaikeaa, ellei mahdotonta auttaa, ellei ymmärrä tämän kokemusta tai pysty asettumaan toisen asemaan.

Tiedostamattomana empatia voi aiheuttaa kuormitusta. Silloin se jää säätelymahdollisuuksiemme ulottumattomiin ja altistaa näin toisen tunne kokemuksille. Rothschildin ja Randin (2010) kirjassa on kerrottu tästä esimerkki, jossa Judy kertoo ikävästä lounaasta työkaverinsa kanssa. Työkaverin huolia kuunnellut Judy koki myös oman olonsa surkeaksi lounaan jälkeen. Tällainen

toisen henkilön tiedostamaton sijaiskokemus voi aiheuttaa voimakkaita emotionaalisia ja somaattisia vaikutuksia. (Rothschild & Rand 2010, 39.) Vertaistukihenkilöt eivät ole ammattiauttajan roolissa kohdatessaan tuettavia tai ryhmän jäseniä. Vertaistuessa keskeistä onkin kohdata ihmisiä juuri samalta viivalta. Lisäksi heillä ei välttämättä ole samanlaisia valmiuksia hallita empatiaa kuin ammattiauttajilla. Siksi onkin aiheellista selvittää miten vertaistukihenkilöt kokevat empatian roolin omassa työskentelyssään.

Sijaistraumatisoituminen kuvaa sitä, kuinka autettavan traumausten kohtaaminen voi muuttaa auttajan ajatusmaailmaa. Auttajan aiemmat kokemukset ja ammatillinen tietotaito tuottavat asioille merkityksiä, joiden valossa hän toimii kohdatessaan autettavan. (Nissinen 2012, 54 – 55.)

4.5 Työn vaatimukset ja voimavarat

Työn vaatimusten ja voimavarojen malli soveltuu monien eri alojen ja työtehtävien käyttöön. Siinä kuvataan työn vaikutusta työntekijän hyvinvointiin sekä negatiivisten, että positiivisten tekijöiden kautta. Mallia voidaan hyödyntää apuna työntekijöiden suoritusten ja hyvinvoinnin parantamisessa. Perusoletuksena on, että jokaiseen työhön liittyy sille ominaisia riskitekijöitä, joista koituu työstressiä. Nämä tekijät voidaan jakaa kahteen kategoriaan – työn vaatimuksiin ja voimavaroihin. (Demerouti & Bakker 2007, 310, 312.) Työn tekeminen vaatii sekä fyysisten, että psyykkisten resurssien käyttöä ja myös kuluttaa näitä. Työn vaatimukset voivat olla luonteeltaan fyysisiä, sosiaalisia tai organisaatioon liittyviä. Työn voimavarat puolestaan kuvaavat niitä fyysisiä, sosiaalisia, psykologisia ja organisaatioon liittyviä elementtejä jotka auttavat työntekijää suoriutumaan työstään ja pääsemään tavoitteisiinsa. Työn voimavarat auttavat vähentämään työn vaatimusten aiheuttamaa fyysistä ja psykologista kuormitusta. Ne vaikuttavat positiivisesti myös työntekijän henkilökohtaiseen kasvuun ja kehitykseen. (Demerouti ym. 2001, 501.) Työn vaatimusten ja voimavarojen malliin on sittemmin lisätty myös työntekijän henkilökohtaisten voimavarojen ulottuvuus. Näiden kolmen ulottuvuuden oletetaan ennustavan työuupumusta ja sitoutuneisuutta. Henkilökohtaisten voimavarojen kuten resilienssin ja toivon

ollessa korkealla yhdessä työn vaatimusten ja voimavarojen kanssa voidaan työntekijän odottaa olevan sitoutunut työhönsä. Korkeat työn vaatimukset ja riittämättömät työn voimavarat yhdistettynä henkilökohtaisten voimavarojen kuten minäpystyvyyden ja optimismin matalaan tasoon luovat riskejä työuupumukselle. (Demerouti & Bakker 2011, 3 – 4.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tausta ja tavoite

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Turun kriisikeskuksen Feeniks-työn kanssa, josta tutkimukselle saatiin lupa ja toimeksianto. Feeniks-työn vertaistukihenkilötoiminta mahdollistaa tärkeän tuen ja avun antamisen lapsensa menettäneille. Lapsensa menettäneet vertaistukihenkilöt kohtaavat toiminnassa menetyksiä ja surua, jonka he ovat kokeneet myös itse. Opinnäytetyön tavoitteeksi muodostui tästä lähtökohdasta vertaistukihenkilöiden hyvinvoinnin kartoittaminen. Lisäksi tarkoituksena oli kerätä tietoa, jonka avulla Feeniks-työtä voidaan kehittää vertaistukihenkilötoiminnan osalta.

Tässä opinnäytetyössä oli kaksi tutkimustehtävää:

1. Kartoittaa millaisia kokemuksia lapsensa menettäneillä vertaistukihenkilöillä on hyvinvoinnista.
2. Selvittää millaisia toiveita lapsensa menettäneillä vertaistukihenkilöillä on Feeniks-työtä kohtaan.

Vertaistuesta on tehty lähes 6000 opinnäytetyötä, joissa vertaistukea on tutkittu usein vertaisuuden merkityksen ja vaikuttavuuden näkökulmasta eri asiakasryhmissä (Theseus 2016a). Myötätuntouppumuksen hakusanalla löytyy 53 opinnäytetyötä, joissa ilmiötä on tutkittu yleisimmin työntekijöiden jaksamisen ja kriisityön näkökulmasta (Theseus 2016b). Tämä opinnäytetyö tuo uutta tietoa sekä vertaistukea, että myötätuntouppumusta koskevien opinnäytetöiden joukkoon, sillä lapsensa menettäneiden vertaistukihenkilöiden hyvinvointia ei olla aiemmin tutkittu tämän tutkimuksen näkökulmasta.

5.2 Monimenetelmällinen tutkimus

Tutkimus toteutettiin monimetodisesti, sillä siinä hyödynnettiin kvalitatiivista ja kvantitatiivista aineistoa. Monimetodisesta lähestymistavasta käytetään myös triangulaatio termiä (Hirsjärvi & Hurme 2010, 39). Creswellin (2009) mukaan

laadullinen ja määrällinen tutkimus eivät ole toistensa vastakohtia, vaan saman jatkumon ääripäitä. Monimetodinen tutkimus sijoittuu näin laadullisen ja määrällisen tutkimuksen väliin. Monimetodisen tutkimuksen etuna on, että laadullisen ja määrällisen lähestymistavan yhdistäminen muodostaa kokonaisuuden, joka on enemmän kuin osiensa summa. Tässä tutkimuksessa monimetodinen lähestymistapa mahdollistaa ensimmäiseen tutkimustehtävään vastaamisen tavalla, joka ei olisi mahdollista pelkästään laadullista tai määrällistä aineistoa käyttämällä. Ensimmäiseen tutkimustehtävään haettiin vastauksia sekä teemahaastatteluiden, että kahden itsearviointin avulla. Toista tutkimustehtävää varten teemahaastatteluun lisättiin kohta, jossa kysyttiin vertaistukihenkilöiden toiveita. Lähtökohtana menetelmien valinnassa tulee olla niiden sopivuus tutkimusongelman ratkaisemiseen. Tämä edellyttää tutkijalta joustavuutta menetelmien valinnassa. Menetelmien käyttöä laajentamalla voidaan tutkimuksessa saada esille kattavampia näkökulmia ja samalla lisätä tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 38 – 39.)

Yksi tapa toteuttaa monimetodinen tutkimus on kerätä samana ajankohtana rinnakkain aineistoa kvalitatiivisilla ja kvantitatiivisilla menetelmillä. Saadut tulokset yhdistetään tutkimuksen johtopäätöksissä. Rinnakkaisten menetelmien käyttäminen tähtää ymmärrystä lisäävään vaikutukseen, kun pyritään vastaamaan tutkimusongelmaan. (Creswell 2009, 14–15.) Tässä tutkimuksessa menetelmiä käytettiin rinnakkain Hirsjärven ja Hurmeen (2010) esittämällä tavalla niin, että teemahaastatteluiden jälkeen haastateltavat täyttivät kaksi itsearviointilomaketta. Hirsjärvi ja Hurme (2010) esittävät teoksessaan Brymanin (1992) mallin. Mallin toisessa tyypissä on kuvattu tässä tutkimuksessa käytetty tapa kerätä ja analysoida kvalitatiivista ja kvantitatiivista aineistoa erikseen ja yhdistää näiden menetelmien antamat tulokset johtopäätöksiä tehdessä. Rinnakkain kerättyjen aineistojen käyttö voi Creswellin (2009) mukaan tapahtua niin, että toinen aineistotyyppi on suuremmassa roolissa kuin toinen. Näin ollen jompikumpi aineistomuodoista toimii enemmän tukevana aineistomuotona. Laadullinen aineisto ja sen analyysi ovat tässä tutkimuksessa pääosassa. Määrällisin menetelmin kerätty aineisto toimii laadullisen aineiston täydentäjänä.

5.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessa selvitettiin vertaistukihenkilöiden hyvinvointia ja toiveita Feeniksyötä kohtaan teemahaastattelun avulla. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa kaikille haastateltaville esitetään samat etukäteen määritellyt teema-alueet. Kysymysten muoto ja järjestys voivat kuitenkin vaihdella haastatteluiden kesken. Haastattelijan vastuulla on varmistaa, että kaikki teema-alueet käydään läpi. Haastateltavilla on vapaus vastata haluamallaan tavalla heille esitettäviin teemoihin ja vastausten laajuus voi vaihdella haastatteluiden välillä. (Eskola & Vastamäki 2010, 28–29). Teema-alueet toimivat haastattelijan muistilistana ja ohjaavat keskustelua tutkimuksen kannalta olennaisiin asioihin (Hirsjärvi & Hurme 2010, 66). Tässä tutkimuksessa teemahaastattelurunko koostui kolmesta pääteemasta, joiden avulla pyrittiin kartoittamaan vertaistukihenkilöiden hyvinvointia ja toiveita (Liite 1.). Teemojen valinta perustui opinnäytetyön tietoperustaan. Haastattelurungon teemoihin liitettiin myös apukysymyksiä, joita käytettiin tarvittaessa. Teemahaastattelu on laadullinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla on mahdollista tuoda haastateltavien ääni kuuluviin. Siinä otetaan huomioon ihmisten tulkinnat ja asioille antamat merkitykset (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48). Tämän vuoksi teemahaastattelu valittiin tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi. Sen avulla haluttiin tuoda esille vertaistukihenkilöiden kokemia hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Teemahaastattelurungon avulla oli tarkoitus lähestyä vertaistukihenkilöiden hyvinvointia vertaistuen, lapsen menettämisen ja psyykkisen kuormituksen näkökulmista. Teema-aiheista saadut vastaukset luokiteltiin uudestaan aineiston analyysivaiheessa analyysirungon mukaisesti tutkimuskysymyksessä 1.

Teemahaastattelun lisäksi tutkimuksessa kerättiin kvantitatiivista aineistoa kahden valmiin itsearviointilomakkeen avulla. Etuna tällaisten valmiiden mittareiden käytössä on se, että ne ovat usein valmiiksi testattuja ja havaittu toimiviksi. Tutkimuksen tuloksia voidaan myös verrata aikaisempien tutkimusten tuloksiin (Vastamäki 2010, 134–135). Tutkimuksessa käytettiin Beth Stammin (2010) kehittämää Ammatillisen elämänlaadun asteikkoa (ProQOL) (Liite 2.).

ProQOL on itsearviointimenetelmä, joka muodostuu 30 väittämästä. Nämä jakautuvat kolmeen luokkaan, jotka mittaavat myötätuntouupumusta, työuupumusta ja myötätuntotytyväisyyttä. Väittämiin vastataan valitsemalla kuusiportaisen likert-asteikon vaihtoehtoista omaa kokemusta parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto (0=ei koskaan – 5=hyvin usein). (Rothschild & Rand 2010, 193–194). Toinen tutkimuksessa käytetty itsearviointi menetelmä oli Ronnie Janoff-Bulmanin (1989) Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikko (Liite 3.). Tässä itsearvioinnissa on 32 väittämää, joihin vastataan valitsemalla kuusiportaisesta likert-asteikosta sopiva vaihtoehto (1=täysin eri mieltä – 6=täysin samaa mieltä). Väittämät on asetettu mittaamaan kolmea luokkaa, jotka ovat maailman hyväntahtoisuus, maailman mielekkyys ja oma arvo. (Rothschild & Rand 2010, 198.) Molemmat itsearviointimenetelmät löytyvät suomenkielisinä Rothschildin ja Randin (2010) teoksesta.

5.4 Aineiston hankinta

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan pitää tärkeänä sitä, että aineistoa kerätään sellaisilta henkilöiltä, joilla on mahdollisimman paljon tietoa ja kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Tämän vuoksi tiedonantajien valinnassa on hyvä käyttää satunnaisen valinnan sijaan harkintaa. Oleellista on, että tiedonantajat ovat tarkoitukseen sopivia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85 – 86.) Tutkimuksen kohdejoukkona toimi Feeniks-työn lapsensa menettäneet vertaistukihenkilöt, joita aineiston hankintahetkellä oli 13. Tutkimukseen osallistui kuusi vertaistukihenkilöä ja yksi koehaastateltava. Haastateltavista osa toimi vertaistukihenkilönä ainoastaan yksilötukisuhteissa ja osa toimi myös sururyhmien ohjaajina. Tutkimukseen osallistuneiden vertaistukihenkilöiden kokemus vertaistukitoiminnasta vaihteli muutamasta vuodesta yli kymmeneen vuoteen. Tutkittavien taustatietoja ei kuvailla tässä tarkemmin anonymiteetin takia.

Opinnäytetyön suunnitelma esiteltiin Feeniks-työn vertaistukihenkilöille heidän tukiohjauksessa. Tämän lisäksi tutkimuksesta tiedotettiin kaikille vertaistukihenkilöille sähköpostitse. Molemmissa tarjottiin vapaaehtoista

osallistumista tutkimukseen ja ilmoitettiin että korkeintaan kuusi voidaan valita. Osallistumisen kriteeriksi asetettiin se, että vertaistukihenkilöllä oli kokemusta vähintään kahdesta tukisuhteesta. Kuusi vertaistukihenkilöä ilmoitti olevansa kiinnostuneita osallistumaan, joista kaikki valittiin mukaan. Mahdollisuus tuoda omia mielipiteitä ja kokemuksia esille toimii usein motivaationa haastatteluun osallistumisen taustalla (Eskola & Vastamäki 2010, 27–28). Tutkimukseen osallistuneilta vertaistukihenkilöiltä pyydettiin kirjallinen suostumus sekä haastattelu- että kyselyaineiston tulosten käyttöön ja julkaisuun opinnäytetyössä.

Ennen aineiston keräämistä toteutettiin koehaastattelu, jossa tutkimusmenetelmiä ja nauhoitusvälineitä voitiin testata. Esihaastattelu on teemahaastattelun kannalta tärkeä, sillä sen avulla haastattelijä saa kokemusta ja pystyy arvioimaan haastattelurungon sopivuutta. Koehaastateltavan tulisi kuulua tutkimuksen kohderyhmään, mutta ei olla osa tutkimuksen otosta tai näytettä (Hirsjärvi & Hurme 2010, 72–73). Tässä tutkimuksessa koehaastateltavana oli Feeniks-työn vertaistukihenkilö, joka ei osallistunut tutkimukseen koehaastattelun jälkeen. Koehaastattelutilanne eteni keskustelunomaisesti teemojen avulla. Teemahaastattelurunko osoittautui esihaastattelun perusteella toimivaksi, joten siihen ei tehty muutoksia. Koehaastattelun yhteydessä kokeiltiin myös itsearviointien ohjeistusta ja pyydettiin palautetta koehaastateltavalta.

Aineiston keruu toteutettiin Turun kriisikeskuksen tiloissa, jotka olivat vertaistukihenkilöille jo entuudestaan tutut. Haastattelutilana käytettiin työhuonetta, jossa oli mahdollista istua vastakkain nojatuoleissa. Työhuone soveltui tähän tarkoitukseen hyvin, sillä se takasi rauhallisen ja häiriöttömän tilan haastatteluille. Tämä on paras kriteeri haastattelu paikan valinnassa (Hirsjärvi & Hurme 2010, 74). Haastatteluja ja itsearviointeja varten vertaistukihenkilöitä pyydettiin varaamaan aikaa kaksi tuntia. Tällä haluttiin varmistaa, että aineiston keruu sujuu kiireettömässä tunnelmassa. Kaikki haastateltavat antoivat luvan haastatteluiden nauhoittamiselle. Nauhoituksessa käytettiin siihen tarkoitettua digitaalinauhuria, josta äänitiedostot voitiin siirtää tietokoneelle. Haastatteluiden loputtua tarjottiin mahdollisuutta pitää taukoa ennen itsearviointien täyttämistä.

Kaikille kuudelle vertaistukihenkilölle annettiin samat ohjeet itsearviointien täyttämiseen ja mahdollisuus kysyä, mikäli lomakkeissa olisi jotain epäselvää. Haastateltaville kerrottiin molempien itsearviointien olevan suuntaa antavia, eikä niiden perusteella voida tehdä diagnostisia johtopäätöksiä.

5.5 Aineiston käsittely ja analyysi

Tutkimusaineisto koostui kuuden vertaistukihenkilön teemahaastattelusta ja heidän vastauksistaan kahteen itsearviointiin. Haastattelunauhoitteiden yhteiskesto oli noin 7 tuntia 49 minuuttia. Vähimmillään haastattelun kesto oli 49 minuuttia 28 sekuntia ja kauimmillaan 108 minuuttia 5 sekuntia. Haastattelut kestivät keskimäärin noin 78 minuuttia. Haastatteluiden ääninauhoitteet purettiin auki litteroimalla eli kirjoitettiin puhtaaksi sanasta sanaan (Hirsjärvi & Hurme 2010, 138). Litteroitua tekstiä syntyi yhteensä 107 liuskaa. Litteroinnissa otettiin huomioon haastateltavien anonymiteetti. Tämän vuoksi haastateltavien taustatietoja ei litteroitu vaan ne kerättiin erilliselle lomakkeelle haastatteluiden yhteydessä. Haastatteluaineiston litteroinnin tarkkuus vaihtelee tutkimuksien välillä. Litterointi voidaan tehdä valikoiden esimerkiksi kirjoittamalla auki vain haastateltavan puhe. Litterointi on työläs ja hidas vaihe, joka voi viedä aikaa arviolta kuudesta kymmeneen tuntia yhtä nauhoitettua tuntia kohden. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 138–140). Tässä tutkimuksessa haastatteluaineisto litteroitiin sanasta sanaan vain haastateltavien puheesta. Haastattelijan kohdalla puheesta litteroitiin tema-alueita koskevat kysymykset, tarkennukset ja muut virkkeen pituiset puheosuudet. Tämän tutkimuksen kannalta ei ollut merkityksellistä litteroida haastatteluaineistoa keskusteluanalyysin vaatimalla tarkkuudella, jossa huomioidaan äänenpainot, tauot ja muut osapuolten äänähdykset (Hirsjärvi & Hurme 2010, 140).

Laadullisen aineiston analyysissä on keskeisintä poimia aineistosta vain tutkimustehtäviä koskevia havaintoja. Yksinkertaisimmillaan aineisto voidaan järjestää luokittelemalla ja laskea tämän jälkeen monta kertaa nämä luokat esiintyvät aineistossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92 – 93). Laadullinen aineisto analysoitiin tutkimustehtävien mukaan kahdella eri tavalla. Ensimmäinen

tutkimustehtävä koski vertaistukihenkilöiden hyvinvoinnin kartoittamista ja siinä käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysia. Toisena tutkimustehtävänä oli selvittää haastateltavien toiveita Feeniks-työtä kohtaan ja analyysitapana käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Molempien tutkimustehtävien kohdalla aineiston analyysissä käytettiin luokittelua ja luokkien esiintyvyys aineistossa laskettiin. Haastatteluaineiston analyysi alkaa siitä, että kaikki haastattelut on kirjoitettu auki. Tämän jälkeen aineistoa luokitellaan karkeasti tutkimustehtävän mukaisesti, jossa käytetään apuna haastattelurunkoa (Syrjälä ym. 1995, 89).

Haastattelurungon pääteemat koodattiin värein ja numeroin. Myös alateemat numeroitiin. Kirjaimia A ja B käytettiin erottelemaan aineistosta kahteen tutkimustehtävään osuvia vastauksia. Haastatteluaineisto käytiin läpi niin, että tekstistä valikoitiin yliviivaamalla teemahaastattelun teemoja ja vastauksien kohdille merkittiin myös tutkimustehtävän kirjain. Aineiston tiivistämistä varten jokaista haastateltavaa kohden muodostettiin taulukko, johon koottiin tutkimustehtäviin liittyvät alkuperäisilmaukset. Nämä redusoiitiin ja abstrahoiitiin. Aineiston redusoimisella tarkoitetaan aineiston tiivistämistä niin, että alkuperäisilmauksista johdetaan pelkistetty ilmaus. Abstrahoinnissa pelkistettyjä ilmauksia pyritään käsitteellistämään ja näistä muodostuu aineiston alaluokkia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–111). Tämän jälkeen haastatteluaineiston analyysissä siirryttiin tutkimustehtävä kohtaisiin analyysimuotoihin.

Ensimmäinen tutkimustehtävä analysoitiin käyttäen teorialähtöistä sisällönanalyysia. Aineiston luokittelu perustuu teorialähtöisessä sisällönanalyysissa aikaisempaan viitekehukseen, kuten teoriaan tai käsitejärjestelmään. Aineiston analyysia varten muodostetaan analyysirunko. Strukturoidun analyysirungon avulla voidaan testata aikaisempaa teoriaa tai käsitejärjestelmää uudessa kontekstissa. Tällöin aineistosta poimitaan vain analyysirunkoon sopivia asioita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113.) Tässä tutkimuksessa muodostettiin strukturoitu analyysirunko, jossa eroteltiin työympäristöön, asiakastyöhön ja vertaistukijan ominaisuuksiin liittyviä ilmaisuja sekä työn vaatimusten että voimavarojen näkökulmasta (taulukko 1.). Tämä

erottelu perustui työn vaatimusten ja voimavarojen malliin (Demerouti & Bakker 2007) ja auttajan ammatillisen elämänlaadun teoriaan (Stamm 2010).

	Työympäristö	Asiakastyö	Vertaistukijan ominaisuudet
Työn voimavarat			
Työn vaatimukset ja kuormitustekijät			

Taulukko 1. Analyysirunko.

Työn voimavarojen ja vaatimusten mallissa olevat ulottuvuudet yhdistettiin analyysirungossa niin, että työn voimavarat ja vaatimukset muodostavat kaikkien kolmen ammatillisen elämänlaadun teorian ulottuvuuksien läpäisevät rivit. Analyysirunko muodostui näin kuudesta yläluokasta. Aineistosta nostettiin vain analyysirunkoon sopivia alaluokkia. Kun alaluokat oli sijoitettu analyysirunkoon, niiden yleisyys laskettiin. Alaluokista valittiin ne, jotka esiintyivät aineistossa vähintään kolmella haastateltavalla. Aineiston kvantifiointi soveltuu erilaisiin selvityksiin, jossa tutkitaan jonkin asian yleisyyttä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 122). Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tuoda selvemmin esille yleisimmät työn vaatimukset ja voimavarat.

Analyysirungon työympäristö kuvaa vertaistukihenkilöiden toimintaympäristöä ja yhteisöä. Asiakastyön ulottuvuus voidaan tässä tutkimuksessa mieltää vertaistukihenkilöiden ja tuettavien tapaamisiksi niin yksilötukisuhteissa kuin sururyhmien ohjaamisessa. Vertaistukihenkilön ominaisuuksilla tarkoitetaan henkilöön tai hänen elämäntilanteeseen liittyviä piirteitä. Työntekijän, eli tässä tapauksessa vertaistukihenkilön, ominaisuudet ovat myös yksi työn vaatimusten ja voimavarojen mallin ulottuvuus. Teorialähtöisellä analyysillä pyrittiin konkretisoimaan mitä työn vaatimusten ja voimavarojen malli ja auttajan ammatillisen elämänlaadun teoria käytännössä tarkoittavat vertaistukihenkilötoiminnassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120). Analyysirunkoon sijoituvilla alaluokilla on mahdollista hahmottaa, mitkä tekijät ammatillisen elämänlaadun osa-alueilla ovat vertaistukihenkilötoiminnassa työn voimavaroja

ja mitkä taas vaatimuksia tai kuormitustekijöitä. Analyysirungon yläluokat kuvaavat hyvinvointia nimenomaan auttamistyössä.

Toinen tutkimustehtävä koski vertaistukihenkilöiden toiveita ja sitä koskeva aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti, sillä se soveltui tutkimustehtävään parhaiten. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäiset vaiheet on kuvattu edellä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä luokituksia yhdistetään niin pitkälle kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on perusteltua (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111). Tutkimuksessa aineiston abstrahoinnin jälkeen alaluokista muodostettiin yläluokat, jotka koskivat vertaistukihenkilötoiminnan kehittämistä. Yläluokat määrittyivät aineistolähtöisesti ja ne kokoavat yhteen vertaistukihenkilöiden toiveita toiminnan eri osa-alueita kohtaan. Laajempia pääluokkia ei tämän jälkeen muodostettu.

Itsearviointien aineisto koostui kuuden haastateltavan vastauksista kahteen itsearviointimenetelmään, joiden tulokset pisteytettiin niille annettujen ohjeiden mukaisesti (Rothschild & Rand 2010, 194–195, 198). Itsearviointien pisteet ilmoitettiin laskemalla saaduista pisteistä keskiarvo ja vaihteluväli. Keskiarvo on sijaintiluku, jonka voi laskea määrällisille muuttujille. Se on herkkä poikkeaville havaintoarvoille varsinkin pienissä aineistoissa (Karjalainen 2015, 87–88). Holopaisen ja Pulkkisen (2008) mukaan keskiarvoa ei tulisi käyttää, mikäli muutama havaintoarvo poikkeaa huomattavasti muista havainnoista. Tämän vuoksi keskiarvon rinnalla esitettiin myös vaihteluväli. Vaihteluväli on hajontaluku, joka ilmaisee havaintoaineiston pienimmän ja suurimman arvon. Tätä tunnuslukua voidaan käyttää, mikäli havaintoarvot voidaan asettaa suuruusjärjestykseen. Vaihteluväli ei ainoana tunnuslukuna kuvaa aineistoa kovin monipuolisesti. (Karjalainen 2015, 95–96.)

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa, millaisia kokemuksia lapsensa menettäneillä vertaistukihenkilöillä on hyvinvoinnista heidän toimiessaan vapaaehtoistyöntekijöinä. Tähän tutkimustehtävään pyrittiin saamaan vastauksia sekä teemahaastattelun että itsearviointien avulla.

Teemahaastatteluiden tulokset jakautuvat analyysirungon mukaisesti kuuteen yläluokkaan. Yläluokat muodostuvat kahdesta ulottuvuudesta, jotka on johdettu työn vaatimusten ja voimavarojen mallista sekä myötätuntuupumuksen teoriasta. Vertaistukihenkilöiden hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden voidaan ajatella auttajan ammatillisen elämänlaadun teorian mukaan jakautuvan kolmeen ulottuvuuteen – työympäristöön, asiakastyöhön ja työntekijän tässä vertaistukihenkilön ominaisuuksiin. Työn vaatimusten ja voimavarojen mallin mukaisesti jokaisesta vertaistukihenkilötoiminnan ulottuvuudesta voidaan luokitella tekijöitä, jotka ovat joko vaatimuksia tai voimavaroja. Teemahaastatteluiden tulokset raportoidaan niiden yleisyyden perusteella. Aineistosta nostettiin sellaiset alaluokat, jotka puolet haastateltavista olivat tuoneet esille. Teemahaastattelun tulokset muodostuvat näin alaluokista, jotka kolme tai useampi haastateltava on maininnut.

Viimeiseksi esitetään teemahaastattelun tulokset, jotka koskevat vertaistukihenkilöiden toiveita Feeniks-työtä kohtaan.

6.1 Työympäristön voimavarat ja vaatimukset

Työympäristön voimavaroiksi nousi yhteensä kuusi alaluokkaa. Kaikki haastateltavat mainitsivat vertaistukihenkilöille kerran kuukaudessa järjestettävät tukiohjaukset työn voimavaroiksi. Tukiohjauksen lisäksi kaksi haastateltavaa mainitsi myös sururyhmän ohjaajille järjestettävät ryhmätyönohjaukset tärkeiksi.

”Nii nimenomaan et sit ollaan niinku sillai, sillai tiivis ryhmä niinku et siel saa sit niinku purkaa ja kuunnella toisten kokemuksia. Ni se sit auttaa niinku omas jaksamisessa et sit tietää vähän et mimmosii tilanteita toisilla on ja sit voi niit siin vähän kuulostella ja kokeilla jos niist on sit taas apua omas tukisuhteessa.” H5

H6: "... nää tukiohjaukset on mun mielestä kauheen tärkeitä et mä ainakin pyrin käymään aina kun vaan pääsen, ettei oo mitään erikoista niin osallistun. Ni sieltä aina saa niinku sit todella kun osallistuu."

Kaikki haastateltavat kokivat Feeniks-työn vertaistukihenkilötoiminnan joustavaksi, jolla tarkoitettiin mahdollisuutta osallistua toimintaan oman elämäntilanteen ja voimavarojen mukaisesti. Vertaistukihenkilötoiminnasta oltiin löydetty myös itselle sopiva työnmuoto, joko ryhmän ohjaajana tai yksilötukijana. Neljä haastateltavaa mainitsi työympäristön voimavaraksi Feeniks-työn työntekijöiltä saatavan tuen. Työntekijöiden koettiin olevan ammattitaitoisia ja heidän roolinsa olevan tärkeä vertaistukihenkilöille. Seuraavat työympäristön voimavarat esiintyivät aineistossa kolmen haastateltavan vastauksissa. Haastateltavat mainitsivat vertaistukihenkilöiden muodostavan ryhmän keskenään ja tämän olevan tärkeä osa toimintaa heille. Muita työympäristön voimavaroja olivat taustaorganisaation järjestämät koulutukset vapaaehtoistyöntekijöille sekä muut vapaa-ajan toiminnot ja tapahtumat.

Työympäristön vaatimuksien ja kuormitustekijöiden yläluokkaan ei muodostunut aineistosta alaluokkia. Aineistossa ilmaistiin yksittäisiä työympäristön kuormitustekijöitä. Sellaista kuormitustekijää, jota vähintään kolme haastateltavaa olisi tuonut esille ei löytynyt. Tämän yläluokan tulosten vähyyks voi osittain selittyä sillä, että vertaistukihenkilöiltä kysyttiin erikseen heidän toiveitaan Feeniks-työtä kohtaan. Haastateltavat ilmaisivat toiveita työympäristön kehittämistä kohtaan.

6.2 Asiakastyön voimavarat ja vaatimukset

Asiakastyön voimavarat muodostivat aineiston suurimman yläluokan. Aineistosta nousi 13 alaluokkaa, jotka luokiteltiin kuuluvan asiakastyön voimavaroihin. Neljä yleisintä alaluokkaa olivat sellaisia, joihin sisältyy kaikkien kuuden haastateltavan vastauksia. Vertaisuus nousi aineistosta asiakastyön voimavaraksi. Haastateltavat kuvailivat vertaisuuden merkityksen liittyvän molemminpuoliseen ymmärrykseen tuettavan ja tukijan välillä. Vertaisten kohtaamisen koettiin vähentävän lapsen menetykseen liittyvää yksinäisyyden ja stigman tunnetta.

"No varmaan sitä.. sitä vuorovaikutteisuutta olen saanu sit siinä ja sitä tunnetta että tota et... kaikilla meillä on, liikkuu niinkun ne samat ajatukset päässä ja ja tota kun keskustelee sitten meidän vertaistukijoiden kesken taikka sitten tuettavien kanssa niin se yhteinen kieli siellä on olemassa." H1

"Ja sit on myöskin se, että tota se tapahtuma on hyvin yksinäinen ja semmonen, et tajuaa et on muitakin, et näin on käyny muillekin, et en mä oo mikään harvinaisuus elämässä..." H2

"Tottakai ne kulkee niinku, totta kai siin, siin samalla kun sä oot siin vertaistukihenkilönä nii sä saat myös, tai sä koet sitä yhteenkuuluvaisuutta. Ehkä se on enmmän sitä. Sillon sä niinku pystyt antamaan niitä... niitä eväitä – – siin tulee ittelleki se semmonen, se semmonen vuorovaikutusliike vähän siinä, et mä sanon sille ja se ymmärtää mun sanottavani ja sit mä ymmärrän sen hänen sanottavansa." H4

Empatia koettiin tärkeäksi asiakastyön voimavaraksi. Haastateltavat mainitsivat tämän yhteydessä myös kokevansa empatian luonteeltaan sellaiseksi, että sitä on osattava käsitellä. Vertaistukihenkilön ei koettu voivan olla tuettavalle avuksi, mikäli tämä on yliempaattinen ja päästää toisen kokemukset liian lähelle itseään.

"Se empatia on äärimmäisen tärkeää tässä, voimavara, nimenomaan voimavara tässä työssä. Mutta sen kans pitää olla hyvin varovainen." H1

"No kyl se on, se täytyy olla, mut tietenki se täytyy muistaa et sitä ei saa olla liikaa. Koska sit jos sä meet liian paljon sil empatian puolelle, ni mun mielestä se, se ei enää palvele sitä..." H4

Haastateltavat kokivat palkitsevana voivansa antaa apua ja tukea toisille lapsen menetyksen kohdanneille sekä yksilötukisuhteissa, että sururyhmissä. Tuen ja avun antamisesta saatiin hyvä mieli ja tunne oman toiminnan tärkeydestä. Tuettavien ja sururyhmän jäsenten kohtaamisista koettiin olevan tukea myös oman menetyksen käsittelyyn ja jäsentämiseen. Lisäksi kolme haastateltavaa oli kokenut oppineensa jotain uutta surusta toimiessaan vertaistukihenkilönä.

"...et sit niinku jaksaa, et ku tietää sen, et kuin niinku hyvän mielen siit saa itteelleen et on niinku pystyny olemaan toiselle avuks. Et vaik ollaan niinku raskaitten asioitten ääres ni silti siit tulee sit se auttamisen tunne. – – Kyllähän se niinkun prosessina auttaa tää tukihenkilönä toimiminen et se on niinku niin kokonaisvaltasta se kuitenkin niinkun sit taas et kun oon niinkun toisen, toisen ihmisen kans läsnä siin tilanteessa kun puhutaan näist asioista nii kyl se niinku tuo sitä semmost niinku näkökulmaa sitten." H5

Viisi haastateltavista mainitsi kokeneensa onnistumiskokemuksia asiakastyössä. Onnistumista asiakastyössä koettiin siitä, että jaksetaan kulkea tuettavan rinnalla ja osataan vastata tämän tuen tarpeisiin. Seuraavaksi mainittujen asiakastyön voimavarojen alaluokkien yleisyys aineistossa oli neljä. Antajan ja saajan roolien koettiin olevan tasapainossa asiakastyössä.

”Kyllä, juu elikä sanotaan ”kun antaa, niin saa” nii tää on just niinku sitä kyllä, sit ei siin niinku pelkkää antamista oo, et antaa niinkun vertaistukee, et kyllä siit niinku itte saa kyllä. Ei siin, eikä siinä varmaan muuten jaksaiskaan...” H6

Haastateltavat kokivat, että heillä on keinoja käsitellä vertaistukihenkilötoiminnassa kohdattuja ajatuksia ja tunteita. Nämä koettiin asiakastyön työkaluiksi samoin kuin oman aiemman osaamisen hyödyntäminen. Asiakastyön voimavaraksi muodostui alaluokka, johon kuului vertaistukihenkilön omat rajat ja niiden tiedostaminen. Haastateltavat ilmaisivat etäisyyden ja omien rajojen tuntemisen toimivan suojaavana tekijänä asiakastyössä. Kaikki neljä haasteltavaa, jotka olivat ohjanneet sururyhmiä, pitivät ryhmien ohjaamista pareittain voimavarana. Ohjaaja parin kanssa koettiin voivan purkaa niitä ajatuksia ja tunteita, joita ryhmän ohjaaminen herättää. Ohjaaja parilta saatiin tukea myös ryhmän ohjaamisen aikana. Kolmesta haastattelusta nousi esille tuettavien selviytyminen, josta muodostettiin yksi asiakastyön voimavarojen alaluokka. Tuettavien selviytymisellä tarkoitettiin sitä positiivista muutosta, joka oli havaittavissa tukisuhteen tai ryhmän aikana tuettavien saadessa käydä läpi menetystä. Lisäksi kolmesta haastattelusta nousi esille kokemus vertaistukihenkilötoiminnan merkityksellisyydestä tuettaville, sillä toiminnasta koetaan olevan hyötyä tuettaville.

Asiakastyön vaatimukset ja kuormitustekijät ovat aineiston neljäs yläluokka, johon kuuluu viisi alaluokkaa. Viidessä haastattelussa menetyksien ja surun kohtaaminen koettiin voimia vieväksi tekijäksi vertaistukihenkilötoiminnassa, sillä niihin liittyy voimakkaita tunnereaktioita niin tuettavilla kuin vertaistukihenkilöilläkin. Uuden tukisuhteen ja sururyhmän ohjaamisen aloittaminen koettiin jännitystä herättäväksi viidessä haastattelussa. Tämän koettiin olevan luonnollista alkujännitystä, jota uudet asiat ihmisissä herättävät. Jännitys kohdistui henkilökemioiden kohtaamiseen ja tulevan ennakoimiseen ja mielikuvan muodostamiseen.

”No haastavinta, en nyt oikeestaan tiedä onk täs kauheesti niit haastei sil tavalla, et se, se on tietysti et jokakerta kun, kun alottaa uuden tukisuhteen niin sillon ne tunteet tulee niinkun pintaan ittelläkin. Aina niinkun uudestaan ja uudestaan. Et ehkä se on siinä se haaste, että niinku jaksaa käsitellä niit uudestaan ja uudestaan ja uudestaan.” H5

Neljä haastateltavaa toi esille valmistautuvansa henkisesti etukäteen tapaamisiin. Vaikka etukäteen valmistautuminen antaa auttajalle valmiuksia kohdata edessä olevaa tilannetta se myös sitoo ajatuksia ja vie voimavaroja. Alaluokka liittyy siten myös asiakastyön voimavaroihin, mutta tässä aineistossa ilmaisut viittasivat enemmän asiakastyön vaatimuksiin ja kuormitustekijöihin. Neljässä haastattelussa mainittiin samaistumisen altistavan sille, että tuettavan kokemusten jäävän mieleen tai niiden tulevan liian lähelle tunnetasolla. Kolme haastateltavista ilmaisi sururyhmän vievän paljon energiaa. Haastateltavat ilmaisivat tarvitsevansa ryhmän ohjaamisen jälkeen aikaa jäsentää kokemaansa ja pitävänsä taukoa ennen seuraavaa tuettavaa tai ryhmää.

6.3 Vertaistukihenkilön henkilökohtaiset voimavarat ja vaatimukset

Vertaistukihenkilöiden voimavaroiksi luokitellut ominaisuudet muodostivat aineiston viidennen yläluokan, johon aineistosta nousi yhteensä kahdeksan alaluokkaa. Kaikki kuusi haastateltavaa toivat esille auttamisen halun olevan motivoiva tekijä vertaistukihenkilötoiminnassa. Vastauksista oli havaittavissa, että tuen ja avun antaminen muille lapsensa menettäneille koettiin tärkeäksi.

”Mä haluan olla tukena sellaselle henkilölle jolle on käyny vastaavanlainen tilanne. Koska sen, sen tapahtuman ymmärtäminen on aika vaikeeta. – – Sitten kun sen on hyväksynyt et näin on käynyt nii sitten se on niinkun luonnollinen osa elämää et on mukana. Muistan lukeneeni just siel alussa joitankin semmosia kirjoja joissa vastaavanlaisesti miten niinku pystytään kääntämään vaikeet asiat, negatiivinen asia positiiviseksi. Et me yritetään hakea ne asiat siitä mitkä, mistä vois olla hyötyä joko itselle tai muille.” H2

”...tota jotenki hänenki muistoaan vaalien mä haluan auttaa muita. Et ihan, hän ei varmaan ollenkaan haluais et mä murheen murtamana olisin tuolla jossain neljän seinän sisällä.” H3

Haastateltavista viisi mainitsi hyvän elämäntilanteen olevan voimavara, joka heijastuu myös vertaistukihenkilönä toimimiseen. Kaikki haastateltavat mainitsivat elämäntilanteen olevan yleisesti tekijä, joka vaikuttaa jaksamiseen myös vertaistukihenkilönä.

”Mun elämäntilanne on tosi seesteinen ja hyvä ja se antaa mulle kyllä niinkun voimavaroja...” H1

Seuraavat neljä alaluokkaa esiintyivät aineistossa neljän eri haastateltavan vastauksissa. Haastateltavat kokivat voivansa vaikuttaa omaan jaksamiseensa

ja heillä olevan keinoja tähän. Vapaa-ajan harrastukset nousivat aineistosta esille voimavaroina, jotka ylläpitävät hyvinvointia yleisesti yllä, mutta toimivat myös vastapainona vertaistukihenkilötoiminnalle. Vapaa-ajan harrastuksista ulkoilu ja luonnossa liikkuminen, omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen ja erilaiset kulttuuri harrastukset olivat aineistossa yleisimmin mainittuja. Lisäksi kahdelle hengellisyys oli tärkeä voimavara. Hyvä itsetuntemus nousi aineistosta yhdeksi alaluokaksi vertaistukihenkilöiden voimavaroihin. Vertaistukihenkilötoiminnassa mukana olo koettiin merkitykselliseksi ja toiminnalla olevan kokonaisvaltainen vaikutus omaan hyvinvointiin. Vertaistukihenkilötoimintaan osallistumisen kuvailtiin olevan enemmän kuin harrastus, sen koettiin olevan tärkeä osa elämää.

*”Mä oon ajatellu tälleen et tää on ei nyt voi saanoo harrastus, mut tää on yks sellanen tärkeä harrastus aika semmonen tärkeä, tärkeä asia mun elämässäni.”
H6*

Vertaistukihenkilötoiminnan ja oman vapaa-ajan erottaminen toisistaan on voimavara, joka mahdollistaa asiakastyöstä palautumisen. Tämä esiintyi aineiston kolmessa haastattelussa. Viimeinen vertaistukihenkilöiden voimavaroihin lukeutuva alaluokka liittyi lapsen menetyksen läpikäymiseen ja surun kanssa elämiseen. Kolme haastateltavaa toi esille kuinka vertaistukihenkilönä toimimisessa on tärkeää olla sinut oman menetyksen ja surun kanssa ja tämän vähentävän menetysten kohtaamisesta aiheutuvaa kuormitusta.

Kuudes yläluokka kokosi yhteen vertaistukihenkilöiden ominaisuuksiin liittyviä kuormitustekijöitä. Aineistosta muodostui kaksi alaluokkaa kuvaamaan näitä kuormitustekijöitä. Neljä haastateltavaa ilmaisi lapsen menetyksen olevan tekijä, joka vaikuttaa vertaistukihenkilönä toimimisen rinnalla omaan hyvinvointiin.

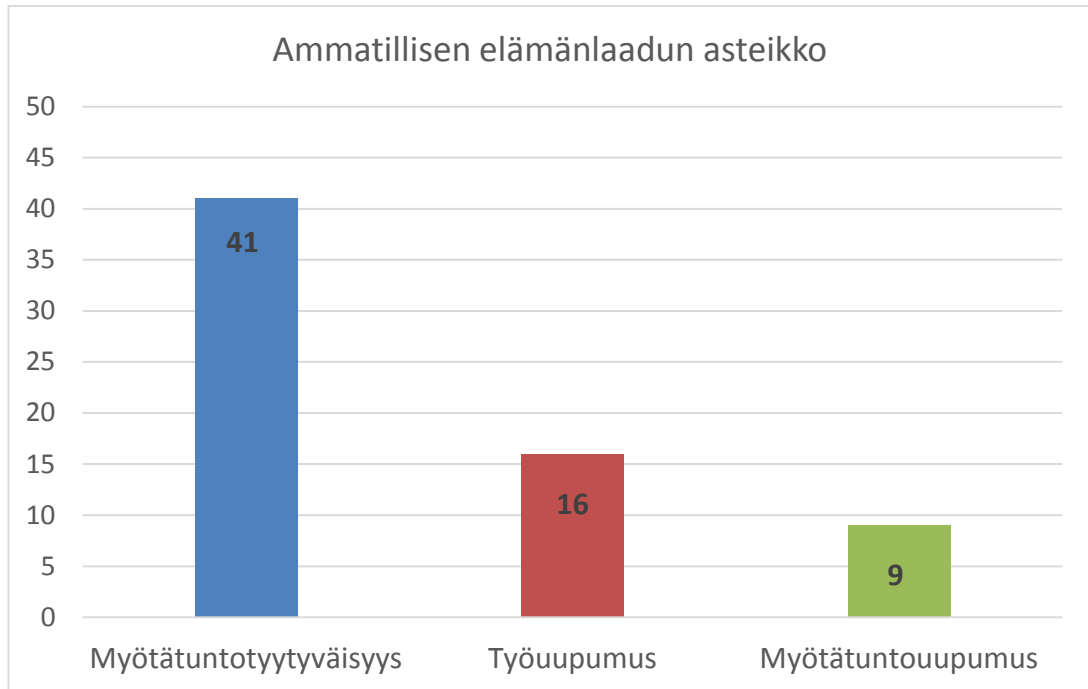
”Kyl se jollain tavalla, kyllä se vertaistukijana oleminen se jotenki must, jos näin nyt voi sanoa ni avaa niitä vanhoja haavoja. – – Me tehdään aika rankkaa työtä kun täs on tota kuitenkin lapsen kuolemasta kysymys ja se voi jollain tavalla joskus jonkun muun surun yhteydessä esimerkiks aktivoitua.” H3

Kolme haastateltavaa toi esille vastoinkäymisten ja elämäntilanteessa tapahtuvien muutosten vaikutukset vertaistukijana toimimiseen. Näiden koettiin olevan sekä kuormitusta lisääviä, että sille altistavia tekijöitä.

"Mun mielestä suurimmat riskit on ne et jos sul tapahtuu omas elämässä jotain. Työpaikalla, sairastut, lähimmäisel jotain, ni, niin kyl se sillon vaikuttaa sun, se on se suurin riski." H4

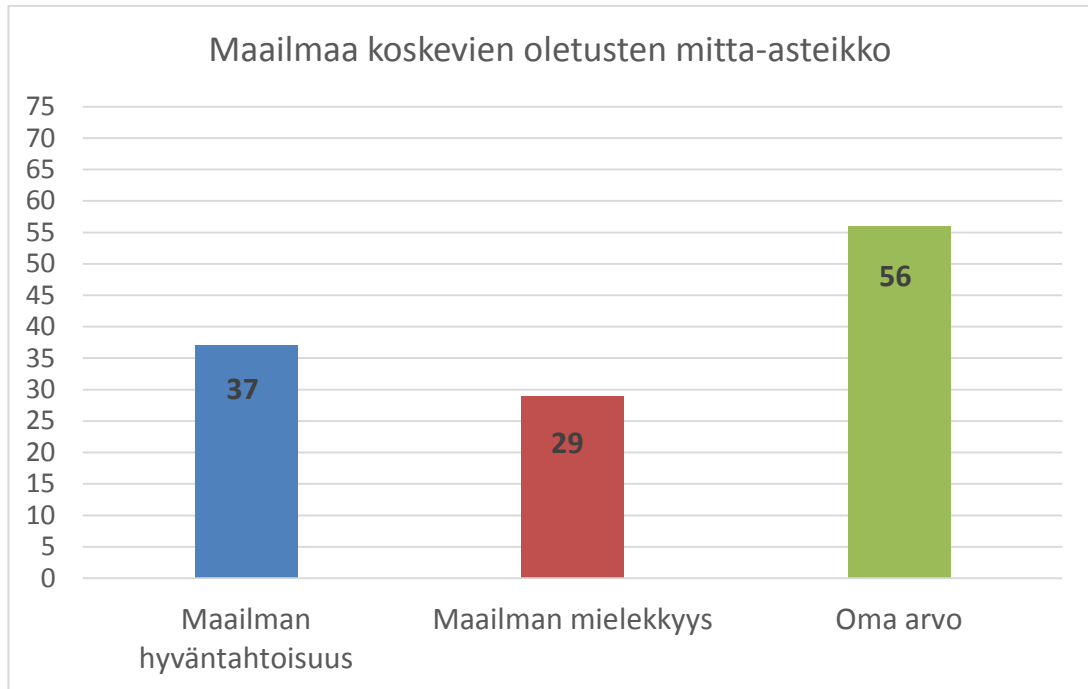
6.4 Itsearviointien tulokset

Ammatillisen elämänlaadun asteikon pisteille on olemassa valmiiksi lasketut keskiarvot, joihin vertaan tämän tutkimuksen tuloksista laskettuja keskiarvoja. Myötätuntotyytyväisyyden osiosta saadaan keskimäärin 37 pistettä ja 25 prosenttia vastaajista saa yli 42 pistettä. Vertaistukihenkilöiden keskimääräinen pistemäärä tällä alaskaalalla oli 41 ja vaihteluväli 37–44 pistettä, joka tarkoittaa että he saavat vertaistukitoiminnasta varsin paljon tyydytystä. Työuupumuksen keskiarvo tutkimusjoukolla on yleistä 22 pisteen keskiarvoa matalampi. 25 prosenttia saa työuupumuksesta alle 18 pistettä. Tutkittavilla työuupumuksen keskiarvo oli 16 ja vaihteluväli 12–18 pistettä. Myötätuntouupumuksen yleinen keskiarvo on 13 ja tutkimuksen joukolla vastaava keskiarvo oli 9, vaihteluvälin ollessa 4–13. 25 prosenttia saa tästä muuttujasta alle 8 pistettä. (Rothschild & Rand 2010, 196–197.) Ammatillisen elämänlaadun asteikon tulokset osoittavat, että vertaistukihenkilöt saavat toiminnasta mielihyvää ja tyytyväisyyttä toimia auttajana. Sekä työuupumuksesta, että myötätuntouupumuksesta saadut pisteet viittaavat siihen ettei toimintaa koeta kovin kuormittavana. Ammatillisen elämänlaadun asteikon tulokset ovat nähtävissä kuvassa 4.



Kuva 4. Ammatillisen elämänlaadun asteikon tulokset keskiarvoina.

Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikon tuloksia verrataan jokaisen alaskaalan maksimipistemäärään. Tutkittavat saivat maailman hyväntahtoisuutta mittaavasta osiosta keskimäärin 37 pistettä 48:sta pisteestä, vaihteluvälin ollessa 27–44. Aineiston keskiarvo maailman mielekkyyden alaskaalassa oli 29 pistettä, maksimin ollessa 72 pistettä ja vaihteluvälin 24–36. Oma arvo mittaavasta alaskaalasta tutkittavat saivat keskimäärin 56 pistettä 72:sta pisteestä ja vaihteluväli oli 48–67. Tulosten keskiarvot on nähtävissä kuvassa 5.



Kuva 5. Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikon tulokset keskiarvoina.

Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikon alaskaalojen maksimipistemäärät olivat erilaiset (maailman hyväntahtoisuus maksimi= 48, maailman mielekkyys maksimi= 72 ja oma arvo maksimi= 72).

6.5 Vertaistukihenkilöiden toiveet Feeniks-työtä kohtaan

Tutkimukseni toisena tutkimustehtävänä oli selvittää, millaisia toiveita vertaistukihenkilöillä oli Feeniks-työtä kohtaan. Tätä tutkimustehtävää varten teemahaastattelunrunkoon lisättiin osio, jossa vertaistukihenkilöiltä kysyttiin heidän toiveistaan toimintaa kohtaan. Tulokset tähän tutkimustehtävään jakaantuivat aineistossa kahtia, sillä kuudesta haastateltavasta kaksi ei ilmaissut toiveitaan Feeniks-työtä kohtaan. Tämä selittyy sillä, että molemmat haastateltavat ilmaisivat olevansa tyytyväisiä toimintaa kohtaan ja olemassa olevien tukimuotojen olevan riittäviä. Molempien haastateltavien vastauksista nousivat esille työn voimavaroiksi nimettyjä tekijöitä.

”Tuntuu, minusta on tarpeeks. – – No se oli just se ryhmä ja sit on työntekijät. Et kumpikin. Ryhmän tuki ja sit se et tääl on aika paljon tätä vapaa-aika toimintaa.”
H2

H5: "No mun mielestä nää tukiohjaukset on kyl niinkun niinkun tosi tärkei, että mä en tiä sit et mun mielestä ne on kyl sil taval riittävi ollu ainaki itelleen, et en mä nyt oo kaivannu mitään sen enempää, et sit, et kyl se ihan omast ittest sit lähtee se jaksaminen kuitenkin, et sit jos tuntuu silt ettei jaksa niin tässähän voi pitää taukoo."

Kuudesta haastateltavasta neljä ilmaisivat toiveitaan Feeniks-työtä kohtaan. Näistä toiveista muodostettiin neljä yläluokkaa sen mukaan, mihin Feeniks-työn vapaaehtoistoiminnan osa-alueeseen toive kohdistui. Haastateltavat ilmaisivat toiveitaan toiminnan organisointia, asiakastyötä, vertaistukihenkilöiden huomioimista ja tukiohjausta kohtaan. Toiminnan organisointia kohtaan aineistosta nousi kaksi toivetta. Haastateltavista kaksi toivoi, että vertaistukihenkilöiden kokemusta hyödynnettäisiin Feeniks-työssä tehokkaammin. Molemmat haastateltavat mainitsivat, että vertaistukihenkilöiden roolia voisi kehittää siten, että kokeneemmat vertaistukihenkilöt voisivat toimia uusille vertaistukihenkilöille mentoreina. Lisäksi yksi haastateltavista nosti esille sururyhmän muodostamisen ja toivoi, että tieto uudesta ryhmästä tulisi vertaistukihenkilöiden tietoon aikaisemmin. Asiakastyötä kohtaan aineistosta nousi esille kolme yksittäistä toivetta eri haastateltavilta. Asiakastyön tueksi toivottiin vuorovaikutustilanteita koskevia koulutuksia, enemmän etukäteistietoa sururyhmän jäsenistä sekä työkaluja ja voimavaroja asiakastyöhön. Kolmannen pääluokan toiveet liittyivät vertaistukihenkilöiden huomioimiseen sekä ryhmä-että yksilötasolla. Neljä haastateltavaa toivoi toiminnalta enemmän mahdollisuuksia vertaistukihenkilöiden keskinäiseen tutustumiseen ja ryhmäytymiseen.

"...nii ja me käydään tapaamassa tuettavia aivan erillään ja sit me tavataan kerran kuukaudessa niinkun ohjausryhmissä, nii ei me sillä tavalla opita tuntemaan toisiamme – – se ois sikäläkin tärkeetä (yhteiset tapahtumat) että me tehdään kuitenkin vapaaehtoistyönä tätä työtä, niin kyl sitäkin pitäis niinku, sitäkin pitäis tukea." H1

"Et mun mielestä semmonen joka yhdistäis meitä joukkona, sitä me tarvittais." H3

"...et tää on kuitenkin vähä erilainen ryhmä, ja, ja sillain kauheen tärkeä ryhmä niinkun sillain toimiakseen, niin se tarvii sitä ryhmä henkee." H4

Kaksi haastateltavista toivoi työntekijöiden kartoittavan vertaistukihenkilöiden hyvinvointia aktiivisemmin ja että toiminnassa huomioitaisiin myös vertaistukihenkilöiden kokemus lapsen menettämisestä. Yksittäisinä toiveina nousivat esille tarve saada tukea tauolta palaamisen jälkeen, luovien

menetelmien hyödyntäminen vertaistukihenkilöiden hyvinvoinnissa, keinoja rentoutumiseen ja menetelmiä ajatusten ja tunteiden purkuun. Lisäksi passiivisten jäsenten tiedottamiseen toivottiin kiinnitettävän enemmän huomiota ja tukitoimia vertaistukihenkilöille toivottiin lisää. Neljäs pääluokka muodostui toiveista tukiohjausta kohtaan. Kolme haastateltavaa toivoi, että tukiohjausta kehitettäisiin jatkossa. Haastateltavat toivat esille, että he kokevat tarvetta jakaa tukiohjauksissa enemmän omaan hyvinvointiin ja suruun liittyviä ajatuksia ja kokemuksia. Tukiohjaukselta toivottiin mahdollisuutta saada enemmän tukea toisilta vertaistukihenkilöiltä ja että niissä olisi mahdollista käsitellä omaa surua ja sen muuntuvaa luonnetta.

”Sitä vois ehkä vähän kehittää, kehittää et mun mielestäni, että me tota saatais vähän enemmän tukea toisiltamme. Et meil on nää työnohjaustilaisuudet ni se hirveen usein painottuu vaan siihen, siihen tuettava ja tukija väliseen suhteeseen. – – me ollaan sanottuki et mekin voitais kertoa siin työnohjaustilaisuudessa toisillemme jotakin semmosia asioita jota meit sil hetkellä niinku askarruttaa. Askarruttaa omas elämäs ja mut varsinki sitten tietenki myös siinä omas surussa. Et siinäkin voi olla erilasia vaiheita et voi olla et joku tilanne on aktivoinu sen oman surun et sit voi kertoa siinä, et siin on parantamisen varaa.” H3

Lisäksi kaksi haastateltavaa mainitsi tukiohjauksen ryhmäkoon olevan suuri ja he toivoivat tämän asian huomioimista. Yksittäisinä kehitysideoina tukiohjausta kohtaan nousivat teemojen käyttö ja tukiohjausryhmän jakaminen pienempiin keskusteluryhmiin tai -pareihin.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Teemahaastatteluiden ja itsearviointien tuloksia hyvinvointiin liittyvistä kokemuksista voidaan yhdistää myötätuntouppumuksen ja -tyytyväisyyden polkumallin (Stamm 2010, 10) kautta, sillä sitä käytettiin analyysirungon pohjana ja myötätuntouppumusta ja -tyytyväisyyttä on mitattu määrällisesti itsearviointien avulla. Haastatteluaineistosta eroteltiin työympäristöön, asiakastyöhön ja vertaistukihenkilön ominaisuuksiin liittyvät voimavarat ja vaatimukset ja laskettiin näiden yleisyys. On huomioitavaa, että tämän tutkimuksen tutkittavien määrä on hyvin pieni, mutta havaintojen määrä antaa viitteitä siitä, minkälaiset vaatimukset ja voimavarat ovat olennaisimpia vertaistukihenkilön hyvinvoinnissa. Seuraavaksi on käsitelty haastatteluissa havaittuja vaatimuksia ja voimavaroja mahdollisina selityksinä sille, että keskimäärin vertaistukihenkilöt kokivat vähän myötätuntouppumusta ja paljon myötätuntotytytyväisyyttä.

Haastatteluiden perusteella vertaistukitoiminta on järjestetty hyvinvointia tukevasti: se on joustavaa, työntekijöiltä on mahdollista saada tukea, taustaorganisaatio tarjoaa koulutuksia ja vertaistukihenkilöiden ryhmä toimii tukiverkkona kaikille vertaistukihenkilöille. Keskeisin muodollinen vertaistukihenkilöille tarjottava tukimuoto on kuitenkin kerran kuukaudessa järjestettävä tukiohjaus. Työympäristöön liittyen ei juurikaan mainittu kuormitustekijöitä, mikä oli toisaalta odotettavissa, sillä vertaistukitoimintaan ei liity samassa mielessä työelämän kiireitä ja paineita kuin palkkatyöhön. Vapaaehtoistyössä motivoi mahdollisuus hyödyntää omaa kokemustaan ja osaamistaan muiden lapsensa menettäneiden tukemiseksi. Vastavuoroisesti vertaistukihenkilöt kokevat saavansa toiminnasta tyydytystä ja osallistuminen koetaan merkitykselliseksi. Näitä motiiveja kuvataan myös vapaaehtoisuuden timanttimallassa (Kuva 1.) (Yeung 2005, 107). Vertaistukitoiminnan järjestäjän tulee tarjota vapaaehtoisille kokemus siitä, että heitä arvostetaan ja heidän hyvinvoinnistaan huolehditaan. Haastatteluiden perusteella kuormittavaa arvostuksen puutetta tai muita työympäristön kuormitustekijöitä ei juuri mainittu. Toisaalta toimintaa koskevissa toiveissa, joita käsitellään vielä myöhemmin, esitettiin joitakin kehittämisenäkökuilimia, jotka

liittyivät mm. siihen että vertaistukihenkilöiden jaksamista voitaisiin kartoittaa kysymällä tästä vielä useammin. Samalla vertaistukihenkilöille voitaisiin tarjota uusia mahdollisuuksia olla hyödyksi, esimerkiksi toimia mentorina uusille vertaistukihenkilöille. Yhteenvetona voidaan sanoa, että työympäristö tukee vertaistukihenkilöiden toimintaa, mutta se voisi tarjota vielä enemmän tukea ja virikkeitä.

Vertaistukitoiminnan keskiössä on asiakastyö, joka on käytännössä tuettavien rinnalla kulkemista ja vertaisena olemista. Tässä suhteessa annetaan itsestään paljon, sillä jaettu kokemus lapsen menettämisestä tarjoaa lähtökohdat samaistumiselle. Myötätuntouppumuksen mallin (kuva 3.) mukaan voimakas samaistuminen ja tunteiden tarttuminen aiheuttavat myötätuntostressiä, joka voi ajan myötä kasaantua, erityisesti raskaassa työympäristössä, myötätuntouppumukseksi. Haastatteluissa tuotiin esille samaistumisen kokemuksia ja etenkin sururyhmän ohjaaminen koettiin voimia vievänä tehtävänä. Tämä johtunee siitä, että henkilöiden määrä on suurempi ja tunteita on intensiivisemmin aistittavissa ja ryhmän ohjaaminen vaatii paljon huomiokykyä. Tukisuhteet ja sururyhmien ohjaaminen tarjosivat kuitenkin paljon positiivisia kokemuksia, kuten kokemuksen vertaisuudesta, auttamisen ilon, onnistumisen kokemukset, tuettavien selviytymisen seuraaminen sekä vertaistukitoiminnan kokeminen merkitykselliseksi. Haastatteluissa asiakastyöhön liittyi kaiken kaikkiaan enemmän voimavaroja kuin vaatimuksia ja esimerkiksi neljä haastateltavaa mainitsi, kuinka antajan ja saajan roolit ovat tasapainossa.

Vertaistukihenkilön henkilökohtaiset voimavarat ja vaatimukset kuvasivat ehkä läheisimmin hyvinvointiin liittyviä kokemuksia. Henkilökohtaisista voimavaroista nousi selvimmin esille se, että useimmilla oli hyvä vakaa elämäntilanne. On mahdollista, että vertaistukihenkilöiksi hakeutuu lapsensa menettäneitä vanhempia, jotka ovat saaneet paljon tukea oman surun käsittelemisessä. Oman lapsen menetystä ei voi hyväksyä, mutta lapsen menettäminen voidaan sisäistää osaksi omaa elämäntarinaa. Tässä vertaistukitoiminnalla voi olla erittäin tärkeä merkitys. Tämän myötä voidaan jatkaa oman elämän rakentamista vakaalle

pohjalle ja tätä kokemusta voidaan myös hyödyntää muiden lapsensa menettäneiden tukemisessa. Haastatteluiden perusteella vaikutti myös siltä, että vertaistukitoiminta itsessään tuo merkitystä omaan elämään ja auttaa käsittelemään oman lapsen menettämistä. Vertaistukihenkilötoiminnan järjestäjänä onkin tärkeää muistaa, että suru ei koskaan täysin mene pois. Se kulkee mukana elämän läpi, muuttaen välillä muotoaan ja voimakkuuttaan. Lisäksi elämässä voi välillä tulla erilaisia aikakausia, jolloin omassa elämässä tulee erilaisia kuormitustekijöitä, kuten sairaudet tai perheeseen liittyvät kriisit. Näistä syistä on tärkeää kuulostella vertaistukihenkilöiden vointia, tarjota heille kokemus siitä, että he ovat arvokkaita ja tukea käytännön keinoilla heidän hyvinvointiaan. Kaiken kaikkiaan vertaistukihenkilöillä oli paljon henkilökohtaisia voimavaroja, jotka todennäköisesti tukevat vertaistukihenkilöiden yleistä hyvinvointia ja myötätuntotytyväisyyden kokemusta.

Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikon tulokset tukevat haastatteluiden havaintoja siitä, että vertaistukihenkilöillä on paljon henkilökohtaisia voimavaroja. Lapsen menettämisestä huolimatta he olivat säilyttäneet kokemuksen omasta arvosta ja maailman hyväntahtoisuudesta. Ymmärrettävästi maailman mielekkyydestä monella oli kohtalaisen matalat pisteet, sillä lapsen menettäminen muuttaa käsityksen maailmasta vähemmän ymmärrettäväksi ja ennustettavaksi. Todennäköisesti myös vertaistukitoiminnassa muiden auttamisen kokemus ja myötätuntotytyväisyys liittyvät positiiviseen kokemukseen omasta arvosta ja maailman hyväntahtoisuudesta. Lisäksi moni vertaistukihenkilö koki, että heillä on hyvä itsetuntemus, joka todennäköisesti on sidoksissa oman arvon kokemukseen. Kaiken kaikkiaan elämässään eteenpäin meneminen, sosiaalinen aktiivisuus, vakaan elämän rakentaminen ja menetyksen liittäminen osaksi omaa elämäntarinaa tukee positiivisen käsityksen muodostumista omasta elämästä ja ympäröivästä maailmasta ja ihmisistä.

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella tutkittavilla oli korkeat pisteet kahdessa maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikon skaaloilla. Etenkin omaa arvoa koskevien oletusten keskiarvo oli korkea. Maailman mielekkyyden osalta pisteet olivat matalat. Tulokset viittaavat siihen, että vertaistukihenkilöt ovat

onnistuneet säilyttämään kokemuksen omasta arvosta ja maailman hyvántahtoisuudesta. Lapsen menetyksen läpikäyminen on saattanut lisätä vertaistukihenkilöiden itsetuntemusta ja heijastua näin myös itsensä kokemiseen arvokkaana. Maailman hyvántahtoisuuden voidaan ajatella olevan keino menetyksestä selviytymiseen. Maailman mielekkyyden kokeminen matalana viittaa siihen, että lapsen menettäminen rikkoo käsitystä elämänkiertokulusta. Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikon tuloksiin on voinut vaikuttaa moni asia, joita ei tässä tutkimuksessa ole selvitetty. Voidaan kuitenkin esittää, että vertaistukihenkilötoiminta, kokemukset muiden auttamisesta ja muiden vertaistukihenkilöiden muodostama tukiverkosto on voinut olla tärkeässä osassa ylläpitämässä ja luomassa positiivisia uskomuksia.

Haastateltavien kokemat työn voimavarat, myötätuntotyytyväisyys, oman arvontunto ja maailman hyvántahtoisuus kertovat heidän kokemastaan hyvinvoinnista vertaistukihenkilöinä. Auttajan työssä nämä tekijät ovat tärkeitä voimavaroja ja heijastuvat todennäköisesti myös tukisuhteiden laatuun ja tuettavien hyvinvointiin. On tärkeää huomata kuitenkin, että vertaistukihenkilötoiminnassa on olemassa myös kuormitustekijöitä. Voimavarojen ollessa korkealla ne voivat kompensoida kuormitustekijöiden kuormittavuutta. Toiminnan järjestäjän on tärkeää olla tietoinen vertaistukihenkilöiden esille tuomista työn vaatimuksista ja voimavaroista. Vertaistukihenkilöt toivoivat, että heidän jaksamiseensa kiinnitetään huomiota ja tarjotaan mahdollisuuksia käsitellä omaa surua ja asiakastyössä herääviä tunteita. Vertaistukihenkilöiden jaksamista voidaan tukea varmistamalla olemassa olevat voimavarat ja tarjoamalla tukiohjausta ja muita tukitoimia.

7.1 Tulosten vertaaminen aiempiin tutkimuksiin

Ammatillisen elämänlaadun kyselyn tulokset tämän opinnäytetyön tutkittavilla vastasivat aiemman tutkimuksen tuloksia, jossa selvitettiin läheisensä menettäneiden kanssa työskentelevien vertaistukihenkilöiden ja ammattilaisten myötätuntouupumusta ja -tyytyväisyyttä. Ammatillisen elämän laadun asteikon alaskaalojen keskiarvot olivat 42.4 myötätuntotyytyväisyydelle, 21

myötätuntouupumukselle ja 19.6 työuupumukselle. Yksikään tutkittava ei saanut matalaa myötätuntotytytyväisyyteen viittaavaa pistemäärää, 71 % sai matalan myötätuntouupumuksen pistemäärän ja 76 % matalan työuupumuksen pistemäärän. Tämä tutkimus osoitti myös testin myötätuntouupumuksen ja –tyytyväisyyden asteikot luotettavaksi vertaistukitoiminnan ammattilaisten ja vapaaehtoisten otoksessa. Työuupumuksen mitta-asteikko toimi kuitenkin tavallista heikommin. Tämä voi johtua siitä, että etenkin vertaistukitoiminnassa työskentelevät vapaaehtoiset eivät koe työuupumusta yleisesti. Vertaistukitoimintaan ei välttämättä liity niin paljon yleisiä työelämän paineita ja kuormitustekijöitä ja se perustuu vapaaehtoisilla omaan auttamishaluun. Vaikka tässä tutkimuksessa oli mukana myös läheisensä menettäneiden kanssa ammatikseen työskenteleviä, tutkimuksen otos vastasi melko läheisesti opinnäytetyön otosta: 83 % vertaistukihenkilöistä oli lapsena menettäneitä ja kolmannes ohjasi sururyhmiä. (Thieleman & Cacciatore 2014, 37–38.)

Tämän opinnäytetyön tulokset täydentävät aiempia havaintoja tutkimuksesta Currier ym. (2009) jossa mitattiin maailmaa koskevia oletuksia läheisensä menettäneillä henkilöillä myös tässä opinnäytetyössä käytetyllä Janoff Bulmannin Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikolla. Lisäksi tutkittiin maailmaa koskevien oletusten yhteyttä psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Läheisensä menettäneet olivat kuormittuneempia verrattuna kontrolliryhmään. Läheisensä menettäneillä maailman mielekkyyttä ja omaa arvoa koskevat oletukset olivat yhteydessä psyykkiseen kuormittuneisuuteen, mutta kontrolliryhmässä tätä yhteyttä ei ollut. Tulosten perusteella pääteltiin, että maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikkoa voidaan käyttää mittaamaan läheisen menettämiseen liittyviä ajatusmaailman muutoksia. (Currier, Holland & Neimeyer 2009, 188.)

Haastatteluaineiston tuloksista oli nähtävissä, miten lapsen menettäminen ja siihen liittyvä suru elää vertaistukihenkilöiden rinnalla heidän toimiessaan vapaaehtoistyössä. Heli Vihottula (2015) on tutkinut väitöskirjassaan sitä, millaisia selviämiskeinoja traumaattisen kokemuksen kokeneilla on. Traumaattisen tapahtuman kertomisella on huomattava merkitys selviytymisprosessissa. Kertomisen avulla ihminen työstää kokemaansa

sanalliseen muotoon, mikä auttaa lopulta pilkkomaan suuren kärsimyksen pienemmiksi osiksi ja mahdollistaa tämän integroimisen osaksi elämäntarinaa. Tämä helpottuu, kun kokemusta voidaan käydä läpi yhdessä toisen ihmisen kanssa, joka ymmärtää. (Vihottula 2015, 189.) Haastateltavat ilmaisivat kokevansa vertaistukihenkilötoiminnan heille itselleen merkittäväksi elämän osa-alueeksi ja että he ovat saaneet siitä tukea myös oman menetyksen käsittelyyn. Onkin mahdollista, että juuri Vihottulan kuvaamalla tavalla keskustelut tukijan ja tuettavan välillä edistävät molempien selviytymistä lapsen menetyksestä.

7.2 Tutkimustulosten hyödyntäminen

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää paikallisesti Feeniks-työssä vertaistukihenkilötoiminnan kehittämisessä. Feeniks-työn Toiminnassa tullaan jatkossa keskittymään vertaistukihenkilöiden tukemiseen ja tukiohjauksen kehittämiseen vertaistukihenkilöitä kuunnellen. Keskustelun avaaminen työntekijöiden ja vertaistukihenkilöiden välillä on väline, jonka avulla toivotaan vertaistukihenkilöiden tuovan ideoitaan ja tarpeitaan esille. Vertaistukihenkilöiltä toivotaan vastuunottamista omasta aktiivisuudesta, jotta kenenkään tarpeet eivät jäisi huomiotta. Myös olemassa olevista resursseista, kuten Turun kriisikeskuksen järjestämistä koulutuksista ja vapaaehtoistyöntekijöille järjestetyistä tapaamisista tullaan tiedottamaan aktiivisemmin.

Tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koskemaan laajempaa yleisöä, sillä aineisto on kerätty yhtenä ajankohtana pieneltä joukolta. Samasta syystä tuloksien perusteella ei ole mahdollista esittää syy – seuraus päätelmiä. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät eivät myöskään anna tähän mahdollisuuksia. Monimenetelmällisyys antaa tässä tutkimuksessa näkökulmia, joiden valossa tutkimustehtäviin on pyritty vastaamaan.

Tutkimus rikastuttaa omalta osaltaan vertaistukea koskevien opinnäytetöiden joukkoa – tarjoten tuoreen ja ajankohtaisen näkökulman vertaistukihenkilöiden toimintaan sosiaali- ja terveysalalla. Vertaistukihenkilötoiminnan parissa työskentelevät työntekijät ja vapaaehtoiset voivat hyödyntää tämän

opinnäytetyön tuloksia, kun he pohtivat vapaaehtoistyöntekijän hyvinvointia ja tapoja järjestää vapaaehtoistyötä.

7.3 Tutkimuksen arviointia

Tämä tutkimus toteutettiin käyttämällä rinnakkain laadullisia ja määrällisiä menetelmiä. Monimenetelmällisyyden ansiosta vertaistukihenkilöiden hyvinvointia pystyttiin kartoittamaan laajemmin ja luotettavammin kuin yhtä menetelmää käyttämällä. Yksi tärkeimmistä vaiheista tämän tutkimuksen teossa oli sopivan analyysirungon muodostaminen. Analyysirunko mahdollisti työympäristöä, asiakastyötä ja työntekijää koskevien voimavarojen ja vaatimusten kartoittamisen. Yhdessä nämä tekijät muodostavat kokonaisuuden jonka valossa vertaistukihenkilöiden hyvinvointia oli mielekästä tarkastella. Analyysirungon avulla oli mahdollista kuvata konkreettisesti haastateltavien kokemia hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Analyysirungon toinen vahvuus liittyy tulosten tulkitsemiseen yhdessä itsearviointien tulosten kanssa. Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikon tulokset kuvaavat työntekijän ominaisuuksia. Voidaan ajatella, että korkeat pistemäärät maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikon alaskaaloissa kuvaavat työntekijän ominaisuuksia, jotka ovat työn voimavaroja. Vastaavasti matalat pistemäärät kuvaavat sellaista työntekijän ominaisuutta, joka toimii työn kuormitustekijänä. Ammatillisen elämänlaadun mitta-asteikon tuloksia voitiin tulkita yhdessä haastatteluiden tulosten kanssa siten, että johtopäätöksissä etsittiin yhteneväisyyksiä näiden väliltä. Tutkimuksen tuloksista muodostuu kokonaisuus, joka auttaa ymmärtämään millaiset tekijät ovat vertaistukihenkilötoiminnan voimavaroja ja mitkä puolestaan kuormitukselle altistavia. Tutkimuksen luonne ja lähtökohdat olivat luonteeltaan enemmän laadullisia kuin määrällisiä.

Monimetodinen tutkimus vaatii enemmän aikaa, sillä siinä kerätään ja analysoidaan laadullista ja määrällistä aineistoa (Creswell 2009, 19). Tässä tutkimuksessa kerättiin hyvin laaja haastatteluaineisto. Tämä johtui aiheen moniulotteisuudesta ja sensitiivisyydestä. Haastattelutilanteista haluttiin luoda keskustelunomaisia ja vapaamuotoisia, jotta tutkimukseen osallistuneet saivat

tarpeeksi aikaa ja tilaa käsitellä kokemuksiaan. Tutkimuksen eniten aikaa vievin osuus oli haastatteluiden litterointi ja analysoiminen. Tutkimuksen raportoinnissa monimenetelmällisyys osoittautui varsin haastavaksi ja aikaa vieväksi. Itsearviointien pisteytys ja tunnuslukujen laskeminen ei itsessään ollut aikaa vievää.

Tutkimuksen toteutuksessa on pyritty huomioimaan hyvän tieteellisen käytännön toimintatavat ja periaatteet. Tutkimusta tehdessä on pyritty olemaan huolellinen ja tarkka tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä johtopäätöksissä. Ennen tutkimuksen toteuttamista olen perehtynyt taustakirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin. Tutkimus on haluttu toteuttaa eettisesti kestävästi, mikä näkyy tutkimustehtäviin soveltuvien menetelmien käytössä. Tavoitteena on ollut saada mahdollisimman kattava ja luotettava kuvaus ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.)

7.4 Loppusanat ja kiitokset

Tutkimus on omistettu Feeniks-työn vertaistukihenkilöille ja työntekijöille. Erityiskiitos kuuluu tutkimukseen osallistuneille kuudelle vertaistukihenkilölle ja koehaastatteluun osallistuneelle. Tämän tutkimuksen toteuttaminen oli avartava ja ainutlaatuinen kokemus. Haastattelut lapsensa menettäneiden vertaistukihenkilöiden kanssa eivät vain antaneet vastauksia tutkimuskysymyksiin – vaan opettivat ymmärtämään, millaisesta kokemuksesta lapsen menettämisessä on kyse. Haastateltavien avoimuus ja rohkeus jäivät päällimmäisinä mieleeni.

LÄHTEET

- Creswell, J.W. 2009. *Research Desing. Qualitative, Qvantitative and Mixed Methods Approaches*. London: SAGE Publications Ltd.
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. 2009. Assumptive Worldviews and Problematic Reactions to Bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 14, 181–195.
- Demerouti, E. & Bakker, A. B. 2007. The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309–328.
- Demerouti, E. & Bakker, A. B. 2011. The Job Demands – Resources model: Challenges for future research. *Journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde*, 37 (2), Art. #974, 9 pages. doi: 10.4102/sajip.v337i2.974.
- Demerouti, E.; Bakker, A. B.; Nachreiner, F. & Schaufeli, W. B. 2001. The Job Demands – Resources Model of Bournout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499–512.
- Engelkemeyer, S. M. & Marwit, S. J. 2008. Posttraumatic growth in bereaved parents. *Journal of Traumatic Stress Jun2008*, 21, 344–346.
- Eränen, L.; Hynninen, T.; Kantanen, I.; Saari, S.; Saarinen, M.; Palonen, K. & Yli-Pirilä, P. 2009. *Hädän hetkellä –psykkisen ensiavun opas*. Helsinki: Duodecim.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.
- Figley, C. R. 2002. Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chorinc Lack of Self Care. *JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice*, 58, 1433 – 1441.
- Figley, C.R. 1995. Compassion fatigue as a secondary traumatic stress disorder: an overview. Teoksessa Figley, C.R. (toim.) *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. New York: Brunner/Mazel, Publishers, 1–20.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. *Tilastolliset menetelmät*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Jyväskylä: Gummerrus, 214–235.
- Janoff-Bulman, R. 1989. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113–136.
- Karjalainen, L. 2015. *Tilastotieteen perusteet*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Keesee, N. J., Currier, J. M. & Neimeyer, R. A. 2008. Predictors of Grief Following the Death of One's Child: The Contribution of Finding Meaning. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 1145–1163.

Kuuluvainen, S. 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Helsinki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.

Neimeyer, R. A. 2006. Complicated grief and the quest for meaning: A constructivist contribution. *Omega*, 52, 37 – 52.

Nissinen, L. 2007. Auttamisen rajoilla. Myötätuntuupumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita.

Nissinen, L. 2012. Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntuupuminen. Helsinki: Edita.

Porkka, S-T. & Salmenjaakko, J. 2005. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: SMS-Tuotanto.

Rothschild, B. & Rand, L. M. 2010. Apua auttajalle. Myötätuntuupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. (suom. Holländer, P. & Kivinen, K.) Traumaterapiakeskus. Oulu: Kalevaprint.

Saari, S. 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava.

Sorri, H. 2005. Elämän käännteet. Arvojen ja identiteetin muutokset. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerrus, 126–140.

Stamm, B. H. 2010. The Concise ProQOL Manual. Pocatello, ID: ProQOL.org.

Syrjälä, L.; Ahonen, S.; Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.

Theseus 2016a. Viitattu 10.5.2016.
http://www.theseus.fi/search?scope=%2F&query=vertaistuki&rpp=10&sort_by=0&order=DESC&submit=Hae

Theseus 2016b. Viitattu 10.5.2016.
http://www.theseus.fi/search?scope=%2F&query=myötätuntuupumus&rpp=10&sort_by=0&order=DESC&submit=Hae

Thielemann, K., & Cacciatore, J. 2014. Witness to Suffering: Mindfulness and Compassion Fatigue among Traumatic Bereavement Volunteers and Professionals. *Social Work*, 59, 34–41.

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

Turun kriisikeskus 2016. Feeniks-työ. Viitattu 16.5.2016
<http://www.turunkriisikeskus.fi/content/fi/1/20034/Feeniks-ty%F6.html>

Vastamäki, J. 2010. Kyselylomaketutkimus: tutkimusasetelman ja mittareiden valinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 128–140.

Vihottula, H. 2015. ”En suostu yksinkertaisesti häviämään ihmisten silmistä”. Kokemuksia traumaattisesta kokemuksesta selviämisestä. Väitöskirja. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 2110, 2015.

Wheeler, I. 2001. Parental Bereavement: The Crisis of Meaning. *Death Studies*, 25, 51 – 66.

Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Jyväskylä: Gummerrus, 104–125.

Teemahaastattelurunko

Vertaistukihenkilönä toimiminen

Historia (Aloitustema)

- Kertoisitko kuinka kauan olet ollut toiminnassa mukana ja millaista se on ollut?
- Miten päädyit vertaistukihenkilöksi?
- Mikä on ollut mieleenpainuvuin kokemus?

Vertaisuus

- Millä tavalla vertaisuus näkyy tukihenkilötoiminnassa?
- Mikä merkitys vertaisuudella on mielestäsi?

Työn vaatimukset ja resurssit

- Mitä koet että sinulta odotetaan? Mitä vaatimuksia vertaistukihenkilöitä kohtaan on?
- Millaisia voimavaroja taustayhteisö tarjoaa? Millaisia voimavaroja sinulla itselläsi on?
- Koetko, että voit vaikuttaa jaksamiseesi? Miten voit vaikuttaa jaksamiseesi?

Antajan ja saajan roolit

- Koetko että olet saanut jotain toimiessasi vertaistukihenkilönä?
- Mitä annettavaa sinulla on?
- Ovatko antajan ja saajan roolit tasapainossa?
- Onko vertaistukitoiminnassa kuormittavia tekijöitä?
- Mikä on parasta tai antoisinta vertaistukihenkilönä toimimisessa?
- Millaisia haasteita olet kohdannut toimiessasi vertaistukihenkilönä?

Motivaatio ja sitoutuminen

- Mikä motivoi sinua vertaistukitoiminnassa?
- Miten ylläpidät motivaatiota?
- Mikä pitää sinut toiminnassa mukana? Nimeä muutamia asioita?
- Oletko huomannut, että oma motivaatiosasi vaihtelee välillä?
 - o Jos olet niin kertoisitko mistä arvelet tämän johtuvan?
- Kuinka kauan näet itsesi vertaistukihenkilönä?
- Onko toiminnassa tärkeää pitää välillä taukoa?
- Koetko velvollisuudentuntoa? Esimerkiksi silloin jos olet ainut joka voi ottaa tuettavan?

Vuorovaikutus

- Millaiset ominaisuudet ovat mielestäsi tärkeitä vertaistukihenkilöiden työssä?

Feeniks-työ (toiveet)

- Millaista tukea toivot vapaaehtoistyösi tueksi?
- Mikä auttaisi sinua voimaan hyvin vertaistukihenkilönä?
- Saatko riittävästi tukea? Missä asioissa toivoisit enemmän tukea ja millaista?
- Miten vertaistukihenkilöiden hyvinvointia tuetaan Feeniks-työssä?
- Miten Feeniks-työssä voitaisiin tukea vertaistukihenkilöiden hyvinvointia tulevaisuudessa?

Kokemus lapsen menettämisestä

Merkityksen löytäminen lapsen menettämisen jälkeen (Merkityksen löytämisen kriisi)

- Miten vertaistukihenkilönä toimiminen on vaikuttanut omaan hyvinvointiisi?
- Onko arvomaailmasi muuttunut toimiessasi vertaistukihenkilönä?
- Mikä merkitys vertaistukihenkilönä toimimisella on omassa suruprosessissasi?

Menetyksen ymmärtäminen (sence-making)

- Millä tavalla vertaistukihenkilönä toimiminen on auttanut sinua jäsentämään omaa surua?

Hyödyn löytäminen (benefit-finding)

- Oletko oppinut jotain uutta surusta toimiessasi vertaistukihenkilönä?
- Millaisia muutoksia olet huomannut itsessäsi toimiessasi vertaistukihenkilönä?

Myötätuntouupumus ja -tyytyväisyys

Myötätuntouupumus

- Tunnistatko kun olet stressaantunut?
- Mitä teet jos koet stressiä?
- Pystytkö erottamaan henkilökohtaisen elämän ja vapaaehtoistyön toisistaan?
- Miten voimakas tarve sinulla on auttaa?
- Mikä on vertaistukihenkilön rooli?
- Koetko vertaistukihenkilönä koskaan riittämättömyyden tunteita?

Empatia

- Millaisia kokemuksia sinulla on empatiasta vertaistukihenkilötoiminnassa?
- Millainen rooli empatialla on vertaistuessa?
- Voiko vertaistukihenkilö olla yliempaattinen?
- Eläydytkö voimakkaasti tuettavien kokemuksiin?

Vastatransferenssi

- Jännittääkö sinua koskaan tavata tuettavaasi tai kohdata sururyhmän jäseniä?
 - o Miltä sinusta silloin tuntuu kehossasi?
 - o Tapahtuuko vireystilassasi muutoksia?
- Millaisia tunteita ja ajatuksia sinulla herää kun kuuntelet muiden kokemuksia vertaistukitoiminnassa?
- Jäävätkö kuulemasi asiat koskaan mieleesi?

Elämän tilanne

- Millainen elämäntilanne sinulla on?
- Miten vapaaehtoistyö istuu muuhun elämääsi?

Myötätuntouupumuksen riskien tunnistaminen ja keinot niiden hallintaan

- Miten suhtaudut henkiseen kuormitukseen?
- Millaisia keinoja sinulla on käsitellä psyykkistä kuormitusta?
- Motivaation heikkeneminen vertaistukitoiminnassa?
- Onko tuettavien kohtaaminen vaikeaa?

Myötätuntotytyväisyys

- Millainen rooli sinulla on tuettavan elämässä ja surussa?
- Mikä merkitys?
- Millaista palautetta olet saanut tuettaviltasi?
- Onnistumiskokemuksia?

Sijaistraumatisoituminen

- Valmistaudutko etukäteen tuettavien tapaamiseen?
- Millaisia tunteita tuettavien kokemukset lapsen menettämisestä aiheuttavat sinussa?
- Samaistutko tuettavaasi?
- Koetko voimakkaita tunteita tapaamisten aikana?

ProQOL R-IV*

Professional Quality of Life Scale, Ammatillinen elämänlaatuasteikko
Myötätuntotyytyväisyys ja uupumusmittari: uudistettu neljäs versio

Ihmisten tukeminen surutyössä saattaa sinut suoranaiseen kosketukseen heidän elämänsä kanssa. Kuten varmaan olet huomannut, myötätuntosi tuettaviasi kohtaan on sekä myönteinen että kielteinen ilmiö. Haluaisimme esittää sinulle kysymyksiä kokemuksistasi, niin myönteisistä kuin kielteisistäkin, vertaistukihenkilönä. Pohdi kaikkia alla olevia kysymyksiä, jotka koskevat sinua ja nykyistä tilannettasi. Valitse numero, joka kuvaa rehellisesti, kuinka usein sinulla on ollut näitä kokemuksia *viimeisten 30 päivän aikana*.

0= En/Ei koskaan	1= Harvoin	2=Joskus	3=Melko usein	4=Usein	5= Erittäin usein
------------------	------------	----------	---------------	---------	-------------------

- ___ 1. Olen onnellinen.
- ___ 2. Enemmän kuin yksi tuettavistani vaivaa mieltäni.
- ___ 3. Saan tyydytystä siitä, että voin auttaa ihmisiä.
- ___ 4. Tunnen, että minulla on yhteys muihin ihmisiin.
- ___ 5. Hätkähdän kuullessani yllättäviä ääniä.
- ___ 6. Tunnen itseni virkistyneeksi työskenneltyäni tuettavieni kanssa.
- ___ 7. Yksityiselämäni erottaminen työstäni vertaistukihenkilönä on minulle vaikeaa.
- ___ 8. Tuettavieni traumaattiset kokemukset valvottavat minua.
- ___ 9. Luulen, että tuettavieni traumaattinen stressi on saattanut "tarttua" minuunkin.
- ___ 10. Tunnen olevani ansassa vertaistukihenkilönä toimimisen takia.
- ___ 11. Olen ollut vertaistukihenkilönä toimimisen vuoksi hermostunut erilaisista asioista.
- ___ 12. Pidän työstäni vertaistukihenkilönä.
- ___ 13. Työni vertaistukihenkilönä tekee minusta alakuloisen.
- ___ 14. Tunnen ikään kuin kokevani jonkun tuettavani trauma.
- ___ 15. Minulla on uskomuksia, jotka antavat minulle voimaa.
- ___ 16. Olen tyytyväinen mahdollisuuksiini pysyä auttamistyön teknikoiden ja menettelytapojen tasalla.
- ___ 17. Olen se ihminen, joka olen aina halunnutkin olla.
- ___ 18. Työni tekee minut tyytyväiseksi.
- ___ 19. Työni vertaistukihenkilönä väsyttää minua.
- ___ 20. Suhtaudun myönteisesti tuettaviini ja siihen, kuinka olen pystynyt auttamaan heitä.
- ___ 21. Vaadittava työtaakka tai asiakastapausten määrä tuntuu ylivoimaiselta.
- ___ 22. Uskon, että työlläni on merkitystä

- _____ 23. Vältän tietynlaista toimintoja tai tiettyjä tilanteita, koska ne tuovat mieleeni tuettavien ihmisten pelottavat kokemukset.
- _____ 24. Olen ylpeä siitä, mitä voin tehdä auttaakseni.
- _____ 25. Vertaistukihenkilönä toimimisen johdosta mieleeni tunkeutuu pelottavia ajatuksia.
- _____ 26. Tunnen, että järjestelmä ”sitoo käteni”.
- _____ 27. Ajattelen onnistuneeni vertaistukihenkilönä.
- _____ 28. En muista tärkeitä katkelmia työstäni trauman uhrien kanssa.
- _____ 29. Olen hyvin herkkä ihminen.
- _____ 30. Olen iloinen, että valitsin tämän työn.

*Asteikot ja pisteytysohjeet on julkaistu Beth Stammin luvalla. © B. Hudnall Stamm, 1997-2005. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV (ProQOL). <http://www.isu.edu/~bhstamm>. Testiä voidaan vapaasti kopioida kun (a) tekijä on ilmaistu, (b) muita kuin alla mainittuja muutoksia ei ole tehty ja (c) testiä ei ole myyty. Tästä lomakkeesta saatua tietoa käytetään vain suuntaa-antavasti. Se ei kumo annettua lääketieteellistä tietoa. Älä käytä asteikon tulosta diagnostisessa mielessä äläkä hoida tämän avulla terveystuloksia konsultoimatta terveysalan/mielenterveysalan ammattilaista. Jos sinulla on lomakkeen aihealueeseen liittyviä huolia ota yhteys esim. omaan lääkäriin, työterveyshuoltoon, mielenterveystoimistoon tai alueen terveyskeskukseen.

Maailmaa koskevien oletusten mitta-asteikko (WAS)*

Valitse alla olevan asteikon perustella numero, joka osoittaa, kuinka sama mieltä olet kustakin väittämästä. Vastaa rehellisesti. Kiitos.

- | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Täysin eri
mieltä | Jokseenkin
eri mieltä | Hieman eri
mieltä | Hieman
samaa
mieltä | Jokseenkin
samaa
mieltä | Täysin
samaa
mieltä |
-
- ___ 1. Vastoinkäymisiä sattuu epätodennäköisimmin arvosteluille, kunnollisille ihmisille.
- ___ 2. Ihmiset ovat luonnostaan epäystävällisiä. ^a
- ___ 3. Pahoja asioita tapahtuu kenelle vaan sattumanvaraisesti. ^a
- ___ 4. Ihminen on pohjimmiltaan hyvä.
- ___ 5. Tässä maailmassa tapahtuu huomattavasti enemmän hyviä kuin huonoja asioita.
- ___ 6. Elämämme kulku riippuu pitkälti sattumasta. ^a
- ___ 7. Yleensä ottaen ihmiset ansaitsevat tässä maailmassa sen, mitä saavat.
- ___ 8. Ajattelen usein, ettei minusta ole mihinkään. ^a
- ___ 9. Maailmassa on enemmän hyvää kuin paha.
- ___ 10. Olen yleisesti ottaen onnekas.
- ___ 11. Ihmisten vastoinkäymiset johtuvat heidän tekemistään virheistä.
- ___ 12. Ihmiset eivät oikeasti välitä, mitä toisille ihmisille tapahtuu.
- ___ 13. Toimin yleensä tavalla, joka lisää mahdollisuuksiani onnistua.
- ___ 14. Ihmisiä kohtaa hyvä onni, jos he itse ovat hyviä.
- ___ 15. Elämässä on liikaa sattumaan luomaa epävarmuutta. ^a
- ___ 16. Kun ajattelen asiaa, pidän itseäni hyvin onnekkaana.
- ___ 17. Pyrin lähes aina estämään sen, että minulle tapahtuisi mitään paha.
- ___ 18. En arvosta itseäni. ^a
- ___ 19. Hyvät ihmiset saavat tässä maailmassa yleisesti ottaen ansioidensa mukaan,
- ___ 20. Voimme toiminnallamme estää ikäviä asioita tapahtumasta itsellemme.
- ___ 21. Kun ajattelen elämäni, huomaan, että yllättävät asiat ovat osoittautuneet minulle hyväksi.
- ___ 22. Useimmilta vastoinkäymisiltä voitaisiin välttyä ennaltaehkäisevällä toiminnalla.
- ___ 23. Teen mitä tarvitaan suojellakseni itseäni vastoinkäymisiltä.
- ___ 24. Elämä on kaiken kaikkiaan enimmäkseen uhkapeliä. ^a
- ___ 25. Maailma on hyvä paikka.
- ___ 26. Ihmiset ovat pohjimmiltaan ystävällisiä ja avuliaita.
- ___ 27. Käyttäydyn yleensä tavalla, jonka seuraukset ovat mahdollisimman hyvät minulle.
- ___ 28. Olen tyytyväinen siihen, millainen ihminen olen.

- ___ 29. Kun ikäviä asioita tapahtuu, se johtuu useimmiten siitä, etteivät ihmiset ole ryhtyneet tarvittaviin toimenpiteisiin suojellakseen itseään.
- ___ 30. Jos tarpeeksi tarkkaan katsotaan, nähdään, että maailma on täynnä hyvyyttä.
- ___ 31. Minulla on syytä hävetä luonnettani. ^a
- ___ 32. Olen onnekkaampi kuin useimmat ihmiset.

^a käänteinen pisteytys

Pisteytys:

Vaihda a-merkillä osoitettujen väittämien pistemäärät käänteisiksi ja laske yhteen kunkin kolmen alaskaalan pisteet alla olevan erittelyn mukaisesti.

Maailman hyväntahtoisuus: kohdat 2 + 4 + 5 + 9 + 12 + 25 + 26 + 30

Maailman mielekkyys: kohdat 1 + 3 + 6 + 7 + 11 + 14 + 15 + 19 + 20 + 22 + 24 + 29

Oma arvo: kohdat 8 + 10 + 13 + 16 + 17 + 18 + 21 + 23 + 27 + 28 + 31 + 32

* Julkaistu Ronnie Janoff-Bulmanin luvalla. Tätä Ronnie Janoff-Bulmanin laatimaa mittaria voidaan vapaasti kopioida ja jakaa, kunhan siitä ei peritä maksua.