



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

Työuupuneiden identiteetin muutos ja pysyvyys  
kuntoutusinstituution kontekstissa  
- Narratiivinen seurantatutkimus

Titta Tissari

Psykologian koulutusohjelma

Itä-Suomen yliopisto

Filosofinen tiedekunta

Kasvatustieteiden ja psykologian

osasto/psykologian oppiaine

31.10.2023

Itä-Suomen yliopisto, Filosofinen tiedekunta

Kasvatustieteiden ja psykologian osasto

Psykologian oppiaine

Tissari, Titta K.: Työuupuneiden identiteetin muutos ja pysyvyys kuntoutusinstituution kontekstissa - Narratiivinen seurantatutkimus

Opinnäytetutkielma, 68 sivua, 1 liitettä (3 sivua)

Tutkielman ohjaajat: Professori Katri Komulainen, yliopistonlehtori Maija Korhonen

Lokakuu 2023

**Asiasanat:** Työuupumus, työuupumuskuntoutus, identiteetti, pienet kertomukset, narratiivinen seurantatutkimus

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella työuupumuksen ja kuntoutusprosessin virittämää identiteettineuvottelua, työuupumuskuntoutujien tapaa jäsentää identiteettiään sekä ilmeneekö itseä koskevilla tulkinnoilla muutosta tai pysyvyyttä seurannan aikana. Tutkimus paikantui kriittisen narratiivisen terveystutkimuksen kentälle ja narratiivisena viitekehyksenä toimi vuorovaikutuksellinen pienten kertomusten lähestymistapa. Identiteettiä tarkasteltiin Bambergin identiteetin dilemموjen teoreettisen linssin läpi. Tutkimuksessa kysyttiin, millaisia tarinalinjoja kuntoutusprosessin myötä on havaittavissa, kuinka käsitystä itsestä neuvotellaan ja identiteettiä rakennetaan sekä muuttuvatko tulkinnat itsestä kuntoutusprosessin aikana ja millainen on kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin vaikutus. Tutkimuksen aineistona oli kahden työuupuneen seuranta-haastattelut kuntoutusprosessin ajalta. Analyysimenetelminä sovellettiin positiointianalyysia sekä tarinalinjan ja identiteettiposition käsitettä. Tutkimuksessa tunnistettiin työuupuneiden neuvottelevan identiteetistään erityisesti työn, mutta myös muiden elämänalueiden kontekstissa. Identiteetin dilemmoista korostui toimijuuden dilemmasta neuvottelu. Kuntoutuksen aikaisessa seurannassa työuupuneiden identiteetin jäsentämisen tavoissa tapahtui sekä muutosta että pysyvyyttä. Tulosten perusteella työuupumus näyttäytyi identiteettineuvottelun suhteen yksilöllisenä ja monitahoisena prosessina, ja jota kuntoutuksen tarjoama institutionaalinen identiteetti jossain määrin yhdenmukaistaa. Tutkimukseni tärkein kontribuutio oli kuntoutuksen diskursiivisen ympäristön vaikutuksen esiin tuominen työuupuneiden identiteettineuvottelussa.

University of Eastern Finland, Philosophical Faculty

School of Educational Sciences and Psychology

Institute of Psychology

Tissari, Titta K.: Identity change and stability of burnout sufferers in the context of rehabilitation  
– Narrative longitudinal study

Thesis, 68 pages, 1 appendix (3 pages)

Supervisor: Professor Katri Komulainen, senior lecturer Maija Korhonen

October 2023

**Keywords:** Burnout, burnout rehabilitation, identity, small stories, narrative longitudinal study

The aim of the study was to examine the identity negotiation triggered by burnout and the rehabilitation, how burnout rehabilitators structure their identity and is there identity stabilities or changes during the rehabilitation. The study was located in the field of critical narrative health research and as the narrative framework was used a small stories approach, that represents an interactional paradigm. Identity was examined through the theoretical lens of Bamberg's identity dilemmas. The research questions were what kind of storylines can be observed within the rehabilitation process, how the concept of self is negotiated and identity is constructed, and whether interpretations of self changes during the rehabilitation process and what is the impact of the institutional identity of rehabilitation. The data of the research was follow-up interviews of two burnout sufferers. Positioning analysis and the concept of storyline and identity position were applied as methods of analysis. The study identified burnout sufferer negotiating their identity especially in the context of work, but also in other areas of life. During the follow-up, there was both change and stability in the ways of structuring the identity. Based on the results, burnout appeared to be an individual and complex process in terms of identity negotiation and is somewhat harmonized by the institutional identity of rehabilitation. The most important contribution of my research was to highlight the impact of the discursive environment of rehabilitation in the identity negotiation of burnout sufferers.

# Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	4
2	Teoreettinen viitekehys.....	6
2.1	Työuupumus, narratiivinen työuupumustutkimus ja kriittinen näkökulma.....	6
2.2	Narratiivisuus, identiteetti ja pienten kertomusten lähestymistapa.....	13
2.3	Identiteetin dilemmat ja identiteetin rakentaminen vuorovaikutuksessa.....	15
2.4	Kuntoutuksen institutionaaliset identiteetit.....	17
3	Tutkimusongelmat.....	20
4	Aineisto ja menetelmät.....	20
4.1	Aineisto.....	20
4.2	Menetelmät ja analyysin kulku.....	22
5	Tulokset.....	24
5.1	Työuupumuksen tarinalinja.....	25
5.1.1	Pirkko: Työuupuneen identiteetin omaksuminen.....	25
5.1.2	Airi: Työuupunut vai yksityiselämän uuvuttama?.....	32
5.2	Työntekijyyden tarinalinja.....	36
5.2.1	Pirkko: Työuupumuksesta palautuva työntekijä.....	36
5.2.2	Pirkko: Entisestä barrikadeille nousijasta olosuhteiden hyväksyjäksi.....	39
5.2.3	Airi: Mahdollistettu ja rajoitettu työntekijyys.....	43
5.3	Työn merkityksen tarinalinja.....	47
5.3.1	Pirkko: Tunnesuhteesta irtautuja.....	47
5.3.2	Airi: Työtä arvostava hyvä työntekijä.....	49
5.4	Ihmissuhteiden tarinalinja.....	52
5.4.1	Pirkko: Uuden elämäntyylin opettelijasta ihmissuhteita arvostavaksi.....	52
5.4.2	Airi: Läheisiä ihmissuhteita arvostava.....	54
5.5	Hyvinvoinnin tarinalinja.....	57
5.5.1	Pirkko: Hyvinvointi tärkeimmäksi.....	57
5.5.2	Airi: Liikunnallinen omaan hyvinvointiin keskittyjä.....	60
6	Pohdinta.....	64

# 1 Johdanto

Työuupumus näyttäytyy katkoksenä elämänsä, joka luo tarpeen reflektoida itseään ja elämänsä; esittää itselleen kysymys ”kuka minä olen” (Korhonen & Komulainen, 2020; Zittoun ym., 2013). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella tätä työuupumuksen virittämää minää koskevaa reflektointia ja analysoida miten työuupuneet jäsentävät identiteettiään kerronnassaan kuntoutusprosessin eri vaiheissa. Kiinnostus kohdistuu myös siihen, millaista muutosta tai pysyvyyttä itsestä tehdyistä tulkinnoissa tapahtuu seurannan aikana ja miten kuntoutusinstituutio vaikuttaa identiteetin jäsentämisen tapoihin.

Työuupumuksen aikaansaamaa identiteettineuvottelua ei ole juurikaan tutkittu, vaikka laadullisen terveystutkimuksen kentällä on paljonkin käytetty narratiivista tutkimusotetta tutkittaessa sairauteen liittyvää identiteetin rakentumista (Korhonen ym., 2020). Työuupumus kuitenkin koskettaa monia työkäisiä, sillä Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan yhteensä noin neljännes työntekijöistä Suomessa kokee vähintään ajoittain tai vakavia työuupumusoireita trendin ollessa nouseva viime vuosina (Suutala ym., 2023).

Työuupumus tärkeänä tutkimuskohteena on kyllä ymmärretty ja siitä on julkaistu merkittävä määrä psykologista ja lääketieteellistä tutkimusta 1970-luvulta lähtien, mutta tutkimuksen painopiste on ollut työuupumuksen syitä käsittelevässä kvantitatiivisessa tutkimuksessa (Heinemann & Heinemann, 2017a, 2017b). Työuupumustutkimus onkin ollut pääasiassa yksilökeskeistä keskittyen oireisiin ja käsitteellistään työuupumusta stressiteorioista käsin. Tällainen työuupumustutkimus vahvistaa ymmärrystä, joka määrittelee työuupumusta lähinnä yksilötason ongelmana. (Kaskisaari, 2004.) Tällöin työuupunut yksilö vastuutetaan ratkaisemaan ongelma työuupumuskuntoutuksen vahvistaessa tätä työuupumukseen liittyvää yksilöllistä diskurssia (Korhonen & Komulainen, 2021). Onkin mielenkiintoista tarkastella miten nämä työuupumuksen puhettavat ja mallitarinat vaikuttavat työuupuneiden kertomuksiin itsestään.

Yksilökeskeisen näkökulman sijaan työuupumusta on mahdollista tarkastella kriittisesti ottaen huomioon, kuinka sosiaaliset ja kulttuuriset kontekstit ja niiden sisältämät merkitykset vaikuttavat työuupumuksen ymmärtämisen tapoihin (Boersma & Brown, 2020). Kriittinen

terveystutkimus pyrkiikin tuomaan esiin terveyden ja sairauden rakenteita ja kiinnostus kohdistetaan muun muassa terveystieteisiin ylläpitäviin instituutioihin. Instituutiot ja sosiaaliset voimat luovat valmiita määritelmiä ja ymmärrystä terveyteen liittyville ilmiöille (Henderkius, 2015; Kugelmann, 2015.) Työuupumustutkimuksen keskittyessä yksilöön linkittyviin tekijöihin, kriittisesti työuupumusilmiötä tarkastelevat näkökannat ovat jääneet vähemmälle (Boersma & Brown, 2020). Tutkimukseni pyrkii lisäämään tietoa tälle tutkimuksen alueella sen paikantuessa kriittisen laadullisen terveystutkimuksen kentälle.

Tarkastelen työuupumusta sosiaalisen konstruktionismin viitekehyksessä, jossa työuupumus käsitteellistetään konstruktiona, johon vaikuttaa työuupumuksesta käytetyt puheet, ja jossa työuupumuspuhe kietoutuu työtä koskevien normien ja arkielämän kanssa yhteen (Kaskisaari, 2004). Tämän viitekehyksen puitteissa narratiivinen tutkimusote on sopiva metodologinen valinta. Sovellan tutkimuksessani vuorovaikutuksellista pienten kertomusten lähestymistapaa, jota on vähemmän käytetty tutkittaessa narratiivista identiteettiä. Verrattuna yleisemmin käytettyyn biografiseen paradigmaan, vuorovaikutuksellista lähestymistapaa käyttäessä saadaan tarkempaa tietoa identiteettien rakentumisen tilanteisuudesta ja konteksteista. (De Fina, 2015.) Pienten kertomusten viitekehys mahdollistaa työuupumusta ja kuntoutusta koskevan yksilöllistävän eetoskriittisen tarkastelun.

Aiempi laadullisen terveystutkimuksen kentällä tehty identiteettitutkimus on ollut retrospektiivistä, joten tietoa siitä, kuinka sairaudesta kärsivät ihmiset rakentavat identiteettiään tilanteen ollessa ajankohtainen ei juurikaan ole (Korhonen ym., 2020). Myös aiempi työuupumuksen toimintatutkimusta tutkinut laadullinen tutkimus on ollut retrospektiivistä (Salminen, 2020). Tutkimukseni noudattaessa seuranta tutkimusasetelmaa, se mahdollistaa identiteetin rakentumisen ajallisen tarkastelun ja siten identiteetin jatkuvuuden ja muutoksen huomioimisen prosessin ollessa ajankohtainen. Laadullista pitkittäistutkimusta voidaan siis pitää lähestymistapana, jonka avulla voidaan tutkia yksityiskohtaisesti monimutkaisia ja moniulotteisia muutosprosesseja, ja jonka avulla voidaan saada tietoa, miten ja miksi muutosprosessit etenevät tai eivät etene. (Nikander, 2014.) Tutkimukseni pyrkii valottamaan omalta osaltaan kuntoutuksen aikana tapahtuvia prosesseja työuupumuskuntoutujien tavassa jäsentää identiteettiään.

Käsittelen seuraavaksi tutkimuksen teoreettista taustaa käyden läpi ensin aiempaa narratiivista työuupumustutkimusta. Sen jälkeen perehdyn tutkimukseni narratiiviseen viitekehykseen keskittyen pienten kertomusten lähestymistapaan ja määrittelen mitä ovat identiteetin dilemmat ja identiteetin rakentuminen vuorovaikutuksessa, sekä tarkastelen institutionaalisia identiteettejä kuntoutuksen kontekstissa. Teoreettis-metodologisen viitekehyksen jälkeen esittelen tutkimuskysymykset, käyn läpi aineiston, käyttämäni analyysimenetelmät ja analyysin kulun. Tulokset esittelen tarinalinjoittain ja vertaillen kahden työuupumuskuntoutujien kertomuksia. Lopuksi käsittelen tuloksista tekemiäni päätelmiä laajemmassa yhteydessä ja arvioin tutkimusta.

## 2 Teoreettinen viitekehys

### 2.1 Työuupumus, narratiivinen työuupumustutkimus ja kriittinen näkökulma

Työuupumus määritellään perinteisesti työstä johtuvaksi stressiperäiseksi häiriöksi, joka on seurausta pitkittyneestä ja jatkuvasta työstressistä. (Ahola ym., 2004; Salminen, 2020.) Työuupumuksen nähdään kehittyvän työn ja työntekijän vuorovaikutuksessa, joten sen taustalla on sekä yksilöllisiä että työympäristöön liittyviä tekijöitä. Yksilöllisinä tekijöinä pidetään hyvinvoinnille haitallisia persoonallisuuspiirteitä, selviytymiskeinoja ja asenteita työtä kohtaan, kuten voimakasta velvollisuudentuntoa. Työhön liittyviä tekijöitä puolestaan ovat muun muassa liian suuri työmäärä, vähäiset vaikuttamismahdollisuudet työhönsä ja vähäinen sosiaalinen tuki. (Maslach ym., 2001; Uusitalo-Arola ym., 2022.) Tieteellisissä julkaisussa työuupumuksella ei ole ollut yksimielistä määritelmää. Yksi tunnetuimpia on Maslachin (1981) määritelmä, jonka mukaan työuupumukselle on ominaista emotionaalinen uupumus, työhön kohdistuva kynnistyminen ja huonontunut ammatillinen itsetunto, joka sisältää pystyvyyden ja aikaansaamisen kokemusten heikkenemisen. (Ahola, 2004; Doer & Nater, 2017.)

Laadullisen työuupumustutkimuksen perusteella työuupumus näyttäytyy kokemuksellisesti omasta kehosta vieraantumisenä, henkilökohtaiseen ja työelämään vaikuttavana

kokonaisvaltaisena tunteena, joka vaikuttaa tapaan määritellä itsensä (Kavalieratos ym., 2017; Krantz ym., 2021). Työuupumuksen taustatekijöissä korostuvat työorganisaatioon liittyvät syyt, kuten huonot työolosuhteet ja puutteet johtajuudessa (Kavalieratos ym., 2017; Mota ym., 2021; Sibeoni ym., 2019). Työuupumukselta suojelevina tekijöinä puolestaan määrittyivät yksilöön liittyvät ominaisuudet, kuten itsetuntemus ja realistinen näkemys omasta työstä (Sibeoni ym. 2019) sekä organisaation liittyvät tekijät, kuten työorganisaation tuki ja mahdollisuus keskittyä työhön ilman suorituspaineita (esim. Ashipala & Nghole, 2022; Kavalieratos ym. 2017). Toipumiselle merkityksellisinä kuvautuivat terveydenhuoltoalan ammattilaisilta ja läheisiltä saatu tuki, luonnossa oleilu, liikunta sekä sairauden ja levon tarpeen hyväksyminen (Krantz ym. 2021).

Kuntoutuksen kontekstissa tutkittua työuupumuksesta toipumista kuvaa kuntoutujien kokemukset oman vastuun merkityksestä (Fjellman-Wiklund ym., 2010; Salminen ym., 2015). Vastuunottamista kuvattiin kuntoutujien oivalluksena vastuusta omasta hyvinvoinnistaan (Salminen ym., 2015) ja elämän hallintaan ottamisella (Fjellman-Wiklund ym., 2010). Toipumisprosessi alussa keskeisenä näyttäytyvät kokemukset kuntoutushenkilökunnan ja toisten työuupumuskuntoutujien antamasta tuesta ja sen tarjoamasta validoinnista omien kokemusten suhteen. Toipumisprosessi eteni lisääntyneen tiedon ja työuupumuksesta varoittavien signaalien tunnistamisen kautta käyttäytymisen muutokseen ja omien rajojen tunnistamiseen sekä armollisuuteen itseä kohtaan. Toipumista kuvasivat kokemukset palautuneesta elämänilosta. (Fjellman-Wiklund ym., 2010; Salminen ym., 2015.)

Salminen ym. (2015) ja Fjellman-Wiklund ym. (2010) tarkastelivat työuupumuksesta toipumista retrospektiivisesti, kun taas Siltala ym., (2016) ja Salminen ym., (2017) hyödynsivät pitkäaikaisasetelmaa kuntoutuskurssin jälkeisessä seurannassa. He toteavat, että toipumisprosessiin vaikuttavat sekä työympäristöön että yksilöön liittyvät tekijät, erityisesti henkilökohtainen toimijuus. Siltalan ym. (2016) mukaan kuntoutujien kokema henkilökohtainen toimijuus, jossa otetaan vastuu itsestään, selittää toipumista eniten. Aktiivista ja vahvaa toimijuutta kuvasi esimerkiksi työ- ja vapaa-ajan tasapainottaminen, asennemuutos työtä kohtaan ja työpaikan vaihto. Passiivisena toimijuus näyttäytyi, kun työuupumuksen syyt sijoitettiin ympäristöön ja työolosuhteisiin. Salminen ym. (2017) puolestaan määrittelevät toipumisen polun ollessa onnistunein silloin, kun



henkilökohtainen toimijuus oli vahva, esihenkilöltä sai tukea ja ymmärrystä sekä henkilökohtaiset tekijät tukivat toipumista. Kuntoutuskurssi todettiin tärkeäksi toimijuuden vahvistamisessa. Henkilökohtainen toimijuus näyttäytyi esimerkiksi terveellisen elämäntavan ylläpitämisessä, hyvinvoinnin laittamisessa etusijalle työhön verrattuna, työuupumuksen merkkien tarkkailuna ja työuupumuksen estämisenä sekä assertiivisuutena. Toipumista heikentäviksi tekijöiksi määriteltiin kuormittavat henkilökohtaiset syyt, kuten avioero tai läheisen sairastuminen, ja esihenkilöltä saamatta jäänyt tuki. Laadullisen tutkimuksen perusteella työuupumuksesta toipuminen on hidas ja yksilöllinen prosessi, joka sisältää myös takapakkeja (Fjellman-Wiklund, 2010; Krantz ym., 2021; Salminen ym. 2017).

Edellä esittelemistä tutkimuksista vain Salmisen ym. (2017) tutkimus on asetelmaltaan narratiivinen. Narratiivisen tutkimuksen osuus laadullisesta työuupumustutkimuksesta onkin vähäinen. Narratiivisella tutkimusotteella on tarkasteltu työuupumuskokemusta (Hämäläinen, 2004; Olusoga & Kenttä, 2017; Paetz, 2021 ja Thurnbull & Rhodes, 2019) sekä määrittelty sairausnarratiiveja (Thurnbull & Rhodes, 2019) ja tarinatyyppejä (Hämäläinen, 2004). Olusogan ja Kenttän (2017) mukaan työuupumusta ennakoivina tekijöinä kuvautuivat kokemukset ylikuormittumisesta, perheen ja työn ristiriidasta sekä haavoittuvuuden merkkien peittämisen tärkeydestä. Työuupumuksen kokemusta haastateltavat kuvasivat masennukseen päättyvänä alaspäin johtavana kierteenä ja vetäytymistä työstä helpotuksena, mutta myös epäonnistumisena ja ahdistavana kokemuksena. Toipumisesta kertoessaan haastateltavat korostivat työstä vetäytymisen ja sosiaalisen tuen merkitystä. Myös Paetzin (2021) tapaustutkimuksessa toipumisen kannalta oleellisena kuvautuivat luopuminen itselle huonosti soveltuvasta työpaikasta ja uudessa työpaikassa saatu sosiaalinen tuki. Uupumisen kuvaus ilmensi monia hyvinvoinnille haitallisia hegemonisia oletuksia, miten opettajan kuuluu toimia.

Kulttuuriset normit ilmenivät myös Turnbullin ja Rhodesin (2019) tutkimuksessa australialaisten psykologien määritellesä työuupumuksen syiden olevan australialaisessa psykologian kulttuurissa, työpaikan olosuhteissa ja työuupuneissa itsessään. Työuupumuksesta toipumisen tarinat Turnbull ja Rhodes määrittelivät Frankin sairausnarratiivien mukaisesti palautumis- ja etsintätarinoiksi, joissa molemmissa keskeistä oli itsehoidon toteuttaminen ja muutos itsessä. Turnbull ja

Rhodes toteavat siten työuupumuksen johtavan muutokseen ja kasvuun, kuten muutokseen persoonallisessa ja ammatillisessa identiteetissä. Myös Hämäläisen (2004) Työn imusta uuteen työorientaatioon- tarinatyypissä työuupumuksen seurauksena ilmeni omien arvojen muokkaamista sekä asenteiden ja käyttäytymismallien muuttamista hyvinvointia tukevaksi ja siten työuupumus koettiin hyödyllisenä oppimiskokemuksena. Työn mielekkyyden menetyksestä ulkoiseen muutokseen pyrkivien-tarinatyypissä työuupumuskokemus näyttäytyi jäsentymättömänä sisäisenä tarinana, jonka voidaan tarinallisesti tulkita viittaavan avuttomuuden kokemukseen suhteessa työtilanteeseensa vaikuttamiseen sekä paineeseen hankkia uusi työ. Hämäläisen mukaan keskeisin työuupumuskokemus oli Maslachin mallin mukainen kynnistyneisyys ja se ilmeni eri tavoin työuupumusprosessin eri vaiheissa.

Edellä käsitellyt tutkimukset edustavat suurten kertomusten lähestymistapaa, jotka pyrkivät rakentamaan eheän narratiivin tutkimuskohteestaan. Ne myös edustavat narratiivisen tutkimuksen suutausta, jossa ollaan kiinnostuneita kertomuksen sisällöstä ja kerronnan nähdään kuvaavan todellisuutta (Hänninen, 2018) ja niissä on käsitelty työuupumusta yksilökeskeisestä näkökulmasta. Vaikka yksilökeskeinen näkökulma on tärkeä, sen voidaan nähdä tukevan vallitsevaa paradigmaa työuupumuksesta yksilöllisenä ongelmana. Työuupumustutkimuksessa onkin hyödynnetty myös kriittistä lähestymistapaa, jossa työuupumusilmiötä tarkastellaan ottaen huomioon kulttuurisia ja moraalisia tekijöitä sekä sosiaalisia voimia ja valtarakenteita, jotka osaltaan rakentavat terveyden ja sairauden määrittelyä (Henderkius, 2015; Kugelmann, 2015.) Seuraavaksi esittelemäni tutkimukset edustavat kriittistä lähestymistapaa ja keskittyvät kertomisen tapoihin ja kontekstin vaikutukseen kerronnalle (Hänninen, 2018). Tutkielmani sijoittuu tähän vuorovaikutuksellisen ja kriittisen terveystutkimuksen kentälle.

Kriittistä tai vuorovaikutuksellista narratiivista näkökulmaa käyttäen on tutkittu, kuinka työuupuneet selittävät ja oikeuttavat sairauslomaansa (Korhonen & Komulainen, 2018), työuupumuksen aiheuttamaa identiteettineuvottelua ja -muutosta tarkastelemalla työuupumukselle annettuja merkityksiä (Korhonen & Komulainen, 2019) ja millaista jatkuvuutta tai pysyvyyttä merkityksenannoissa esiintyi ja kuinka niitä käytettiin neuvoteltaessa ja performoidessa identiteetin muutosta ja pysyvyyttä kuntoutusprosessin aikana (Korhonen ym., 2020) sekä millaisia merkityksiä

työuupuneet ja heitä hoitavat lääkärit antoivat työuupumuksen oireille suhteessa sairauden leimaan ja kuinka sairautta oikeutetaan (Boersma & Brown, 2020).

Työuupumukselle ei ole virallista diagnoosia useimmissa maissa, ei myöskään Suomessa (Heinemann & Heinemann, 2017a; Uusitalo-Arola, Tuisku & Rossi, 2022). Alankomaissa kuitenkin on, ja Boersman ja Brownin (2020) tutkimus sijoittuu yhteiskunnalliseen kontekstiin, jossa työuupumuksella on diagnoosin tuoma yleinen ja institutionaalinen oikeutus ja hyväksyntä. Työuupuneet kuvasivat itseään ahkeriksi työntekijöiksi, jotka lopulta väsyivät ja kuormittavien työolojen uhriksi, eivätkä he liittäneet työuupumuskokemukseen häpeää tai syyllisyyttä. Boersma ja Brown pohtivat, että sairastuminen kovan työnteon seurauksena saatetaan määritellä oikeutettuna ja moraalisenä yhteiskunnallisessa kontekstissa, jossa ahkera työnteko nähdään hyveenä. Korhonen ja Komulainen (2018) puolestaan toteavat, että työkeskeisessä yhteiskunnassa työn määrittelyssä perustavanlaatuisesti jokapäiväistä elämää, yksilöt joutuvat kamppailemaan oikeuttaakseen työhön liittyvän sairauden ja poissaolon työstä säilyttääkseen moraalisesti arvokkaan identiteetin hyvänä työntekijänä. Työuupuneen tulee vastustaa sairauslomaan sen uhatessa arvostettavan työntekijän identiteettiä. Näin he käyvät neuvottelua hyvän työntekijän ja työuupuneen työntekijän välillä pyrkien esiintymään hyvänä ja vastuullisena työntekijänä muiden silmissä.

Työuupumus lääketieteellisenä diagnoosina oli tärkeä sosiaalisen oikeuttamisen kannalta, sillä se tarjosi pääsyn sairaan rooliin ja oikeutti vetäytymisen normaaleista sosiaalisista rooleista ja tarpeen toipumiseen. Työuupuneet kuvasivat diagnoosin olleen helpotus, koska se auttoi ymmärtämään kokemustaan, sen avulla pystyi selittämään hyväksyttävästi tilaansa muille ja toisaalta välttämään stigmaa aiheuttavat mielisairausdiagnoosit. (Boersma & Brown, 2010.) Suomessa työuupumus määrittellään diagnostiikan yhteydessä elämänhallintaan liittyväksi ongelmaksi tai masennukseksi. Korhonen ja Komulainen (2018) toteavat masennuksen olevan ongelmallinen työuupumusta selittävänä kategoriana, koska ongelma sijoitetaan yksilöön ja se stigmatisoituu sen sijaan, että työuupumus nähtäisiin normaalina reaktiona työelämän ongelmiin. Työuupumuksen ollessa käsitteellisesti epämääräinen se ei myöskään tarjoa pääsyä sairaan rooliin ja siksi sairaana olon validointi nimeämällä ja kausaalisilla selityksillä on erityisen tärkeää. Työuupuneet oikeuttivat sairauslomaansa ja rooliaan moraalisesti pätevänä sairaana sekä

puolustivat oikeuttaan olla toipuva potilas vetoamalla terveydenhuollon ammattilaisiin tai sairauslomien tarpeeseen (Korhonen & Komulainen 2018; Korhonen ym., 2020).

Näin erot tulevat selkeästi esiin tarkastellessa työuupumuksen oikeuttamista, selittämistä ja sille annettuja merkityksiä yhteiskunnallisissa konteksteissa, jotka eroavat työuupumusdiagnoosin virallisuuden suhteen. Yhtäläisyyksiäkin löytyy, sillä kertomuksista nousee esiin tarve muokata itseään työuupumuksesta toipumisen yhteydessä ja huolehdittava parantumisesta. Boersman ja Brownin (2020) mukaan työuupuneet kuvasivat uupumuksen seurauksena kyseenalaistaneensa käsityksensä itsestään vahvana ihmisenä, joka kestää mitä vain, ja uskollisuuden, sitoutuneisuuden ja epäitsekkyuden hyvyden niiden altistaessa työuupumukselle. Tutkijat totesivat lääkärin ja muiden ammattilaisten antamien neuvojen olevan tärkeä identiteetin uudelleenarviointia aiheuttava taustatekijä. Työuupumuksen ja minuuden oikeutus näyttäytyy siis ambivalenttina prosessina ja sen taustalla ovat myös laajemmat kulttuuriset normit. Vaikka on hyväksyttävää väsyä raskaan työtaakan alla, on myös ratkaistava ongelma ja palauduttava työmarkkinoiden käyttöön. Vastaavasti Korhonen ja Komulainen (2018) toteavat, että sairauslomalla olemista koskien työuupuneet käyvät neuvottelua aktiivisuuden ja passiivisuuden dilemman suhteen ja siten antavat selontekoja, jotka viittaavat hyvän ja uskottavan potilaan kategoriaan: Hyvä potilas huolehtii itsestään eikä ole passiivinen, muttei liian aktiivinenkaan.

Kuten Boersma ja Brown (2020), myös Korhonen ja Komulainen (2018) sekä Korhonen ym., (2020) toteavat työuupumuksen saavan aikaan neuvottelua identiteetistä ja työuupumuksen aikaansaamaa identiteettimuutosta ilmentävän luopumista uupumukselle altistavista minän puolia. Työuupumustrajektoria tarkasteltaessa on huomattu merkityksenantojen muutosten viittaavat positiivisesti määriteltyihin minän muutoksiin, kuten luopuminen liiallisesta tunnollisuudesta ja kunnianhimmista. Muutoksen saa aikaan paitsi työuupumus myös huono suhtautuminen uupumukseen työpaikalla. (Korhonen ym., 2020.) Korhonen ja Komulainen (2019) ja Korhonen ym. (2020) toteavat työuupumuksen näyttävävän elämänsä katkokseksi, jonka myötä yksilö joutuu pohtimaan kokonaisvaltaisesti elämäänsä ja identiteettiään. Jos katkos tulkitaan oppimiskokemuksena, se voi johtaa kehitykselliseen siirtymään. Näin ollen työuupumuksen aikaansaama muutos itsessä ja käyttäytymistavoissa ilmentää kehityksellistä siirtymää elämänsä.

Kehityksellinen siirtymä voi ilmetä kyynistymisenä työtä kohtaan. Kyynistymisen aiheuttaessa muutoksen toimintatavoissa ja identiteetissä siten, etteivät hyvä, työantajaan sitoutunut työntekijä ja hyvä ihminen enää olleen samaistettavia. Kyynistyminen voidaan nähdä myös toipumista tukevana ilmiönä sen ollessa psykologisesti tärkeä keino välttää omaa hyvinvointia ja omanarvontuntoa heikentävää toimintaa. Aina työuupumus ei kuitenkaan johda kehitykselliseen siirtymään. Elämäkulullisesti tarkasteltuna myös keski-ikään liittyvä aikaperspektiivi oli oleellinen työuupumuksen jäsentämisessä. Ikääntyminen loi rajan tarvittavalle sinnittelylle työelämässä ja näyttäytyi työ- ja toimintakykyä rajoittavana tosiasiana. (Korhonen & Komulainen, 2019.)

Korhonen ym. (2020) toteavat työuupumustrajektorin pitävän sisällään myös pysyviä merkityksenannon tapoja, kuten sairauden määrittelemisen ja oikeuttamisen, passiivisen potilaan roolin vastustaminen ja menneen minän säilyttäminen. Työuupumus aiheuttaa kokemuksen omasta itsestä vieraantumisen ja menneestä minästä halutaan säilyttää sen arvokkaimmat puolet, jotka edustavat työuupuneelle oikeaa minuutta, kuten työstä nauttiva, vahva ja optimistinen persoona, ja joka edustaa myös toipunutta, moraalisesti arvokasta minuutta. Korhosen ja Komulaisen (2019) mukaan jäsentäessään identiteettinsä pysyvyyttä työuupuneet korostivat luontaista ahkeruuttaan ja selviytymistä elämäkriiseistä, joihin verrattuna työuupumus näyttäytyi jopa vähäpätöisenä kokemuksena. He tulkitsevat tällaisen henkilökohtaiseen historiaan perustuvan työuupumuksen tulkinnan luovan jatkuvuutta elämäkululle ja luottamusta omaan selviytyjän identiteettiin. Työuupumus saa siis neuvottelemaan kuinka olla sekä samanlainen että erilainen kuin ennen työuupumusta. Työuupumus saa myös määrittelemään toimijuutta suhteessa omaan kyvykkyyteen tai kyvyttömyyteen vaikuttaa kuormittaviin tekijöihin.

Työuupuneiden kertomuksissa esiintyvät pyrkimykset muuttaa itseään, omia ajattelu- ja toimintatapoja ja asenteita, tilanteen helpottamiseksi ilmentävät yksilöllistävää työuupumuksen tulkintatapaa, kuten myös kertomuksissa ilmenevät itseä vastuullistavat selitysmallit. Yksilöllistävät tulkintatavat voivat olla merkityksellisiä ihmiselle itselleen ja tukea selviytymistä uupumuksesta, vaikka taustalla onkin työelämän ongelmat. (Korhonen & Komulainen, 2019.) Kaiken kaikkiaan narratiivisen pitkittäistutkimuksen perusteella ja elämäkulullisesti tarkasteltuna työuupumus näyttäytyy moniulotteisena prosessina, joka ilmenee kehollisena ja psyykkisenä kokemuksena

sekä on suhteessa toisiin ihmisiin sekä omiin motiiveihin arvoihin ja tunteisiin. Työuupumustrajektorit näyttävät yksilöllisenä ja ainutkertaisena, mutta ilmentää samalla sosiokulttuurisia normeja ja arvoja. (Korhonen & Komulainen, 2019; Korhonen ym., 2020.) Korhosen ja Komulaisen (2019) sekä Korhosen ym. (2020) tutkimuksissa on sovellettu vuorovaikutuksellista pienten kertomusten lähestymistapaa sekä Bambergin (2011) identiteettidilemmejä, jotka myös toimivat tutkielmani teoreettis-metodologisena viitekehyksenä. Seuraavaksi esittelen tätä tutkimuksessa soveltamaani narratiivista lähestymistapaa, jonka jälkeen perehdyn identiteetin dilemmoihiin ja identiteetin narratiiviseen rakentamiseen.

## 2.2 Narratiivisuus, identiteetti ja pienten kertomusten lähestymistapa

Tutkielmani teoreettis-metodologisena viitekehyksenä toimii narratiivinen tutkimusote, jossa narratiiveja tarkastellaan kertomisen tapoina kiinnostuksen kohdistuessa siihen, miten todellisuutta rakennetaan narratiivisessa diskurssissa. Narratiivisen tutkimusotteet taustalla onkin sosiaalisen konstruktionismin tietokäsitys, jonka mukaan tietäminen on suhteellista eli historiallisesta ajasta, paikasta, kulttuurista ja tarkastelijan asemasta riippuvaa. Sen perustana on ajatus, että tieto rakentuu aiemman tiedon ja kokemusten perusteella. Voidaan siis sanoa, että ihmiset konstruoivat tietonsa ja identiteettinsä, ja nämä käsitykset itsestä ja maailmasta ovat jatkuvasti kehittyvä kertomus. Käsitys maailmasta ja omasta identiteetistä muokkautuu ja rakentuu uusien kokemusten ja sosiaalisen vuorovaikutuksen myötä ja saa uusia aineksia kulttuurisesta tarinavarannosta. (Heikkinen, 2018.) Narratiivisessa lähestymistavassa identiteetin nähdään siis rakentuvan semioottisten prosessien kautta sen sijaan, että identiteetti olisi yksilön ominaispiirre tai perusolemuksen ilmentymä. Identiteetti nähdään siten moniäänisenä ja monimuotoisena, kontekstista riippuvaisena. (De Fina, 2015.)

Perinteisesti identiteettiä on narratiivisessa tutkimuksessa lähestytty elämänkerrallisesta, ns. suuren tarinan näkökulmasta. Tutkielmassani sovellan kuitenkin pienten kertomusten lähestymistapaa, jonka Bamberg ja Georgakopoulou (esim. Bamberg, 1997, 2003, 2008; Bamberg & Georgakopoulou, 2008; Georgakopoulou, 2004, 2007, 2015) ovat kehittäneet vaihtoehdoksi elämänmittaisen narratiivin tutkimukselle. Pienten kertomusten lähestymistapa edustaa

narratiivisessa tutkimuksessa vuorovaikutuksellista lähestymistapaa, jossa ollaan kiinnostuneita identiteetin rakentamisen prosessista eli siitä millaisia strategioita narratiivien kertojat, muut kyseiseen vuorovaikutustilanteeseen osallistuvat sekä yleisö käyttävät saavuttaakseen, kiistelläkseen ja vahvistaakseen identiteettejään. (De Fina, 2015.) Bamberg ja Georgakopoulou (2008) toteavatkin olevansa kiinnostuneita narratiivien sosiaalisista funktioista eli siitä, miten ihmiset käyttävät tarinoita arkisissa vuorovaikutustilanteissa rakentaessaan identiteettiään. Narratiivin funktionaalisuudella tarkoitetaan siis sitä, että kertominen on toimintaa ja sillä on jokin tarkoitus, funktio. Näitä funktioita voivat olla esimerkiksi merkityksien luominen, menneisyyden reflektointi, yhteisen ymmärryksen muodostaminen, kokemuksiin liittyvien syiden ja niiden vaikutusten määrittäminen sekä sosiaalisen identiteetin muodostaminen ja selittäminen (Schiff, 2012). Narratiivien avulla voidaan myös luoda moraalisesti arvokasta identiteettiä ja oikeuttaa moraalisesti omaa toimintaansa (Hänninen, 1999). Narratiivien funktioita voidaan tarkastella myös puheen funktioiden kautta, joita voivat olla esimerkiksi oikeuttaminen, perustelu ja selontekojen antaminen (Burr, 2015). Vuorovaikutuksellisen lähestymistavan hyödyntäminen mahdollistaa tarkastelemaan millaisena henkilö haluaa näyttäytyä ja mihin kertomuksen kertomisella pyritään kertomistilanteen kontekstissa.

Pienet kertomukset ovat jokapäiväisissä vuorovaikutustilanteissa esiintyviä tarinoita, joissa korostetaan kommunikointitapojen monimuotoisuutta, performatiivisuutta ja kontekstisidonnaisuutta. Niiden avulla voidaan tutkia narratiivisesti tarinoita, jotka eivät täytä perinteisen tarinan määritelmää, esimerkiksi kerronnasta kieltäytymistä, viittauksia aiempaan kerrontaan, kerrontaa sen hetkisistä tai tulevaisuuden hypoteettisista tapahtumista. (Bamberg & Georgakopoulou, 2008; Bamberg, 2011.) Pienten kertomusten on todettu sisältäneen ei-lineaarisia tapahtumia sekä arkipäiväisten ja tavanomaisten asioiden painottamista kerronnassa verrattuna komplikaatioihin ja häiriöihin. Pienet kertomukset voivat ilmetä myös vastatarinoina eli tarinoina, jotka eivät siinä ympäristössä tai tilanteessa ole hyväksytyjä, ja jotka eivät sovi odotuksiin siitä, millainen kertojan tulisi olla ja millaisia tarinoita kertoa. Pienet kertomukset tällaisissa tilanteissa tuovat esiin ristiriitaisuuksia, dilemmoja ja jännitteitä kertojan osalta. (Georgakopoulou, 2015.)

## 2.3 Identiteetin dilemmat ja identiteetin rakentaminen vuorovaikutuksessa

Kuten edellä esitin, lähestyn identiteettiä tilanteisena ja vuorovaikutuksessa rakentuvana. Seuraavaksi paneudun identiteetin rakentamisen teoreettiseen taustaan. Bambergin (2011) mukaan identiteettiä muodostettaessa kohdataan kolme haastetta, joita hän nimittää identiteetin dilemmoiksi. Ensimmäinen haaste on ratkaista minuuden pysyvyys ajan myötä jatkuvasta muutoksesta huolimatta; miten olen samanlainen kuin ennen ja kuinka olen muuttunut. Kulttuurisesti saatavilla olevat symboliset työkalut sekä ympäristön vakaus tai muuttuvuus vaikuttavat ensimmäisen dilemman ratkaisuun. Toisessa haasteessa puolestaan pohditaan minuuden ainutlaatuisuutta suhteessa muihin eli kuinka olen erilainen tai samanlainen kuin muut. Toiset nähdään sosiaalisina kategorioina, kuten erilaisten ryhmien jäsenenä, joiden suhteen itsensä voi identifioida. Kolmannessa haasteessa minuutta määritellään toimijuuden kautta, eli missä määrin olen toimija tai toiminnan kohde ja pystynkö vaikuttamaan ympäristööni vai en. Bamberg kuvaa identiteetin rakentamista vuorovaikutuksessa tapahtuvana navigointina näiden dilemmojen jatkumoiden suhteen tilanteesta riippuvaisena dynaamisena prosessina. Tätä prosessia hän kutsuu identiteettityöksi.

Identiteettityö tapahtuu pienten kertomusten lähestymistavan mukaisissa vuorovaikutustilanteissa ja ilmenee niissä kerrotuissa tarinoissa. Kerronta, jossa identiteettiä rakennetaan, muodostetaan ja performoidaan tapahtuu siis arkisissa vuorovaikutustilanteissa yhdessä muiden tilanteeseen osallistujien kanssa. Tunne siitä, mitä olemme, muodostuu näissä jokapäiväisissä keskusteluissa ja dialogeissa, joissa identiteetin dilemmoista neuvotellaan, kokeillaan, hylätään ja hyväksytään. Identiteetti ei siis ole Bambergin mukaan pysyvä ominaisuus vaan jatkuva dialoginen navigaatioprosessi, jossa voi syntyä jossain määrin epävakaita, ristiriitaisia tai epäjohdonmukaisia identiteetin ja minän rakenteita eri aikoina ja erilaisissa konteksteissa. Toisaalta ajan myötä jotkut näistä positioista voivat muuttua tavanmukaisiksi eli tavallaan osaksi pysyvää identiteettiä, vaikkakin ovat tilanteisesti rakentuvia. Identiteetin määrittelemisen jatkuvaksi navigaatioprosessiksi ei siis sulje pois mahdollisuutta synkronisesta minuudesta ja diakronisesta identiteetistä. Navigointi identiteetin dilemmojen suhteen eli identiteettityö edellyttää merkityksellisiä positioita, jotka ovat läpikotaisesti moraalisia. (Bamberg, 2011.)



Identiteetityötä tehdessään ihmiset siis positioivat itseään. Positiointi on alun perin Daviesin ja Harrén (1990) kehittämä käsite, jonka pohjalta Bamberg (1997) on kehittänyt oman teorian (De Fina, 2015). Daviesin ja Harrén (1990) mukaan positioinnin avulla minuus ja identiteetti saavutetaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Positioitumisella he tarkoittavat diskursiivista prosessia, jossa tähän vuorovaikutukseen osallistujat positioivat itseään ja toisiaan. Bamberg (1997) lähestyy positioitumista narratiivisesta näkökulmasta kehittämässään positiointi-analyysissa. Bambergin mukaan positioitumista tapahtuu kolmella tasolla: Kertomuksen, kerronnan ja mallitarinoiden tasolla. Mallitarinoiden voidaan määritellä olevan kulttuurisia ja normatiivisia ohjeita, jotka määrittävät hyväksyttävää toimintaa, ajattelumalleja ja elämäntapoja riippuen esimerkiksi yksilön sukupuolesta, iästä ja sosiaalisesta luokasta (Hänninen, 1999). Kertomuksen tasolla analysoidaan kertomuksen sisältöä eli kuinka tarinan hahmot positioituvat suhteessa toisiinsa, esimerkiksi kuka kerronnassa rakennetaan päähenkilöksi ja kuka vastustajaksi. Kerronnan tasolla ollaan kiinnostuneita, miten kertomus kerrotaan ja mitä tarkoituksia sillä on eli siitä, miten kertoja positioituu suhteessa kuulijoihin ja millaisia kerronnan keinoja hän käyttää. Mallitarinoiden tasolla tarkastellaan, millaisena kertoja haluaa tulla nähdyksi laajemminkin kuin kyseisessä vuorovaikutustilanteessa ja kuinka hän positioi itseään suhteessa mallitarinoihin sekä moraalisiin, kulttuurisiin ja sosiaalisiin kategorioihin (Bamberg, 1997, 2004.)

Daviesin ja Harrén (1990) positiointiteoriaan liittyy tarinalinjan käsite, joka muodostuu keskustelun kuluessa. Heidän mukaansa tarinalinja sisältyy niihin diskursiivisiin käytäntöihin, joilla itseään ja maailmaa määritellään ja vastavuoroisesti tarinalinja rakentuu vuorovaikutteisesti diskursiivisissa prosesseissa. Toisin sanoen tarinalinjaa muodostetaan yhdessä vuorovaikutukseen osallistujien kesken keskustelun kuluessa. Siten positiot rakentuvat tarinalinjoissa, joissa niitä muokataan, hyväksytään ja hylätään ja tarinalinjan muodostumiseen vaikuttaa osallistujien ottamat positiot. Positioita tulkitaan riippuen tarinalinjoista ja niiden moraalisisista järjestyksistä ja normatiivisista odotuksista käsin. (Davies & Harré, 1990; Mutanen & Siivonen, 2016.) Tutkimuksessani käytän tarinalinjan käsitettä laajemmin kuin koskien yhtä keskustelua tai kertomusta, sillä tutkimukseni tarinalinjat muodostuvat seuranta haastattelujen kuluessa. Seurannan asetelma mahdollistaa ajallisesti etenevän identiteetin muovautumisen tarkastelun. Tavoitteenani ei kuitenkaan ole muodostaa tarinalinjan sisältämää koherenttia identiteettiä, vaan tarkastella jokaisessa pienessä

kertomuksessa ilmenevää identiteettiä omana kokonaisuutenaan. Siten on mahdollista tarkastella identiteetin rakentamisen navigointiprosessia ja tehdä näkyväksi identiteetin epäjohdonmukaisuuksia ja ristiriitaisuuksia ja toisaalta sitä, muuttuvatko jotkin identiteetti-positiot tavanmukaisiksi kuntoutusprosessin kuluessa ja ovatko ne kuntoutusinstituution tarjoamien identiteettien mukaisia.

## 2.4 Kuntoutuksen institutionaaliset identiteetit

Tutkimuksessani olen siis kiinnostunut identiteetin muutoksesta ja pysyvyydestä kuntoutusprosessin aikana. Luonnollisesti kiinnostus kohdistuu tällöin myös siihen, millaisena kuntoutuksen merkitys näyttäytyy neuvoteltaessa identiteetistä. Tarkastelen siis kuntoutusta instituutioon ja sitä, millaisia institutionaalisia identiteettejä se tarjoaa kuntoutukseen osallistujille. Institutionaalisen identiteetin käsite juontaa juurensa Goffmanin (1961) tutkimukseen, jossa käsiteltiin instituution vaikutuksia identiteettiin suljetun psykiatrisen sairaalan kontekstissa. Goffman totesi identiteettien muokkautuvan sairaalan institutionaalisen järjestyksen ja organisationaalisen rakenteen tuottamassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Scott (2010) on käsitellyt Goffmanin tavoin instituution ja identiteetin suhdetta, mutta avoimien, vapaaehtoisuuteen perustuvien instituutioiden kohdalla; instituutioiden, joissa (parempaa) minuutta "keksitään" uudelleen. Rajoitteiden ja pakottamisen sijaan nämä instituutiot kohdistavat jäseniinsä performatiivista sääntelyä instituution arvojen, käytäntöjen ja diskurssien kautta. Uudelleen muokkautunut minuus syntyy siis yksilön, vertaisten ja instituution asiantuntijoiden välisessä vuorovaikutuksessa, jossa asiantuntijat edustavat instituution diskursseja ja institutionaalisia identiteettejä. Gubrium ja Holstein (2001) toteavatkin erilaisissa instituutioissa vallitsevan niille ominaisen diskursiivisen ympäristön, jonka avulla ne rakentavat ja muokkaavat instituutioon osallistujien identiteettiä instituution identiteettien mukaisesti. Loseke (2001) kirjoittaa erilaisten tukiryhmien, yhdenlaisten instituutioiden, pyrkivän edistämään sen aiheeseen kytkeytyvien kokemusten ymmärtämistä tietyllä tavalla, joka näkyy ryhmässä esiintyvissä puheissa ja tarinoissa tietynlaisina institutionaalisina identiteetteinä. Siten myös instituution jäsenet vaikuttavat siihen, millaisia tarinoita ryhmässä kerrotaan ja hyväksytään. Institutionaaliset identiteetit ovat siis keskeisiä identiteetin rakentamisen malleja ja resursseja, jotka aktivoivat osallistujat tekemään identiteettityötä.

Institutionaalisten identiteettien vaikutus identiteettiin on siten yksilökohtaista: ne voidaan torjua tai hyväksyä. Yksilö aktiivisesti rakentaa minuuttaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa instituution diskurssien ja mallitarinoiden rajoittaessa hänen mahdollisia identiteettejään. (Gubrium & Holstein, 2001; Loseke, 2001; Scott, 2010.)

Kuntoutuksessa esiintyviä institutionaalisia identiteettejä tarkastelen kuntoutuksen tavoitteiden ja diskursiivisen ympäristön näkökulmasta. Kuntoutuksen tavoitteena yleisesti ottaen on parantaa tai ylläpitää ihmisten toiminta- ja työkykyä sekä sosiaalista selviytymistä (Järvikoski & Härkäpää, 2004; Paatero ym., 2008). Työuupumuskuntoutuksen tavoitteeksi määritellään toimintakykyä, hyvinvointia ja työssä jaksamista parantavien ja tukevien keinojen löytäminen, omien voimavarojen ja palautumiskeinojen vahvistuminen sekä uupumusta aiheuttavien tekijöiden, erityisesti psyykkisten kuormitustekijöiden, tunnistaminen ja hallinta. Lisäksi ammattilaisten tavoitteena on ohjata kuntoutujia kohti aktiivista toimijuutta. (Kansaneläkelaitos, 2021.) Yksilöllisen ja aktiivisen toimijuuden vahvistaminen vaikuttaakin olevan yksi tärkeimmistä kuntoutuksen tavoitteista (esim. Hätinä, 2008; Järvikoski & Härkäpää, 2004; 2008; Salminen, 2020). Myös selviytymisstrategioiden ja omaan hyvinvointiin vaikuttamisen vahvistaminen on keskeistä. Näihin tavoitteisiin pyritään esimerkiksi auttamalla kuntoutujia muuttamaan asenteitaan ja työhön liittyviä tapojaan sekä edistämällä itseymmärrystä. (Ahola ym., 2017; Hätinä, 2008; Salminen, 2020.) Kuntoutuksen tavoitteet näyttävät kohdistuvan työuupumuksesta kärsivään yksilöön. Suurin osa työuupumusinterventioista onkin ollut yksilökeskeistä työorganisaatioon keskittyvien tai molempia näkökulmia hyödyntävien interventioiden sijaan, vaikka useissa tutkimuksissa on todettu työuupumuksen taustalla olevan ensisijaisesti työolosuhteiden aiheuttamat tekijät. (Maslach & Leiter, 2017; Siltala ym., 2016.)

Korhosen ja Komulaisen (2021) ovat tarkastelleet työuupumuskuntoutuksen diskursiivista ympäristöä määritellessään tutkimuksessaan kuntoutustyöntekijöiden käyttämiä diskursseja. He identifioivat neljä yksilön vastuuta korostavaa diskurssia. Psykologisessa diskurssissa työuupuneet kategorisoitiin ylitunnollisiksi työntekijöiksi, jotka psykologisten ominaisuuksien perusteella ovat alttiita työuupumukselle sekä "kilteiksi työiksi", jotka ottavat paljon vastuuta, huolehtivat muista ja uhraavat omat tarpeensa. Toipumisen edellytyksenä pidetään armollisuutta itseä kohtaan ja

assertiivisuutta, koska työoloihin ei voi vaikuttaa. Evoluutiodiskurssissa työuupumus nähdään johtuvan ihmisen biologian ja modernin työelämän ristiriidasta ja siten työuupuneet kategorisoidaan primitiivisiksi ihmisiksi, jotka ovat kadottaneet yhteyden kehonsa ja mielensä antamiin merkkeihin. Toipumisen edellytyksenä pidetään näiden merkkien ymmärtämistä. Diskurssissa normalisoitiin työuupumusta, koska sen nähtiin olevan normaali reaktio työelämän olosuhteisiin. Biomedikaalisessa diskurssissa työuupuneet kategorisoitiin potilaiksi, jotka tarvitsevat hoitoa ja siten legitimoitiin työuupumusta. Terveellisen elämäntavan diskurssissa työuupuneet kategorisoidaan itsestään vastuussa oleviksi kuntoutujiksi, joiden täytyy itse huolehtia fyysisestä ja psyykkisestä kunnostaan. Viides diskurssi poikkeaa edellisistä, sillä vastuu sijoitetaan yksilön ulkopuolelle. Hyvinvointivaltion diskurssissa työuupuneet kategorisoitiin työntekijöiksi, joilla on sosiaalisia ja laillisia oikeuksia, sekä ikääntyneiksi työntekijöiksi. Työterveyshuollon ja työnantajan toimenpiteet nähtiin ratkaisevana tekijänä työuupumuksesta toipumisen kannalta. Hyvinvointivaltion diskurssista huolimatta, Korhonen ja Komulainen toteavat työuupumuskuntoutuksen ja sen työntekijöiden uudentavan työuupumukseen liittyvää yksilöllistävää diskurssia, jossa työhön liittyvät ongelmat hoidetaan yksilötason ongelmina ja yksilö vastuutetaan ongelman hoitamisesta.

Kuntoutuksen tavoitteiden ja kuntoutuksessa esiintyvien diskurssien perusteella kuntoutuksen institutionaalinen identiteetti vaikuttaa olevan aktiivinen toimija, joka huolehtii hyvinvoinnistaan, tunnistaa omat rajansa ja mahdollisen uupumuksen, suhtautuu itseensä armollisesti ja itsestään vastuussa oleva kuntoutuja. Erityisesti Korhosen ja Komulaisen (2021) tutkimus on mielenkiintoinen tutkielmani kannalta, sillä se kohdistuu samoihin kuntoutusryhmiin kuin aineistoni. Saan siis käyttöni suoraa tietoa, millainen diskursiivinen ympäristö kuntoutuksessa on kohdistunut aineistoni henkilöihin ja se mahdollista kyseisten puhetapojen vaikutusten arvioinnin heidän identiteettiinsä.

### 3 Tutkimusongelmat

Tutkimuksessani työuupumus ja kuntoutusinstituutio nähdään minää koskevaa reflektointia ja identiteettiin kohdistuvaa neuvottelua tuottavina tekijöinä, joten mielenkiinto kohdistuu siihen, millaista identiteettineuvottelua työuupumus ja kuntoutusprosessi herättävät. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää kuinka työuupumuskuntoutujat jäsentävät identiteettiään kerronnallisesti sekä muuttuvatko tai pysyvätkö tulkinnat itsestä kuntoutusprosessin kuluessa ja millainen vaikutus kuntoutusinstituution tarjoamalla identiteetillä on näihin tulkintoihin.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia tarinalinjoja kuntoutusprosessin myötä on havaittavissa?
2. Kuinka käsitystä itsestä neuvotellaan ja identiteettiä rakennetaan näissä tarinalinjoissa?
3. Muuttuvatko tulkinnat itsestä kuntoutusprosessin kuluessa?
  - 3.1 Millainen on kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin vaikutus?

## 4 Aineisto ja menetelmät

### 4.1 Aineisto

Tutkimuksessa käyttämäni aineisto on peräisin hankkeesta Katkokset, kehitykselliset siirtymät ja oppiminen aikuisen elämänselämissä: Laadullinen seuranta tutkimus työssä uupuneiden kuntoutusinterventiosta vuosilta 2016–2018. Hankkeen tarkoituksena oli tutkia työuupumusta aikuisen elämänselämissä katkokseksi ja sen virittämiä siirtymiä. Aineisto koostuu 15 henkilön (14 naista ja yksi mies) kolmena ajankohtana tehdyistä seuranta haastattelusta. Haastateltavat ovat iältään 36–63-vuotiaita, korkeasti koulutettuja ja pitkän työuran omaavia. Haastateltavat osallistuivat Kansaneläkelaitoksen järjestämälle työuupuneille tarkoitetulle kuntoutuskurssille, joka koostui kolmesta viiden päivän jaksosta vuoden aikana. Haastattelujen ajankohdat mukailivat näitä tapaamisjaksoja. Ensimmäinen ja viimeinen haastattelu tehtiin kuntoutuskurssin tapaamiskertojen yhteydessä ja toinen puhelimitse toisen tapaamiskerran jälkeen. Haastattelut (liite 1) ovat

luonteeltaan elämänkerrallisia teemahaastatteluja, joissa kerättiin sekä retrospektiivistä ja prospektiivista tietoa. Ensimmäisellä haastattelukerralla keskityttiin elämäntapaan, työuupumuksen historiaan, sen hetkiseen tilanteeseen työssä ja yksityiselämässä sekä odotuksiin koskien kuntoutusta. Toisella kerralla oltiin kiinnostuneita työuupumuksen pysyvyydestä tai muutoksesta ja sen hetkisestä tilanteesta työssä ja yksityiselämässä. Kolmannessa haastattelussa keskityttiin työuupumusprosessin kokonaisvaltaiseen reflektointiin

Valitsin tutkimukseni aineistoksi tästä joukosta kaksi työuupumuskuntoutujaa: pseudonyymit Pirkon ja Airin. Pirkko on eläkeikää lähestyvä ihmishuolteen ammattilainen, joka on palannut töihin useita kuukausia ennen kuntoutuksen alkua ja kokee olevansa jo hyvässä kunnossa. Kuntoutuksen alussa Pirkko työskentelee vain päivä- ja iltavuoroissa, mutta kuntoutuksen päättyessä hän on jo palannut kolmivuorotyöhön. Airi on keski-ikäinen viestintäalan ammattilainen. Airi on kuntoutuksen alussa töissä, mutta kokee työuupumusoireita. Kuntoutusjakson aikana Airi kohtaa useita haastavia elämäntapahtumia ja on viimeisen haastattelun aikaan sairauslomalla fyysisen sairauden takia. Päädyin valitsemaan Pirkon, koska hänen haastatteluaineistonsa sisälsi rikkaita ja monipuolisia tarinallisia elementtejä koskien työtä ja työuupumusta. Airin valitsin, koska hänen haastattelunsa vaikuttivat olevan ensilukemalla lähes vastakohtainen Pirkon haastatteluun verrattuna monessa suhteessa. Vaikka haastatteluissa esiintyvät jokseenkin samat teemat koskien työuupumusta, kuntoutusta, työtä, henkilökohtaista elämää ja ihmishuhteita, niiden painotukset vaihtelivat ja sisällöllisesti ne poikkesivat toisistaan. Lisäksi aineistoon tutustumisen jälkeen tuli vaikutelma heidän olevan työuupumuksen suhteen eri vaiheissa: Pirkon toipuminen vaikutti lähteneen hyvin käyntiin, kun taas Airin uupumus vaikutti olevan ajankohtaista. Halusin siis tarkastella lähemmin ja vertailla, kuinka päinvastaisilta vaikuttavissa haastatteluaineistoissa tehdään identiteettityötä ja miten nämä erot näkyvät identiteetin muutoksen ja pysyvyyden suhteen kuntoutusprosessin kuluessa.

Tutkimusta tehdessä on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009; 2012) hyvän tieteellisen käytännön ja ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen periaatteita, joita ovat rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus, avoimuus ja muiden tutkijoiden työn kunnioittaminen sekä tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja

tietosuoja. Katkokset, kehitykselliset siirtymät ja oppiminen aikuisen elämänselussa-hanke on saanut eettisen hyväksynnän Itä-Suomen yliopiston tutkimuseettiseltä toimikunnalta. Ennen ensimmäistä haastattelua tutkittaville on kirjallisesti annettu tiedoksi ja käyty heidän kanssaan läpi tutkimuksen tavoite, datan käyttö ja arkistointi, luottamuksellisuus sekä tutkittavan oikeuksiin liittyvät asiat, kuten vapaaehtoinen osallistuminen ja mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Näihin seikkoihin on palattu myös myöhemmissä haastatteluissa. Tutkittavat ovat informoinnin jälkeen antaneet kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta ensimmäisen haastattelun yhteydessä. Tutkittavien yksityisyyden ja tunnistettavuuden suojaamiseksi haastattelut ovat anonymisoitu ja tutkittavista käytetään pseudonyymejä. (Korhonen ym., 2020).

Tutkielmaa tehdessäni olen huomionnut tutkimuseettiset periaatteet. Avoimuutta ja rehellisyyttä olen noudattanut tekemällä analyysin kulun näkyväksi. Analyysia tehdessäni ja tuloksia julkaistaessa olen pitänyt mielessäni tutkimuksen kohteena olevien ihmisten vahingoittamisen välttäminen ja yksityisyydensuoja siten, ettei heitä voi tunnistaa eikä heistä puhuta loukkaavaan sävyyn. Valitessani näytteitä, olen pyrkinyt rajaamaan niiden ulkopuolelle tunnistavuutta lisäävät seikat sekä muokannut näytteitä siten, että tunnistettavuus on vähentynyt kuitenkin säilyttäen kertomuksen alkuperäisen merkityksen.

## 4.2 Menetelmät ja analyysin kulku

Sovellan aineistoni analyysimenetelmänä narratiivista pienten kertomusten lähestymistapaa sekä positiointianalyysia (Bamberg, 1997; 2004; 2011). Pienten kertomusten lähestymistavan avulla pystyin tunnistamaan aineistosta vuorovaikutuksellisia kertomuksia, joissa haastateltavat konstruoivat identiteettiään. Positiointianalyysia käytän analyttisena työkaluna pienten kertomusten analyysissa kertomuksen, kerronnan ja mallitarinoiden tasolla. Identiteettiä tarkastelen siitä näkökulmasta, kuinka haastateltavat positioivat itseään suhteessa identiteetin dilemmoihin (Bamberg, 2011). Analysoidessani identiteettiä käytän apuna myös identiteettiposition käsitettä siten, että tarkastelen millaisia identiteettipositioita haastateltavat ottavat kerronnassaan jäsentäessään identiteettiään. Aineistoni ajallisessa analyysissa hyödynnän tarinalinjan käsitettä,

jonka avulla pystyn muodostamaan haastattelusta toiseen muodostuvan tarinallisen pienten kertomusten jatkumon.

Tutkimusprosessin aloitin lukemalla haastattelut läpi ja tekemällä alustavia havaintoja identiteettipuheesta, jossa haastateltavat positioivat itseään suhteessa Bambergin (2011) identiteetin dilemmoihin. Erityisesti olin kiinnostunut työuupumukseen liittyvästä identiteettineuvottelusta. Toisella temaattista luentaa hyödyntävällä lukukerralla poimin näitä pieniä kertomuksia erilliseen tiedostoon ja jaottelin niitä erilaisten kontekstien mukaan. Seuraavaksi kokosin pienten kertomusten näytteet taulukkoon ja Järjestelin näytteet siten, että ne muodostivat ajallisen ja temaattisen jatkumon ensimmäisestä haastattelusta viimeiseen. Osa pienistä kertomuksista jäi siten analyysin ulkopuolelle taulukkoon valikoituessa kertomuksia, joiden tematiikka toistui läpi seuranta-haastattelujen.

Aineisto tuntui kuitenkin vielä hieman sekavalta ja vaikealta hallita suhteessa tutkimuskysymyksiin. Ongelmalliselta tuntui erityisesti, että näytteitä pystyi yhdistelemään eri haastatteluista monella eri tavalla. Päädyin tutustumaan tarinalinjan käsitteeseen ja sitä hyödyntävään tutkimukseen, jonka jälkeen aloin yhdistellä taulukkoon kokoamiani ajallisesti eteneviä näytteitä niissä esiintyvien teemojen perusteella yhteen. Jonkin verran myös muokkasin alkuperäistä taulukkoa vaihtamalla näytteiden paikkoja varsinkin kolmannen haastattelun kohdalta. Tarinalinja osoittautui toimivaksi ja muodostin jokaiselle tarinalinjalle oman taulukon. Tässä vaiheessa palasin alkuperäisiin haastatteluihin ja poimin niistä kyseisiin tarinalinjoihin sopivat pienet tarinat, jotka aiemmin olivat jääneet huomiotta.

Tämän tehtyäni molempien haastateltavien osalta, pyrin järjestelemään tarinalinjat siten, että Pirkon ja Airin samaan teemaa tai kontekstia koskevat tarinalinjat olisivat mahdollisimman helposti vertailtavissa. Muodostin viisi päätarinalinjaa, joiden alle jaottelin kyseisiin kategorioihin kuuluvat Pirkon ja Airin tarinalinjat. Seuraavaksi analysoin tarinalinjojen sisältämät pienet kertomukset käyttäen apunani positiointianalyysia ja tarkastelin kuinka haastateltavat positioivat itseään suhteessa identiteetin dilemmoihin sekä millaisia identiteettipositioita he ottavat. Vertailin tarinalinjan eri ajankohtien näytteitä ja analysoin, kuinka haastateltavien tapa jäsentää



identiteettiään on muovautunut kuntoutuksen kuluessa. Lopuksi tarkastelin Airin ja Pirkon tarinalinjoja verraten niiden poikkeavuuksia ja yhteneväisyyksiä.

## 5 Tulokset

Työuupumus ja kuntoutusprosessi virittävät neuvottelemaan identiteetistä eniten työhön liittyvissä konteksteissa, mutta myös ihmissuhteisiin ja omaan hyvinvointiin liittyvät teemat saavat aikaan identiteettineuvottelua. Työuupumuksen tarinalinjassa Pirkko määrittelee itsensä entiseksi työuupuneeksi kuntoutusprosessin kuluessa, mutta hyväksyy työuupumisen mahdollisuuden itsessään. Hän asettuu myös avoimesti työuupuneen positioon vuorovaikutustilanteissa kollegojen kanssa, vaikkakin suhteessa esihenkilöihin Pirkon identiteetti näyttäytyy työuupumusta peittelevänä. Airi puolestaan säilyttää enemmän yksityiselämän uuvuttaman identiteetin, työuupuneen identiteetin vaihdellessa kuntoutusprosessin aikana. Työntekijyyden tarinalinjassa entisen vastuunkantajan identiteetti rakentuu tavanomaiseksi Pirkon kieltäytyessä toimimasta itselleen tyypillisen taistelijaluonteen mukaisesti ja ottamasta vastuuta työpaikan olosuhteiden muuttamisesta. Lisäksi Pirkon tapa jäsentää identiteettiään muuttuu ikääntyneestä ja vajaakuntoisesta ikääntyneeksi, mutta jaksavaksi työntekijäksi. Airin tulkinta itsestä muuttuu kuntoutusprosessin aikana pystyvästä työntekijästä pystymättömäksi, mutta myös työolosuhteiden rajoittamasta työntekijästä työolosuhteiden mahdollistamaksi työntekijäksi Työnmerkityksen tarinalinjassa Pirkon työtä arvostavan, muttei koko elämänsä työlle uhraavan identiteetti tavanomaistuu hänen luovuttuaan työhön tunnetasolla sitoutuneen identiteetistä. Airi puolestaan rakentaa jatkuvuutta identiteetilleen työtä arvostavana ja hyvänä työntekijänä, mutta enemmän perhekeskeisenä.

Ihmissuhteiden tarinalinjassa Pirkko rakentaa kuntoutusprosessin aikana identiteettiään uuden elämäntyylin opettelijana ja määrittelee itsensä kuntoutuksen loppuessa muuttuneensa ihmissuhteita eniten arvostavaksi. Läheisiä arvostavan ja heitä tarvitsevan identiteetti on Airin tavanomainen tapa tulkita itseään. Kuitenkin kuntoutusprosessin aikana ilmenee muutos Airin luopuessa muista huolehtijan identiteettipositioista ja määrittäessään itsensä omasta hyvinvoinnistaan

huolehtijaksi. Hyvinvoinnin tarinalinjassa Pirkon hyvinvoinnista huolehtijan identiteetti vahvistuu, vaikka Pirkko määrittelee vielä olevansa opetteluvaiheessa sopivien keinojen suhteen. Airin tulkinta itsestä liikunnallisena hyvinvoinnista huolehtijana puolestaan edustaa identiteetin pysyvyyttä. Seuraavaksi käsittelen lähemmin tuloksia tarinalinjoittain ja vertaillen Pirkon ja Airin kyseisen tarinalinjan kertomuksia. Esittelen ensin työn kontekstiin liittyvät tarinalinjat seuraavassa järjestyksessä: työuupumuksen, työntekijyyden ja työn merkityksen tarinalinjat. Näiden jälkeen etenen ihmissuhteiden tarinalinjaan ja viimeiseksi hyvinvoinnin tarinalinjaan.

## 5.1 Työuupumuksen tarinalinja

### 5.1.1 Pirkko: Työuupuneen identiteetin omaksuminen

Työuupumuksen tarinalinjassa Pirkon neuvottelu identiteetistään on moniulotteista. Tiivistetysti voi todeta Pirkon työuupuneen identiteetin muodostuneen tavanomaiseksi kuntoutuksen aikana, vaikka hän määrittelee vielä itsensä entiseksi työuupuneeksi. Työuupuneen identiteetti ilmenee siten, että kuntoutuksen kuluessa Pirkko omaksuu mahdollisesti työuupuvan ja avoimesti työuupumuksen myöntävän identiteetin. Avoimesti työuupuneen identiteetti on tosin tilannesidonnainen ja aktivoituu vertaisten seurassa, kun taas suhteessa työpaikkansa auktoriteetti- asemassa oleviin henkilöihin Pirkko pyrkii peittelemään työuupuneen identiteettiään.

Pirkon kerronnassa toistuva teema on vaikeus ymmärtää väsymyksen ja negatiivisten tunteiden johtuneen työstä, josta Pirkko pitää. Seuraava kertomus on poimittu ensimmäisestä seuranta-haastattelusta, mutta se esiintyy lähes samanlaisena myös alkuhaastattelussa.

Näyte 1:

”Sillonkaan en vielä ymmärtänyt, et se oli työuupumusta. Jälkeenpäin vasta (naurahtaa) tuli selville, kun menin psykiatrin vastaanotolle. Varmaan paasasin silmät ja suut täyteen, et kuinka helvetillinen se työpaikka on, koska psykiatri myöhemmin miitingeillä sano, että hän muistaa, kun tulin vastaanotolle. Et sieltä tuli asiallinen sievästi pukeutunut nainen, joka hymyilee ystävällisesti, et hän ihmettelee mikä on vikana. Mut kun olin kuulemma avannu suuni (nauraa), nii ei enää

ihmetelly pätäkään. Olin hirveen herkkä kiroomaan silloin, et kaikki tuli yhtenä ryöppynä ulos. Muistan kun hän sano, se oli huhtikuun loppua, että hän kirjottaa sairaslomaa elokuun loppuun. Mähän olin, että et varmaan kirjota. Ihmettelin et mitä varten, eihän mussa oo mitään vikaa. Sit se sano, et hänen mielestään kuitenkin tarvitset. Kun en suostunu ottaan, niin se sano, että tehdään niin, että minä kirjoitan kesäkuun loppuun. Sun on henkisesti helpompi hyväksyä se kesäkuun loppuun, mutta sinä tulet olemaan elokuun loppuun sairaslomalla. Sen tosiaan henkisesti hyväksyin, sen kesäkuun loppuun sairasloman. Silloin kysyin, ku en kokenu itseeni masentuneeks. Mä olin vaan äärimmäisen kiukkunen ja vihanen ja ärsyyntynyt, että mikä on diagnoosina, niin se sano, että työuupumus. Mut kun hän ei voi laittaa sitä, kun siitä en saa Kela-korvausta, niin hän laittaa keskivaikeen masennuksen.”

Näytteessä Pirkko kertoo tarinaa menneen minän näkökulmasta ja käy siitä positiosta käsin keskustelua psykiatrin kanssa. Kerronnassaan Pirkko positioi menneen itsensä ymmärtämättömäksi omasta tilastaan ja sairaan roolista kieltäytyväksi. Siten kertomuksessa esiintyy sairauden mallitarina, jonka mukaista positiota Pirkko ei suostu ottamaan yrittäessään kieltäytyä sairauslomasta, koska ”eihän mus oo mitään vikaa”. Pirkko vahvistaa kantaansa puhumalla psykiatrin äänellä, joka aluksi oli ihmetellyt, miksi terveen näköinen nainen tulee vastaanotolle. Pirkko siis tulkitsee itsensä ihmiseksi, joka ei koe itseään sairaaksi eikä myöskään näytä sairaalta. Siten hän positioituu erilaiseksi verrattuna sairaisiin; niihin, jotka tarvitsevat sairaslomaa. Tarinan edetessä psykiatri ja hänen lääketieteellinen auktoriteettiasemansa näyttäytyy merkityksellisenä tekijänä työuupumuksen validoinnissa, kun hän nimeää Pirkon oireiden olevan työuupumusta ja siten sairasloman oikeuttava tila. Pirkko positioituu psykiatrin toiminnan kohteeksi, vaikka kuvaa vastustavansa toiminnan kohteena olemista. Toistamalla kertomusta suhteellisen samanlaisena haastattelusta toiseen Pirkko pyrkii vakuuttamaan sekä itsensä että kuulijansa siitä, että vaikka sairaus ei näkynyt ulospäin, se oli ihan todellinen. Pirkko pyrkii myös korostamaan omaa ymmärtämättömyyttään oireidensa syystä ja positioi menneen minänsä työuupumusta epäileväksi.

Toisessa seuranta-haastattelussa elokuussa 2017 Pirkko kertoo suhteestaan työuupumukseen.

Näyte 2: ”Sen takia oon matkalla nytkin, että mä itteeni tarkkailen, ettei menis sinne

notkahdukseen takasin. Koska inhosin itteeni semmosena ihmisenä ku olin. Mä en oo yhtään semmonen ihminen. Muistan niin hyvin, kun tulin takasin sairaslomalta, olin oikeen hyväntuulinen ja ilonen ja mulla oli hyvin kevyt olo. Mä heti tietyllä tavalla huolestun, jos huomaan et nyt oon liian, että vähä turhanki nopeesti reagoin omaan olotilaani --- Jos huomaan, et oon työssä ärsyyntynyt tai väsynyt tai jotain muuta, mikä on ihan luonnollista, et kaikkihan meist on. Mut ehkä potenssiin kaks heti sitä mietin, että rupeen seuraamaan itseäni, et jatkuuko tää vai ei.”

Näytteessä Pirkko käy keskustelua menneiden, nykyisen ja tulevien minuuksien kesken. Pirkko määrittelee nykyisen minänsä itsensä tarkkailijaksi, joka pyrkii estämään mahdollisen tulevan työuupumuksen. Siten hän samalla positioi tulevan minänsä mahdollisesti uudestaan uupuvaksi minäksi. Tarkkailuaan hän selittää ja perustelee sillä, ettei hän työuupuneena ollut oma itsensä eikä halua enää joutua ”notkahdukseen takasin”. Menneet minänsä Pirkko positioi ensin itselleen vieraaksi määrittyväksi työuupuneeksi ja sitten sairaslomalta palanneeksi hyvinvoivaksi minäksi, jonka haluaa säilyttää. Pirkko positioi menneen minänsä muuttuneen työuupuneesta hyvinvoivaksi ja tulevaisuuden hypoteettisen minän voivan muuttua uudelleen uupuneeksi. Nykyinen minä puolestaan ilmentää pysyvyyden säilyttäjää. Samalla Pirkko määrittelee olevansa aktiivinen itsensä tarkkailija ja työuupumuksen ennaltaehkäisijä. Pirkko vertaa itseään muihin työntekijöihin todetessaan, että kaikille on normaalia kokea ärsyyntymisen ja väsymyksen tunteita työssä, mutta positioi itsensä erilaiseksi siinä, miten itse reagoi näihin tunteisiin. Vertaamisella Pirkko pyrkii normalisoimaan negatiivisia tunteitaan, mutta toisaalta oikeuttaa mielestään liiallista huolta voinnistaan aiemmilla sairaudesta kertovilla työuupumusoireillaan. Siten Pirkko positioi menneen minänsä työuupuneeksi ja ottaa nykyhetkessä työuupumuksen mahdollisuuden tiedostavan identiteetti-position. Pirkon kertomus ilmentää kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin, itsestään vastuussa olevan kuntoutujan ja uupumuksen merkit tunnustavan, omaksu- mista.

Myös kuntoutuksen konteksti virittää Pirkossa pohdintaa ja määrittelyä itsestä työuupuneena:

Lokakuu 2016		Elokuu 2017
<p>Näyte 3:</p> <p>Mitä oon nyt jo saanu [hyötyä vertaistuesta], niin se, että oireet ei oo mitään tavattomia ja ne on ihan oikeita ja tosia. Ne on kaikilla muillakin ollu. Se on ollu suurin anti tähän mennessä. Nyt tietysti kun mä kattelen jo huomattavasti paljon etäämpää, kun moni on vielä itse niissä oireissa, --- Näen sen jo kauempaa, et se jama oli noin. Kyllähän mä olin sen sillonki hahmottanu, mut tekee hyvää, et se kertautuu.</p>		<p>Näyte 4:</p> <p>[Kuntoutuskurssi] on jäsentäny toipumista. Vieny eteenpäin. Mut niin kuin sanottu, jo sillon ku alotin viime syksynä, olin aika hyvässä vaiheessa. Kuvittelin silloin olevani jo ihan toipunu, niin en kuitenkaan ollu. Se oli aika jännä, et senkin on huomannu, ja koko ajan se on vieny eteenpäin. Ja just semmonen joku tyyneys ja rauha, mikä on tänne sisälle löytyny, niin se on ihan vasta viime kuntoutuksen [jälkeen].</p>

Näytteessä 3 Pirkko ottaa entisen työupuneen identiteetti-position, jonka kuntoutuminen on jo hyvällä mallilla. Pirkko rakentaa ja perustelee omaa asemaansa entisenä työupuneena vertaamalla itseään muihin kuntoutuskurssille osallistujiin, joilla on työupumuksen oireita, mutta hän itse "näkee jo kauempaa". Pirkko toteaa olleensa ennen samanlaisessa "jamassa" kuin työupuneet kuntoutujat, mutta olevansa nykyään toipumisen suhteen jo hyvässä tilanteessa. Vertaistuen ja kuntoutuksen merkitys näyttäytyy Pirkon kerronnassa myös työupumusta validoivana ja normalisoivana tekijänä. Validointia ja normalisointia Pirkko tekee vertaamalla itseään muihin kuntoutujiin ja toteamalla oireidensa olleen samanlaisia kuin muillakin. Näin Pirkko positioi menneen minänsä samanlaiseksi kuntoutuskurssille osallistujien ja yleisesti työupuneiden kanssa.

Myös näytteessä 4 Pirkko tulkitsee mennyttä minäänsä entisenä työupuneena, joka kuntoutuksen alkaessa oli "jo aika hyvässä vaiheessa" työupumuksen suhteen. Nykyisyyden

perspektiivistä käsin Pirkko määrittelee menneen minänsä kuitenkin työuupuneeksi, jolla toipuminen on vielä kesken, vaikka aiemmin luuli olleensa jo täysin toipunut. Nykyisen minänsä Pirkko positioi täysin toipuneeksi, jolla on aiempaa parempi tieto työuupumuksesta ja siitä toipumisesta. Hän perustelee kertomuksellaan kuntoutuksen tarpeellisuutta ja hyödyllisyyttä itselleen.

Työuupumukseen liittyen merkityksellinen teema Pirkon kerronnassa on hänen suhtautumisensa työuupumukseen ja avoimuus suhteessa työuupumukseen.

Lokakuu 2016	Kesäkuu 2017	Elokuu 2017
<p>Näyte 5:</p> <p>Mun lähipiiri ja sisarukset ihmetteli sitä, kun olin niin hyvässä kunnossa, että eihän ne nähneet sitä ollenkaan. Mä olin ihan hyvässä kunnossa ja kävin mökillä ja tein puutarhatöitä ja rupesin liikkumaan enempi ja tein kaikkee, mikä oli kivaa. Varmaan koko suku ihmetteli, et miksi toi ihminen on sairaslomalla, kun se ei oo yhtään sen näkönenkään. Et ne ei nähneet totuutta siinä takana, koska se ei ympäristöön sillä tavalla kohdistunu. --- Sithän mä tietysti laskin leikkiä, et oon tämmösellä hulluslomalla, et siit tuli semmonen vähän vitsi.</p>		<p>Näyte 6:</p> <p>Sä ymmärrät, ettei mulla oo muuta vaihtoehtoo, ku soittaa, että nyt särkee päätä ja en pysty tulemaan. Ainut mitä odotan, et kehtaisin suoraan sanoa, et nyt oon niin väsyny, etten tuu. --- Nythän keksin aina jonkun syyn, miksi en tule. Se aiheuttaa vähä syyllisyyden tunnetta, että menipä valehtelemiseksi (kuiskaa). Olis rehellisempää sanoa, et mua väsyttää, että en tule, mut en oo kyenny siihen vielä.</p> <p>-----</p> <p>Näyte 7:</p> <p>Aluks verhouduin muihin (fyysisiin) oireisiin, mitä mulla oli työuupumuksen</p>

		<p>aikana. Näitä painotin, enkä mielen puolta. Nyt painotan mielen puolta enemmän, että työkin voi uuvuttaa. ---</p> <p>Se on ollu ihan luontevaa [puhua työuupumukseen liittyvistä asioista työpaikalla], se on tullu jossain kahvitauoilla, ku ihmiset on valittanu, että niillä on ihan hirveitä työvuorolistoja.</p>
--	--	--

Näytteessä 5 Pirkko kertoo, että hänen lähipiirinsä suhtautuminen hänen sairauslomaansa on ollut ihmettelevää ja ymmärtämätöntä. Pirkko perustelee lähipiirin suhtautumista sillä, ettei hän vaikuttanut eikä näyttänyt sairaalta. Kuten jo aiemminkin tässä tarinalinjassa, Pirkko ottaa kantaa sairauden mallitarinaan ja toteaa poikkeavansa normatiivisen sairaan määritelmästä, josta sairauden voi nähdä ulkoapäin. Toteamustaan hän vahvistaa puhumalla ”koko sukunsa” äänellä. Pirkko myös puolustaa oikeuttaan olla sairauslomalla sillä, että ”totuus on takana”, näkymättömissä hyvinvoivalta vaikuttavan ulkokuoren alla. Pirkko tarinan päähenkilönä ei kuitenkaan kerro avoimesti oireistaan toisille ihmisille, vaan on ratkaissut tilanteen kääntämällä asian vitsiksi hulluuslomasta ja siten vähättelee työuupumustaan, ainakin vuorovaikutuksessa tasavertaisten ihmisten kanssa. Kertomuksen aikaperspektiivi on menneessä, joten menneen minänsä Pirkko positioidi työuupumusta vähätteleväksi.

Ensimmäisessä seurantahaastattelussa Pirkko kertoo kertomuksen, jossa hän stressaavan, uupumusta aiheuttavan tilanteen jälkeen jää töistä pois tekosyyn eli päänsäryn varjolla. Lähes vastaava, joskin eri tilanteesta kertova kertomus esiintyy myös toisessa seurantahaastattelussa, näytteessä 6. Kyseisessä näytteessä Pirkko pohtii nykyisen minän näkökulmasta toimintaansa tilanteessa, jossa työpaikan tapahtumat ovat aiheuttaneet hänelle tarpeen jäädä kotiin lepäämään. Hän positioidi itsensä työntekijäksi, joka ei voi rehellisesti sanoa jäävänsä väsymyksen vuoksi kotiin. Toteamalla, ettei hänellä ole vaihtoehtoja toimia toisin, Pirkko pyrkii oikeuttamaan toimintaansa.

Kertomuksessa ilmenee siten työelämän mallitarina, jossa sairauspoissaoloja ei katsota hyvällä ja Pirkko tulkitsee väsymyksen olevan riittämätön syy töistä poisjäämiselle ja näin alistuu kyseisen mallitarinan kohteeksi. Pirkko pyrkii siten rakentamaan itsestään kuvaa pakon edessä toimineesta ihmisestä ja vähentämään valehtelunsa moraalista vääryyttä. Toisaalta Pirkko haluaa näyttävä hyvänä työntekijänä, joka ei ole turhaan poissa töistä. Pirkko haluaa esittää itsensä rehellisyyteen pyrkivänä ihmisenä ja positioi tulevan hypoteettisen minän avoimesti väsymyksensä myöntäväksi. Kuitenkin vielä suhteessa työnantajaan ja tilanteessa, jossa uupumusta ennakoivat oireet ovat ajankohtaisia, Pirkko ei pysty myöntämään työuupumusoireitaan. Tällaisessa kontekstissa Pirkon identiteettipositio näyttäytyy työuupumuksen peittelijänä.

Myös toiseen seurantahaastatteluun sijoittuvassa, näytteen 7 kertomuksessa Pirkon identiteetti näyttäytyy toisenlaisena. Menneen, työuupuneen minän Pirkko positioi fyysisiin oireisiin keskittyväksi ja niillä työuupumuksen psyykkisiä oireita peittäväksi, ja näin ollen nykyiseen minään nähden erilaiseksi. Nykyisen minänsä Pirkko positioi psyykkisiä oireita painottavaksi ja ihmiseksi, joka pystyy myöntämään työuupumuksen mahdollisuuden. Kertomuksen vuorovaikutuksellinen konteksti on kuitenkin erilainen kuin näytteessä 6. Tässä kertomuksessa vastapuolena ovat vertaiset, samanarvoiset työntekijät, kun aiemmassa näytteessä vastapuoli oli esimies ja työyhteisö laajemmassa merkityksessä. Toisen seurantahaastattelun aikaan kuntoutuksen lopussa Pirkon identiteettipositio työuupumukseen liittyvän avoimuuden suhteen vaikuttaa ristiriitaiselta, mutta voi selittyä identiteetti-position tilanteisuudella: samanarvoisten seurassa työuupuneen, vaikkakin entisen, identiteettiä voi tuoda avoimemmin esiin, kun taas auktoriteettiasemassa olevien suhteen pyrkii näyttämään uupumattomammalta.

Toisessa seurantahaastattelussa Pirkko ottaa myös kantaa alkuhaastattelussa kertomaansa tarinaan hulluuslomasta: "En varmaan enää sanois, et hulluuslomalla. Sillon se oli mun mielestä ihan kätevä sillai kevyesti ohittaa huumorin avulla." Nykyisen minän perspektiivistä Pirkko pohtii, ettei enää kääntäisi työuupumusta huumoriksi ja siten pyrkii esittämään itsensä avoimempana työuupumuksen suhteen kuin aiemmin.



### 5.1.2 Airi: Työuupunut vai yksityiselämän uuvuttama?

Työuupumuksen tarinalinjassa Airi käy neuvottelua työuupuneen ja yksityiselämän uuvuttaman identiteetin välillä. Työuupumuksen merkitys Airin identiteettineuvottelussa vaihtelee sen ollessa vähäisin kuntoutuksen keskellä ja yksityiselämän merkityksen kasvaessa kuntoutuksen kuluessa. Airi siis säilyttää kuntoutuksen aikana käsityksen itsestään enemmän yksityiselämän uuvuttamana, vaikkakin jossain määrin myös rakentaa pysyvyyttä työuupuneen identiteetille.

Lokakuu 2016	Kesäkuu 2017	Elokuu 2017
<p>Näyte 8:</p> <p>Mä aattelin, et tää on lähinnä sitä, mitä haluan, kun tässä oli just stressi ja unettomuus ja masentuneisuus. Kyl mä jollain lailla myös työuupumusta tunnistan, koska mul ei ole alotekykyä töissä. Tuntuu, että hakkaa päätä seinään. Mikään asia ei etene, et mene säästöliekillä. Kyselin henkilöstöyksiköstä, ja työterveyshoitaja ja lääkäri anto lausunnot. --- Tuntu, että jostain sais apua ja hengähdystaukoa. Must tuntu, et en jaksa töissä ollakaan. Se on niin tervan juontia, kun on niin myrkyttynyt ilmapiiri. Jos mitään muutosta ei tapahdu, ainakin pääsen hetkeks pois</p>	<p>Näyte 9:</p> <p>Toi työpuoli, siel on tullu selkeyttä asioihin. Ei tarvii koko ajan olla norrillaan, että mitä tapahtuu ja mistä taas valitetaan. Se on helpottanu se tilanne, että on jopa kiva mennä töihin. Kun välil oli, että ei yhtään huvittanu mennä sinne ja oli koko ajan otsa rypyssä, et mitä nyt taas. Nyt tuntuu, et on valoa tunnelin päässä ja asiat alkaa muuttuu, niin se on ollu kiva.</p>	<p>Näyte 10:</p> <p>Mä tunnistan sitä mitä muutkin puhu, että tuntuu, mustei enää ole tähän työhön. Välillä tulee tosi kyyninen olo, etten enää mitään jaksa enkä osaa. Ja nyt ku harjottelija on siellä tehny tosi hyviä juttuja (naureskelee). En mä osaa tommosia, enkä jaksa, eikä mua huvita. Mua ei kiinnosta. (Naureskelee). Uus ja nuori ihminen totta kai eri lailla innostuu ja jaksaa, ku ite on vuodesta toiseen vääntäny samoja asioita.</p>

sieltä ja saan ehkä voimavaroja itelleni, et taas jaksaisin. Tietää, et on tulossa toinen ja kolmas jakso, että ei tarvii koko ajan jaksaa tehdä töitä.		
---	--	--

Näytteessä 8 Airi kertoo, miksi on hakeutunut kuntoutukseen. Kuntoutukseen hakeutumisen syytä ja kuntoutuksen tarvettaan Airi perustelee työpaikan myrkyttyneellä ilmapiirillä, josta hän haluaa saada taukoa, jotta saisi voimavaroja ja jaksaisi olla töissä. Airi positioituu samanlaiseksi muiden työuupuneiden kanssa toteamalla tunnistavansa itsessään myös työuupumusta, vaikka on hakeutunut kuntoutukseen pääasiassa muiden oireiden vuoksi. Siten Airi puolustaa oikeuttaan olla työuupumuskuntoutuksessa. Kertomuksessa Airi määrittelee itsensä työuupuneeksi, joka on aloitekyvytön ja kaipaa työstä hengähdystaukoa. Myös tulevan minänsä hän positioi työstä mahdollisesti taukoa kaipaavaksi, mikäli työolosuhteissa ei tapahdu muutosta. Samalla Airi positioituu työpaikan olosuhteiden toiminnan kohteeksi määrittelemällä työuupumusoireidensa olevan riippuvaisia näistä olosuhteista. Toisaalta Airi ottaa toimijan position, joka on aktiivisesti hakeutunut kuntoutukseen.

Kuten Airi näytteessä 8 viittaakin, hänen työuupumuksensa kietoutuu vahvasti yksityiselämän vaikeisiin kokemuksiin ja niiden aiheuttamaan uupumukseen. Uupumuksensa taustasta hän toteaa: ”Jotenki kokonaisvaltasesti elämään ja asioihin liittyvää enempi ollu nää hyvinvoinnin asiat” Tässä Airi jäsentää itseään identiteetti-positioiltaan koko elämän uuvuttamaksi ja siten positioi itsensä erilaiseksi kuin ainoastaan työhön liittyvistä asioista kärsivät vertaiskuntoutujat.

Ensimmäisen seurantahaastattelun kertomuksessa (näyte 9) Airi luonnehtii helpottaneiden työolosuhteiden vaikutuksia omaan vointiinsa. Kerronnassaan Airi vertaa mennyttä ja nykyisyyttä ja positioi nykyisen minänsä vähemmän työuupuneeksi ja paremmin töissä viihtyväksi menneeseen minään verrattuna. Tulkitsemaansa muutosta Airi perustelee aiempaa paremmilla työolosuhteilla. Nykyistä tunnetilaansa ja suhtautumistaan tulevaisuuteen Airi kuvaa metaforalla tunnelin päästä näkyvällä valolla. Metaforalla Airi jäsentää suhtautumistaan tulevaisuuteen ja ottaa

tulevaisuuteen toiveikkaasti suhtautuvan position. Kertomuksessa Airi siis pyrkii esittämään itsensä hyvin töissä jaksavana nykyhetkessä ja tulevaisuudessa.

Myös ensimmäisessä seurantahaastattelussa Airi käy neuvottelua työstä uupuneen ja muista elämän vaikeuksista uupuneen minän välillä: "Mä iteki koen, että mulla nyt on enemmän yksityiselämän ongelmaa kuin työelämän ongelmaa. Tai jos mulla ei olis yksityiselämän ongelmia, niin työelämä ois ehkä tuntunu pahemmalle. Nyt se on jäänyt vähän taka-alalle, kun on keskittynyt näihin omiin ongelmiin." Kuten näytteessä 8, myös tässä näytteessä Airi positioituu enemmän yksityiselämän uuvuttamaksi. Toisaalta hän kuitenkin positioi mahdollisen minänsä enemmän työuupuneeksi, jos yksityiselämän olosuhteet olisivat helpommat.

Näytteen 10 kertomuksessa Airi positioi itsensä jaksamattomaksi ja osaamattomaksi: työuupuneeksi. Työuupuneen identiteettiä Airi rakentaa samastumalla muihin kuntoutuskurssin jäseniin, jotka ovat kertoneet työhön liittyvistä kykenemättömyyden kokemuksista. Uupumustaan Airi korostaa vertaamalla itseään harjoittelijaan, joka toimii hänen sijaisenaan. Harjoittelijan Airi positioi nuoreksi ja innostuneeksi työntekijäksi, kun taas itsensä suhteessa harjoittelijaan osaamattomaksi ja jaksamattomaksi työntekijäksi, joka on liian pitkään tehnyt samaa työtä. Tällä vertaamisella itseään nuorempaan työntekijään ja positioitumalla itse "vanhaksi" työntekijäksi Airi perustelee ja oikeuttaa omaa negatiivista suhtautumistaan osaamiseensa ja työssäjaksamiensa. Työuupuneen ja osaamattoman työntekijän identiteetti-positiolle rakennetaan kuitenkin Airin tulkinnassa pysymättömyyttä, sillä Airi toteaa välillä kokevan osaamattomuutta ja jaksamattomuutta.

Kuten aiemmissa haastatteluissa, myös toisessa seurantahaastattelussa Airi positioituu enemmän yksityiselämän vaikeuksien takia uupuneeksi:

"Tällä mun kokemuksella mä kyllä jaksan työuupumuksen yksinään. Kun tulee muuta päälle, sit mä en jaksa. Ne on isompia ne yksityiselämän ongelmat ja tilanteet ja kokemukset. Mä pystyn sinnittelemään siellä töissä, ja tekemään niin kun sanotaan ja käsketään, ja venymään ja jaksamaan. Mut kyllä mä sielläki sitte, ja työkavereitten kanssa alettiin hakea sitä apua."

Yksityiselämän uupumus näyttäytyy voimakkaampana suhteessa työuupumukseen siksi, että työelämän ongelmien suhteen Airi positioituu toimijaksi, joka uupumuksesta huolimatta pystyy toimimaan ja hoitamaan työnsä, sekä pyrkii muuttamaan tilannetta. Yksityiselämän ongelmien suhteen Airi puolestaan positioituu toiminnan kohteeksi, joka menettää toimintakykynsä.

Pirkon ja Airin työuupumuksen tarinalinjat poikkeavat toisistaan siten, että seurannan valossa Pirkko rakentaa identiteetilleen jatkuvuutta muutoksen kautta, kun taas Airin tulkinnat itsestään näyttävät muuttumattomampina. Pirkko rakentaa tarinalinjassaan työuupuneen identiteettiä, kun taas Airi antaa työuupumukselle vähäisemmän merkityksen vointinsa selittäjänä. Airin pysyvyyttä rakentava tulkinta itsestä on yksityiselämän uuvuttama, mutta kuitenkin jossain määrin myös työuupunut. Pirkolla työuupuneen identiteetti saa seurannan myötä vahvistusta siten, että hän hyväksyy mahdollisuuden uupua työn vuoksi, kun työuupumuksen ollessa akuutti hänen oli sitä vaikea uskoa.

Identiteettineuvottelun suhteen Pirkon ja Airin tarinalinjoissa esiintyy samankaltaisuutta. Työuupumuksen teema herättää neuvottelua erityisesti muutoksen ja pysyvyyden sekä erilaisuuden ja samanlaisuuden identiteettidilemman suhteen. Pirkko rakentaa (entisen) työuupuneen identiteettiä vertaamalla itseään työuupuneisiin kuntoutuskurssilaisiin positioituen aiemmin samanlaiseksi ja nykyhetkessä erilaiseksi kuin he. Myös muutoksen ja pysyvyyden identiteettidilemmasta Pirkko neuvottelee avoimesti työuupuneen identiteetin suhteen rakentaessaan identiteettimuutosta kuntoutuksen kuluessa. Vastaavasti Airi neuvottelee samanlaisuuden ja erilaisuuden dilemmasta rakentaessaan uupuneen identiteettiä vertaamalla itseään kuntoutuskurssille osallistujiin ja positioistuessaan toisaalta samanlaiseksi ja toisaalta erilaiseksi heidän kanssaan.

Tarinalinjojen erojen taustalla voi tulkita olevan Pirkon ja Airin erilaiset elämäntilanteet. Pirkon elämäntilanne on haastattelujen perusteella otollinen työuupumuskokemuksen käsittelyn keskittymiseen, sillä hänellä ei ole yksityiselämässään mitään akuutteja ongelmia. Siten työuupumus näyttäytyy merkityksellisempänä Pirkon identiteettineuvottelussa kuin Airilla, jolla on ennen kuntoutusta ja kuntoutuksen aikaan yksityiselämässään useampia raskaita kokemuksia. Nämä kokemukset näyttävät merkityksellisempinä sille, miten hän jäsentää identiteettiään kuin

työelämän negatiiviset kokemukset. Kuntoutuksen vaikutus näkyy Pirkon identiteettineuvottelussa hänen omaksuessaan kuntoutusinstituution tarjoaman uupumuksen merkit tunnistavan ja itsestään vastuussa olevan kuntoutujan identiteetin. Työuupumuksen tarinalinjassa Airin identiteettineuvottelu ei ammenna kuntoutuksen institutionaalisista identiteeteistä. Seuraavaksi käsiteltävä työntekijyyden tarinalinja liittyy osittain läheisesti työuupumuksen tarinalinjaan, ja erityisesti Pirkko neuvottelee työntekijyyden identiteettiään suhteessa työuupumukseen. Työntekijyyttä koskevaa identiteettineuvottelua käydään kuitenkin myös suhteessa työorganisaatioon.

## 5.2 Työntekijyyden tarinalinja

### 5.2.1 Pirkko: Työuupumuksesta palautuva työntekijä

Työuupumuksesta palautuvan työntekijän tarinalinjassa Pirkko neuvottelee työntekijyydestään suhteessa uupumukseen. Pirkon identiteettineuvottelu näyttäytyy muutoksena vajaakuntoisen, uupumuksesta toipuvan työntekijän identiteetistä hyvinvoivaksi ja työuupuneesta toipuneeksi työntekijäksi, jolle uupuminen on kuitenkin tulevaisuudessa mahdollista. Tältä osin Pirkon tapajäsentää itseään on samankaltaista kuin työuupumuksen tarinalinjassa. Identiteetin pysyvyyttä rakentaa Pirkon ottama ikääntyneen työntekijän identiteettipositio, kun taas muutosta luo Pirkon tapa käyttää ikääntyneen työntekijän identiteettiään perusteluna jaksavalle tai jaksamattomalle työntekijyydelle.

Lokakuu 2016	Kesäkuu 2017	Elokuu 2017
<p>Näyte 11:</p> <p>Mulla on työterveyslääkärin määräys, etten saa tehdä päivystyksiä enkä yövuoroja. [Lähiaikoina] on neuvottelu, miten jatketaan. Meillähän on hirveä paine, että pitäis saada takasin</p>	<p>Näyte 12:</p> <p>[Työvuorolistojen tekijät] oli tulkinnu pöytäkirjan niin, että kolme kuukautta kokeiltaan iltavuoroa plus päivystystä ja sit otetaan yövuoro automaattisesti. Me oltiin tarkotettu, minä ja</p>	<p>Näyte 13:</p> <p>Mähän oon matkalla vieläkin. Sen takia että, tai koen olevani matkalla niin... Mä olin kesäkuussa Ohjaajan ja Toisen ohjaajan kans keskustelemassa täällä, ja molemmat sano, että ku mä oon jo niin</p>

<p>päivystystiimiin ja yövuoroihin mukaan. Vaikka Sairaalaista aina puhutaan, et se on huippusairaala. No tässä huippusairaalassa ei oo semmosta ku ikääntyvän hoitajan ohjelma. Henkilökunnan, eli ylihoitajan mielestä mun pitää, mä täytän nyt kuuskyt, niin mun pitäs kuuskytneljävuotiaaksi jatkaa päivystysrumbaa ja yövuoroja. Siitä oli työterveyshuoltoki ihan suoraan sanonu, että on niin hölmöö kun olla ja voi.</p>	<p>työterveyslilääkäri, että ensin työterveyslilääkäri keskustelee minun kanssa alottaanko yövuoro vai ei. Se oli tulkittu väärin ja mulle oli yks yövuoro laitettu. Se oli semmosella viikolla, et se oli hirveen huono poistaa. Sanoin, et kyllä sen yhden voin tehdä, katotaan miten lyytin käy. Ja lyytin kävi yöllä hyvin, koska mullehan yövalvominen on todella helppoo, ei se mua rasita, se on äärimmäisen helppoo ollu aina. Mutta nukkuminen sen jälkeen on ongelma. --- Vaikka oon kokonaisen yön nukkunu, niin toinen päivä yövalvomisen jälkeen on kamala. Mä oon pihalla ku lumiukko, ajatus ei liiku mihinkään ja ihan ku ei ymmärtäs mistään mitään, et siinä mielessä tosi kurja olotilana se päivä.</p>	<p>pitkään voinu hyvin, ja nyt kun ne kaikki työvuorot otettiin kesän aikana mukaan, niin mä elin tietyllä tavalla aika vaarallisella vyöhykkeellä. Se voi joko kääntyä, et se menee tasasesti, et mä osaan pitää puoleni ja niin edelleen. Mut voi olla myös, että se kääntyyki yhtäkkiä taas laskuun. Niin sen takia oon matkalla nytkin, että itteeni tarkkailen, ettei vaan menis notkahdukseen takasin.</p>
--	--	--

Pirkko on palannut sairauslomalta työhön useampi kuukausi ennen kuntoutusta ja tekee alkuhaastattelun aikaan aamu- ja iltavuoroja. Näytteessä 11 Pirkko ottaa vajaakuntoisen, uupumuksesta toipuvan työntekijän position, joka on oikeutettu kevyempään työtaakkaan. Tätä oikeutetaan Pirkko puolustaa käyttämällä työterveyslääkäriä ja työterveyshuollon ääntä ja vetoaa siten

asiantuntijoiden auktoriteettiasemaan työntajalta tulevaa painostusta vastaan. Näytteen tarinassa Pirkko esittelee kaksi vastakkain olevaa "voimaa", joiden väliin hän itse jää. Kerronnassa aktivoituu siis identiteetin dilemmoista toimijuuden dilemma, jossa Pirkko positioi itsensä näiden kahden tahon vastakkaisen toiminnan kohteeksi: työterveyshuolto, joka henkilöityy erityisesti lääkäriin, antaa Pirkolle luvan olla työuupumuksesta toipuva työntekijä kevyemmällä työmäärällä, kun taas työnantaja, erityisesti ylihoitaja, painostaa kokoaikaiseen työskentelyyn. Toisaalta Pirkko positioi itsensä yhdeksi työorganisaation jäseneksi: "meillähän on hirvee paine siitä, että pitäis saada takasin päivystystiimiin mukaan". Pirkko positioituu myös ikääntyneeksi työntekijäksi ja pyrkii oikeuttamaan ikänsä perusteella vähäisempää työmääräänsä. Tällaisella kerronnalla puolustaessaan omaa etuaan työn rankkuuden suhteen Pirkko asettuu uhrautuvan hoitajan mallitarinaa vastaan. Toisaalta Pirkko positioi itsensä erilaiseksi kuin nuoremmat ja uhrautuvammat työntekijät, vaikka toteaaakin olevansa samanlainen työyhteisön jäsen kuin muutkin.

Ensimmäistä seurantahaastattelua tehdessä Pirkko kertoo tekevänsä edellä mainittujen vuorojen lisäksi iltavuoron perässä olevaa päivystystä, sekä väärinymmärryksestä johtuen yhden yövuoron. Näytteen 12 kertomuksessa, kuten myös näytteessä 11, esiintyy kaksi vastakkaista "voimaa", mutta nyt Pirkko näyttäytyy kerronnassaan tasaveroisena toimijana työterveyslääkärin rinnalla työnantajaa vastaan. Pirkko positioi itsensä aktiiviseksi toimijaksi myös todetessaan voitavansa tehdä hänelle työvuorolistaan merkätun yövuoron, vaikkakin hänen toimijuutensa on vastahakoista. Pirkko ottaa siis jossain määrin uhrautuvan työntekijän positioon antaessaan ymmärtää toimineensa osittain vastoin omaa tahtoaan. Myös puhuessaan hypoteettisesta minästään, Pirkko positioituu vastentahtoisesti uhrautuvaksi yövuorojen suhteen: "mä nyt odottelen, et kai mä joudun siihen tilanteeseen, et on pakko yövuoroja alkaa tekeen". Puhuessaan yövuoroista Pirkko korostaa hänelle olleen aina helppoa valvoa öisin ja siten positioi itsensä samanlaiseksi kuin ennen uupumusta. Samalla hän positioituu pystyväksi työntekijäksi, joka suoriutuu hyvin hänelle annetuista tehtävistä. Kertoessaan yövuoron aiheuttamista ongelmista nukkumiseen ja sen seurauksista vointiinsa, Pirkko ei korosta, että niin on aina ollut. Yövuoron aiheuttama "kurja olotila" näyttäytyy siten Pirkon puheessa identiteetin muutoksena aiempaan, hyvin jaksavaan työntekijyyteen ja ilmentää uupuneen työntekijän identiteettiä. Pirkko siis positioituu sekä pystyväksi ja jaksavaksi työntekijäksi että toisaalta uupuvaksi.

Toisessa seuranta-haastattelussa Pirkko toteaa tekevänsä kaikkia työvuoroja ja päivystyksiä. Näytteessä 13 Pirkko positioi itsensä hyvinvoivaksi, työuupumuksesta toipuneeksi työntekijäksi. Puhuessaan ohjaajien äänellä Pirkko vahvistaa ja korostaa hyvää vointiaan sekä perustelee yövuorojen tekemistä. Myös menneen, aiemmin sairauslomalta töihin palanneen minänsä hän positioi kykeneväksi työntekijäksi: ”sit alkoi työkokeilu, joka meni hyvin, ja siitä on työntekoo lisätty ja koko ajan on mennyt hyvin”, kuin myös tulevan minänsä ennen eläkeikää samoin: ”Kolkytkuus vuotta [työvuosia takana] ja nyt enää kolmesta neljään vuotta jäljellä, ni enköhän tän loppumatkanki jaksaa”. Pirkko ottaa nyt myös ikääntyneen, mutta jaksavan työntekijän position ja perustelee jaksamistaan pitkällä kokemuksellaan ja lähestyvällä eläkkeellä.

Pirkko positioituu näytteessä 13 myös puolensa pitäväksi työntekijäksi, uhrautuvan työntekijän vastakohtaksi. Samalla Pirkko mukautuu kuntoutuksen mallitarinaan positioituen itsestään huolta pitäväksi ja siten pyrkien esittämään itsensä onnistuneena työuupumuksesta toipujana. Kuitenkin hyvinvoivan ja puolensa pitävän työntekijän positio näyttäytyy Pirkon kerronnassa epävakana identiteettipositiona ja hän positioi hypoteettisen minänsä mahdollisesti uudelleen uupuvaksi. Pirkko jäsentää toipumisprosessia matkana, ja asettaa itsensä päähenkilönä tarkkailijan positioon, joka pyrkii estämään uupumiseen johtavan prosessin. Pitkään jatkunut hyvä vointi näyttäytyy Pirkon puheessa pysyvänä tilana, mutta uupumisen vaara uhkaa tätä pysyvyyttä. Suhhteissa uupumisen uhkaan Pirkko ottaa aktiivisen toimijan aseman pyrkiessään ehkäisemään työuupumusta ja siten hyväksyy kuntoutuksen tarjoaman institutionaalisen identiteetin.

### **5.2.2 Pirkko: Entisestä barrikadeille nousijasta olosuhteiden hyväksyjäksi**

Barrikadeille nousijasta olosuhteiden hyväksyjäksi-tarinalinja rakentaa Pirkon identiteetille sekä muutosta että pysyvyyttä. Kuntoutuksen edetessä Pirkko enenevässä määrin tulkitsee itsensä entisenä vastuunkantajana. Hän korostaa muutosta vastuunkantajasta olosuhteiden hyväksyjäksi. Toisaalta Pirkko luo jatkuvuutta käsitykselle itsestään rohkeana taistelija-luonteena, joka ei kuitenkaan enää toimi luonteensa mukaisesti. Siten entisen vastuunkantajan identiteetti vaikuttaa muodostuneen tavanmukaiseksi kuntoutuksen kuluessa.



Lokakuu 2016	Kesäkuu 2017	Elokuu 2017
<p>Näyte 14:</p> <p>Olin luottamusmiehenä ja herkästi puutuin kaiken maailman epäkohtiin ja pidän nuoremmista huolta, miten on lapsuudesta lähtien opettettu. Työelämässä se menee siihen, että pidän nuoremmista työkavereista tai työkavereista, jotka eivät osaa puolustaa itseensä, niin minähän menen kyllä ja oon, niin ku sisko aina sano, et sä oot aina valmis nouseen barrikaadeille, niin se pitää täysin paikkansa.</p> <p>-----</p>	<p>Näyte 16:</p> <p>Ihmiset mielellään käyttäis mua tämmösenä, ku ne tietää, et mä uskallan sanoo, niin käyttäis mua äänitorveenaan. Mutta sitä roolia en oo suostunu enää pitkiin aikoihin ottaa. Kaikille sanon, että menkää ihan itte huutamaan siihen torveen.</p> <p>-----</p>	<p>Näyte 18:</p> <p>Mä oon aina ollu taistelija-luonne. Mä oon itteni kokemu monesti, et oon semmonen DonQuijote, joka taistelee tuulimyllyjä vastaan. Oon ollu ihan lapsesta lähtien, et oon puolustanu mun pikkusiskoja, ku mä oon vanhin. Nii mä oon lopettanu sen.</p> <p>-----</p>
<p>Näyte 15:</p> <p>Mun mielestä se idea on niin hukassa kun olla ja voi. Sit tosiaan herää, että pitäskö minun puuttua tähän asiaan. Että nyt lähden puuttumaan ja otan vastuun siitä toisesta ihmisestä, mikä ei mulle kuulu pätkäkään. Et saan tehdä tämmöstä työtä hänen suhteen --- Se on ihan hyvä, koska kyllähän mä joudun</p>	<p>Näyte 17:</p> <p>Mä oon kirjottanu nyt vastinneen. Ensin hirveesti mietin, että reagoinko tähän ylipääntään, koska se vie multa voimavaroja tietyllä tavalla, mut samaan aikaan mä tunnen myös itteni, et jos nyt jätän reagoimatta, nii se voi viedä vielä enemmän. Jotain on asialle ikään kuin tehtävä.</p>	<p>Näyte 19:</p> <p>Mä oon tuonu sen ongelman esille, ni muut saa ratkoo sen. Ja jossei sielt tuu mitään ratkasuu, niin seki on mulle ihan fine. Olkoon sit niin. Mun on vaan ite sit suhtaututtava ja muutettava sitä omaa suhtautumistani, jossei joku ongelma ratkee.</p>

<p>tämmöstä työtä tekeen töisäkin. En tokikaan koskien tätä asiaa, mutta tän tyypistä työtä joutuu eri ihmisten kans tekemään. Niin sitä raja-aitaa joutuu, joudun itteeni säätämään.</p>		
---	--	--

Näytteen 14 alussa Pirkko asettaa itsensä päähenkilönä entisen vastuunkantajan ja muiden puolesta taistelijan positioon, mutta kesken kertomuksen mennyt aikamuoto muuttuu preesensiksi ilmentäen sen hetkistä positiota. Muiden puolesta taistelijan positiota, joka on aina valmis toimintaan, Pirkko korostaa puhumalla siskonsa äänellä. Hän myös oikeuttaa ja perustelee toimintaansa muiden puolustajana sillä, että häntä on lapsesta asti opetettu niin tekemään. Työuupumus on saanut aikaan identiteettineuvottelua muutoksen ja pysyvyyden suhteen, joka näkyy näytteessä ristiriitaisina identiteettipositioina: Yhtäältä Pirkko kertoo ennen toimineensa vastuunkantajana ja toisaalta olevansa vastuunkantaja myös nykyhetkessä. Näytteessä 15 Pirkko tuo eksplisiittisesti esiin neuvotteluaan vastuunkantaja-minän ja siitä luopuneen minän välillä pohtiessaan puuttumista toisen ihmisen toimintaan. Pirkko kuvaa puuttumattomuuden työksi ja siten vastuunkannosta luopuneen position ottaminen ei näyttäyty itsestäänselvytenä. Kertomuksen päähenkilön tulkitaankin olevan opetteluvaiheessa olosuhteisiin puuttujan identiteetin suhteen ja kertomuksellaan Pirkko pyrkii vakuuttamaan pystyvänsä luopumaan vastuunkannosta. Näiden näytteiden perusteella Pirkko tulkitsee identiteettinsä olevan muutoksessa vastuunkannon suhteen. Molemmissa näytteissä Pirkko positioituu aktiiviseksi toimijaksi; näytteessä 14 muiden puolustajana näytteessä 15 oman toimintansa säätelijänä.

Neuvottelu muutoksen ja pysyvyyden suhteen jatkuu toisen haastattelun näytteissä. Näytteessä 16 Pirkko positioi itsensä kollegoidensa ääntä apuna käyttäen rohkeaksi kannanottajaksi, josta hän kuitenkin kertomuksessaan kieltäytyy. Siten kertomuksen päähenkilö positioidaan entiseksi vastuunkantajaksi, joka ei ole enää suostunut ottamaan äänitorven roolia. Näin Pirkko ottaa aktiivisen toimijan position päättäessään itse toiminnastaan ja kieltäytyessään toimimasta muiden

haluamalla tavalla. Kertomuksella Pirkko korostaa identiteettiään rohkeana kannanottajana, mutta myös sitä, ettei hän enää toimi tämän identiteettinsä mukaisesti. Siten Pirkko asettaa itsensä omista rajoistaan kiinnipitävään positioon ja omaksuu kuntoutusinstituution mallitarinan mukaisen identiteetin. Näytteessä 17, samoin kuin näytteessä 15, Pirkko käy keskustelua vastuunkantaja-minän ja vastuunkannosta luopuneen minän kesken ja positioituu harkitsevaksi kannanottajaksi. Näin hän positioituu toimijaksi, joka päättää itselleen parhaasta toimintatavasta. Pirkko pyrkii vakuuttamaan kannanottamisensa oikeellisuutta itsetuntemuksellaan ja toteamalla, että toimiminen on pienempi paha kuin reagoimatta jättäminen. Alkuhaastattelussa näkynyt Pirkon tulkinta vastuunkantajan identiteetin muutosprosessista on vahvistunut ensimmäisen seuranta-haastattelun ajankohtana.

Näytteen 18 kertomus jatkaa aiempien haastattelujen teemaa, jossa keskeisellä sijalla on positioituminen entiseksi vastuunkantajaksi. Edelleen Pirkko positioituu luonteeltaan vastuunkantajaksi ja muiden puolesta taistelijaksi. Luonteenpiirteen pysyvyyttä hän perustelee esikoisuudellaan ja lapsuudesta juontuvilla toimintamalleilla. Toteamalla lopettaneensa "taistelun tuulimyllyjä vastaan", Pirkko ottaa taistelusta luopuneen taistelijan position. Kuntoutuksen Pirkko asettaa merkittävään rooliin kyseisen identiteettiposition omaksumisessa: "oppinu hyväksyyn sen, tän kuntoutuksenki avulla, että asiat on niin ku ne on, et mun on ihan turha taistella niit tuulimyllyjä vastaan." Pirkko hyväksyy kuntoutuksen mallitarinan, ettei työssä vallitsevia olosuhteita pysty muuttamaan vaan omaa suhtautumistaan, ja siten omaksuu kuntoutuksen tarjoaman institutionaalisen identiteetin samoin kuin näytteessä 16. Näytteessä 19 Pirkko positioituu yhtäältä toimijaksi, joka tuo ongelman esiin, ja toisaalta toiminnan kohteeksi jättäessä vastuun ongelman ratkaisemisesta muille. Siten Pirkko käy neuvottelua muutoksen ja pysyvyyden dilemman suhteen todetessaan oman suhtautumistavan muutoksen olevan ainoa vaihtoehto ongelmien ollessa ratkaisemattomia. Kuten näytteessä 18, Pirkko ottaa kantaa kuntoutuksen mallitarinaan hyväksyen sen tarjoaman identiteetin omista rajoistaan kiinnipitävänä. Siten hän positioi itsensä tässä kertomuksessa henkilöksi, joka hyväksyy olosuhteet sellaisenaan.

### 5.2.3 Airi: Mahdollistettu ja rajoitettu työntekijäisyys

Työntekijyyden tarinalinjassa Airi käy neuvottelua mahdollistetun ja rajoitetun työntekijän identiteetin suhteen. Airi perustelee työntekijyyttään pitkälti ulkoisilla tekijöillä, erityisesti esihenkilön toiminnalla. Kuntoutuksen aluksi Airi rakentaa identiteettiään rajoitettuna, mutta pystyvänä työntekijänä. Seuraavassa haastattelussa työntekijäisyys näyttää mahdollistettuna ja Airi arvostettuna ja motivoituneena työntekijänä, mutta kuntoutuksen päättyessä epävarman ja rajoitetun työntekijän identiteetin mukainen tapa jäsentää itseä vaikuttaa muodostuneen tavanmukaiseksi, vaikka Airi myös enenevässä määrin rakentaa itselleen mahdollistetun työntekijän identiteettiä. Airin työntekijän identiteetti näyttää siten kuntoutuksen lopuksi ristiriitaisena, toisaalta pystyvänä ja toisaalta muuttuneena. Lisäksi Airin tapa tulkita itseä on muuttunut pystyvistä ja osavasta työntekijästä kuntoutuksen lopulla pystymättömäksi työntekijäksi.

Lokakuu 2016	Kesäkuu 2017	Elokuu 2017
<p>Näyte 20:</p> <p>Joskus joku meistä saa jonkun asian tehdä ja joskus jollekin sanotaan samasta asiasta. Ei aina tiedä, et mitä se nyt haluaa. Kaikki on koko ajan vähän varpaillaan, mistä nyt tulee sanomista. Mikä tänään kelpaa ja mikä huomenna kelpaa. Se on hirveen rasittavaa, et menee energiaa ihan toisarvoiseen asiaan. Meiän nykyinen väliesimies on sitä mieltä, et kun hommat tulee hoidetuksi ja joskus voi jotain vähän mennä pieleen, mutta</p>	<p>Näyte 21:</p> <p>Työn puolesta on tilanne parempi mitä oli [viime kuntoutusjakson aikaan]. Sillon oli vielä vähän toivotonta, että tuleeko tästä ikinä yhtään mitään. Mutta suuria muutoksia on tullu ja pystytty talossa tekemään isoja päätöksiä, että ihmisillä ois parempi olla. Kovin mukavan tuntunen on tää uus esimieskin. Me on päästy nyt kaikki koulutuksiin mitä me ei ennen päästy pariin vuoteen. Kukaan ei päässy mihinkään, ku kaikki oli niin</p>	<p>Näyte 22:</p> <p>Me on puhuttu työkavereiden keskenkin, et meille on jääny päälle semmonen, et me aina ensimmäiseks ajatellaan, et saako näin tehdä. Ja uus esimies, et totta kai! Meille on tullu kauheen paljo vapaamaks kaikki, ja päätöksenteko ja tämmönen helpottunu.</p>

<p>siihen ei maailma kaadu. Koko ajan tehdään kuitenkin asioita myös oikein. Ihmisiä kaikki ollaan ja jokaiselle sattuu virheitä, mutta ne on pilkun paikat katastrofi tälle toiselle johtajalle.</p>	<p>kireetä ja tiukkaa. --- Tuntuu että meitä arvostetaankin ja me osataanki jotain. Se on sillä lailla kannustavampaa. Kyllä se motivoi, että saa vastuuta ja tukea eri lailla.</p>	
---	---	--

Näytteen 20 kertomuksen päähenkilönä on Airin ylempi esihenkilö, jonka Airi asettaa vastakkain muiden työntekijöiden kanssa. Itsensä Airi positioidi muiden työntekijöiden rinnalle ja samantyyppiseksi kuin he puhumalla työntekijöistä me-muodossa. Airi vahvistaa omaa asemaansa esimiehen vastustajana puhumalla itsensä kanssa samanmielisen väliesihenkilön äänellä. Airi asettuu sekä väliesihenkilön että esihenkilö toiminnan kohteeksi, joista ensimmäinen mahdollistaa Airin työntekijyyden kannustamalla ja jälkimmäinen rajoittaa aiheuttamalla epävarmuutta. Airi positioiduu kertomuksessa työoloista rasittuneeksi, esihenkilön rajoittamaksi työntekijäksi. Rajoitetun työntekijän positiosta huolimatta Airi ottaa pystyvän työntekijän position: "Ei yhtään luotettu siihen, että me ollaan näitä hommia hoidettu ennen sinuakin täällä ... Kuitenkin me ollaan useimmat viiden-, kuudenkymmenen välillä, et meillä on jo työhistoriaa takana niin ku hänelläkin. Osaataan jo yhtä sun toista, että ei me nyt olla ihan lapsosia tässä." Airi puhuttelee esihenkilöään tulkiten itsensä kyvykkääksi ja pystyväksi työntekijäksi ja toimijaksi. Kyvykkyyttään ja pystyvyyttään Airi perustelee asettamalla itsensä kokeneen työntekijän positioon, jolle on jo kertynyt ikää ja siten myös työkokemusta. Airi positioidi itsensä samantyyppiseksi kokeneeksi työntekijäksi kuin useimmat kollegansa ja yhtä päteväksi kuin esihenkilökin. Airi korostaa pätevyyttään myös vertaamalla itseään "lapsosiin", joilla ei vielä ole työkokemusta ja positioidi itsensä erilaiseksi verrattuna nuoriin ja kokemattomiin työntekijöihin.

Näytteen 21 kertomuksessa menneisyys ja nykyisyys kohtaavat, ja Airin verratessa eri aikaulottuvuuksia hän korostaa sen hetkistä hyvää tilannettaan. Vertailu menneen ja nykyhetken välillä virittää neuvottelua muutoksen ja pysyvyyden suhteen: Aiemmin rajoitetun työntekijyyden Airi tulkitsee muuttuneen mahdollistetuksi työntekijyydeksi. Kertomuksessa Airi asettaa työnantajan

työolojen parantajan asemaan ja siten pystyvän työntekijyyden mahdollistajaksi. Myös uuden esihenkilön Airi kuvaa kannustavaksi, mikä auttaa Airia positioimaan itsensä motivoituneeksi ja osaavaksi työntekijäksi. Airi siis perustelee pystyvyyttään työntekijänä ulkoisilla tekijöillä positioituen esihenkilön ja laajemminkin työorganisaation toiminnan kohteeksi ja määrittelemällä oman toimijuutensa työntekijänä riippuvaiseksi tästä toiminnan kohteena olemisesta. Kertomuksella Airi rakentaa kuvaa itsestään pystyvänä ja arvostettuna työntekijänä. Tämäkin kertomus, kuten näytteessä 20, on kerrottu me-muodossa Airin positioituessa samanlaiseksi kuin kollegansa.

Näytteessä 22 Airi positioi entisen esihenkilön edelleen työntekijyyttä rajoittavaksi ja uuden esihenkilön puolestaan työntekijyyttä koskevan pystyvyyden mahdollistajaksi. Airi siis kuvaa kaksi vastavoimaa, joiden toiminnan kohteena hän on. Toimijan positio kuitenkin on vahvistumassa, mikä ilmennee Airin kuvauksena vapaammasta työilmapiiristä. Samalla Airi neuvottelee identiteetin pysyvyydestä ja muutoksesta, jossa hän toisaalta rakentaa pysyvyyttä kertomalla epävarman ja rajoitetun työntekijän position ”jääneen päälle”, toisaalta muutosta kohti uuden esimiehen mahdollistamaa vapaampaa ja itsenäistä työntekijyyttä. Työntekijyyden tarinalinjan aiempien haastattelujen näytteissä (näytteet 20 ja 21) Airi positioi itsensä pystyväksi työntekijäksi, mutta viimeisestä seurantahaastattelusta tämä teema puuttuu täysin. Näytteessä 10 Airi toteaa: ”mustei enää ole tähän työhön” ja ettei hän enää osaa. Airi asettaa itsensä pystymättömän työntekijän positioon ja siten luo kuntoutuksen loppupuolella tulkintaa muuttuneesta työntekijän identiteetistään. Näin Airin työuupumuksen ja työntekijyyden tarinalinjat kietoutuvat yhteen.

Myös näytteessä 22 Airi kertoo tarinansa me-muodossa ja siten positioituu samanlaiseksi kuin kollegansa. Tämä me-teema eli positioituminen samanlaiseksi kollegoiden kanssa on keskeinen kaikissa Airin haastatteluissa. Me-kertomuksilla Airi pyrkii rakentamaan kuvaa yhtenäisestä tiimistä, jossa työntekijät ovat yhdessä rintamassa työntekijyyttä rajoittavaa esihenkilöä vastaan. Toisaalta hyvän, työntekijyyttä tukevan esihenkilön Airi määrittelee kuuluvaksi itsensä kanssa samaan ryhmään, joten kertomusten tarkoitus on myös määritellä hyvä työyhteisö sellaiseksi, jossa kaikki ovat samalla puolella. Me-kertomusten keskeinen funktio Airin identiteettineuvottelussa on korostaa yhteenkuuluvuutta työyhteisön kanssa ja positioida Airi tasavertaiseksi ryhmän jäseneksi.

Kuten työuupumuksen tarinalinjoissa, myös työntekijyyden tematiikkaa koskien Pirkon ja Airin tarinalinjat ja niiden sisältämät identiteettineuvottelut poikkeavat toisistaan. Pirkon työntekijyyden tarinalinja on kaksijakoinen: sitä leimaa yhtäältä työuupumuksesta toipuneen työntekijän, mutta uupumuksen mahdollisuuden myöntävän identiteetin hyväksyminen ja toisaalta työorganisaatiota muuttamaan pyrkivän vastuunkantajan identiteetistä luopuminen. Suurta muutosta Pirkon tavassa jäsentää itseään ei kuitenkaan tapahdu, vaan työuupumuksen liikkeelle laittama muutos identiteetin jäsenystavassa on vahvistunut kuntoutuksen kuluessa. Työntekijyyden teema herättääkin Pirkon kerronnassa pääasiassa neuvottelua muutoksen ja pysyvyyden identiteettidilemman suhteen. Airin identiteettineuvottelulle puolestaan on ominaista neuvottelu rajoitetun ja mahdollistetun työntekijyyden suhteen, jonka vaihtelua hän perustelee esihenkilöidensä johtamistavoilla. Siten Airin työntekijyyden tarinalinja painottuu neuvotteluun toimijuuden dilemmasta Airin positioituessa toiminnan kohteeksi, mutta tarinalinja sisältää neuvottelua myös identiteetin muutoksesta ja pysyvyydestä. Keskeistä on myös neuvottelu samankaltaisuuden ja erilaisuuden dilemman suhteen Airin positioituessa kollegoidensa kanssa samanlaiseksi ja samaan ryhmään kuuluvaksi.

Airin tavoin Pirkkokin käy neuvottelua identiteetistään toimijan ja toiminnan kohteen olemisen dilemman suhteen, mutta Airista poiketen Pirkko asettaa itsensä toimijan identiteettipositioon enenevässä määrin kuntoutuksen kuluessa. Tämä heijastaa kuntoutusinstituution tarjoaman aktiivisen toimijan identiteetin omaksumista. Kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin omaksuminen ilmenee laajemminkin Pirkon kerronnassa työntekijyyden tarinalinjassa identiteetin näyttäytyessä omista rajoista kiinnipitävänä, itsestään huolehtivana ja työuupumuksen merkit tunnistavana. Airin tarinalinjassa kuntoutuksen merkitys ei tule esiin, joten kuntoutuksen merkityksen ero Airin ja Pirkon identiteettineuvottelussa vastaa työuupumuksen tarinalinjaa. Eroja Pirkon ja Airin tarinalinjojen välillä voidaankin perustella jossain määrin kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin omaksumisen eroilla. Pirkon identiteettineuvottelu sisältää enemmän yksilöllisiä elementtejä ja työntekijyyden määrittelyä suhteessa työuupumukseen siten, että hän muokkaa identiteettiään jaksavaa työntekijyyttä tukevaksi. Airi taas keskittyy itsen ulkopuolisiin, työorganisaatioon liittyviin tekijöihin työntekijän identiteettiä määritellessään. Toisaalta taustalla on myös

työolosuhteiden eroavaisuus: Pirkon työpaikalla ei ole tehty työssäjaksamista tukevia muutoksia, Airin työpaikalla puolestaan on puututtu kuormitusta aiheuttavaan johtajuuteen. Siksi Airilla ei kenties ole ollut tarvetta samoin kuin Pirkolla pyrkiä muuttamaan itseään tukeakseen työssäjaksamistaan. Työuupumuksen ja työntekijyyden tarinalinjoissa identiteettineuvottelua on käsitelty pitkälti työn kontekstissa. Seuraava tarinalinja jatkaa samaa teemaa, mutta pureutuu tarkemmin työlle annettuihin merkityksiin ja arvoihin, ja näiden vaikutuksiin identiteettityön kannalta.

### 5.3 Työn merkityksen tarinalinja

#### 5.3.1 Pirkko: Tunnesuhteesta irtautuja

Pirkko on aiemmin suhtautunut työhönsä tunnepitoisesti ja kuvaa tätä tunnesuhdetta rakastetun metaforalla. Jo ennen kuntoutusta työuupumuksen seurauksena Pirkon työlleen antamassa merkityksessä on alkanut tapahtua muutos, joka vahvistuu kuntoutuksen kuluessa. Näin ollen Pirkko rakentaa seurannan myötä yhä vahvemmin käsitystä itsestään työtä arvostavana, mutta ei koko elämänsä työlle uhraavana. Tässä yhteydessä uhrautuminen tarkoittaa tunnetason sitoutumista, jossa työ on tärkein, ehkä jopa ainoa asia elämässä.

Lokakuu 2016	Kesäkuu 2017	Elokuu 2017
<p>Näyte 23: Se työ ei ollukkaan, et en mä voinu siihenkään sit tietyllä tavalla nojata. Mä käytin silloin, kun tää psykologi mua haastatteli, että mä tein työstä itselleni rakastetun. Ja sit se rakastettu petti, et siinäkä kävi sit niin.</p>	<p>Näyte 24: Mä taisin Kuntoutuksessaki sanoo, et mä teen tämmöstä, koska mua jäi häiritseen se tunnesuhde työhön, niin sen sain ilmastua, et mä selkeesti irrottelen otettani kaikenlaisesta tunnesuhteesta. Että selkeesti pyrin tekemään siitä työstä, et okei tää on vaan työtä, et mitäpä tähän sen kummemmin ajatuksiaan ja tunteitaan, tai sanotaan tunteitaan lataamaan.</p>	<p>Näyte 25: P: Mulla oma suhde työhön. Kyllä mä sitä tärkeenä ja arvokkaana pidän, muttei se oo mun elämä. Enkä mä kuvittele olevani korvaamaton, missään nimessä, että kyl maailma pärjää ilman muaki (naurahtaa) ihan hyvin.  V: (Naurahtaa) Onks tuo semmonen ajattelutavan muutos, mikä on tullu sit pikkuhiljaa tässä vai voiks siinä hahmottaa jotaki?</p>



		<p>P: Kyl mä oon oikestaan hahmottanu sen aina jollain tasolla, mut kuitenkin jollain tasolla siin on ollu aika suuri ristiriita. Ihan konkreettinen ristiriita, et mä oon koko ajan hahmottanu, et en oo korvaamaton, mut samaan aikaan on ollu tosiasia et ihmisiä, jotka osaa sen [työn] ei oo montaa ollu.</p>
--	--	--

Näytteen 23 takana on tarina, jossa Pirkko kertoo aiemmista ihmissuhteisiin liittyvistä pettymyksistä ja hylkäämisistä, joita hän on tulkintansa mukaan paennut työhön. Näytteen kertomuksessa Pirkko asettaa päähenkilöksi menneen minänsä, josta kertoo nykyisen minän näkökulmasta. Pirkko vertaa työtä rakastettuun korostaen työn suurta merkitystä ja ihmissuhteita korvaavaa funktiota. Pirkko tehostaa kantaansa kertomalla, kuinka on aiemmin kertonut psykologille tehneensä työstä rakastetun. Kertomuksessa Pirkko ottaa aktiivisen toimijan position, joka on itse tehnyt työstä itselleen "rakastetun". Työ kuitenkin vertautuu työuupumuksen seurauksena Pirkon kerronnassa aiempiin epäonnisiin ihmissuhteisiin, ja Pirkko positioituu petetyksi tulleeksi toiminnan kohteeksi. Kerronnassaan Pirkko neuvottelee identiteetin muutoksesta ja asettaa menneen minänsä tunnetasoaan myöten sitoutuneen työntekijän positioon ja nykyisen minänsä tähän sitoutumiseen pettyneeksi. Kertomuksellaan Pirkko pyrkii kyseenalaistamaan aieman tunnetason sitoutumisen tarkoituksenmukaisuuden.

Näytteessä 24 Pirkko pohtii toisen kuntoutusjakson tematiikan virittämänä tunnesuhdettaan työhön. Hän kertoo tarinaa nykyisestä minästä asettaen itsensä tunnesuhteesta irtautujan positioon korostaessaan erityisesti sitä, ettei tunteitaan kannata tuhlata työhön. Pirkko pyrkii näin vakuuttamaan ja perustelemaan, että "työ on vain työtä" ja siten rakentamaan itsestään kuvaa ihmisestä, jolle työ ei ole emotionaalisesti tärkeä. Siten kerronnassa aktivoituu identiteettineuvottelu, joka kertoo siitä, että Pirkko tulkitsee identiteettinsä olevan muutoksessa. Muutoksen suhteen Pirkko ottaa aktiivisen toimijan position, joka "irrottelee otettaan" tunnepitoisesta sitoutumisesta työhön ja "pyrkii tekemään" työstä vähemmän merkityksellisen.

Näytteessä 25 Pirkko pohtii suhdettaan työhön ja ottaa työtä arvostavan, muttei koko elämänsä sille uhraavan tai omistavan työntekijän position. Kieltäytyessään elämänsä työlle uhraavan työntekijän positioista Pirkko ottaa kantaa kuntoutuksen mallitarinaan ja hyväksyy sen tarjoaman omista rajoistaan kiinni pitävän henkilön position. Todetessaan omaavansa oman suhteen työhön, Pirkko korostaa toimijuuttaan koskien työlle antamaansa arvoa. Teema herättää pohdiskelua myös omasta tärkeydestä työntekijänä. Pohdiskelua Pirkko tekee suhteessa menneeseen nykyisyyden perspektiivistä käsin osittain haastattelijan kysymyksen herättämänä. Naurahtamalla Pirkko pyrkii keventämään tavallaan itsestään selvää asiaa, jonka hän kuitenkin ottaa esiin. Suhteessa korvaamattomuuteensa Pirkko käy neuvottelua muutoksen ja pysyvyyden suhteen. Toisaalta Pirkko positioi menneisyyden minänsä jossain määrin korvaamattomaksi, vaikka onkin käsitellyt olevansa korvattavissa. Korvaamattomuuttaan Pirkko perustelee harvinaisella työnkuvalla. Nykyisen minän positiossa Pirkko toteaa ykskantaan, ettei kuvittele itseään korvaamattomaksi. Näytteessä kuvautuu kertomus tunnesuhteen puuttumisesta työn suhteen. Pirkolle työ ei ole ”koko elämä”, eikä hän määrittele olevansa korvaamaton työpaikallaan ja siten kuvaa suhdettaan työhön emotionaalisesta siteestä vapaana. Kertomuksella Pirkko haluaa perustella aiempaa työn tärkeyttä itselleen ja haastattelijalle, mutta myös sitä, miksi työ ei ole enää niin merkittävässä roolissa hänen elämässään.

### 5.3.2 Airi: Työtä arvostava hyvä työntekijä

Työn merkityksen tarinalinjassa Airi rakentaa jatkuvuutta työtä arvostavan identiteetille, vaikkakin hän määrittelee itsensä enemmän perhe- kuin uraorientoituneeksi. Tarinalinjassa näkyy vahvana Airin pyrkimys säilyttää hyvän työntekijän identiteetti työuupumuksesta huolimatta.

Lokakuu 2016	Kesäkuu 2017	Elokuu 2017
Näyte 26: Kyllä se [työ] on tärkeä ja on aina ollu tärkeä. Mä oon aina ollu töissä. Olin tietysti äitiyslomalla ja	Näyte 27: En mä oo niin kovin työorientoitunu. Mä oon valtion virkamies ollu aina ja koen sen tärkeeks	Näyte 28: [Kertoo, että eläkeikään on vielä yli kymmenen vuotta aikaa]. Ei oikein huvittais jäädä vielä kotiin

hoitovapaalla, mut kyl mä oon tottunu töitä tekemään. Et se on tärkeä, mutta just tänä vuonna, kun on ollu vaikeita kokemuksia, ni se ei oo ehkä niin suuressa roolissa mitä aikasemmin.	tehtäväks, mutta en mä oo sillai urakeskeinen. --- Mulle on enemmän ollu tärkeätä, että on perhettä ja muuta tämmöstä.	pelkästään. Kyllähän siellä saa aikansa menemään, kyllä mulla tekemistä olis vaikka kuinka, mutta ei se ole kovin mielekästä.
--	--	---

Näytteessä 26 Airi käy keskustelua työn merkityksestä menneen ja nykyisen minän välillä. Hän rakentaa kerronnassaan itsestään kuvaa ahkerana ja työtä arvostavana työntekijänä ja perustelee tätä korostamalla työn aina olleen hänelle tärkeä ja sitä, että hän on työskennellyt aina perhevapaita lukuun ottamatta. Airi puhuttelee yleistettyä toista ja pyrkii esittämään itsensä hyvänä ja ahkerana työntekijänä. Siten Airi ottaa kantaa hyvän työntekijän mallitarinaan ja hyväksyy sen tarjoaman position. Samalla Airi rakentaa pysyvyyttä työtä arvostavan työntekijän identiteetti-position suhteen. Airi kuitenkin laittaa kertomuksessa perheen työn edelle lasten saamisen näyttäytyessä itsestään selvänä syynä olla pois työelämästä. Siten hän määrittelee itsensä enemmän perhettä kuin työtä arvostavaksi. Kertomuksen lopussa aktivoituu neuvottelu muutoksesta työtä arvostavan työntekijän identiteetin suhteen Airin määritellesä työn merkityksen vähentyneen vaikeita kokemuksia kohdatessa. Kertomuksen alussa Airi ottaa aktiivisen toimijan position ja lopussa positioituu vaikeiden elämäntapahtumien uhriksi, joka on horjuttanut työn merkitystä Airin ja työtä arvostavan työntekijän identiteettiä.

Näytteessä 27 Airi luonnehtii työn ja perheen välistä arvojärjestystään. Kerronnassaan Airi pyrkii rakentamaan ja vahvistamaan kuvaa itsestään työtään arvostavana, mutta enemmän perheorientoituneena henkilönä. Kertomuksessa esiintyvät vastakkain hyvän työntekijän ja hyvän äidin mallitarinat ja suhteessa näihin mallitarinoin Airi käy neuvottelua hyvän työntekijän ja hyvän äidin identiteetti-position välillä. Airi hylkää urakeskeisen ja työorientoituneen ihmisen identiteetin, vaikka ottaakin työtä arvostavan työntekijän position, ja hyväksyy perhekeskeisen ihmisen identiteetin. Samalla Airi positioituu erilaiseksi suhteessa urakeskeisiin ihmisiin ja

samanlaiseksi perheorientoituneiden ihmisten kanssa. Kerronnassa ilmenee menneen ja nykyisyyden aikaulottuvuudet ja niiden kautta Airi käy neuvottelua pysyvyyden ja muutoksen suhteen positioituen identiteetiltään pysyvästi työtä arvostavaksi, muttei urakeskeiseksi vaan perheen priorisoivaksi.

Viimeisen haastattelun aikaan Airi on sairauslomalla fyysisen vaivan vuoksi, joka on saanut Airin pohtimaan tulevaa työkykyään ja työhön paluun mahdollisuuksia. Näytteen 28 kertomus onkin kerrottu nykyisyyden perspektiivistä käsin suuntautuen tulevaisuuteen. Kertomuksessa Airi vertaa työssäkäyntiä ja työelämästä poisjääntiä ja määrittelee työn mielekkäämmäksi verrattuna pelkästään kotona oleviin tehtäviin. Samalla Airi neuvottelee muutoksen ja pysyvyyden identiteettidilemman suhteen, torjuen pysyvästi kotiin jäävän ihmisen identiteettiposition. Kertomuksellaan Airi siis perustelee työn tärkeyttä ja pyrkii esittämään itsensä työtä arvostavana ihmisenä. Airi myös vertaa omaa ikäänsä eläkeikäisiin ja siten positioi itsensä henkilöksi, joka ei ole tarpeeksi vanha jäämään pois työelämästä, vaan jolla on työuraa vielä jäljellä. Siten Airi ottaa kantaa hyvän työntekijän ja normatiivisen työuran mallitarinaan pyrkien säilyttämään hyvän työntekijän identiteetin.

Tarkasteltaessa Pirkon ja Airin työn merkityksen tarinalinjojen eroja, ne ovat pitkälti vastaavia kuin työuupumuksen ja työntekijyyden tarinalinjoissa. Molemmat neuvottelevat identiteettiään muutoksen ja pysyvyyden identiteettidilemman suhteen Pirkon rakentaessa tarinalinjassaan identiteetin muutosta tunnesuhteesta irtautujana, kun taas Airi positioi itsensä pysyvästi työtä arvostavaksi. Pirkon tarinalinja sisältää myös neuvottelua toimijuuden suhteen ja hän positioituu toimijaksi tunnesuhteesta irtautumisessa. Eroavaisuus ilmenee myös siinä, että Pirkon identiteettineuvottelu keskittyy hänen yksilölliseen suhteeseensa työtä kohtaan ja työhön kytkeytyviin tunteisiin, eikä hän pyri esittämään itseään hyvänä työntekijänä, mikä on Airin tulkinnoissa keskeistä. Pirkon identiteettineuvottelu heijastelee kuntoutuksen instituutionaalista identiteettiä hänen pyrkiessä muuttamaan itseään, irtautumaan tunnesuhteesta työhönsä, sen sijaan, että pyrkisi tekemään työstä mielikuviaan vastaavaa. Pirkko myös tulkitsee identiteettinsä muokkautuneen hyvinvointia ja työssäjaksamista tukevammaksi tarinalinjan ilmentäessä kokonaisuudessaan psyykkisestä kunnostaan huolta pitävän instituutionaalista identiteettiä.

Samoin kuin aiemmin käsitellyissä tarinalinjoissa, Airin tapaa korostaa identiteettinsä pysyvyyttä voidaan selittää sillä, ettei hänellä ole ollut tarvetta muokata identiteettiään vähemmän työtä arvostavaksi, koska positioituu jo ennen työuupumusta enemmän perhettä arvostavaksi. Toisaalta Airin työtä arvostavan identiteetin säilyminen edistää työhön paluuta sairauslomalta, joka on kuntoutuksen keskeinen tavoite. Näin Pirkon ja Airin identiteettineuvotteluiden eroa selittää heidän erilaiset lähtökohtansa ja elämäntilanteensa. Tähän asti käsitellyissä tarinalinjoissa identiteettineuvottelua on käyty lähinnä työhön liittyvissä konteksteissa. Työuupumus ja työuupumus-kuntoutuskurssi kuitenkin herättävät käymään identiteettineuvottelua työtä laajemmin, kuten tässäkin tarinalinjassa ilmenee Airin kohdalla, ja seuraavassa tarinalinjassa käsitelläänkin ihmissuhteita koskevaa identiteettityötä.

## 5.4 Ihmissuhteiden tarinalinja

### 5.4.1 Pirkko: Uuden elämäntyylin opettelijasta ihmissuhteita arvostavaksi

Pirkko luonnehtii muutoksen identiteetissä alkaneen jo ennen kuntoutusta, sillä aiemmin Pirkko on ollut täysin työlleen omistautunut, mutta jo kuntoutuksen alkaessa identiteettipositio näyttäytyy uuden elämäntyylin opettelijana, joka haluaa oppia panostamaan ihmissuhteisiin työn sijaan. Kuntoutuksen päättyessä Pirkko tulkitsee jo muuttuneensa ja positioituu itseään ja ihmissuhteita eniten arvostavaksi.

Lokakuu 2016	Kesäkuu 2017	Elokuu 2017
<p>Näyte 29:</p> <p>Mä ihan oikeesti luulin, että elämän pystyy rakentaa työn varaan. Must on hölmöö, etten ymmärtäny, että se ei oo vaihtoehto. Luulin, että se on, koska mä nään</p>	<p>Näyte 30:</p> <p>Mä oon itelle selkeyttäny, et mul on tavoitteena sosiaalisen elämän laajentaminen muuhunki ku työhön liittyvään. Sillai kuntoutuksesta on ollu aivan äärettömän</p>	<p>Näyte 31:</p> <p>Mä oon arvottanu uuteen järjestykseen, et mikä asia tulee ykkössijalla [elämässä]. Työ oli aikasemmin se ykkönen, niin nyt siellon, ha!, siellon muuten ykkösenä nyt</p>

<p>sitä ympärillä omasta mielestäni koko ajan. Kirurgeja ynnä muita, jotka on täysin koko elämänsä omistaneet työlle. Nyt oon sit hakenu muita palkkeja elämään. Tai jos on niin kuin pyöreä täyte-kakku, niin se oli aikasemmin työ ja sit oli joku pikkunen siivu jotain muuta. Nyt pitää saada muita kakkupaloja sinne ja ihan tietosesti teen, mä joudun tekeen töitä. Se on aika jännä, et joutuu tekeen töitä ystävyysuhteitten eteen.</p>	<p>hyvää hyötyä. Ja just se, että on ne tavoitteet konkreettisesti siinä paperilla, niin ne palautuu kokoajan mieleen. -- Tästä mä eilen terapeutin kanssa juttelin, et ne tavoitteet ei oo mulle vielä automaatio. --- Mä oon selkeesti niin sanotussa opetteluvaiheessa, et se ei oo mikään automaatio todellakaan, et se on opettelu paikka.</p>	<p>minä itse. Se on se tärkein, ja mun oma hyvinvointi, ja et mä pysyn tämmösenä seesteisenä järvimaisemana. Se on se ykkönen, ja sit tulee lapset ja läheiset ja työ tulee siel missä lie. Se on mulle yks hailee. Mä käyn siellä ja nautin välillä ja välillä en.</p>
--	---	---

Näytteessä 29 Pirkko käy keskustelua menneen ja nykyisen minänsä välillä. Menneen minänsä Pirkko positioi täysin työlleen omistautuneeksi ja oikeuttaa tätä omistautumistaan vertaamalla itseään kirurgeihin, jotka Pirkon havaintojen mukaan ovat niin tehneet. Nykyisen minänsä näkökulmasta Pirkko kuvaa luuloaan ja entistä minänsä "hölmöksi" ja siten rakentaa tasapainoisempaa ja viisaampaa kuvaa nykyisestä itsestään. Samalla Pirkko käy neuvottelua pysyvyyden ja muutoksen suhteen tulkitessaan aiemman minän erilaiseksi kuin nykyisen. Identiteetin muutosta rakentaa myös tulkinta, jossa Pirkko toteaa pyrkivänsä löytämään elämänsä kuvaavaan "täyte-kakkuun muita kakkupaloja" työn lisäksi. Muutos näyttäytyy Pirkon kerronnassa kuitenkin keskeneräisenä, sillä hän kuvaa tietoisesti tekevänsä töitä muutoksen eteen. Näin Pirkko positioituu toimijaksi, joka aktiivisesti pyrkii muuttamaan elämänsä. Pirkko siis positioituu kertomuksessa uuden elämän opettelijaksi, joka haluaa panostaa ihmissuhteisiin työlle omistautumisen sijaan.

Myös näytteen 30 kertomuksessa Pirkko positioituu uuden elämän opettelijaksi, joka haluaa oppia panostamaan ihmissuhteisiin. Kuntoutuskurssin Pirkko tulkitsee muutoksen auttajaksi ja mahdollistajaksi, jonka avulla hän on pystynyt muodostamaan konkreettiset tavoitteet. Tällä tavoin hän positioi itsensä kuntoutusinstituution toiminnan kohteeksi. Toisaalta Pirkko positioituu myös toimijaksi, joka aktiivisesti opettelee uusia toimintatapoja. Kertoessaan olevansa opetteluvaiheessa, Pirkko ennakoii tulevaa muutosta itsessään positioiden tulevan minänsä henkilöksi, jonka sosiaalinen elämä ja työelämä ovat tasapainossa. Keskenäisyyttään hän korostaa kertomalla puhuneensa terapeutin kanssa, ettei tavoitteiden mukainen toiminta vielä toteudu automaattisesti. Pirkko siis positioituu muutosta tekeväksi, mutta muutos on vielä keskenäinen, Pirkon omin sanoin ”opetteluvaiheessa”.

Näyte 31 on osittain sama kuin hyvinvoinnista huolehtijan tarinalinjassa. Jätän siis tässä kohtaa analysoimatta kohdan, jonka tulen käsittelemään hyvinvoinnin näkökulmasta. Kertomuksessa Pirkko kuvaa arvoissaan tapahtunutta muutosta. Muutoksesta kertoessaan Pirkko käy keskustelua menneen minän ja nykyisen minän välillä. Menneen minän hän positioi työlle omistautuvaksi ja työn kaiken muun edelle laittavaksi, nykyisen minän puolestaan itseään ja ihmissuhteitaan eniten arvostavaksi. Todetessaan arvottaneensa asiat uuteen järjestykseen elämässään, Pirkko positioi itsensä aktiiviseksi toimijaksi. Pirkko asemoi työn arvojärjestyksessä mahdollisimman kauas ja itsensä ja muut ihmiset tärkeimmäksi perustellen näin muuttunutta identiteettiään. Kertomuksen tarkoitus onkin korostaa muuttunutta identiteettiä.

#### **5.4.2 Airi: Läheisiä ihmissuhteita arvostava**

Ihmissuhteiden tarinalinjassa läheiset ihmissuhteet näyttäytyvät merkityksellisinä hyvinvoinnin kannalta, sillä Airi tulkitsee estävänsä läheisten ihmissuhteiden avulla vajoamisen omiin murheisiinsa. Keskeistä tarinalinjalle ovatkin identiteetti-positiot, joissa Airin identiteetti kuvautuu läheisiltä voimaa saavana. Airi luo jatkuvuutta rakentavaa tulkintaa itsestään läheisiä arvostavana ja heihin tukeutuvana läpi kuntoutuksen.

Lokakuu 2016	Kesäkuu 2017	Elokuu 2017
<p>Näyte 32:</p> <p>Jos mulla ei olis ollu puolisoa tässä tilanteessa, niin olisin varmasti joutunu suljetulle osastolle. Jos olisin yksin kaiket päivät miettiny sitä. Mul oli sikäli onnellinen tilanne, mun puoliso pysty tekemään etätöitä. Hän oli kotona ja teki töitä, mut mulla oli olo, et heti, kun must tuntuu niin voin mennä puhumaan ja oli tukea koko ajan.</p>	<p>Näyte 33:</p> <p>Monta kuukautta oli tosi synkkää ja sit koetti keksiä paljon ohjelmaa. Me [puolison kanssa] on hirveesti käyty kaikissa konserteissa ja muuta semmosta. Ja mul on näitä puolison lapsenlapsia ollu hoidossa nyt jatkuvasti, nyt oli viikonloppuna ja ens viikonloppuna --- se on kyllä tosi kivaki sitten, saa muuta miettimistä.</p>	<p>Näyte 34:</p> <p>Meillä oli toissa viikolla varattu mökki, --- meil oli kaikki lapset ja lastenlapset siellä. Ni tämmösestä saan, vaikken siellä sit, mä tiskasin ja Puolisoni laitto ruokaa. Et ei sen enempää mitään erityistä tehty, mutta se että oltiin yhdessä ja saunottiin ja uitiin. Se oli kivaa. ---- Et ei tarvi koko ajan miettiä omaa kurjaa elämänsä, ku on muuta siinä ympärillä.</p>

Näytteessä 32 Airi kertoo kertomusta, joka sijoittuu ajalle ennen kuntoutusta vaikean yksityiselämän kokemuksen jälkeen, jossa hän kuvaa avopuolisonsa tärkeyttä itselleen ja hyvinvoinnilleen tuolloin. Kertomuksessaan Airi rakentaa kuvaa itsestään etuoikeutettuna ihmisenä, joka pystyy tukeutumaan puolisoonsa aina tarvitessa. Siten Airi asettaa puolisonsa asemaan, jossa tämä on välttämätön Airin hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta. Airi positioi itsensä riippuvaiseksi puolison toiminnasta eli hän positioituu läheisiä ihmisiä tarvitsevaksi ja heiltä saatavaa tukea arvostavaksi. Kertomuksella hän myös pyrkii selittämään hyvää selviytymistään erittäin vaikeassa elämäntilanteessa positioidessaan mahdollisen, toteutumattoman minänsä mielenterveyden menettäneeksi.

Näytteen 33 kertomuksessa Airi rakentaa kuvaa itsestään ihmisenä, joka huolehtii hyvinvoinnistaan keksimällä itselleen mukavaa sosiaalista tekemistä, ja joka tukeutuu vaikeissa tilanteissa läheisiin ihmisiin. Airi siis positioi läheiset ihmiset voiman lähteiksi ja positioituu itse ihmiseksi, joka saa voimaa läheisistä ihmissuhteista. Kertomuksessa Airi ottaa aktiivisen toimijan positioin, joka



läheistensä kautta ja heidän avullaan pyrkii parantamaan hyvinvointiaan. Puolison lastenlasten kanssa vietettyyn aikaan liittyen Airi toteaa: ”Semmosesta saa voimia, että on tosi positiivisiä asioita, eikä tarvii ihan pelkästään oman napansa ympärillä pyöriä”. Tässä katkelmassa ja näytteessä 33 Airi pyrkii esittämään itsensä ihmisenä, joka ei jää vellomaan omiin murheisiinsa, vaan estää sen keskittymällä elämässä oleviin positiivisiin asioihin, tässä tapauksessa läheisiin ihmissuhteisiin.

Näyte 34 jatkaa samaa teemaa edellisten haastattelujen kanssa. Airi rakentaa kuvaa minästä, joka arvostaa läheisiä ihmissuhteita ja käyttää läheisiä ihmissuhteita hyvinvoinnin lähteenä. Vastaavasti kuin näytteessä 33, Airi pyrkii myös esittämään itsensä ihmisenä, joka ei jumitu omiin murheisiinsa. Kertomuksessa Airi korostaa läheisten ihmisten merkitystä itselleen kuvaamalla yhdessäolon tärkeyttä. Läheiset ihmiset hän positioikin voiman ja hyvinvoinnin lähteeksi ja itsensä voimaa saavaksi, jonka ”ei tarvi koko ajan miettiä omaa kurjaa elämäänsä” läheisten seurassa. Näin Airi positioituu läheisten toiminnan kohteeksi, joka saa läheisiltään paljon.

Vertailtaessa Pirkon ja Airin ihmissuhteiden tematiikkaan liittyvää identiteettineuvottelua, eroavaisuudet ovat vastaavia aiempien tarinalinjojen kanssa Pirkon tarinalinjan ilmentäessä identiteetin muutosta ja Airin pysyvyyttä. Tarinalinjojen eroista huolimatta molempien identiteetti näyttäytyy kuntouksen loppuessa ihmissuhteita arvostavana. Työuupumus on saanut aikaan Pirkon kohdalla elämänarvojen muutosprosessin, joka herättää hänet tekemään identiteettityötä käynnistäen muutoksen koskien myös identiteettiä. Kuntoutuksen merkitys näyttäytyy Pirkon tarinalinjassa konkreettisena apuvälineenä identiteettimuutoksessa, jonka avulla hän saa keinoja toteuttaa uutta ihmissuhteita arvostavaa ja niihin panostavaa identiteettiä. Kuntoutuksen aikana tämä identiteettipositio vaikuttaa muodostuneen tavanomaiseksi tavaksi jäsentää identiteettiä. Muutoksen ja pysyvyyden identiteettidilemmasta neuvottelua esiintyy Pirkon ihmissuhteiden tarinalinjojen kertomuksissa, mutta keskeisempää on neuvottelu toimijuuden dilemman suhteen Pirkon positioituessa aktiiviseksi toimijaksi, joka aktiivisesti muuttaa arvojärjestystään ja toimintatapojaan. Toimijuuden identiteetistä neuvottelu on keskeistä myös Airin identiteettineuvottelussa. Kuntoutuksen kuluessa hän positioituu sekä toimijaksi, joka käyttää läheisiä ihmissuhteita oman hyvinvoinnin tukemiseen, että toiminnan kohteeksi, joka saa voimaa ja tukea läheisistään.

Erot Pirkon ja Airin tarinalinjojen välillä juontavat erilaisista lähtökohdissa kuntoutuksen alkua. Aiempia tarinalinjoja vastaten Airin identiteettityö ei ole käynnistynyt, koska hän on jo aiemmin arvostanut ihmissuhteita, joita Pirkko taas on laiminlyönyt omistautuessaan työlle. Molempien tavat jäsentää itseä korostavat siis kuntoutuksen päättyessä omasta hyvinvoinnista huolehtimista, ja siten heijastavat kuntoutuksen institutionaalista identiteettiä. Hyvinvointi ja sen tukeminen ovat keskeisiä teemoja Pirkon ja Airin identiteettineuvotteluissa, joita esiintyy myös ihmissuhteita laajemmissa konteksteissa. Seuraavaksi käsittelen hyvinvoinnin tematiikkaa siten, kuin se ilmenee hyvinvoinnista huolehtijan tarinalinjassa.

## 5.5 Hyvinvoinnin tarinalinja

### 5.5.1 Pirkko: Hyvinvointi tärkeimmäksi

Hyvinvoinnin tarinalinjassa Pirkon kohdalla hyvinvoinnin merkityksen tulkitaan kasvaneen kuntoutuksen kuluessa. Kuntoutuksen alussa Pirkon identiteetti näyttää oman hyvinvoinnin organisaation edun edelle laittajana ja Pirkko luo seurannassa käsitystä tämän identiteetin vahvistumisesta. Siten kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin mukainen hyvinvoinnista huolehtijan identiteetti on muodostunut tavanmukaiseksi. Myös kyvykkään itsestä huolehtijan identiteetti vahvistuu, mutta sen suhteen oppimisprosessi näyttää vielä jossain määrin keskeneräisenä.

Tarinalinjan taustalla on Pirkon alkuhaastattelussa lokakuussa 2016 kertoma tarina, kuinka hän työuupumuksen vuoksi oli menettää työpaikkansa, ja jonka seurauksena hän on menettänyt arvostuksensa organisaatiota kohtaan, näyte 35:

Mähän jouduin tietyllä tavalla taisteleen paikkani takasin sinne [työhönsä samaan toimenkuvaan]. Jouduin ottaan luottamusmiehet ja kaikki mahdolliset siinä sitten, et ei tälleen voi ketään kohdella. Toisaalta kun näki, miten ihmistä voidaan, miten organisaatio ja organisaatiossa olevat hallinnolliset henkilöt voi kohdella ihmistä, niin se menetti hirveesti arvostustaan. Mä arvostan sitä omaa työtäni, mitä mä teen, mut mitään muuta en arvosta enää. [Työpaikka] on kyllä niin syvältä, kun olla ja voi, et siellä työntekijän arvostus on aivan nolla. Se on vaan ikään kuin joku ruuvi tai mutteri koneessa ja jos se löystyy, niin otetaan pois ja pistetään toinen tilalle. Ja se on

edelleen se politiikka semmosta, et arvostus sitä organisaatiota ja työnantajaa kohtaan on mennä. Mut se on mua sillä tavalla helpottanu, että kun en arvosta, niin ei mun tarvi puuttuukaan.”

Siten hyvinvoinnistaan huolehtijan tarinalinja linkittyy läheisesti barrikadeille nousijasta olosuhteiden hyväksyjäksi -tarinalinjaan, jossa Pirkko kertoo luopuneensa pyrkimyksistään parantaa työoloja.

Lokakuu 2016	Kesäkuu 2017	Elokuu 2017
<p>Näyte 36:</p> <p>P: Miks mä tommoseen organisaatioon uhraisin voimiani, yrittäisin korjata sitä, koska se on läpimätä jo valmiiks. (nauraa)</p> <p>H: Nii että ei oman hyvinvoinnin kustannuksella ainaakaan,</p> <p>P: Nii ei kantsi. Ei viitti uhrata omia voimia tommoseen, et siinä mielessä se on hyvä asia.</p>	<p>Näyte 37:</p> <p>Sehän edellyttää sitä, et sä tajuat sen, että maailma pyörii ilman mua. Et mikään ei pysähdy siihen, vaikka jään kotia. Toki siinä joutuu vähän taisteleen syyllisyyden kanssa ensin että, voi voi, että kylläpä mä oon nyt, huono työntekijä, et jään tämmösen takia pois. Mut sit osasin kyllä, että eikun tää on mun hyvinvointia edistävä asia. Et nyt teenkin semmosta mikä on mukavaa.</p>	<p>Näyte 38:</p> <p>Se [minä itse] on se tärkein, ja mun oma hyvinvointi, ja et mä pysyn tämmösenä seesteisenä järvimmäisemana.</p>

Näytteen 36 alussa Pirkko määrittelee työnantajaorganisaation peruuttamattomasti vialliseksi ja itsensä suhteessa organisaatioon luovuttaneeksi; työntekijäksi, joka ei halua uhrata voimiaan organisaation vuoksi. Tätä seuraa haastattelijan puheenvuoro, jossa hän positioi Pirkon työntekijäksi, joka laittaa oman hyvinvointinsa työolojen parantamisen puolesta taistelemisen edelle. Pirkko puolestaan hyväksyy haastattelijan tarjoaman position ja lisää arvostuksen menettämisen

organisaatiota kohtaan olleen positiivinen asia hänen itsensä kannalta. Kertomuksessa Pirkko ottaa toimijan position, joka aktiivisesti päättää, mihin voimavarojansa suuntaa. Hyvinvointi ei ole kuitenkaan tärkeä teema ensimmäisessä haastattelussa ja kyseinen näyte on ainoa tästä aiheesta. Hyvinvointi tulee ensimmäisen kerran eksplisiittisesti esiin haastattelijan toimesta, eikä Pirkko tartu aiheeseen näytettä enempää.

Näytteessä 37 Pirkko käy keskustelua kahden mahdollisen minän välillä: Terveesti itsekkään, omasta hyvinvoinnista huolehtivan ja työnantajan vuoksi uhrautuvan työntekijän. Pirkko kieltäytyy uhrautuvan työntekijän positioista ja ottaa terveesti itsekkään työntekijän position. Siten hän positioituu erilaiseksi kuin työlle uhrautuvat työntekijät ja samanlaiseksi kuin itsestään huolehtijat. Kertomuksessa Pirkko rakentaa itsestään kuvaa kyvykkäänä toimijana, joka osaa tehdä itsensä ja hyvinvointinsa kannalta parhaan ratkaisun. Myös toisessa haastattelussa hyvinvointi tulee ensin esiin haastattelijan taholta, mutta sen jälkeen Pirkko palaa aiheeseen useamman kerran.

Toisessa seurantahaastattelussa Pirkko puhuu hyvinvoinnista oma-aloitteisesti. Näytteessä 38 hän kuvaa omaa sisäistä rauhaa ja tyyneyttä vertaamalla itseään seesteiseen järvimaisemaan ja perustelee oman hyvinvoinnin tärkeyttä toteamalla kyseisen olotilan säilyttämisen olevan tärkeintä. Kertomuksessa Pirkko ottaa siis omaa hyvinvointiaan arvostavan työntekijän position ja positioi myös mahdollisen tulevan minänsä pysyvästi seesteiseksi ja hyvinvoivaksi. Kertomuksella Pirkko haluaa vakuuttaa itsensä ja muut arvostavansa hyvinvointiaan kaikkein tärkeimmäksi.

Toisessa seurantahaastattelussa hän myös toteaa oppineensa uupumuksen ja kuntoutuksen myötä, ettei päästä itseään vatvomaan työasioita kotona, mutta olevansa edelleen matkalla keinojen löytämisessä ja hyödyntämisessä: "Se mitä oon täs matkan varrella oppinu, et miten... Sanotaan et jos joku asia ottaa päästä, työasia tai joku semmonen jää vaivaamaan, niin ku tietenki kaikkia voi jäädä, niin mä osaan, että en enää päästä itteeni vatvoon koko iltaa kotona sitä asiaa. --- Et mä yritän löytää heti eri keinoja, et millä saan ajatusrattaan katkeemaan." Tässäkin näytteessä Pirkko positioituu hyvinvointiaan arvostavaksi työntekijäksi, mutta käy neuvottelua

kyvykkään hyvinvoinnista huolehtijan identiteetistä, jonka omaksumisprosessi on vielä kesken. Pirkko myös positioituu toimijaksi, joka pyrkii löytämään hyvinvointiaan tukevia keinoja. Kertomuksessa Pirkko keskustelelee myös kuntoutuksen mallitarinan kanssa, jonka mukaan kuntoutujan tulee pitää itse huolta hyvinvoinnistaan. Pirkko sopeutuu tähän mallitarinaan ja omaksuu sen tarjoaman itsestään vastuussa olevan ja omasta hyvinvoinnistaan huolehtijan identiteetin.

### 5.5.2 Airi: Liikunnallinen omaan hyvinvointiin keskittyjä

Airi tulkitsee hyvinvoinnin merkityksen itselle kasvaneen kuntoutuksen kuluessa ja hän omaksuu tavanmukaiseksi identiteetikseen kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin tarjoaman kyvykkään hyvinvoinnistaan huolehtijan identiteetin. Airin neuvottelu omasta hyvinvoinnista huolehtimisen suhteen on moniulotteista ja siinä hän rakentaa sekä pysyvyyttä että muutosta käsitykselle itsestään hyvinvoinnista huolehtijana. Liikunnallisen itsestä huolehtijan identiteetille rakennetaan pysyvyyttä läpi kuntoutuksen, kun taas muista huolehtijan identiteetin tulkitaan muuttuneen enemmän omaan hyvinvointiin keskittyväksi.

Lokakuu 2016	Kesäkuu 2017	Elokuu 2017
<p>Näyte 39:</p> <p>Mulla on ollut aika vaikea tää mun tilanne, niin [avomies] ehdotti, muutaman kuukauden sano mulle, että koita hakee [kuntoutukseen]. Kysyin henkilöstöyksiköstä, että miten tämmösiin pääsee, ja he sano, et tarvii olla yhteydessä työterveyshoitajaan ja työterveyslääkäriin. Varasin ajat ja sain lausunnon, joka lähetettiin Kelaan. He oli molemmat</p>	<p>Näyte 40:</p> <p>Ainaki se, että ei pidä jäädä kotiin makaamaan, että pitää... Mä oon sitä aatellu, että ei tämmöstä kurssiakaan kukaan mulle tyrkyttänny, että ite pitää olla aktiivinen. Ei kukaan tuu kotiin auttamaan, että se on omissa käsissä oma hyvinvointi.</p>	<p>Näyte 41:</p> <p>--- just tää kuntoutuski, et tulee semmosta itsekkyyttä. Nyt ajattelen, että välillä mulla on oikeus ajatella vain itseäni. Ehkä se on, äidit aina on sitä varten, et ne hoitaa muitten asioita, niin nyt välillä tuntuu, et nyt mä hoidan itseäni. Nyt on se hetki, ku mä ajattelen mikä mulle on hyvä. --- Enhän mä jaks muuten, eikä kukaan muu pidä mun puoliani.</p>

<p>sitä mieltä, että kyllä sinä pääset, jos sinne joku pääsee ylipäätään --- tuntu hyvälle, että saa vähän aikaa itsellensä ja keskittyä omaan itseän.</p>		
--	--	--

Näytteessä 39 Airi kertoo kuntoutukseen hakeutumisestaan ja perustelee tarvettaan kuntoutukselle. Kertomus on pitkälti vastaavanlainen kuin työuupumuksen tarinalinjan ensimmäisen haastattelun näytteessä ja neuvottelu identiteettidilemmojen suhteen on samankaltaista. Myös tässä kertomuksessa Airi positioituu toimijaksi hakeutuessaan itse aktiivisesti kuntoutukseen ja siten pyrkii löytämään aikaa ja keinoja keskittyä itseensä ja hyvinvointiinsa. Toisaalta hän positioituu toiminnan kohteeksi, joka on saanut idean kuntoutukseen hakeutumisesta avomieheltään ja, joka on riippuvainen työterveyshuollon lausunnoista. Kuntoutuksen tarvettaan Airi korostaa puhumalla työterveyshenkilökunnan äänellä: ”kyllä sinä sinne pääset, jos sinne joku pääsee ylipäätään”. Kertoessaan tarinaa itsestään ihmisenä, joka ongelmia kohdatessaan etsii niille ratkaisua, Airi positioituu kyvykkääksi hyvinvoinnistaan huolehtijaksi jo ennen kuntoutuksen alkua.

Näyte 40 on vastaus kysymykseen, millaisia epävirallisia kuntoutumistavoitteita Airilla on. Kysymys herättää Airin pohtimaan oman aktiivisuuden vaikutusta hyvinvointiin ja päätyy siihen, että hyvinvointi on täysin riippuvainen omista teoista. Kertomuksessa esiintyy Airin mennyt, nykyinen ja tuleva minä, jotka kaikki Airi positioi aktiivisesti hyvinvointinsa eteen toimijaksi. Näin hän rakentaa itselleen pysyvänä näyttäytyvää kyvykkään hyvinvoinnista huolehtijan identiteettiä. Airin kertomus mukailee kuntoutuksen mallitarinaa, jonka mukaan hyvinvoinnista täytyy huolehtia itse. Airi siis hyväksyy sen tarjoaman normatiivisen kuntoutujan position ja institutionaalisen identiteetin ja positioituu itsestään vastuussa olevaksi hyvinvoinnistaan huolehtijaksi. Näin Airi haluaa esittää itsensä hyvänä kuntoutujana ja vakuuttaa olevansa sellainen.

Näytteessä 41 Airi rakentaa kuvaa itsestään hyvinvoinnistaan huolehtijana. Näytteen kertomuksessa on laajempi aikaperspektiivi kuin aiempien haastattelujen näytteissä ja aiemman minänsä Airi positioi muiden asioita hoitavaksi äidiksi. Hän peilaa itseään uhrautuvan äitiyden

mallitarinaan hyväksyen sen tuoman identiteetin ja positioituu samanlaiseksi kuin muut äidit. Äitiydestä puhumisen funktio on perustella aiempaa keskittymistään muiden asioiden hoitamiseen itsensä hoitamisen sijaan. Nykyisen minänsä Airi määrittelee terveesti itsekkääksi. Itsekkyttään Airi perustelee kuntoutuksen tuomalla ymmärryksellä siitä, että on oikeus ajatella itseään ja hyvinvointiaan, ja siten myös oikeuttaa itsekkyttään sen ollessa edellytys omalle jaksamiselle. Kuten toisen haastattelun näytteessä, myös tässä kertomuksessa Airi neuvottelee identiteetistään suhteessa kuntoutuksen mallitarinaan hyväksyen sen tarjoaman omasta hyvinvoinnista vastuussa olevan identiteetin.

Airin kerronnassa esiintyy yksi erityisen tärkeä keino huolehtia hyvinvoinnista ja joka näyttäytyy erittäin merkityksellisenä Airin identiteetin kannalta: liikunnallisuus. Tämä teema säilyy lähes muuttumattomana läpi kaikkien haastattelujen ja kertomalla samaa tarinaa Airi haluaa korostaa liikunnan merkityksellisyyttä ja keskeisyyttä identiteetin kannalta. Seuraava näyte on ensimmäisestä seurantahaastattelusta kesäkuulta 2017, näyte 42: ” [Kertoo kuntoutuskurssilla olleista liikuntaharrasteista, joista oli nauttinut] tuli semmonen innostus siihen, että kyl mun nyt on pakko liikkua aina vaan enemmän. Pää pysyy koossa, kun liikkuu ja ulkoilee. Se on ihan varma asia ainaki mun kohdalla.” Näytteessä Airi kertoo kertomusta, jossa hän perustelee haluaan liikkua paljon sillä, että siten ”pää pysyy koossa”. Näin Airi positioi itsensä pystyväksi hyvinvoinnista huolehtijaksi, joka tietää mikä keino itselle parhaiten toimii. Positioidessaan tulevaisuuden minänsä enemmän liikkuvaksi, Airi tulkitsee itsensä sekä muuttuvaksi että pysyväksi koska on aiemminkin ollut liikunnallinen. Kerronnassaan Airi rakentaa itsestään kuvaa hyvänä kuntoutujana, joka huolehtii omasta hyvinvoinnistaan ja siten omaksuu kuntoutusinstituutin mallitarinan ja sen mukaisen identiteetin.

Itsestään huolehtijan tarinalinjaan liittyy läheisesti myös muista huolehtimisen tematiikka ja näyte 41 voidaan nähdä päätepisteenä myös tälle tematiikalle. Alkuhaastattelussa ja ensimmäisessä seurantahaastattelussa Airi puhuu paljon huolestaan läheisiään kohtaan. Esimerkkinä seuraava näyte alkuhaastattelusta lokakuulta 2016, näyte 43: ”Mulla on aikuinen lapsi, josta tietenkään olen huolissani, et mitä hänelle tapahtuu ja kuinka hän jaksaa. ---- Me käytiin keväällä hänen luonaan Ulkomaille --- mutta sen jälkeen en oo nähny. Tää on sydäntä lähellä, ahdistaa huoli. Ja

sisaruksesta, me ollaan mun sisaruksen kans tosi läheisiä.” Kertomuksessa Airi rakentaa identiteettiään läheisistään huolta kantavana ja heistä huolehtivana. Huolta hän perustelee sisaruksen kohdalla läheisellä suhteella ja lapsen kohdalla sillä, että edellisestä tapaamisesta on jo pitkä aika. Huolta lapsesta Airi perustelee myös äitiyden mallitarinan mukaisella identiteetillä eli uhrautuvalla äitiydellä, joka ”tietenki” on huolissaan lapsestaan. Näin hän positioituu samanlaiseksi kuin uhrautuvat äidit. Näytteen 41 kertomuksessa Airi on luopunut uhrautuvan äitiyden mukaisesta identiteetistä ja muista huolehtimisen sijaan huolehtii itsestään. Lisäksi Airi puhuu toisessa seurantahaastattelussa elokuussa 2017 huolesta lähinnä menneeseen viitaten: ”oon ollu huolisani hänestä [lapsesta]”, jolla hän vahvistaa huolehtimisen aiempaa merkityksellisyyttä, mutta rakentaa myös muuttunutta identiteettiä.

Aiemmista tarinalinjoista poiketen hyvinvoinnista huolehtijan tarinalinjassa Pirkon ja Airin identiteettineuvottelu on hyvin samankaltaista. Molemmat tulkitsevat omaksuneensa hyvinvoinnista huolehtijan identiteetin entistä vahvemmin kuntoutuksen kuluessa. Airin tulkinnoissa lisäksi hahmotellaan identiteettimuutosta, jossa Airi luopuu muista huolehtijan identiteetistä ja omaksuu tilalle omaan hyvinvointiin keskittyvän identiteetin. Siten molemmat neuvottelevat identiteettiään muutoksen ja pysyvyyden suhteen. Keskeinen sija neuvottelussa on myös toimijuuden identiteettidilemmalla, ja sekä Pirkko että Airi positioituvat kyvykkääksi ja aktiiviseksi toimijaksi hyvinvointinsa edistämisen suhteen. Tarinalinjat eroavat siinä, millaisissa konteksteissa hyvinvoinnista huolehtijan identiteettiä neuvotellaan. Airi käy identiteettineuvottelua suhteessa työuupumukseen ja ihmissuhteisiin, Pirkko puolestaan suhteessa työorganisaatioon ja omaan työntekijyyden identiteettiin.

Tarinalinjojen ja niissä tapahtuvan identiteettineuvottelun yhtäläisyyksiä voidaan selittää kuntoutuksen vaikutuksella. Kuntoutuksen merkitys hyvinvoinnin tarinalinjassa onkin merkittävä ja se on aktivoinut molemmat tekemään identiteettityötä suhteessa kuntoutuksen tarjoamaan itsestään vastuussa olevan hyvinvoinnistaan huolehtijan institutionaaliseen identiteettiin. Sekä Airin että Pirkon omaksuessa tämän kuntoutusinstituution tarjoaman identiteetin tavanmukaiseksi tavaksi jäsentää identiteettiään tarinalinjat muodostuvat samankaltaisiksi.



## 6 Pohdinta

Tutkimukseni tarkoitus on tarkastella työuupumuksen ja kuntoutusprosessin virittämää identiteettineuvottelua ja sen vaikutusta työuupumuskuntoutujien tapaan jäsentää identiteettiään. Kiinnostuksen kohteena on erityisesti ilmentävätkö itseä koskevat tulkinnat muutosta vai pysyvyyttä seurannan aikana. Koska identiteettineuvottelu tapahtuu kuntoutusinstituution kontekstissa, olen halunnut tarkastella kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin vaikutusta identiteettineuvotteluun. Kysyin siis, millaisia tarinalinjoja kuntoutusprosessin myötä on havaittavissa, kuinka käsitystä itsestä neuvotellaan ja identiteettiä rakennetaan näissä tarinalinjoissa sekä muuttuvatko tulkinnat itsestä kuntoutusprosessin aikana ja millainen on kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin vaikutus identiteettineuvottelussa.

Tunnistin tutkimuksessani viisi eri temaattista kontekstia koskevaa tarinalinjaa, jotka muodostuivat haastateltavien kerronnassa seurantahaastattelujen kuluessa. Nämä tarinalinjat ovat työuupumuksen, työntekijyyden, työnmerkityksen, ihmissuhteiden ja hyvinvoinnin tarinalinjat. Tarinalinjojen perusteella voidaan todeta työuupumuksen ja työuupumuskuntoutuksen aktivoivan identiteettineuvottelua pääasiassa työn teemaan liittyvissä konteksteissa. Identiteettineuvottelu ei kuitenkaan rajoitu vain työn kontekstiin ja itsen määrittelyyn työntekijänä, vaan se ilmenee laajemmin koskien myös identiteetin jäsentämistä ihmissuhteiden ja hyvinvoinnin konteksteissa, joten työuupumuksen voidaan katsoa koskettavan myös työn ulkopuolisia elämänalueita.

Kuinka käsitystä itsestä sitten neuvotellaan ja identiteettiä rakennetaan näissä tarinalinjoissa? Identiteettineuvottelua tarkastellessa on keskeistä, kuinka työuupuneet positioituvat identiteettidilemموjen suhteen ja miksi, miten ottavat kantaa kertomuksissaan esiintyviin mallitarinoinhin sekä millaisia identiteettipositioita he ottavat. Identiteettipositioita tarkastelen vastatessani kysymykseen identiteetin muutoksesta ja pysyvyydestä. Työuupuneen identiteetistä käydään neuvottelua minän eri aikaulottuvuuksien välillä sekä työuupuneen identiteettiposition tilanteisuudesta. Työuupuneen identiteettiä rakennetaan vertaamalla itseä toisiin työuupumuskuntoutujiin ja tulkitaan suhteessa heidän työuupumukseensa positioitumalla joko samanlaiseksi tai erilaiseksi heidän kanssaan. Vertailulla on työuupumusta validoiva funktio; muiden kokemukset vastaavat omia kokemuksia. Työuupumusta validoidaan myös terveydenhuollon ammattilaisten avulla.

Havainto on yhtenäinen aiemman tutkimuksen kanssa, joissa on myös todettu vertaisten ja terveydenhuollon ammattilaisten avulla validoitavan omaa työuupumusta (esim. Boersma & Brown, 2020; Korhonen & Komulainen, 2019; Salminen ym., 2015). Toisaalta vertautumalla erilaiseksi suhteessa muihin kuntoutujiin kieltäydytään työuupuneen identiteetistä. Kieltäytymistä perustellaan yksityiselämän suuremmilla ongelmilla ja työpaikan parantuneilla olosuhteilla. Työuupuneen identiteettiä perustellaan myös kuntoutuskurssin tuomalla työuupumusta koskevan tietoisuuden lisääntymisellä. Neuvottelu työuupuneen identiteetistä kietoutuu sairauden, kuntoutuksen ja hyvän työntekijän mallitarinaan.

Hyvän ja uhrautuvan työntekijän mallitarinaan otetaan kantaa myös neuvoteltaessa työntekijyyden identiteetistä. Työntekijyyttä määritellään yhtäältä itsestä ja omista tarpeista käsin ja sitä perustellaan kuntoutuksessa opitulla tiedolla, toisaalta työntekijyyden esitetään olevan riippuvainen ulkoisista tekijöistä, työpaikan olosuhteista ja erityisesti esihenkilön toiminnasta. Siten työntekijyyden rajoitteita, kuten uupumusta ja työssä jaksamattomuutta, perustellaan huonolla johtajuudella ja epäedullisilla työolosuhteilla. Hyvällä johtajuudella puolestaan selitetään pystyvää työntekijyyttä ja itsen esittäminen tasavertaisena työyhteisön jäsenenä positioitumalla samantyyppiseksi kollegojen kanssa, pyritään määrittelemään pystyvää työntekijyyttä tukeva työympäristö. Työntekijyyttä neuvotellaan myös suhteessa omaan jaksamiseen. Vajaakuntoista työntekijyyttä oikeutetaan terveydenhuollon ammattilaisten lausunnoilla kevennetyn työmäärän tarpeesta ja perustellaan positioitumalla ikääntyneeksi työntekijäksi verraten itseään nuorempiin ja jaksavampiin kollegoihin. Lähestyvällä eläkeiällä toisaalta myös perustellaan jaksavaa työntekijyyttä siten, että jäljellä olevan työuran vielä jaksaa. Myös Korhonen ja Komulainen (2018) totesivat ikääntymisen rajaavan tarvittavaa sinnittelyä työelämässä sen näyttäytyessä myös työkykyä rajoittavan tekijänä.

lällä perustellaan myös työn tärkeää merkitystä siten, ettei ole tarpeeksi vanha jäämään pois työelämästä ja siten suhteutetaan itseä normatiivisen uran mallitarinaan. Työn merkitystä peilataan omaan arvomaailmaan koskien työtä ja työntekoa sekä ihmissuhteita ja niitä määrittäviin mallitarinoin. Työn tärkeää merkitystä perustellaan korostamalla katkeamatonta osallistumista työelämään ja määrittelemällä itsensä ahkeraksi työntekijäksi. Perustelu nojaa siis hyvän työntekijän

määritelmään samastaen hyvä ja työtä arvostava työntekijä toisiinsa, pyrkimyksenään säilyttää moraalisesti arvostettava työntekijyyden identiteetti työuupumuksesta huolimatta. Toisaalta työn merkitystä perustellaan itse muokatulla arvomaailmalla säilyttäen arvostuksen omaa työtä kohtaan samastumatta työhön sitoutuneeseen hyvään työntekijään.

Myös ihmissuhteiden tarinalinjassa identiteettiä rakennetaan suhteessa ihmissuhteisiin ja työhön liitettyyn arvomaailmaan. Itseä määritellään ihmissuhteiden ja työn arvojärjestyksen kautta asetettaessa ihmissuhteet työn edelle. Ihmissuhteiden tärkeyttä perustellaan kuntoutuksen asettamilla tavoitteilla sekä oman hyvinvoinnin edistämällä. Ihmissuhteet näyttävät siis merkityksellisinä hyvinvoinnin kannalta. Hyvinvoinnin tematiikkaan liittyen neuvottelua käydään myös oman hyvinvoinnin ensisijaiseksi asettamisen ja työorganisaation etuun panostamisen ja muiden tarpeista huolehtimisen suhteen. Tervettä itsekkyyttä ja tarvetta keskittyä omaan hyvinvointiin perustellaan hyvinvoinnin tärkeydellä, vastuulla itsestä ja kieltäytymällä uhrautuvan työntekijän positiosta. kertomuksissa neuvotellaan itsestä suhteessa kuntoutuksen, äitiyden ja työn mallitarinoihin.

Työuupumus kuntoutusprosessin kontekstissa virittää neuvottelemaan erityisesti toimijuuden dilemmasta. Toiminnan kohteeksi positioitumista esiintyy erityisesti työuupumuksen ja työntekijyyden kontekstissa, jolloin oma toimijuus näyttää alisteiselle työpaikan olosuhteiden, ilmapiirin ja esihenkilön toiminnan suhteen. Toisaalta työuupumuksen vähäisempää merkitystä identiteetilleen perustellaan toimijan position ottamisella suhteessa työuupumukseen sekä positioimalla toiminnan kohteeksi työelämän ulkopuolisten ongelmien suhteen. Työntekijyyden suhteen itse asetetaan myös aktiivisen toimijan positioon, mutta toimijuus ei ilmene niinkään pyrkimyksenä muuttaa työoloja, vaan itseään. Vastaavasti arvoihin liittyvät teemat, eli työn merkityksen, hyvinvoinnin ja ihmissuhteiden tarinalinjat, saavat aikaan positioitumista toimijaksi, joka tarvittaessa muokkaa itseään, arvojaan ja toimintatapojaan. Vastaavasti Korhonen ja Komulainen (20219) toteavat työuupumuksen saavan työuupuneen määrittelemään toimijuuttaan suhteessa kykyyn vaikuttaa kuormituksen lähteisiin. Aktiivisen ja henkilökohtaisen toimijuuden on myös todettu vaikuttavan toipumiseen (esim. Salminen ym., 2017). Kuntoutuksen tavoittelema yksilö näyttääkin aktiivisena toimijana, joka huolehtii itsestään, ja toimijuuden vahvistaminen onkin

yksi keskeisimpiä työuupumuskuntoutuksen tavoitteita. Siten lienee luonnollista, että kuntoutuksen kontekstissa tapahtuva identiteettineuvottelu suuntautuu erityisesti toimijuuden identiteettidilemmasta neuvotteluun ja saa aikaan positioitumista toimijaksi, joka huolehtii itsestään ja hyvinvoinnistaan. Aktiiviseen toimijuuteen ohjaamisen lisäksi kuntoutuksen diskursiivinen ympäristö määrittelee työoloihin puuttumisen mahdottomaksi (Korhonen & Komulainen, 2021), joten positioituminen työorganisaation toiminnan kohteeksi mukailee tätä kuntoutuksessa vallitsevaa näkemystä.

Erilaisuuden ja samanlaisuuden dilemmaa aktivoituu lähinnä työuupumuksen ja työntekijyyden konteksteissa, kun rakennetaan ja validoidaan omaa työuupuneen tai jaksamattoman työntekijän identiteettiä sekä määritellään työntekijyyttä tukevaa työympäristöä. Sen sijaan neuvottelua muutoksen ja pysyvyyden dilemman suhteen esiintyy kaikissa konteksteissa vertailtaessa sen hetkistä identiteettiä aiempiin ja mahdollisiin tuleviin minuuksiin tai neuvotellessa millaisia identiteettipositioita halutaan säilyttää ja mistä luopua. Seuraavaksi käsitelenkin miten tulkinnat itsestä muuttuvat ja säilyvät muuttumattomina kuntoutusprosessin aikana.

Työuupuneen identiteettitulkinta vaikuttaa tavanomaistuneen kuntoutusprosessin kuluessa, vaikkakin työuupuneeksi positioituminen ilmenee myös vaihtelevina tulkintoina kuntoutusprosessin aikana. Työuupuneen identiteetin tavanomaistuminen ei edellytä itsen määrittelyä työuupuneeksi, vaan ilmenee entisen työuupuneen identiteettinä, joka hyväksyy uupumisen mahdollisuuden osaksi itseä ja tunnistaa itsessään mahdolliset uupumisen merkit. Työuupuneen identiteettitulkinnassa tapahtuu muutosta myös avoimuuden suhteen ja tapa määrittää itsensä työuupumuksen peittelijänä muuttuu avoimesti työuupuneeksi. Kyseinen identiteettipositio on kuitenkin tilannesidonnainen vuorovaikutuksen kontekstista riippuen: Esihenkilöille on tarve näyttäytyä jaksavana ja hyvänä työntekijänä, kun taas vertaisten eli kollegoiden seurassa voi avoimesti olla uupuva. Toisaalta työuupuneen identiteettiä tulkittaessa rakennetaan pysyvyyttä enemminkin yksityiselämän uuvuttaman identiteettipositiolle.

Työntekijyyden suhteen erityisesti vastuunkannosta luopuneen identiteetti tavanomaistuu. Kuntoutusprosessin kuluessa itse määritellään enenevässä määrin työntekijänä, joka ei puutu

työhyvinvointia heikentäviin työnorganisaation epäkohtiin, vaan hyväksyy olosuhteet sellaisenaan. Myös määritelmä itsestä ikääntyneenä työntekijänä näyttäytyy kuntoutuksen päättyessä jaksavana alun vajaakuntoisen sijaan. Toisaalta tulkinta itsestä työntekijänä muuttuu työolosuhteiden rajoittamasta, mutta pystyvistä työntekijästä mahdollistetuksi eli työorganisaation tukeksi, mutta pystymättömäksi työntekijyydeksi. Identiteetin jäsentämisen tavassa tapahtuu siis muutos paradoksaalisesti mahdollistetuksi, mutta pystymättömäksi työntekijäksi. Tämä selittyy parantuneilla työolosuhteilla, mutta huonontuneella henkilökohtaisella tilanteella.

Tulkinta itsestä työtä arvostavana säilyy, mutta työuupumuksen seurauksena työlle annettu merkitys vähenee ja kuntoutusprosessin kuluessa vahvistuu tulkinta itsestä ihmisenä, joka ei uhraa elämäänsä työlle. Toisaalta työn merkitys säilyy ennallaan ja työtä arvostavan identiteetti ilmenee pyrkimyksenä säilyttää hyvän työntekijän identiteetti, mutta samalla itse määrittellään pysyvästi perhettä enemmän arvostavaksi. Kuntoutuksen alussa ollut tulkinta itsestä läheisiä arvostavana ja heitä tarvitsevana säilyykin läpi kuntoutusprosessin. Toisaalta työuupumuksen aikaansaama identiteettitulkintojen muutos vahvistuu kuntoutuksen kuluessa uuden elämäntyylin opettelijan position kautta ihmissuhteita eniten arvostavaksi. Myös omasta hyvinvoinnistaan huolehtijan identiteetti vahvistuu ja muodostuu tavanomaiseksi tavaksi jäsentää itseään, kun oma hyvinvointi asetetaan ensisijaiseksi suhteessa työorganisaation etuun tai muista ihmisistä huolehtijan, hoivaajan, identiteetistä luovutaan.

Aiemman tutkimuksen perusteella muutosta ilmentävät kertomukset ovat työuupuneille tyypillisiä. Kertomuksissa kuvautuu tarve luopua uupumukselle altistavista minän puolista ja piirteistä, kuten liiallisesta tunnollisuudesta, työhön sitoutuneisuudesta ja epäitsekkydestä. (Boersma & Brown, 2020; Korhonen & Komulainen, 2018; Korhonen ym., 2020). Saman suuntaista kerrontaa esiintyy myös tämän tutkimuksen työuupuneiden kertomuksissa heidän luopuessaan vastuunkantajan ja muista huolehtijan identiteetti-positioista. Pyrkimys muuttaa itseään ratkaistaessa työuupumuksen ongelmaa ilmentää yksilöllistä tulkintatapaa (Korhonen & Komulainen, 2018). Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että työuupumuskuntoutujien kertomukset ilmentävät pitkälti työuupumuksen ja työuupumuskuntoutuksen yksilökeskeistä eetosta ja he ovat omaksuneet yksilökeskeisen diskurssin mukaisen yksilön vastuun ongelman hoitamisesta. Korhonen ja Komulainen (2020) toteavat työuupumuksesta kerrottaessa olevan pysyviä

merkityksenannon tapoja, joka ilmenee muun muassa menneen minän arvokkaimpien puolien säilyttämisenä. Vastaavasti tämän tutkimuksen tuloksissa näkyy identiteetti-positioita, jotka on haluttu säilyttää työuupumuksesta huolimatta ja kuntoutusprosessin aikana.

Työuupumuksen virittämä ja kuntoutusinstituution kontekstissa tapahtuva identiteetin rakentamisen tavat näyttävät monitahoisina ja useille elämänalueille linkittyvinä. Siten työuupumusta on vaikea käsitellä perinteisen määritelmän mukaisesti pelkästään työn kontekstissa erotettuna muusta elämästä. Erityisesti työn tematiikkaan liittyvissä tarinalinjoissa neuvottelu identiteetistä on moniulotteista ja seurannassa esiintyvät identiteetin jäsentämisen tapojen muutosta ja pysyvyyttä ilmentävät identiteetti-positiot poikkeavat selkeästi toisistaan analysoimieni tapausten välillä. Tulkitsen erojen johtuvan työuupuneiden erilaisista lähtökohdista kuntoutuksen alkaessa ja elämäntilanteista sen aikana. Yksityiselämän ollessa haasteellista ja uuvuttavaa, se näyttää työuupumusta merkityksellisempänä identiteetin jäsentämiselle ja päin vastoin. Työntekijyyden identiteettien eroa voi selittää työolosuhteiden erolla. Kun työoloja korjataan poistaen uupumusta aiheuttava tekijä, identiteettineuvottelulle ei synny tarvetta, kun taas muuttumattomat työolot luovat tarpeen itsen muuttamiselle kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin mukaisesti. Vastaavasti työtä arvostavan identiteetti-positioiden säilyttäminen ilmentää elämän eri osa-alueiden olleen tasapainossa jo ennen työssä uupumista. Muutosta puolestaan perustellaan kuntoutuksen antamalla konkreettisella tavoitteella elämän tasapainottamisesta työn ollessa ennen uupumusta hallitsevassa asemassa elämässä. Ihmissuhteiden tarinalinja ilmentää työuupuneiden erilaisia lähtökohtia arvomaailman suhteen, mutta kuntoutuksen lopussa molemmat positioituvat ihmissuhteita eniten arvostavaksi toisen tarinalinjan ilmentäessä identiteetin muutosta ja toisen pysyvyyttä. Vaikuttaakin siltä, että arvojen muuttuminen saa aikaan muutoksia myös tavassa jäsentää identiteettiä. Hyvinvoinnin tarinalinja poikkeaa aiemmista, sillä siinä identiteetin muutos näyttää yhdenmukaisena hyvinvoinnista huolehtijan identiteetin vahvistuessa. Tulkitsen kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin, jonka mukaan työuupumuskuntoutajat ovat vastuullisia huolehtimaan fyysisestä ja psyykkisestä kunnostaan, yhtenäistävän itsen määrittelyä kuntoutusprosessin aikana ihmissuhteiden ja hyvinvoinnin tarinalinjoissa.

Kuntoutuksen institutionaalinen identiteetin merkitys näkyykin työuupumuskuntoutujien identiteettineuvottelussa. Identiteetin jäsentämisen tapaa muokataan kuntoutusprosessin aikana

muistuttamaan kuntoutuksen institutionaalista identiteettiä muokaten identiteettipositioita, jotka eivät vastaa kyseistä institutionaalista identiteettiä, ja säilyttäen yhteensopivia positioita. Kuitenkaan identiteetti ei muokkautu täysin vastaamaan kuntoutuksen tarjoamaa identiteettiä, vaan myös yhteensopimattomia tai päinvastaisia positioita säilytetään. Erityisesti työn tematiikkaan liittyvä identiteettineuvottelu on monitahoista ja se toisaalta ilmentää institutionaalisen identiteetin omaksumista osaksi itseä erityisesti identiteettipositioissa, jotka ilmaisevat luopumista työlle uhrautumisesta ja työolosuhteisiin vaikuttamaan pyrkimisestä; kuin myös työuupumuksen merkit tunnistavan positiossa. Toisaalta institutionaalisen identiteetin hylkäämistä ilmentää pyrkimys säilyttää hyvän työntekijän identiteetti, joka haluaa antaa kaikkensa työelämälle. Hyvän työntekijän identiteetin säilyttämisen taustalla voi tulkita olevan kokemus siitä, että uupumuksen lähde ei ole työelämässä sekä elämäntilanne, jossa somaattinen sairaus aiheuttaa pitkän sairausloman, mutta itse määrittellen liian nuoreksi jäämään pois työelämästä. Hyvinvoinnin ja ihmissuhteiden kontekstissa kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin vaikutus on selkeä ja kuntoutusprosessin kuluessa tapa jäsentää identiteettiään muodostuu institutionaalisen identiteetin mukaisesti omasta hyvinvoinnista huolehtijaksi, joka on itsestään vastuussa ja toimii aktiivisesti edistäessään hyvinvointiaan.

Tulosten perusteella työuupumus näyttäytyy identiteettineuvottelun suhteen yksilöllisenä ja monitahoisena prosessina, johon vaikuttavat monenlaiset työuupuneen henkilökohtaiset olosuhteet ja tilanteet sekä sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät, ja joka etenee yksilöllisesti kuntoutusprosessin aikana. Sama ilmiö näkyy aiemmassa tutkimuksessa, jossa työuupumustrajektorin on todettu olevan ainutkertainen ja työuupumus näyttäytyy prosessina, joka on suhteessa toisiin ihmisiin sekä omiin motiiveihin arvoihin ja tunteisiin. Kuntoutuksen tarjoama institutionaalinen identiteetti jossain määrin yhdenmukaistaa työuupumuskuntoutujien identiteettineuvottelua ja identiteettipositioita kuntoutuksen päättyessä. Kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin omaksumisen voi tulkita neuvotteluna hyvän kuntoutujan identiteetistä. Vaikuttaa siltä, että kuntoutuksen kontekstissa itseä merkityksellistetään enemmän hyvänä kuntoutujana ja pyrkimyksenä näyttäytyä sellaisena verrattuna esimerkiksi hyvän työntekijän positioon. Hyvä kuntoutuja, joka aktiivisesti omalla toiminnallaan pyrkii huolehtimaan hyvinvoinnistaan ja toipumisestaan muistaen myös levon merkityksen vastaa hyvän ja uskottavan potilaan kategoriaan, johon

viittaavia selontekoja Korhonen ja Komulainen (2018) ovat määritelleet työuupuneiden antavan. Toisaalta työuupuneiden kerronnan voi tulkita ilmentävän identiteettineuvottelua niiden rajojen sisällä, jonka tämä institutionaalinen konteksti mahdollistaa.

Aiempi tutkimus tukee jossain määrin tutkimukseni tuloksia, joten tutkimukseni anti on aiempaa tutkimustietoa täydentävää. Tutkimukseni edustaessa työuupumustutkimuksessa harvemmin käytettyä kriittistä ja vuorovaikutuksellista narratiivista lähestymistapaa se laajentaa ymmärrystä siitä, kuinka työuupuneet määrittelevät itseään ja uupumustaan sosiaalisissa ja kulttuurisissa konteksteissa. Aiemmassa työuupumustutkimuksessa ei kuitenkaan ole tarkasteltu työuupumuksen aktivoimaa identiteettineuvottelua peilaten erityisesti kuntoutuksen institutionaalisiin identiteetteihin, joten tutkimukseni tärkein kontribuutio on uudenlainen tarkastelukulma identiteetin vuorovaikutuksellisessa rakentamisessa ja kuntoutuksen diskursiivisen ympäristön vaikutuksen esiin tuominen. Tulosten avulla on mahdollista lisätä työuupuneiden kanssa työskentelevien tietoisuutta heidän vaikutuksestaan työuupuneiden tapaan määritellä itseään.

Tutkimusjoukon ollessa pieni, laadullisesta tutkimuksesta ei voi tehdä yleistyksiä samoin kuin kvantitatiivisesta tutkimuksesta. Toisaalta se ei olekaan tutkimukseni pyrkimyksenä, vaan tuoda esiin kahden työuupuneen identiteetin jäsentämisen tapoja tietyssä kulttuurisessa ja sosiaalisessa ympäristössä. Yleistettävyyttä voidaankin laadullisessa tutkimuksessa lähestyä siten, että tuloksia tarkastellaan esimerkkinä ilmiöstä myös aineiston ulkopuolella. Kun tuloksia suhteutetaan laajempaan kontekstiin, kuten kulttuuriseen ja historialliseen ympäristöön, tulosten voidaan olettaa koskevan niihin osallistujia. (Alasuutari, 2011.) Tutkimuksessani työuupuneet ovat tuottaneet kertomuksensa suomalaisen työelämän, länsimaisen kulttuurin ja myös kuntoutusinstitution kontekstissa, joissa vallitsevat tietynlaiset diskursiiviset ympäristöt ja mallitarinat suuntaavat kerrontaa. Heidän tapansa kertoa työuupumuksesta ja jäsentää identiteettiään voidaan katsoa esimerkinomaisesti ilmentävän samankaltaisissa sosiaalisissa, kulttuurisissa ja institutionaalisissa konteksteissa kerrottuja kertomuksia.

Arvioitaessa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, on hyväksyttävä tutkimusten tulosten olevan tutkijan tekemä tulkinta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Olen päätenyt tutkimuksessani edellä esittämäni tulokseen, joku toinen voisi tehdä käyttämästäni aineistosta



toisenlaisia tulkintoja. Tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta voidaan lisätä kuvaamalla tutkimuksen vaiheita ja analyysin kulkua mahdollisimman hyvin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Käyttämällä runsaasti aineistonäytteitä ja analyysin kulun kuvauksella olen pyrkinyt tuomaan tulkintojeni teon tapaan läpinäkyvyyttä ja siihen, että jokaisella on mahdollisuus arvioida tulkintojeni luotettavuutta.

Sosiaalisen konstruktionismin mukaisesti ajattelen tutkimuksessani tiedon rakentuvan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tutkimukseni aineistona toimivat haastattelut ja niissä kerrotut kertomukset ovat syntyneet haastateltavan ja haastattelijan vuorovaikutuksessa ja ovat siten heidän yhdessä tuottamiaan (Hänninen, 2018). Kerronnan tilanne ja konteksti rajoittaa ja suuntaa niissä kerrotuja kertomuksia. Haastattelut on suoritettu kuntoutuskurssin aikana ja niissä on oltu kiinnostuneita erityisesti työuupumuksesta. Tämä voi selittää sitä, että tutkimukseni tuloksissa korostuvat työn tematiikkaan liittyä identiteettineuvottelu ja pyrkimys näyttäytyä hyvänä kuntoutujana. Toisenlainen haastattelun konteksti ja erilainen vuorovaikutus haastattelijan kanssa olisi saattanut saada työuupuneet tuottamaan toisenlaisia kertomuksia ja jäsentämään identiteettiään enemmän työn ulkopuolisissa konteksteissa.

Tutkimuksen rajoitteena voi pitää sitä, että aineisto koostuu kahdesta samaan ikäluokkaan kuuluvasta naisesta. Heidän työuransa on ajoittunut samaan aikakauteen kenties yhdenmukaistavan heidän käsityksiään ja arvostuksiaan työtä ja työntekoa kohtaan. Olisikin mielenkiintoista laajentaa vastaavalla asetelmalla tehtyä tutkimusta eri ikä-luokkiin, erityisesti nuorempiin työuupuneisiin. Tutkimuksen viimeinen haastattelu on tehty kuntoutuksen päättyessä, joten ei ole tietoa, miten kuntoutusprosessin aikana rakennetut identiteetit säilyvät ihmisten tavassa jäsentää itseään ja säilyvätkö seurannan aikana tavanomaisiksi muodostuneet positiot myös kuntoutuksen jälkeen. Tutkimuksen kohteena tulevaisuudessa voisikin olla pidempään jatkunut seuranta kuntoutuksen jälkeen. Kiinnostavaa olisi myös tarkastella identiteetin jäsentämisen tapojen suhdetta toipumiseen, esimerkiksi edistääkö kuntoutuksen institutionaalisen identiteetin omaksuminen toipumista.

## Lähteet

Ahola, K., Honkonen, T., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2014). Työuupumus Suomessa Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. *Lääkärilehti* 43/2004 vsk 59. 4109–4113. Haettu 1.2.2021 osoitteesta <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/tyouupumus-suomessa-terveys-2000-tutkimuksen-tuloksia/>

Ahola, K., Toppinen-Tanner, S. & Seppänen, J. (2017) Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. *Burnout Research* 4: 1–11.

Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.

Ashipala, D. O., & Nghole, T. M. (2022). Factors contributing to burnout among nurses at a district hospital in Namibia: A qualitative perspective of nurses. *Journal of Nursing Management*, 30(7), 2982–2991. <https://doi.org/10.1111/jonm.13693>

Bamberg, M. (1997). Positioning between structure and performance. *Journal of Narrative and Life History*, 7, 335–342

Bamberg, M. (2003). Positioning with Davie Hogan: Stories, tellings, and identities. In C. Daiute & C. Lightfoot (Eds.), *Narrative analysis: Studying the development of individuals in society* (pp. 135–157). London, UK: Sage.

Bamberg, M. (2004). Form and functions of 'slut bashing' in male identity constructions in 15-year-olds. *Human Development*, 47(6), 331–353.

Bamberg, M. (2008). Selves and identities in the making: The study of microgenetic processes in interactive practices. In U. Müller, J. Carpendale, N. Budwig, & B. Sokol (Eds.), *Social life and social knowledge* (pp. 205–224). New York, NY: Erlbaum/Taylor & Francis.

Bamberg, M. (2011) Who am I? Narration and its contribution to self and identity. *Theory & Psychology* 21, 1, 3–24

Bamberg, M. & Georgakopoulou, A. (2008). Small stories as a new perspective in narrative and identity analysis. *Text & Talk*, 28, 377-396.

Boersma, J. J., & Brown, P. (2020). The tired hero and her (il)legitimation: Reworking Parsons to analyse experiences of burnout within the Dutch employment system and lifeworld. *Social Science & Medicine* (1982), 265, 113471–. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113471>

Burr, V. (2015). *Social constructionism* (3. painos). Hove, East Sussex: Routledge, Taylor & Francis Group.

Davies, B. & Harré, R. (1990). Positioning: The discursive production of selves. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 20(1), 43–63.

De Fina, A. (2015). *Narrative and Identities*. Teoksessa De Fina, A., & Georgakopoulou, A. (2015). *The handbook of narrative analysis*. Wiley.

Doerr, J.M. & Nater, U.M. (2017). *Exhaustion Syndromes: Concepts and Definitions*. Teoksessa Neckel, Schaffner, A. K., & Wagner, G. (2017). *Burnout, fatigue, exhaustion: an interdisciplinary perspectives on a modern affliction*. Palgrave Macmillan.

Fjellman-Wiklund, A., Stenlund, T., Steinholtz, K., & Ahlgren, C. (2010). Take charge: Patients' experiences during participation in a rehabilitation programme for burnout. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 42(5), 475–481. <https://doi.org/10.2340/16501977-0534>

Georgakopoulou, A. (2004) Same old story? On the interactional dynamics of shared narratives. In U. Quasthoff & T. Becker (Toim.), *Narrative interaction* (s. 223-241). Amsterdam, The Netherlands: John Benjamins.

Georgakopoulou, A. (2007). *Small stories, interaction, and identities*. Amsterdam, The Netherlands: John Benjamins.

Goffman, E. (1961). *Asylums*. New York: Anchor Books, Doubleday & Co.

Gubrium, J. F. & Holstein, J. A. (2001). Introduction – Trying Times, Troubled Selves. Teoksessa Gubrium, J. F., & Holstein, J. A. (2001). *Institutional selves: troubled identities in a postmodern world*. Oxford University Press.

Heikkinen, H. L. T. (2018) Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Valli, R., & Aaltola, J. (2018). *Ikku-noita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (5., uudistettu ja täydennetty painos.). PS-kustannus.

Heinemann, L., Heinemann, T. (2017a) Burnout: From work-related stress to a cover-up diagnosis. Teoksessa: Neckel, S., Schaffner, A. K., Wagner, G. (toim.). *Burnout, fatigue, exhaustion: An interdisciplinary perspective on a modern affliction*. Cham: Palgrave Macmillan, s. 129–150.

Heinemann, L.V. and Heinemann, T. (2017b). Burnout research: emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. *SAGE Open*, 7, 1, 1–12.

Henderkuis, S. J. (2015). *A Critical history of Health Psychology and Its Relationship to Biomedicine*. Teoksessa Murray, M. (toim.). *Critical health psychology*. Houndmills, Basingstoke, Hampshire. Palgrave Macmillan.

Hämäläinen, P. (2004). *Työuupumustarinoita informaatioteknologian alalta: Syyt, kokemukset ja kehittyminen*. Lisensiaatin tutkimus. Jyväskylän yliopisto.

Hänninen, V. (1999). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Vastapaino

Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Valli, R., & Aaltola, J. (2018). Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (5., uudistettu ja täydennetty painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.

Hätinen, M. (2008). Treating job burnout in employee rehabilitation. Change in symptoms, antecedents and consequences. Doctoral Dissertation. Jyväskylä Studies in Education, psychology and Social Research 348. University of Jyväskylä.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. (2004). Kuntoutuksen perusteet. WSOY. Helsinki.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. (2008). Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkuuden muotoutuminen. Teoksessa Rissanen, Kallanranta, T., & Suikkanen, A. (2008). *Kuntoutus* (2. [uud.] p.). Duodecim.

Kavalieratos, D., Siconolfi, D. E., Steinhauser, K. E., Bull, J., Arnold, R. M., Swetz, K. M. & Kamal, A. H. (2017). "It Is Like Heart Failure. It Is Chronic ... and It Will Kill You": A Qualitative Analysis of Burnout Among Hospice and Palliative Care Clinicians. *Journal of Pain and Symptom Management*, 53(5), 901–910.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2016.12.337>

Kansaneläkelaitos. (2021). Aikuisten Oras-kurssi. Kelan kuntoutuksen palvelukuvaus, harkinnanvarainen kuntoutus. Noudettu 2.9.2021 osoitteesta <https://www.kela.fi/documents/10180/31513377/aikuisten-oras-kurssi-palvelukuvaus.pdf/47df4efa-d4c3-4d58-8db7-e0a5a4d9aa4a>

Korhonen, M. & Komulainen, K. (2018). The moral orders of work and health: a case of sick leave due to burnout. *Sociology of Health & Illness*, 41(2), 219–233. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12816>

Korhonen, M. & Komulainen, K. (2019). Kyynistyminen kehityksellisenä siirtymänä. Teoksessa Flander, K., Korhonen, M., & Siivonen, P. Huiputuksen moraalijärjestys: osallisuuden ja sosiaalisen kivun kertomuksia. Tampere: Vastapaino.

Korhonen, M. & Komulainen, K. (2021). Individualizing the burnout problem: Health professionals' discourses of burnout and recovery in the context of rehabilitation. *Health*.

<https://doi.org/10.1177/13634593211063053>

Korhonen, M., Komulainen, K., & Okkonen, V. (2020). Burnout as an identity rupture in the life course: a longitudinal narrative method. *Sociology of Health & Illness*, 42(8), 1918–1933.

<https://doi.org/10.1111/1467-9566.13183>

Kugelman, R. (2015). *Health and Illness: A Hermeneutical Phenomenological Approach*. Teoksessa Murray, M. (toim.). *Critical health psychology*. Houndmills, Basingstoke, Hampshire. Palgrave Macmillan.

Krantz, J., Eriksson, M. & Salzmänn-Erikson, M. (2021). Experiences of burnout syndrome and the process of recovery a qualitative analysis of narratives published in autobiographies. *European Journal of Mental Health*, 16(1), 20–37. <https://doi.org/10.5708/EJMH.16.2021.1.2>

Loseke, D. R. (2001). *Lived Realities and Formula Stories of "Battered Women"*. Teoksessa

Gubrium, J. F., & Holstein, J. A. (2001). *Institutional selves: troubled identities in a postmodern world*. Oxford University Press.

Maslach, C., Schaufeli, WB. & Leiter, MP. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology* 52, 397–422.

Maslach, C. & Leiter, MP. (2017). New Insights into Burnout and Health Care: Strategies for Improving Civility and Alleviating Burnout. *Medical Teacher*. 39(2), 160-163

- Mota, A. I., Lopes, J., & Oliveira, C. (2021). Burnout in portuguese teachers: A systematic review. *European Journal of Educational Research*, 10(2), 693–703. <https://doi.org/10.12973/EU-JER.10.2.693>
- Mutanen, H. & Siivonen, P. (2016). Narratiivinen positiointianalyysi ja nuorten aikuisten toimijuus työpajaympäristössä. *Aikuiskasvatus*, 36(2), 84–98.
- Nikander, P. (2014). Laadullinen pitkittäistutkimus ja terveys. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*. 51, 243–252.
- Olusoga, P. & Kenttä, G. (2017). Desperate to quit: A narrative analysis of burnout and recovery in high-performance sports coaching. *The Sport Psychologist*, 31(3), 237–248. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0010>
- Paatero, H., Lehmijoki, P., Kivekäs, J. & Ståhl, T. (2008). Kuntoutusjärjestelmä. Teoksessa Rissanen, Kallanranta, T., & Suikkanen, A. (2008). *Kuntoutus* (2. [uud.] p.). Duodecim.
- Paetz, A. M. (2021). "It Felt Like I Had Air Back in My Lungs": Eleanor's Journey Back from Burnout. *Journal of Music Teacher Education*, 30(2), 77–92. <https://doi.org/10.1177/1057083720984438>
- Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (2008). *Kuntoutus* (2. [uud.] p.). Helsinki: Duodecim.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html)
- Salminen, S., Mäkikangas, A., Hättinen, M., Kinnunen, U. & Pekkonen, M. (2015). My Well-Being in My Own Hands: Experiences of Beneficial Recovery During Burnout Rehabilitation. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 25(4), 733–741. <https://doi.org/10.1007/s10926-015-9581-6>

Salminen, S., Andreou, E., Holma, J., Pekkonen, M. & Mäkikangas, A. (2017). Narratives of burnout and recovery from an agency perspective: A two-year longitudinal study. *Burnout Research*, 7, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.08.001>

Salminen, S. (2020). "Back on the Right Track": Rehabilitees' and their Spouses' Experiences of Burnout and Recovery. JYU Dissertations 366. Jyväskylä: University of Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8588-2>

Schiff, B. (2012). The Function of Narrative: Toward a Narrative Psychology of Meaning. *Narrative Works: Issues, Investigations, & Interventions*, 2(1), s. 33–47.

Scott, S. (2010). Revisiting the Total Institution: Performative Regulation in the Reinventive Institution. *Sociology (Oxford)*, 44(2), 213–231.

Sibeoni, J., Bellon-Champel, L., Mousty, A., Manolios, E., Verneuil, L. & Revah-Levy, A. (2019). Physicians' Perspectives About Burnout: a Systematic Review and Metasynthesis. *Journal of General Internal Medicine: JGIM*, 34(8), 1578–1590. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05062-y>

Siltala, H., Mäkikangas, A., Hättinen, M., Kinnunen, U. & Pekkonen, M. (2016). Työuupumuksesta toipumisen yksilölliset polut: Monimenetelmällinen tapaustutkimus kuntoutusintervention pitkäaikaisvaikutuksesta. *Kuntoutus*, 39(4), 4–16. Noudettu osoitteesta <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/112982>

Suutala, S., Kaltiainen, J. & Hakanen, J. (2023, 13. syyskuuta). Miten Suomi voi? -tutkimus: Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja kesän 2023 välillä. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/file-download/download/public/6881>

Turnbull, M. G. & Rhodes, P. (2019). Burnout and Growth: Narratives of Australian Psychologists. *Qualitative Psychology (Washington, D.C.)*, 8(1), 51–61. <https://doi.org/10.1037/qup0000146>



Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2009). Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. Haettu 1.10.2021 osoitteesta: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Haettu 1.10.2021 osoitteesta: [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K. & Rossi, H. (2022). Työuupumus (burnout). Lääkärilehti Duodecim. Haettu 2.9.2022 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681#s4>

Zittoun, T., Valsiner, J., Vedeler, D., Salgado, J., et al. (2013) Human Development in the Life Course. Melodies of Living. Cambridge: Cambridge University Press.

## Liitteet

### Liite 1

#### Haastattelurunko

##### Haastattelun aloitus:

- Tiedustellaan päivän vointia ja ensitunnelmia kuntoutuksen alun kynnyksellä.
- Kerrataan suullisesti samat tutkimussopimukseen liittyvät asiat, jotka esitetään tutkittaville suunnatussa tiedotteessa (mitä tutkitaan, osallistumisen vapaaehtoisuus ja luottamuksellisuus, tutkimukseen osallistumisen mahdolliset myönteiset merkitykset.
- Keskustellaan haastatteluun käytettävästä ajasta ja haastattelun teemoista.
- Esitellään nauhuri ja keskustellaan nauhoittamisesta sekä aineiston säilyttämisestä, käsittelystä ja jatkokäytöstä.

##### Nykyinen elämäntilanne ja elämänkenttä (erityisesti jaksamisen/hyvinvoinnin osalta)

- Kertoisitko aluksi nykyisestä elämäntilanteestasi: mitä elämääsi kuuluu kaiken kaikkiaan tällä hetkellä? Tässä voi käyttää apuna piirrostehtävää ("palapeli").
- Millainen on tilanteesi jaksamisen tai hyvinvoinnin suhteen nyt? Miten luonnehtisit nykyistä jaksamistasi?
- Kerroit, että koet voivasi X/jaksamisesi on tällä hetkellä X. Miten tämä näkyy arkielämässäsi? Esimerkiksi: o Millaisia oireita sinulla on? o Millaiseksi kuvailisit työkykyäsi? o Entä toimintakykyäsi yleensä? o Kertoisitko vielä enemmän siitä, millainen on työn rooli elämässäsi nyt? o Millainen on nykyinen työpaikkasi ja työyhteisösi?

##### Katsaus elämänhistoriaan & zoomaus koulutus- ja työpolkuihin

- Olemme puhuneet tämänhetkisestä elämäntilanteestasi ja voinnistasi. Kertoisitko, millaisten elämänvaiheiden kautta olet tullut tähän tilanteeseen? Voit kertoa elämänhistoriastasi niin kuin nyt tässä tilanteessa haluat. Käydään läpi haastateltavan koko elämänkulkua tarkentaen ja pysähtyen niihin teemoihin, jotka vaikuttavat haastateltavalle erityisen merkityksellisiltä.

- Olisi kiinnostavaa kuulla vielä enemmän siitä, millainen koulutus- ja työpolku sinulla on ollut? Millaisia vaiheita olet käynyt läpi opiskelussa ja työelämässä?
- Miten olet tullut nykyiseen työhösi ja työpaikkaasi?
- Kertoisitko hieman työpaikkasi ja työyhteisösi historiasta.

### **Työuupumuksen historia**

- Milloin ja miten työssä uupuminen kohdallasi alkoi?
- Millaisissa tilanteissa se näkyi, mitä merkkejä tai oireita huomasit?
- Millaisia asioita elämässäsi oli meneillään, kun uupuminen alkoi/millaista elämänvaihetta tuolloin elit? Voit ajatella asiaa esim. työtilanteen, perhe-elämän, ihmissuhteiden, terveyden jne. suhteen.
- Millaisia vaiheita tai vaihtelua uupumuksessasi on ollut? Onko uupumuksen suhteen ollut parempia ja huonompia aikoja? Entä siinä, millä tavoin uupumus näkyy elämässäsi?
- Onko työuupumus aiheuttanut konkreettisia muutoksia elämääsi, esimerkiksi katkoksia työpolulle (sairaslomat, työttömyys jne.)?
- Miten työuupumus on vaikuttanut elämääsi eri aikoina/vaiheissa?
  - Miten se on vaikuttanut työkykyysi? Entä toimintakykyysi yleensä?
  - Miten se on vaikuttanut siihen, mitä ajattelet itsestäsi? Entä omasta kehostasi?
  - Miten se on vaikuttanut ajattelutapoihisi tai asenteisiisi? Entä arvoihisi? Tai tunteisiisi?
  - Miten se on vaikuttanut siihen, mitä ajattelet työstä? Tai ammatistasi, työpaikastasi, työyhteisöstäsi? Onko esimerkiksi työn tekemisen tapasi muuttunut?
  - Miten se on vaikuttanut perhe-elämääsi, muihin ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan?
- Jos mietit mennyttä, nykyhetkeä ja tulevaa, niin millaiseen vaiheeseen elämässäsi työuupumus mielestäni liittyy/miten se sijoittuu elämäsi kokonaisuuteen?
- Millaisia keinoja olet eri aikoina etsinyt tai käyttänyt uupumuksen helpottamiseksi?
- Onko saanut tukea ja apua? Mistä/keneltä, millaista?
- Millaisia kokemuksia sinulla on työuupumuksen hoitamisesta terveydenhuollossa?
  - Millaisia keskusteluja olet käynyt ammattilaisten kanssa?
  - Mikä näissä kohtaamisissa on ollut sinulle tärkeää?
  - Onko käsitys itsestäsi tai tilanteestasi muuttunut näissä kohtaamisissa?

### **Polku kuntoutukseen, kuntoutusta koskevat odotukset ja tavoitteet**

- Millaisia muistoja sinulle viriää pohtiessasi sitä aikaa, kun lähdit hakemaan apua uupumukseen?
- Millaisten vaiheiden kautta olet päätenyt kuntoutukseen? Mistä tarve/ajatus kuntoutukseen lähtemisestä syntyi?
- Mitä sana "kuntoutus" tuo tällä hetkellä mieleesi?
- Millaisia odotuksia tai tavoitteita sinulla on kuntoutukseen liittyen?
- Millaista tukea toivot saavasi?
- Millaiset asiat ehkä huolestuttavat, epäilyttävät tai jännittävät kuntoutukseen liittyen?
- Oletko huomannut, että muilla olisi odotuksia kuntoutukseen liittyen (työpaikalla, kotona). Millaisia? Miten muut suhtautuvat kuntoutukseen lähtemiseen?
- Millaisia ajatuksia kuntoutusryhmään kuuluminen sinussa herättää? Mitä odostat ryhmältä?

### **Haastattelun päättäminen**

- Miltä elämäsi näyttää tämän kuntoutusjakson jälkeisinä kuukausina? Onko odotettavissa jotakin erityisiä pohdittavia asioita työssä tai muussa elämässä? Entä onko mukavia asioita näköpiirissä?
- Millaisia odotuksia tai suunnitelmia sinulla ylipäättäen on lähiaikojen varalle?
- Mitä tuumit tästä haastattelusta?
- Onko jotakin, mistä haluaisit vielä kertoa tai mitä en olisi ymmärtänyt kysyä?
- Sopiiko sinulle, että haastattelen sinua seuraavan kerran silloin kun olet täällä kolmannella eli viimeisellä kuntoutusjaksolla?
  - Jos haluat, voit milloin tahansa olla yhteydessä meihin tutkijoihin (yhteystiedot löydät tiedotteesta, jonka sait postissa ennen tätä ensimmäistä kuntoutusjaksoa; annetaan uudelleen yhteystiedot, jos ovat hävinneet). Jos esimerkiksi haluat kysyä lisää tutkimuksesta tai jos toivot, että haastattelen Sinua myös toisella kuntoutusjaksolla