

FSD2437 TYÖUUPUMUSHAASTATTELUT 2001

FSD2437 WORK FATIGUE INTERVIEWS 2001

Tämä dokumentti on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Dokumenttia hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

Lisätiedot: <http://www.fsd.uta.fi/>

This document forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the document is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

More information: <http://www.fsd.uta.fi/>

Detta dokument utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om dokument är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

Mer information: <http://www.fsd.uta.fi/>

TYÖUUPUMUSHAASTATTELU

Alkuinstruktio: Tässä haastattelussa on tarkoitus käydä läpi sitä, kuinka olet kokenut oman työuupumuksesi: miten se on alkanut, minkälaiden vaiheiden kautta se on edennyt ja missä vaiheessa olet juuri tällä hetkellä. Tarkoitus on keskustella näistä teemoista ja täyttää myös muutama lomake.

Aivan aluksi pyytäisin Sinulta **suostumuksen** seuraaviin asioihin (--> anna suostumuslomake).

--> Ensinnäkin siihen, että antamiasi tietoja voidaan henkilötunnistamattomassa muodossa käyttää tieteellisessä tutkimuksessa. Toisin sanoen kaikki antamasi tieto on luottamuksellista ja raportoimme sen sellaisessa muodossa, että henkilöllisyytesi ei paljastu missään vaiheessa.

--> Toiseksi toivon, että Sinulle sopii, että nauhoitan haastattelun, jotta minun ei tarvitsisi kirjoittaa kaikkea muistiin.

Lähtisin liikkeelle kysymällä joitakin **taustatietojasi**, jotka ovat kokonaistilanteen hahmottamisen kannalta olennaisia (--> edetään taustatietolomakkeen mukaan).

I TYÖUUPUMUS TÄLLÄ HETKELLÄ

1. Miten kuvaisit uupumustilannettasi tällä hetkellä?

--> kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin.

--> Missä vaiheessa koet uupumuksesi olevan tällä hetkellä; onko uupumuksesi jo takanapäin vai oletko pikkuhiljaa toipumassa vai kuvaisitko tilannetta edelleen akuutiksi?

--> Kauanko työuupumusprosessisi on tähän mennessä kestänyt uupumuksen ensimerkeistä lähtien? (jos edelleen uupunut)/ Kauanko prosessi kesti paranemiseen/toipumiseen asti? (jos uupumus jo takana)

II TYÖUUPUMUKSEN SYNTY JA TAUSTA

Tarkoitus olisi käydä läpi koko uupumusprosessia lähtemällä liikkeelle alusta, eli jos palautat mieleen tuon ajan, jolloin koit uupumuksesi ensimerkit. --> **Mikäli haastateltavalla on ollut useita uupumusjaksoja, keskitytään ensimmäiseen ja tarkastellaan prosessia siitä eteenpäin.**

Prosessi:

2. Missä tilanteessa huomasit ensimmäisen kerran itsessäsi uupumuksen merkkejä?

2.1. Kuvaa tätä vaihetta ja niitä tilanteita, joissa uupumuksen merkit tulivat esille.

3. Mitä erilaisia uupumuksen merkkejä huomasit itsessäsi tuolloin?

--> kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin.

3.1. Millaisia kehollisia oireita tai tuntemuksia Sinulla oli?

3.2. Entä oliko Sinulla mitään muita tuntemuksia tai merkkejä yksityis- tai työelämässäsi, joiden ajattelit liittyvän uupumukseen? (-->kognitiiviset: esim. muistihäiriöitä, motivationaaliset: esim. työmotivaation laskua, affektiiviset: esim. masentuneisuutta)

Työtilanne:

4. Millainen työtilanteesi oli tuolloin? --> faktat

- työorganisaation tilanne
 - työyhteisön tilanne (tällä tarkoitetaan ihmissuhteita työssä, työilmapiiriä)
 - omat työtehtävät
- > **Onko muuta mitä haluaisit lisätä?**
-

5. Miten koit uupuksen alkuvaiheessa työsi ja työtilanteesi? --> etsitään pääasiallista kokemusta (vrt.: listaus raskaus --> arvot)

--> **Onko muuta mitä haluaisit lisätä?**

6. Miten näet, vaikuttiko työsi tai työtilanteesi tuolloin uupumuksesi syntyyn?

--> **Ja jos vaikutti, miten ja mitkä tekijät erityisesti?**

7. Miten koit itsesi työntekijänä uupumuksen alkuvaiheessa?

--> **kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin.**

7.1. Koitko muuttuneesi työntekijänä verrattuna tilanteeseen ennen uupumusta?

7.2. Miten näit itsesi suhteessa työtovereihisi?

--> **Onko muuta mitä haluaisit lisätä?**

8. Miten suhtauduit työhösi: kuinka tärkeä tai keskeinen asema työllä oli elämässäsi?

Yksityiselämä:

9. Millainen perhetilanteesi tai yksityiselämäsi tilanne oli tuolloin, kun huomasit ensimmäisen kerran uupumuksen merkkejä? --> faktat (perheellinen/perheetön; perhekriisit, muut kriisit; ks. listaus)

10. Miten näet, vaikuttiko perhetilanteesi tai yksityiselämäsi uupumuksesi syntyyn? --> Ja jos vaikutti, miten ja mitkä tekijät erityisesti?

11. Jos parisuhde & lapsia: Miten koit parisuhteesi ja vanhempana olon uupumuksen alkuvaiheessa? --> kokemukset

12. Miten kuvaisit, kuinka tärkeä tai keskeinen asema perheellä tai yksityiselämällä oli tuolloin elämässäsi?

Tunteet ja ajatukset:

13. Millaisia tunteita koit uupumuksesi alkuvaiheessa?

--> Onko muita tunteita, joita haluaisit tuoda esiin?

14. Millaisia ajatuksia liikkui mielessäsi uupumukseesi liittyen?

--> kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin.

14.1. Millaisia ajatuksia Sinulla oli suhteessa omiin tunteisiin ja tuntemuksiin? Mitä ajattelit tunteistasi, joita kuvasit? (apukysymys: jos katsot itseäsi ikäänkuin itsesi ulkopuolelta/ulkopuolisena, mitä ajattelit omista tunteistasi, joita kuvailit?)

14.2. Millaisia ajatuksia Sinulla oli yleisemmin suhteessa itsen? Mitä ajattelit itsestäsi/ millaisena näit itsesi? (apukysymys: jos katsot itseäsi tai kuvailemaasi tilannetta ikäänkuin itsesi ulkopuolelta/ulkopuolisena, mitä ajattelit tai millaisena näit itsesi?)

14.3. Millaisia ajatuksia Sinulla oli suhteessa muihin ihmisiin? Mitä ajattelit muista ihmisistä?

15. Mitä olisit halunnut tehdä uupuneena, jotta olotilasi olisi tullut paremmaksi?

III TYÖUUPUMUKSEN ETENEMINEN

Seuraavaksi näitten alkuvaiheitten kokemusten jälkeen olisi tarkoitus keskustella, kuinka uupumus eteni kohdallasi.

Prosessi:

16. Miten uupumuksesi erilaiset merkit muuttuivat uupumuksesi alkamisen jälkeen? Mitä on tullut lisää tai vähentynyt?

--> kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin (kysymykset kytketään siihen, mitä sanonut aiemmin kysymyksiin 3 ja 14)

16.1. Miten keholliset oireesi ja tuntemuksesi muuttuivat?

16.2. Miten tunteesi muuttuivat?

16.3. Miten ajatuksesi suhteessa uupumukseen muuttuivat?

16.3.1. Miten ajatuksesi ovat muuttuneet suhteessa omiin tunteisiisi ja tuntemuksiisi? Mitä ajattelit uupumuksestasi ja siihen liittyvistä tunteistasi ja tuntemuksistasi uupumuksen jatkuessa?

16.3.2. Miten ajatuksesi ovat muuttuneet yleisemmin suhteessa itseen? Mitä ajattelit itsestäsi/millaisena näit itsesi, kun uupumus jatkui?

16.3.3. Miten ajatuksesi ovat muuttuneet suhteessa muihin ihmisiin? Mitä ajattelit muista ihmisistä uupumuksen jatkuessa?

Työtilanne:

17. Tapahtuiko työssäsi muutoksia uupumuksesi edetessä? (faktat)

-työorganisaation tilanne

- työyhteisön tilanne (tällä tarkoitetaan ihmisuhteita työssä, työilmapiiriä)

- omat työtehtävät

--> Onko muuta mitä haluaisit lisätä?

18. Entä tapahtuiko siinä, miten koit työsi, muutoksia verrattuna uupumuksen alkuvaiheeseen?
(kokemukset)

19. Muuttiko oma suhteesi työhön ja sen tärkeyteen jollain tavoin uupumuksen edetessä?
(tärkeys/keskeisyys)

20. Miten näet, oliko työssäsi sellaisia asioita, jotka edistivät uupumuksesi etenemistä? (-)
--> Onko muuta mitä haluaisit lisätä

21. Entä toisin päin, oliko työssäsi sellaisia asioita, jotka ehkäisivät uupumuksesi etenemistä? (+)
--> Onko muuta mitä haluaisit lisätä?

Yksityiselämä:

22. Tapahtuiko perhe- tai yksityiselämässäsi muutoksia uupumuksesi edetessä? (faktat) -->

Tarkennetaan seuraavin kysymyksin, jos ei spontaanisti tule:

- **miten näet, oliko perhe-elämässäsi /yksityiselämässäsi sellaisia asioita, jotka edistivät uupumuksesi etenemistä? (-)**

- **entä toisin päin, oliko perhe-elämässäsi /yksityiselämässäsi sellaisia asioita, jotka ehkäisivät uupumuksesi etenemistä? (+)**

. --> **Onko muuta mitä haluaisit lisätä?**

23. Entä tapahtuiko siinä, miten koit perhe-elämäsi /yksityiselämäsi, muutoksia uupumuksen edetessä? (kokemukset)

24. Muuttiko oma suhteesi perheeseen ja sen tärkeyteen jollain tavoin uupumuksen edetessä?
(tärkeys/keskeisyys)

IV TYÖUUPUMUS JA SELVIYTYMINEN TÄLLÄ HETKELLÄ

25. Millä keinoilla olet voinut helpottaa olotilaasi vaikka edes hetkellisesti? (vapaa-ajan toiminta: harrastukset, ystävät; mistä saa voimia/virkistystä elämään?)

--> **Onko muita keinoja, joita haluaisit tuoda esiin?**

26. Minkälaista apua olet hakenut uupumukseesi ja missä vaiheessa?

--> kysytään seuraavat kysymykset, jos vastaukset eivät tule spontaanisti esiin.

--> Oletko saanut lääkitystä? Milloin? Entä tällä hetkellä?

--> Oletko osallistunut kuntoutukseen? Milloin? Entä tällä hetkellä?

--> Oletko osallistunut terapiaan? Milloin? Entä tällä hetkellä?

--> Oletko ollut sairaalomilla? Milloin? (kuinka monta/kuinka pitkiä)?

27. Kuinka lähiomaisesi ovat suhtautuneet uupumukseesi?

28. Kuinka työtoverisi ovat suhtautuneet uupumukseesi?

29. Kuinka ystäväsi ovat suhtautuneet uupumukseesi?

Kysymykset 30-32 vain niille, joilla edelleen työuupumuksen merkkejä:

30. Mitä työelämässäsi tulisi Sinun kohdallasi muuttua, jotta uupumus merkittävästi helpottaisi?

31. Mitä yksityiselämässäsi tulisi Sinun kohdallasi muuttua, jotta uupumus merkittävästi helpottaisi?

32. Koetko, että omassa asenteessasi tai suhtautumisessasi työhön tulisi jotain muuttua, jotta uupumus merkittävästi helpottaisi ?

LOPETUS:

→ Onko jotakin mitä haluaisit vielä sanoa?

→ Miltä tämä haastattelu Sinusta tuntui?

KIITOKSET!