



15.5.2024

## TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

### **1. Työelämän pysäkki – Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä työhyvinvoinnin tukena, pyyntö osallistua tutkimukseen**

**Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen ”Työelämän pysäkki – kirjallisuusterapeuttinen ryhmä työhyvinvoinnin tukena”,** jossa tutkitaan kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä syntyneiden tekstien ja keskustelujen pohjalta, miten traumainformoitua kirjallisuusterapiaa voi hyödyntää työhyvinvoinnin lisäämiseksi ja työuupumuksen ennaltaehkäisemiseksi. Tutkimus on Jyväskylän yliopiston rahoittama, ja sen tekee FM, väitöskirjatutkija Sari Kortesoja.

Sinua pyydetään tutkimukseen, koska sovit tutkimuksen kohderyhmään. Kohderyhmänä on tavalla tai toisella ihmisten auttamista sisältävää työtä tekevät, jotka haluavat kehittää omaa työhyvinvointiaan ja saada työkaluja työssä jaksamiseen.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä (tietosuojailmoitus) on kerrottu henkilötietojesi käsittelystä.

Ryhmässä on kyse on ennaltaehkäisevästä toiminnasta, ei varsinaisesta terapiasta. Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että sinulla ei ole parhaillaan käynnissä akuuttia kriisiä tai diagnosoitua työuupumusta. Tutkimukseen sopivuus varmistetaan henkilökohtaisella lähi- tai etähaastattelulla ennen tutkimuksen alkamista.

Tutkimukseen osallistuu 5–10 henkilöä, jotka yhdessä muodostavat kirjallisuusterapeuttisen kasvuryhmän. Yhteistä ryhmäläisille on ihmisten kanssa tehtävä työ, esim. sote- tai terveysala.

Tämä on yksittäinen tutkimus, eikä sinuun oteta myöhemmin uudestaan yhteyttä.

### **2. Vapaaehtoisuus**

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia.

Keskeyttäessäsi tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaessasi antamasi suostumuksen, sinusta siihen mennessä kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja käytetään osana tutkimusaineistoa, kun se on välttämätöntä tutkimustulosten varmistamiseksi.

### 3. Tutkimuksen kulku

Kirjallisuusterapeutin kasvuryhmän muodostavat 5–10 henkilöä, jotka ovat mainoksen nähtyään ilmaisseet kiinnostuksensa osallistua ryhmään ja sitoutuvat ryhmän toimintaan. Yhteistä osallistujille on ihmisten kanssa tehtävä työ. Ryhmää ohjaa tutkija-ohjaajan kaksoisroolissa sanataide- ja kirjallisuusterapiaohjaaja, FM Sari Kortesoja. Ryhmänohjauksessa käytetään traumainformoitua työtettä, johon tutkija-ohjaaja on perehtynyt. Osallistujat saavat aiheesta myös psykoedukaatiota, jotta he voivat hyödyntää sitä omassa työssään.

Ryhmä kokoontuu 17.9. alkaen joka toinen viikko kaksi tuntia kerrallaan syyskuusta 2024 huhtikuuhun 2025. Joka toinen kerta on lähitapaaminen Jyväskylän yliopiston tiloissa ja joka toinen kerta etätapaaminen Zoomissa. Kokoontumisia on yhteensä 16, ja alustavat päivämäärät ovat: 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12., 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4. ja 29.4. Lopulliset päivämäärät vahvistuvat, kun ryhmä on kasassa.

Ryhmässä tehdään kirjallisuusterapeutin harjoituksia, eli käytetään valmiita ja itse kirjoitettuja tekstejä keskustelun tukena. Tutkimusaineistoon kuuluvat tapaamisissa kirjoitetut tekstit ja keskustelut. Tutkija-ohjaaja kerää/kopioi tekstit ja tapaamiset videoidaan. Henkilötietojen suojaamiseksi aineistosta poistetaan kaikki suorat tunnistetiedot (esimerkiksi mahdolliset nimet ja paikat muutetaan). Zoom-tapaamisissa käytetään yliopiston lisensoimaa, tietoturvalista alustaa. Kirjoitettuja aineistoja ja videoiden transkriptioita säilytetään Cryptomator-salausohjelmalla kryptattuna Nextcloudissa ja/tai CollabRoomissa, Jyväskylän yliopiston käyttämässä turvallisessa työtilassa. Videoaineisto säilytetään ja käsitellään Tutkimusmoniviestimessä, joka on sensitiivisen, arkaluonteisia henkilötietoja sisältävän media-aineiston käsittelyyn tarkoitettu järjestelmä JYU:n palvelimella.

Ryhmän toiminta on luottamuksellista, ja alussa tehdään salassapitosopimus. Kaikessa tekemisessä korostuu vapaaehtoisuus, eli osallistujalla on tapaamisten aikana aina vapaus valita, mitä hän pohdintoistaan ja teksteistään jakaa ryhmässä.

Väitöskirjatutkimuksen tutkimuskysymykset ovat: 1. Miten traumainformoitu kirjallisuusterapia auttaa työntekijää tunnistamaan oman työnsä kuormitustekijät? 2. Miten traumainformoidun kirjallisuusterapian avulla voi hallita työn kuormitustekijöitä? 3. Mikä on ryhmän ja ohjauksen merkitys osallistujien hyvinvoinnille?

Tutkittavat täyttävät myös tutkimuksen alku-, väli- ja loppuvaiheessa sekä noin 6 kk ryhmän päättymisen jälkeen REDCap-kyselyn, jolla seurataan kokemuksia ja vaikutuksia ryhmään osallistumisesta. Kyselyssä kartoitetaan myös osallistujan omaa arviota sen hetkisestä työkyvystään. REDCap on Jyväskylän yliopiston käyttämä tietoturvalinen verkkoselainpohjainen työkalu sähköisten kyselyjen toteuttamiseen, kun kerätään mahdollisesti sensitiivistä kyselydataa.

### 4. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt

Kirjallisuusterapeutin ryhmässä osallistujan itsetuntemus lisääntyy. Hänellä on mahdollisuus oppia tunnistamaan ja hallitsemaan oman työnsä kuormitustekijöitä. Osallistuja saa työkaluja työssäjaksamiseen, mikä vähentää työstressiä, ja sen myötä työuupumuksen riski pienenee.

Noin 25 % työssäkäyvistä suomalaisista kuului työuupumuksen riskiryhmään kesällä ja loppuvuodesta 2023 (Työterveyslaitos 2024), ja mielenterveyden sairaudet ovat toiseksi yleisin työkyvyttömyyseläkkeen syy (Eläketurvakeskus 2024). Myös epävarma maailmantilanne heijastuu työelämään, joten yhteiskuntamme tarvitsee uusia, rohkeita keinoja työhyvinvoinnin lisäämiseksi. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten kirjallisuusterapiaa voi hyödyntää työhyvinvoinnin tukena.

## 5. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet sekä niihin varautuminen

Tutkimukseen osallistumisesta ei odoteta aiheutuvan riskejä, haittoja tai epämukavuuksia. Ryhmän harjoitukset voivat kuitenkin johtaa syvempäänkin itsetutkisteluun, mikä saattaa aiheuttaa erilaisia tunnereaktioita. Ohjaaja on koulutettu kirjallisuusterapiaohjaaja, ja hänellä on monen vuoden kokemus kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn ohjaamisesta. Hän on tarvittaessa osallistujien käytettävissä ja tukena myös tapaamisten välillä.

## 6. Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota, myöskään matkoja ryhmän lähitapaamisiin Jyväskylän yliopistolle ei korvata. Ryhmään osallistuminen on muutoin ilmaista.

Kortesoja on työsuhteinen väitöskirjatutkija, joten tutkimus on Jyväskylän yliopiston rahoittama.

## 7. Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu tieteellisiä julkaisuja, artikkeliväitöskirja, konferenssi- ja seminaariesityksiä, opetusta, käytännön sovelluksia ja kaupallista hyödyntämistä esimerkiksi tulosten pohjalta laaditun tietokirjan tai menetelmäoppaan muodossa.

Voit tutustua tuloksiin väitöskirjan ja muiden julkaisujen avulla.

Aineistoa tullaan soveltuvin osin tarjoamaan arkistoitavaksi tutkimuksen päättyessä. Tarkempi kuvaus aineiston arkistoinnista jatkokäyttöä varten on tutkimuksen tietosuojailmoituksen kohdassa 8, Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen.

## 8. Tutkittavien vakuutusturva

Jyväskylän yliopiston toiminta ja tutkittavat on vakuutettu.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset korvaavat etänä suoritettavissa tutkimuksissa ainoastaan sellaiset vahingot, jotka liittyvät suoraan annettuun tutkimustehtävään ja jotka ovat sattuneet varsinaisen ohjeistetun tutkimustehtävän aikana. Vakuutus ei korvaa taukojen aikana sattuneita vahinkoja.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset eivät ole voimassa etänä suoritettavissa tutkimuksissa, jos tutkittavan kotikunta ei ole Suomessa.

Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla.

## 9. Lisätietojen antajan yhteystiedot

Sari Kortesoja, väitöskirjatutkija, ryhmän ohjaaja

[sari.ml.kortesoja@jyu.fi](mailto:sari.ml.kortesoja@jyu.fi)

p. 040 585 3191

Seminaarinkatu 15, 40014 Jyväskylän yliopisto