

RECOVERY FROM WORK

**Improving Recovery through Acceptance and
Commitment Training**

Elina Honkasalo

Väitöskirjatutkija

Johtaminen ja Organisointi

Turun kauppakorkeakoulu, Turun yliopisto

Tiivistelmä

Väitöskirjani tavoitteena oli tutkia työstä palautumista ja erityisesti palautumista edistäviä interventioita. Tutkimukseni keskiössä olivat hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT) (S. C. Hayes et al., 1999) pohjautuvien menetelmien hyödyntäminen työstä palautumisen tukena. Toinen päätutkimuskohteeni oli palautumisinterventioiden vaikutusmekanismit, jotka ovat jääneet vähemmälle huomiolle aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa. Lisäksi pyrin väitöskirjassani kriittisesti arvioimaan sekä tarjoamaan syvempää ymmärrystä aikaisemmasta palautumis- ja HOT-interventiotutkimuksesta.

Väitöskirjani koostuu kolmesta esseestä: narratiivisesta kirjallisuuskatsauksesta aikaisempiin palautumisinterventioihin, systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta aikaisempiin HOT-pohjaisiin työelämäinterventioihin sekä palautumisinterventiotutkimuksesta viivästetyllä kontrolliryhmällä. Narratiivinen katsaus sisälsi 15 tutkimusartikkelia, kun taas systemaattisessa katsauksessa arvioin kriittisesti 29 tutkimusta. Interventiotutkimukseen puolestaan osallistui 59 osallistujaa kahdesta suomalaisesta julkishallinnon organisaatiosta. Osallistujat jaettiin HOT-ryhmään (n=32) ja viivästettyyn kontrolliryhmään (n=27). Molemmat ryhmät osallistuivat 12-tuntiseen HOT-pohjaiseen palautumisvalmennukseen. Tutkimusaineisto kerättiin kyselyillä lähtötasolla (T1), HOT-ryhmän valmennuksen jälkeen (T2) sekä kun viivästetty kontrolliryhmä oli osallistunut valmennukseen (T3).

Narratiivisen katsauksen tulosten perusteella voidaan todeta, että työstä palautuminen on, ainakin jossain määrin, muokattavissa ja palautumista voidaankin tehokkaasti edistää erilaisin valmennusinterventioin. Aikaisemman tutkimuskirjallisuuden perusteella toimivia valmennusmenetelmiä ovat niin pelkkään palautumiseen keskittyvät valmennukset kuin valmennukset, jotka vaikuttavat palautumiseen epäsuorasti muiden taitojen oppimisen kautta (esim. tietoisuustaidot tai stressinhallintakeinot). Katsauksen tulokset myös antavat viitteitä siitä, että kognitiivisten toimintojen ja tunteiden onnistunut säätely selittää palautumisinterventioiden vaikutuksia. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus puolestaan osoittaa, että HOT-

interventioiden hyödyntäminen työn kontekstissa tukee työntekijöiden mielenterveyttä ja hyvinvointia.

Lisäksi nämä interventiot näyttäisivät edistävän työhön linkittyviä positiivisia (esim. työtehokkuus) ja vähentävän negatiivisia (esim. stressi ja burnout) vaikutuksia. Katsauksen perusteella HOT-interventioiden vaikutusmekanismit näyttäisivät olevan linjassa HOT-mallin kanssa myös työelämäkontekstissa.

Interventiotutkimukseni tulokset taas osoittavat, että HOT-pohjaisen palautumisvalmennuksen avulla voidaan edistää palautumiskokemuksia ja psykologista joustavuutta sekä pienentää palautumisen tarvetta.

Interventiotutkimuksen tuloksien perusteella näyttäisi myös siltä, että palautumisen tarpeen pienenemistä selittää nimenomaan palautumiskokemusten vahvistuminen, ei psykologisen joustavuuden kasvu. Tämä tulos on linjassa palautumista selittävien teorioiden kanssa.

Yhteenvetona väitöskirjani vahvistaa näkemystä siitä, että työstä palautumista voidaan tietoisesti kasvattaa erilaisilla valmennuksilla. Väitöskirjani löydösten pohjalta näyttäisi myös siltä, että erityisesti tunteiden ja kognitiivisten toimintojen onnistuneella säätelyllä on keskeinen rooli työstä palautumisessa. Väitöskirjassani esitetään myös empiiristä näyttöä sille, että HOT-pohjaisella palautumisvalmennuksella voidaan edistää palautumista. Lisäksi väitöskirjani osoittaa, että palautumiskokemusten vahvistuminen välittää tämän intervention vaikutusta palautumisen tarpeeseen. Väitöskirjani pohjalta voidaan myös todeta, että HOT-pohjaisten menetelmien hyödyntämisestä olisi hyötyä laajemminkin työelämässä, sillä näiden menetelmien on osoitettu edistävän niin työntekijöiden mielenterveyttä, hyvinvointia kuin suoriutumista töissä.

AVAINSANAT: Työstä palautuminen, hyväksymis- ja omistautumisterapia, HOT, interventio, mediaattori, stressinhallinta

Julkaisuluettelo:

Honkasalo, Elina. Narrative Review of Recovery Intervention Studies. Konferenssipaperi, *Nordic Academy of Management 2019*

Honkasalo, Elina. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Work: A Systematic Review of Worksite ACT Interventions. Artikkelimanuskripti, joka toimitetaan kansainväliseen vertaisarviointiin.

Honkasalo, Elina & Jokisaari, Markku. Improving Recovery from Work: An Evaluation of a Dual-Pathway Model of Acceptance and Commitment Training-Based Recovery Intervention. Toimitettu vertaisarviointiin *European Journal of Work and Organizational Psychology* -lehteen.