

TURUN YLIOPISTON JULKAISUJA
ANNALES UNIVERSITATIS TURKUENSIS

SARJA - SER. C OSA - TOM. 348

SCRIPTA LINGUA FENNICA EDITA

**ELÄMÄNKOKEMUKSET JA
KOHERENSSIN TUNNE – TYPOLOGINEN
TUTKIMUS GROUNDED THEORY
-METODOLOGIAA SOVELTAEN**

Maija-Stiina Tuloisela-Rutanen

TURUN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF TURKU
Turku 2012

Turun yliopiston lääketieteellinen tiedekunta, kansanterveystieteen oppiaine

Tutkimuksen ohjaajat

Sakari Suominen
LT, professori
Nordic School of Public Health
Turun yliopisto
Kansanterveystieteen oppiaine

Henrik Linderborg
VTT, dosentti
Rikosseuraamusvirasto, keskushallintoyksikkö

Esitarkastajat

Jukka Aaltonen
LKT, professori emeritus
Jyväskylän yliopisto

Ullamaija Seppälä
VTT, dosentti, lehtori
Helsingin yliopisto

Päivi Åstedt-Kurki
THT, professori
Tampereen yliopisto

Vastaväittäjä

Arja Isola
THT, professori
Oulun yliopisto

ISBN 978-951-29-5167-3 (PRINT)

ISBN 978-951-29-5168-0 (PDF)

ISSN 0082-6995

Painosalama Oy – Turku 2012

ABSTRACT

Maija-Stiina Tuloisela-Rutanen

Sense of coherence (SOC) – typological examination with grounded theory approach

University of Turku, Department of Public Health

The purpose of this study was to deepen the knowledge about sense of coherence of working age adults (aged between 28-60). With knowledge gained from the research the aim was to increase theoretical knowledge of Antonovsky's salutogenic theoretical model. The goal of the study was to understand what the interviewees thought about their lives and how life experiences and SOC scores corresponded with each other. People participating to the research were involved in the Health & Social Support(HeSSup) -study in the years 1998 and 2003. The original sample represented the Finnish population in the age groups: 20-24 y, 30-34 y, 40-44 y and 50-54 y. In the study grounded theory methodology (Glaserian procedure) was applied. The data was collected in three phases. In phase one 27 people were interviewed. In the second phase additional information in written form was collected. Eight people responded to this request. In the third phase seven people were interviewed. During the interviews people participating in the study filled in the 13-item Sense of coherence scale (SOC 13). The data was divided in three parts according to increasing SOC scores and were analyzed separately. As a result a substantive theory including the Basic Social Process called "Wholeness of life in this moment" was identified. The Basic Social Process comprised a typology formed according to the SOC scores. Each typology consisted of four types. The types were attached to the Basic Social Process. Phases of the Basic Social Process were: Past life experiences, Leaning on past life experiences while creating a base for future living (certain personality, living in present, view of life) and Future. During analysis interviewees' experiences were not linked to certain contexts but they were affiliated with their actions and behaviour. During the review of the results a short description of life course research and social and cultural environment was presented.

The results of the study are descriptive and improved understanding of what kinds of factors are connected with sense of coherence and how the connection is constructed. The substantive theory is valid in this data. Results partly followed Antonovsky's theoretical model i.e. the higher the SOC –scores the more coherent was the typology of the factors. The description of the typologies reveal that all typologies included difficult life experiences. It is essential how these experiences are faced. Those with the strongest sense of coherence have the best chances to cope with life's challenges. It can be said that every participant in this study was survivor.

Keywords: Sense of Coherence, Grounded Theory, Typology

TIIVISTELMÄ

Maija-Stiina Tuloisela-Rutanen

Elämäkokemukset ja koherenssin tunne – typologinen tutkimus grounded theory -metodologiaa soveltaen

Turun yliopisto, Kansanterveystieteen oppiaine

Tutkimuksen tarkoituksena on laadullisin menetelmin syventää tietoa työikäisten (28–60-vuotiaiden) suomalaisten kvantitatiivisesti mitatun koherenssin tunteen takana olevista tekijöistä. Tutkimuksella halutaan tuottaa aineistolähtöisesti tietoa siitä, mitkä käsitteet kuvaavat tutkittavien kerrottujen elämäkokemusten kautta selvitettyä koherenssin tunnetta ja samalla lisäämään ymmärrystä Antonovskyn salutogeenisestä teoreettisesta mallista. Tutkimukseen osallistuneet olivat Health and Social Support tutkimukseen vuosina 1998 ja 2003 osallistuneita. Koko kyseinen tutkimusotos edusti vuonna 1998 20–24, 30–34, 40–44 ja 50–54 -vuotiasta Suomen väestöä. Tutkimuksen metodina käytettiin glaserilaista grounded theory -metodologiaa. Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin kolmessa eri vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa haastateltiin 27 tutkittavaa. Toisessa vaiheessa haastateltavilta kerättiin lisäaineistoa kirjallisesti. Kahdeksan vastasi tähän pyyntöön. Kolmannessa vaiheessa haastateltiin seitsemää. Haastattelujen yhteydessä haastateltavat täyttivät koherenssin tunteen mittarin (13-osainen). Aineisto analysoitiin koherenssipisteiden mukaisesti kolmena eri aineistona. Tulokseksi saatiin substantiivinen teoria. Tutkimuksen tuloksena kuvattiin sosiaalinen perusprosessi, joka nimitettiin Elämän kokonaisuudeksi tässä hetkessä. Sosiaalisen perusprosessin sisällä on typologia. Jokaisesta koherenssipisteryhmästä muodostettiin oma typologia. Kukin typologia sisälsi neljä tyyppiä. Sosiaalisen perusprosessin vaiheet olivat: ehdot tämän hetken taustalla, eläminen ehtojen varassa ja uusia luoden (tietynlainen ihminen, eläminen tässä hetkessä, kokonaisnäkemys elämästä) sekä jatkaminen ehtojen varassa ja uusia luoden. Typologiat ovat nimeltään eheät, pärjäävät ja sinnittelijät. Haastateltavien kokemuksia ei analyysivaiheessa pyritty liittämään tiettyyn kontekstiin, vaan ne liittyivät toimintaan ja käyttäytymiseen. Tulosten tarkasteluvaiheessa tehtiin kuitenkin lyhyt kuvaus elämäkulkututkimuksesta sekä sosiaalisesta ja kulttuurisesta ympäristöstä.

Tutkimustulokset ovat kuvailevia ja niiden perusteella saadaan viitteitä siitä, millaiset asiat ovat yhteydessä koherenssin tunteeseen ja millä tavalla yhteys rakentuu. Saatu substantiivinen teoria on pätevä tässä aineistossa. Tulokset noudattelevat Antonovskyn salutogeenista teoreettista mallia siltä osin, että mitä korkeammat koherenssipisteet olivat, sitä enemmän typologiassa oli eheyttä lisääviä tekijöitä. Eheys tuo elämään henkistä liikkumavaraa, jota typologian tyypit (rakentava, ilmevästi elävä, elämänmyönteinen, juureva realisti) ilmentävät. Typologioiden kuvauksista voidaan lukea, että kaikissa tyypeissä kuvataan vaikeita elämäkokemuksia. Olennaista on se, miten näihin vaikeuksiin suhtaudutaan. Eheillä on parhaat edellytykset käsitellä elämän haasteita. Voidaan kuitenkin todeta, että kaikki tähän tutkimukseen osallistuneet olivat selviytyjiä.

Avainsanat: koherenssin tunne, grounded theory, typologia

KUVIOT JA TAULUKOT

Kuvio 1.	Tutkimuksen asetelma glaserilaisittain	31
Kuvio 2.	Ensimmäinen koodauskaava	40
Kuvio 3.	Edelleen kehittynyt koodauskaava sijoitettuna kuuden C:n malliin	41
Kuvio 4.	Ensimmäisessä analysointivaiheessa syntynyt sosiaalinen perusprosessi	42
Kuvio 5.	Aineiston analysoinnin vaiheet, koherenssipisteiden huomioiminen	43
Kuvio 6.	Aineiston analysoinnin vaiheet, koodaus ja saturoituminen.	45
Kuvio 7.	Tutkittavan oma kokemus elämästä ja elämän kokonaisuus tässä hetkessä ...	47
Taulukko 1.	Eheät.....	131
Taulukko 2.	Pärjäävät	132
Taulukko 3.	Sinnittelijät	133

SISÄLLYSLUETTELO

ABSTRACT	4
TIIVISTELMÄ	5
KUVIOT JA TAULUKOT	6
1 JOHDANTO	9
2 KIRJALLISUUSKATSAUS	11
2.1 Antonovskyn teoreettinen malli.....	11
2.1.1 Teoreettisen mallin esittely.....	11
2.1.2 Kvalitatiivisia aineksia sisältävien koherenssin tunne - tutkimusten menetelmällinen kuvaus.....	15
2.1.3 Tutkimustuloksia koherenssin tunteesta ja sen yhteydestä eri tekijöihin...	18
2.2 Antonovskyn salutogeenisen ajattelun vertailua muihin sitä lähellä oleviin käsitteisiin.....	21
2.3 Grounded theory -metodologia.....	24
2.3.1 Glaserilaisen grounded theory -metodologian yleisesittely	24
2.3.2 Glaserilainen grounded theory -metodologia käytännössä	27
2.4 Yhteenvedo kirjallisuuskatsauksesta	30
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	32
4 TUTKIMUSASETELMA	33
4.1 Perustelut aiheen ja menetelmän valinnalle.....	33
4.2 Aineiston keruun ensimmäinen vaihe.....	34
4.2.1 Tutkittavien valinta.....	34
4.2.2 Haastattelut.....	35
4.2.3 Aineiston analysointi.....	39
4.3 Aineiston keruun toinen vaihe: tutkittavien valinta, kirjallisen materiaalin kerääminen ja aineiston analysointi.....	43
4.4 Aineiston keruun kolmas vaihe: tutkittavien valinta, haastattelut ja aineiston analysointi.....	44
4.5 Yhteenvedo aineiston analysoinnin vaiheista.....	46
5 TULOKSET	47
5.1 Johdanto typologioihin	47
5.2 Eheät	49
5.2.1 Rakentava	49
5.2.2 Ilmavasti elävä.....	57

5.2.3	Elämänmyönteinen	63
5.2.4	Juureva realisti	70
5.3	Pärjäävät	77
5.3.1	Itsellinen vastuunkantaja	78
5.3.2	Kasvatuksella ohjattu	84
5.3.3	Vakaa vaeltaja	91
5.3.4	Sinnikäs taistelija	98
5.4	Sinnittelijät	104
5.4.1	Tukirakenteisiin tarttuva	104
5.4.2	Myönteisyyteen pyrkivä	111
5.4.3	Olemisensa keskittävä	118
5.4.4	Juureva paineen alla eläjä	123
5.5	Aineistolähtöinen teoria	130
6	POHDINTA	135
6.1	Lähtökohtiin palaaminen glaserilaisittain	135
6.2	Luotettavuuden pohdinta	136
6.3	Eettisyyden pohdinta	138
6.4	Tulosten tarkastelu	141
6.4.1	Typologiat	141
6.4.2	Elämäntulkinta	148
6.4.3	Sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö	152
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	156
8	KIITOKSET	158
9	KIRJALLISUUSVIITTEET	160
10	LIITTEET	173

1 JOHDANTO

Elämänhallintaan liittyvien asioiden tutkiminen ei ole kovin omaperäistä eikä sillä ole uutuusarvoa. Se on pikemminkin ikaikaista. Erityisen kiinnostavaksi sen kuitenkin tekee tässä ajassa se, että monenlaisten muutosten keskellä ihminen joutuu miettimään uudenlaisia tapoja selviytyä arjessaan. Yhteiskunta on muuttunut niin paljon ja niin nopeasti, että voidaan puhua murroksesta. Ihmisten henkinen koherenssin tunne on heikentynyt ja tämän seurauksena henkinen tasapaino voi uhata järkkyä. Tällöin ollaan mielen-terveyden ”harmaalla alueella”. (Hämäläinen 2009, 12.) Tietoyhteiskunnan vaatimukset sekä ihmisten henkilökohtaisen vastuun kasvaminen individualismin ja siitä seuranneen autonomisuuden seurauksena johtavat riittämättömyyden kokemukseen ja epävarmuuteen (Hämäläinen 2009, 12; Ehrenberg 2007, 100–101). Erityisesti nuori ihminen voi tämän seurauksena joutua riippuvuuksien uhriksi. Tällainen on esimerkiksi ulkonäköön ja ruokaan liittyvä riippuvuus ja siitä seurauksena anoreksia. (Puuronen 2004, 85–95; Välimaa 2001, 89–106.) Huntley’n (2006) mukaan, jotta ihminen voisi pärjätä muuttuneissa olosuhteissa, hänen täytyy valita oikein ja osata oikeita asioita. Epävarmuudessa ja monien valintamahdollisuuksien ympäröimänä se ei ole helppoa. Koherenssin tunteessa on kysymys paitsi elämän hallinnasta, niin myös elämän kokemisesta ymmärrettävänä ja merkityksellisenä (Antonovsky 1979, 1987b; Hämäläinen 2009, 9–11). Kyse on siis myös elämän tarkoituksesta ja kärsimyksen lieventämisestä. Yksinkertaistetusti voisi sanoa, että ihminen, jolla on elämän perusasetelmat järjestyksessä, on löytänyt jonkinlaisen tarkoituksen elämälleen. Hänen kärsimyksensä siedettävyyttä lisää se, että sillä on jonkinlainen mieli.

Elämänhallintaa kannattaa edelleen tutkia. Tiede ei ole toistaiseksi kyennyt luomaan mitään yhtä ja ainoaa perusteoriaa siitä, miten ihminen parhaiten hallitsisi elämänsä. Suomenkielisessä tutkimusperinteessä myöskään elämänhallinnan käsite ei ole aivan kiistaton (Kärkkäinen 2004, 6). Monet tutkijat ovat luoneet malleja tai teorioita siitä, miten ihminen selviytyy elämässään. Osa niistä on levinnyt laajastikin ihmisten tietoisuuteen ja niitä on sovellettu käytäntöön. Tämän tutkimuksen kirjallisuuskatsauksessa esitellään länsimaissa yleisesti tunnettuja elämänhallinta- ja selviytymiskäsityksiä. Tämän väitöskirjan kiinnostuksen kohteena on Aaron Antonovskyn salutogeeninen malli. Mallin peruskäsite on koherenssin tunne. Koherenssin tunteen osatekijät ovat edellä mainitut hallittavuus, ymmärrettävyys ja merkityksellisyys. Salutogeenisessä mallissa lähtökohtana on suunnata huomio ihmisen voimavaroihin. Antonovskyn tarkoituksena on selvittää, miksi ihminen pysyy terveenä, eikä miksi hän sairastuu. (Antonovsky 1979, 1987b.)

Tässä tutkimuksessa on tarkoitus selvittää, mitä käyttäytymisen eroja voidaan todeta koherenssin tunteeltaan poikkeavien ihmisten välillä. Grounded theory -metodologian käyttäminen tässä tutkimuksessa on haasteellista. Jotta tutkija pystyisi luomaan aineistolähtöisen teorian, tulee hänen lähestyä aineisto avoimesti ilman ennakko-oletuksia.

Aineiston keruun ja analysoinnin ajaksi hänen tulee sulkea pois mielestään kaikki valmiit teorit, jotta tutkimusta varten kerätty aineisto itsessään saa etusijan. (Glaser 1998, 73–74.) Ilmiö on liian laaja kuvattavaksi yhdessä tutkimuksessa kattavasti, mutta valittu grounded theory -metodologia antaa mahdollisuuden luoda yleiskuvan aiheesta. Kline (1995, 251–252) pohtii yleisellä tasolla tutkimisen problematiikkaa. Hän näkee tiedeyhteisöissä eri tehtävät erityisosaajilla ja yleisellä tasolla asioita tutkivilla. Yleiskuva jostain asiasta on pinnallinen siihen näkemykseen verrattuna, minkä alan erityisosaaja asiasta voi tuottaa. Ideoiden ja problemaattisten kysymysten esille tuominen on kuitenkin mahdollista ja tärkeääkin. Varsinaiset ratkaisut tuottaa kuitenkin erityisasantuntija. Kline ei näe turhana erityisasantuntijoiden ensisijaisuutta, mutta näkee ulkopuolisen tarkkailijan roolin hyvin tärkeänä kokonaisuuden hahmottamiseksi. Tämä väitöskirja on tehty poikkitieteellisesti kansanterveystieteen ja terveystieteiden aloilla. Lisäksi käytetään hyväksi erityisesti kasvatustieteellisiä, hoitotieteellisiä, persoonallisuuspsykologisia ja sosiaalipsykologisia elementtejä. Tutkija ei paneudu yksittäisen tieteenalan tietoon niin syvästi kuin yksittäinen alan erityisasantuntija tekisi, mutta hän pyrkii tuottamaan tietoa jatkotutkimukselle elämänhallinnan näkökulmasta.

Tutkimuksessa on käytetty kvalitatiivista menetelmää ja se täydentyy kvantitatiivisella menetelmällä. Tutkimusta varten haastateltiin suomalaisia työikäisiä ihmisiä (28–60-v.) ja haastatteluaineisto analysoitiin grounded theory -metodologiaa käyttäen, mikä pitää sisällään aineistolähtöisen lähestymistavan. Kvantitatiivista menetelmää käytettiin, kun tutkittavien (n=34) koherenssin tunnetta mitattiin. Tutkimusraportti on yksityiskohtainen, jotta lukija voisi arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Siinä kuvataan tutkimusprosessi ja menetelmälliset ratkaisut mahdollisimman tarkasti. Tuloksia tarkastellaan suhteessa muuhun tämän alueen ajankohtaiseen teoreettiseen tietoon. Lisäksi tuloksia suhteutetaan joihinkin Suomessa viime vuosikymmeninä tehtyihin ja esiteltyihin selviytymistutkimuksiin. Tutkimuksen tuloksena on substantiivinen teoria. Teoria sisältää kolme typologiaa haastateltavien saamien koherenssipisteiden mukaan jaoteltuna sekä sosiaalisen perusprosessin, jonka sisällä typologiat ovat. Typologioista voidaan päätellä, millaisia tekijöitä eri koherenssipisteiden takana on.

2 KIRJALLISUUSKATSAUS

2.1 Antonovskyn teoreettinen malli

2.1.1 Teoreettisen mallin esittely

Terveys sosiologi Aaron Antonovsky on kehittänyt salutogeenisen mallin, joka on perinteisestä sairauslähtöisestä lähestymistavasta poikkeava ajattelumalli. Salutogeeninen on Antonovskyn luoma uudissana. Antonovskyn mielenkiinnon kohteena ei ole se, miksi joku sairastuu, vaan se, miksi joku pysyy terveenä. Äärimmäisen kuormittavista olosuhteista huolimatta monet ihmiset elävät suhteellisen onnellisina ja terveisinä. Antonovsky arvosteli biolääketieteessä ja stressitutkimuksessa vallalla olleita käsityksiä terveydestä ja sairaudesta. Hänen mukaansa ei voida sanoa, että ihminen on joko terve tai sairas. Ihminen on koko ajan jossain kohdassa terveys–sairaus–jatkumoa. Kaikkien elämään kuuluu asioita, jotka kuormittavat ja sairastuttavat. Tärkeää on, miten ihminen kykenee näihin kuormittaviin asioihin vastaamaan. (Antonovsky 1979, 1987b.)

Antonovskyn luoman mallin keskeinen käsite on koherenssin tunne. Koherenssin tunnetta voidaan sanoa voimavaraksi, joka käynnistää muita voimavaroja. Kohdatessaan kuormittavia tekijöitä yksilö käyttää yleisiä puolustusvoimavarojaan. Nämä resurssit tuottavat elämäkokemuksia, jotka edistävät koherenssin tunteen kehittymistä. Koherenssin tunne kehittyi vähitellen. Jo varhaislapsuudessa ihminen pyrkii saavuttamaan tasapainon ja pyrkii ennakoimaan tulevia tapahtumia. Lisäksi hän pyrkii löytämään jonkin tekijän, joka motivoisi häntä tulevaan toimintaan. Hallittavuuden tunne alkaa myös kehittyä varhaisina vuosina tuloksena siitä, että lapsi on saanut toiminnalleen vastinetta aikuisilta. Sellaisille lapsille, joiden vanhemmilla on vahva koherenssin tunne, voi kehittyä useammin vahva koherenssin tunne kuin sellaisille lapsille, joiden vanhemmilla on heikko koherenssin tunne. Jos koherenssin tunne kehittyi vahvaksi tai kohtalaiseksi, se stabiloituu vähitellen yksilön ollessa noin kolmekymmentävuotias. Tämän jälkeen muutokset koherenssin tunteessa ovat vähäisiä, mutta eivät mahdollittomia. Sen sijaan niillä, joilla on heikko koherenssin tunne, on vaarana sen vähittäinen lasku iän lisääntyessä. (Antonovsky 1987b, 27–29, 94–101, 120–123.)

”Koherenssin tunne on kokonaisvaltainen suuntautuneisuus, joka ilmentää pysyvän, joskin dynaamisen luottamuksen määrää siitä, että 1) elämän aikana ihmisen sisältä ja ulkoisesta ympäristöstä tulevat ärsykkeet ovat strukturoituja, ennustettavia ja selitettävissä olevia, että 2) ihmisellä on käytettävissään resursseja, joilla hän voi vastata näiden ärsykkeiden aiheuttamiin vaatimuksiin ja 3) nämä vaatimukset ovat haasteita, joihin kannattaa panostaa ja sitoutua.” (Antonovsky 1987b, 19, käänös Raitasalo 1995, 49.)

Koherenssin tunteessa on erotettavissa kolme osatekijää. Ne ovat ymmärrettävyys, hallittavuus ja merkityksellisyys. Ymmärrettävyys kuvaa sitä, miten ihminen kokee ympäristöstä tulevat ulkoiset ja sisäiset ärsykkeet. Se kertoo, missä määrin ärsykkeet ovat hänen mielestään järkeviä, strukturoituja, johdonmukaisia ja selkeää informaatiota sen sijaan, että ne olisivat järjestäytymättömiä, sattumanvaraisia ja odottamattomia. Sellainen ihminen, jolla on korkea ymmärrettävyyden tunne, uskoo, että ärsykkeet, jotka hän kohtaa, ovat selitettävissä olevia. Tällainen ihminen kykenee antamaan merkityksen jopa sodalle, kuolemalle tai epäonnistumiselle. Antonovskyn mukaan ymmärrettävyyden osatekijä oli helposti löydettävissä. Kaksi muuta kolmesta osatekijästä ovat sen sijaan vaikeampia ennakoita. (Antonovsky 1987b, 16–18.)

Hallittavuus on sitä, että ihminen kokee tapahtumien olevan sellaisia, että hän tai jotkut muut (esimerkiksi Jumala, omaiset tai työtoverit) voivat vaikuttaa niihin. Hallittavuuden tunne kuvaa sitä, ettei ihminen koe itseään uhriksi tai ettei elämä kohtele häntä epäoikeudenmukaisesti. Tapahtuu ikäviä asioita, mutta ihminen on kykenevä selviytymään, eivätkä vaikeat asiat tuota surua loppumattomasti. (Antonovsky 1987b, 17–18.)

Merkityksellisyys kuvaa sitä, miten ihminen kokee ärsykkeet. Ärsykkeiden aikaansaamat vaatimukset voivat olla haasteita, tai ne voidaan kokea taakaksi. Kyse on merkityksellisyydestä sekä tunnetasolla että kognitiivisesti. Asian merkityksellisyys ihmiselle määrittelee sen, miten halukas ihminen on sijoittamaan johonkin asiaan voimavarojaan. Antonovsky sanoo merkityksellisyyden osatekijän nimen syntyneen Franklinin teoksen nimen pohjalta. Franklinin ajatuksiin hän sanoo tutustuneensa tosin vasta omien koherenssin tunteen kolmea osatekijää koskevien teoreettisten pohdintojensa jälkeen. (Antonovsky 1987a, 156; 1987b, 18.) Franklinin teoksen suomenkielinen nimi on ”Ihmisyuden rajalla” (vrt. englanninkielinen nimi *Man’s Search for Meaning; meaningfulness*) (Frankl 1978).

Näistä kolmesta osatekijästä merkityksellisyys on kaikkein tärkein. Ilman sitä hallittavuus ja ymmärrettävyys eivät toimi. Toiseksi tärkein on ymmärrettävyys. Hallittavuus jää vähiten tärkeäksi, mutta se ei ole kuitenkaan tarpeeton. Jonkin osatekijän heikkeneminen heijastuu koko koherenssin tunteen heikkenemisenä. (Antonovsky 1987b, 21–22.)

Ihmisen kuormittuminen on väistämätöntä erilaisissa elämäntilanteissa (Antonovsky 1987a, 153). Kun henkilö kuormittuu, hän käyttää yleisiä puolustusvoimavaroja (generalized resistance resources, käännös: Suominen, Blomberg, Bäckman, Helenius, Koskenvuo 1994, 54. Muita käännöksiä: yleiset kestävyysvoimavarat; Vahtera 1993, 34; yleistyneet vastustusresurssit; Raitasalo 1995, 48; yleistyneet hallintaresurssit; Raitasalo, 1996, 61). Ne ovat yleisiä sen vuoksi, etteivät ne ole sidoksissa johonkin tiettyyn tilanteeseen, vaan toimivat monenlaisissa tilanteissa. Yleiset puolustusvoimavarat määräävät, mitä erityisiä puolustusvoimavaroja (specific resistance resources) on käytössä. (Antonovsky 1979, 98–100.)

Vaikka olisi valmistautunut tiettyihin elämäntilanteisiin, voi tapahtua yllättäviä asioita, jotka toimivat ärsykkeinä. Näitä ärsykejä kutsutaan stressoreiksi. Stressoreita on luke-

mattomia, joten kaikkien luetteleminen on mahdotonta. Toisaalta sekin, että ympäristö ei anna meille mitään ärsykeitä on stressori. Stressorin kohdatessaan ihminen joutuu jännitystilaan (tensiotila). Jännitystila ei ole patogeeninen, mutta voi muuttua sellaiseksi, jos ihmisellä ei ole keinoja tilanteen laukaisemiseksi. Patogeenisessa tilanteessa jännitystila muuttuu stressitilaksi. Mitä vahvempi koherenssin tunne ihmisellä on, sitä paremmin hän selviytyy stressiprosessista. (Antonovsky 1979, 70–97.) Hän osaa arvioida, mikä selviytymiskeino monista olemassa olevista on tarkoituksenmukaisin juuri siinä tilanteessa (Vahtera 1993, 36).

Yleiset puolustusvoimavarat ovat yksilön, ryhmän tai yhteiskunnan ominaispiirteitä. Niiden avulla ihminen pystyy mahdollisimman hyvin kohtaamaan tai välttämään kuormittavia asioita elämässään. (Antonovsky 1979, 98–102.) Voimavaroja voidaan kuvata myös jakamalla ne ulkoisiin ja sisäisiin. Sisäisiä voimavaroja voivat olla esimerkiksi koulutus, älykkyys, tarkkaavaisuus, voimakas kiinnostus johonkin kohteeseen sekä sosiaalisen kanssakäymisen taidot. Ulkoisia voimavaroja voivat olla yhteiskunnan koulutuspalvelut, sosiaalinen tuki, saatavilla olevat terveystalvet sekä vapaa-ajan palvelut. Ulkoiset voimavarat riippuvat toisista ihmisistä (yksilöistä tai sosiaalisista järjestelmistä). Ei riitä, että voimavarat ovat tasoltaan ja laadultaan hyviä, vaan niiden pitää integroitua keskenään hyvin, ilman ristiriitaa. (Suominen ym. 1994, 54; Suominen, Helenius, Blomberg 1996, 7.)

Antonovsky julkaisi keskeiset salutogeenisen mallin kehittämistä ja perusteluja käsittelevät teoksensa vuosina 1979 ja 1987. Vuonna 1983 hän julkaisi ensimmäisen kerran kysymykset, joilla koherenssin tunnetta saatettiin mitata. Mittari käsittää kaikkiaan 29 kysymystä. Mittari kehittyi teoreettisen ajattelun ja pilottitutkimuksen (haastattelututkimus) tuloksena. Tämän jälkeen Antonovsky konsultoi kollegoitaan, esitesti mittarin ja korjaili sitä. Hän teki testin israelilaisilla aikuisilla ihmisillä. Mittarilla pystytään jakamaan tutkittavat niihin, joilla on korkea, kohtalainen tai matala koherenssin tunne. (Antonovsky 1979, 1987b, 1993b.) Antonovsky ei tuonut teksteissään esille, minkä pistemäärien kohdalla koherenssin tunteen suojaava vaikutus yksilön kohdalla päättyy. Epäselvää on, onko olemassa jotkut tietyt pistemäärät ja jos on, ovatko nämä pistemäärät samoja kaikilla. (Eriksson, Lindström 2006, 379.)

Heti vuoden 1983 jälkeen alettiin mittaria kokeilla eri puolilla maailmaa ja eri tieteenaloilla. Vuonna 1993 Antonovsky (1993b, 727) kirjoitti, että koherenssin tunne mittareita (29-osainen ja 13-osainen) on käytetty 14 kielellä. Kyselyyn oli tuolloin vastannut yli 14 000 ihmistä (10 000 pidempään kyselyyn ja yli 4000 lyhyempään kyselyyn). Erikssonin ja Lindströmin (2005, 460–466) Antonovskyn koherenssin tunteen mittarista 2005 julkaistun yhteenvedon mukaan vuosina 1992–2003 julkaistujen tutkimusten mukaan mittari oli käännetty 33 kielelle ja sitä oli käytetty 32 maassa. Lomakkeesta oli tuolloin käytössä 15 eri versiota. Mittari todettiin tämän yhteenvedon perusteella (käsitti 458 tieteellistä artikkelia ja 13 väitöskirjaa) validiksi ja reliaabeliksi. Uuden version kehittäminen on yhteenvedon tekijöiden mielestä tarpeetonta. Tärkeämpää heidän mielestään olisi keskittyä laadullisten menetelmien kehittämiseen koherenssin tunteen tutkimiseksi.

Koherenssin tunteen mittaria on käytetty muun muassa lääketieteen, sosiologian, psykologian ja hoitotieteen tutkimuksissa.

Antonovskyn viimeiset artikkelit ilmestyivät hänen kuolemaansa edeltävänä vuonna (Antonovsky 1993a, 1993b). Toisessa artikkelissa (Antonovsky 1993a), joka sisältää myös vastineen hänen saamaansa kritiikkiin, Antonovsky on käsitellyt yhteiskuntapoliittisia kysymyksiä. Hän tarkastelee maailmaa kuuden käsitteen kautta: kompleksisuus, kaaos, konflikti, koherenssi, pakko ja sivistyneisyys (complexity, conflict, chaos, coherence, coercion ja civility). Tension rinnalle on tullut tähän yhteyteen sopiva sosiaalipoliittinen ja sosiologinen konfliktin käsite. Koherenssin tunteeseen liittyy myös käsite perussääntöjen järjestelmä (canon). (Antonovsky 1993a, 973.) Raitasalo (1996, 67) tulkitsee perussääntöjen järjestelmän tarkoittavan kokonaisuutta, jonka muodostavat ihmisen sisäistämien arvojen, uskomusten, mielipiteiden ja katsomusten suhteellisen pysyvä kokonaisuus. Tämän tekstin kirjoittajan tulkinta on, ettei Antonovsky näissä viimeisimmissä artikkeleissaan ole muuttanut tai hylännyt aiempaa ajattelumalliaan, mutta sen sijaan osoittaa, että salutogeeninen malli on sovellettavissa laajemminkin kuin mitä hän on aiemmin tehnyt. (Antonovsky 1993a, 970).

Antonovskyn kehittämää mallia on myös kritisoitu. Mburu (1993, 974–976), Siegrist (1993, 978–979) ja Waitzkin (1993, 977–978) ovat antaneet varsin kriittiset kommenttipuheenvuorot Antonovskyn viimeiseksi jääneestä artikkelista. Mburu (1993, 974–976) käy yksityiskohtaisesti läpi artikkelin ja löytää siitä paljon heikkouksia. Yhteenvetona hän toteaa, että Antonovsky tekee yleistyksiä, joita ei voida testata, koska ne ovat huonosti määriteltyjä. Käsitteet ovat epäselviä ja epätarkkoja, jolloin niiden käyttö tekee koko artikkelin merkitykseltään arveluttavaksi. Siegristin (1993, 978–979) kritiikki on hieman lievempää. Hän pitää Antonovskyn mallia kehittämisen arvoisena, mutta lisätarkennuksia tarvitaan. Hän näkee Antonovskyn merkittävänä ja luovana terveystieteiden tutkijana. Hän tuo kuitenkin esiin joitain ongelmia. Ensiksikin emotionaalisia kokemuksia ei ole integroitu koherenssin tunteeseen ja toiseksi keskeisiä sosiologisia ja psykologisia tekijöitä ei ole kytketty teoreettisesti koherenssin tunteen käsitteeseen. Waitzkinin (1993, 977–978) kritiikki liittyy lähinnä tähän tiettyyn artikkeliin eikä niinkään Antonovskyn teoreettiseen malliin. Antonovskylla (1993a, 980–981) oli mahdollisuus vastata näihin kriittisiin arviointeihin. Hän torjuu ne ja esittää omana käsityksenään, että emotionaaliset kokemukset kuuluvat koherenssin tunteen merkityksellisyys-komponenttiin. Sosiaaliset tekijät liittyvät koherenssin tunteeseen puolustusvoimavarojen kautta. Hän ilmaisee myös, että on tarpeen jossain vaiheessa kirjoittaa jälleen koherenssin tunteesta uusi kirja, jossa hän aivan yksityiskohtaisesti perustelisi teoreettisen mallin empiirisen aineiston tuella. Kommentoidussa artikkelissa hän esimerkiksi kertoo, että on edelleen epäonnistunut tension käsitteen vakuuttavassa selventämisessä (Antonovsky 1993a, 970).

Raitasalon (1996, 69) mielestä Antonovsky on osittain epäonnistunut pyrkiessään luomaan egon vahvuuden ja minäpsykologiaa. Hänen käsityksensä mukaan ongelmana on, että Antonovsky ei kykene pitämään erillään ihmisen ulkopuolella olevia tekijöitä

ihmisen omia kokemuksia, tulkintoja ja ilmaisuja koskevasta koherenssi-käsityksestä. Jos elämänhallintaa tarkastellaan vain koherenssin tunteen näkökulmasta, jää tarkastelu kapeaksi. Koherenssin tunteeseen perustuva malli on myös teoreettisesti jäsentymätön. Positiivista palautetta Raitasalo sen sijaan antaa salutogeenisestä lähestymistavasta.

Suominen ym. (1994, 58) kritisoivat Antonovskyn näkemystä siitä, että koherenssin tunteeseen on vaikea vaikuttaa kolmenkymmenen ikävuoden jälkeen. Tämä on heidän mielestään ristiriitaista, koska koherenssin tunne on yhteydessä puolustusvoimavaroihin ja näihin kaikkiin on mahdollista vaikuttaa.

Koherenssin tunnetta on tutkittu pääasiassa käyttämällä alkuperäistä 29-osaista mittaria (Orientation to Life Questionnaire, OLQ) tai lyhennettyä 13-osaista versiota. Koherenssin tunteen mittari on ollut käytössä tutkimuksissa ainoana mittarina tai muiden mittareiden rinnalla. Lisäksi sitä on tutkimuksissa käytetty yhdessä kvalitatiivisten menetelmien kanssa.

Koherenssin tunnetta koskeva tutkimus on ollut suurimmalta osin luonteeltaan kvantitatiivista tutkimusta. Kvalitatiivisia tutkimuksia ei kirjallisuushakujen perusteella ole kovin paljon. Antonovsky (1987b, 63–64) korostaa erilaisten menetelmien tärkeyttä koherenssin tunnetta tutkittaessa. Hän pitäisi hyvänä grounded theory -metodologian käyttöä salutogeenisen kysymyksen selventämisessä. Myös etnometodologian ”puhdas kuvaus” (”immaculate description”) ihmisistä, joilla on heikko tai vahva koherenssin tunne, rikastuttaisi salutogeenisen lähestymistavan ymmärtämistä.

2.1.2 Kvalitatiivisia aineksia sisältävien koherenssin tunne - tutkimusten menetelmällinen kuvaus

Usean kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on ollut koherenssin tunteen voimakkuuden ja kokemusten välisen tai muun vastaavan yhteyden löytäminen ja tarkempi analyysi. Tutkimukset on enimmäkseen toteutettu siten, että on valittu tietty ryhmä ihmisiä, joita on haastateltu. Lisäksi tutkittavat ovat vastanneet koherenssin tunnetta selvittävän mittarin kysymyksiin. Yeheskelin (1995, 25–35) tarkoituksena oli selvittää mahdollista korrelaatiota keskitysleiriltä selviytyneiden ihmisten elämäkerrallisten piirteiden ja heidän sen hetkisen koherenssin tunteensa välillä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, mitkä asiat vaikuttivat koherenssin tunteen kehittymiseen. Haastattelurungon rakentamisessa hyödynnettiin Eriksonin psykososiaalisen teorian mukaista ikäjakoa. Haastattelu oli puolistrukturoitu. Haastattelujen tiedonkeruu oli kvalitatiivinen, mutta analyysi oli kvantitatiivinen. Koherenssin tunne mitattiin lomakkeella. Sagy ja Antonovsky (1996, 200–205; 2000, 155–166) tutkivat myös sosiodemografisten tekijöiden, elämänhistorian ja koherenssin tunteen välisiä yhteyksiä. Tutkijoiden tarkoituksena oli etsiä tekijöitä, jotka vaikuttavat koherenssin tunteen syntyyn. Koherenssin tunne mitattiin lomakkeella. Sosiodemografiset tiedot ja elämänhistoria selvitettiin puolistrukturoidulla haastattelulomakkeella. Tuloksia on käsitelty kahdessa artikkelissa. Ensimmäisessä artikkelissa (1996) esitettiin alustavia tuloksia kahden haastattelun perusteella. Haastattelujen ana-

lyysi oli tässä artikkelissa kvalitatiivinen. Toisessa artikkelissa (2000) oli otettu huomioon 89 haastattelua. Haastattelujen analyysi oli tässä artikkelissa kvantitatiivinen. Haastattelulla saadut tiedot sijoitettiin tiettyihin edeltä määriteltyihin kategorioihin. Rennemark ja Hagberg (1997a, 221–229) tutkivat elämänhistoriaa ja koherenssin tunnetta. Heidän tarkoituksenaan oli selvittää muistetun menneisyyden ja koherenssin tunteen välisiä yhteyksiä. Haastattelun rungon muodostamisen lähtökohtana oli Eriksonin psykososiaalinen teoria. Haastattelujen tiedonkeruu oli kvalitatiivinen, mutta analyysi kvantitatiivinen. Koherenssin tunne mitattiin lomakkeella.

Eräissä tutkimuksissa on tutkittu ihmisten kokemusta erilaisista asioista ja rinnalla on selvitetty heidän sen hetkistä koherenssin tunnettaan. Varsinaisia korrelaatioita ei kuitenkaan ole etsitty, koska haastattelujen analyysit ovat olleet laadullisia. Menetelmät ovat olleet toisiaan täydentäviä. Jakobsson, Hallberg ja Lovén (1997, 108–116) haastattelivat eturauhassyöpää sairastavia miehiä. Haastateltavilta selvitettiin heidän terveydentilaansa suhteessa päivittäiseen elämäntilanteeseen ja käsityksiin elämän laadusta. Lisäksi käytettiin elämän laatua ja koherenssin tunnetta mittaavia lomakkeita. Majumdar, Grossman, Dietz-Waschkowski, Kersig ja Walach (2002, 719–730) tutkivat meditaatioon pohjautuvan kahdeksan viikon ohjelman vaikutusta siihen osallistuneisiin ihmisiin. Osallistujat haastateltiin ja he täyttivät viisi erilaista lomaketta ennen ja jälkeen ohjelman sekä seurantakerralla kolmen kuukauden jälkeen. Yksi lomakkeista mittasi koherenssin tunnetta. Scheffer Lindgren ja Renck (2008, 219–228) tutkivat perheväkivallasta kärsineitä naisia. Naisia haastateltiin ja haastattelut analysoitiin sijoittamalla psykologisiin stressireaktioihin ja koherenssin tunteeseen liittyvät käsitteet ja muuttujat ennalta määriteltyihin koodauskategorioihin. Mikäli sopivaa kategoriaa ei löytynyt, käytettiin uusia koodeja. Lisäksi haastateltavat täyttivät koherenssin tunteen mittarin (lyhennetty 13-kysymyksen versio) ja psykologisia stressireaktioita selvittäviä mittareita.

Kvalitatiivisia tutkimuksia, joissa viitekehystenä on Antonovskyn teoreettinen malli, on joitakin. Malterudin ja Hollnagelin (2004, 11–15) tutkimuksessa selvitettiin tilannetta, jossa potilaan ja lääkärin arvio potilaan tilasta poikkeaa. Tutkimuksen kohteena oli tilanne, jossa potilas arvioi itse tilansa paremmaksi kuin lääkäri. Potilaiden kohtaaminen lääkärin kanssa videoitiin. Videot käytiin läpi soveltamalla Antonovskyn käsitteitä ymmärrettävyys, merkityksellisyys ja hallittavuus analyysin pohjana.

Strang ja Strang (2001, 127–134) haastattelivat aivokasvainpotilaita selvittäen heidän ja heidän omaistensa kykyä tulla toimeen, ymmärtää ja antaa merkityksiä tilanteelleen sekä spiritualiteetin heille antamaa tukea. Lisäksi haluttiin selvittää näiden asioiden yhteyttä koherenssin tunteeseen. Haastattelujen runko oli rakennettu käsitteiden ymmärrettävyys, hallittavuus ja merkityksellisyys pohjalta. Tulokset tulkittiin hermeneuttisesti ja Antonovskyn koherenssin tunteen viitekehystä käyttäen. Hallgren, Kihlgren, Norberg ja Forslin (1995, 130–137) tutkivat naisten käsityksiä synnytyksestä ja synnytysvalmennuksesta ennen valmennusta sekä sen ja synnytyksen jälkeen. Haastateltavat kertoivat käsityksiään haastattelussa. Haastattelut analysoitiin käyttäen näkökulmana koherenssin tunteen kolmea osatekijää ymmärrettävyys, hallittavuus ja merkityksellisyys.

Milbergin ja Strangin (2004, 605–618) tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata palliatiivisen kotihoidon kontekstissa kahta Antonovskyn teoreettisen mallin keskeistä käsitettä (ymmärrettävyys ja hallittavuus). Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kotihoidossa olevien potilaiden hoitajia, jotka eivät olleet hoitoalan ammattilaisia. Haastattelut olivat puolistrukturoituja. Keskustelut litteroitiin ja analysoitiin kvalitatiivista hermeneuttista lähestymistapaa käyttäen. Tutkimuksen tuloksena oli tietoa siitä, miten ymmärrettävyys ja hallittavuus ilmenevät hoitajilla.

Andershedin ja Ternestedtin (1998, 106–116) tutkimuksessa käytettiin sekä induktiivista että deduktiivista lähestymistapaa samojen haastattelujen analysointiin. He tutkivat kuolevia omaisiaan hoitaneita (kuusi perhettä) tarkoituksenaan lisätä tietoutta kuolevan omaisen hoitoon sitoutumisesta ja koherenssin tunteesta. Haastattelut analysoitiin induktiivisesti sitoutumisen selvittämiseksi ja deduktiivisesti koherenssin tunteen selvittämiseksi. Tulokseksi saatiin typologia (kaksi erilaista tapaa sitoutua). Induktiivinen analyysi tehtiin neljän eri vaiheen kautta, jotta saatiin kokonaiskäsitys kunkin perheen tilanteesta ja viidennessä vaiheessa verrattiin eri perheiden kokemuksia. Tuloksista selvisi, että omaiset ponnistelivat kovasti tehdäksään tilanteen itselleen ymmärrettäväksi ja hallittavaksi. Tämän vuoksi aineisto tutkittiin myös siten, että se analysoitiin deduktiivisesti Antonovskyn käsitteiden hallittavuus, merkityksellisyys ja ymmärrettävyys näkökulmasta.

Bryant, Corbett ja Kutner (2001, 927–941) halusivat selvittää, mistä iäkkäiden ihmisten terveys rakentuu ja mikä sitä ylläpitää. He haastattelivat iäkkäitä ihmisiä puolistrukturoidulla haastattelulomakkeella. Lomake oli muotoiltu kirjallisuudesta saadulla tiedolla. Yksi yhdeksästä lomakkeen muotoutumiseen vaikuttaneesta terveyteen liittyvästä käsitteestä oli Antonovskyn koherenssin tunne. Tutkimusmenetelmänä käytettiin grounded theory -metodologiaa. Tulokseksi saatiin (aiemmin vuonna 2000 esiteltyyn määrälliseen aineistoon yhdistettynä) terveen vanhenemisen malli. Canvin, Marttila, Burstrom ja Whitehead (2009, 238–245) tutkivat Britanniassa köyhyudessa ja puutteellisissa elämänolosuhteissa eläviä ihmisiä. Haastattelujen tausta-ajatuksena oli salutogeeninen teoreettinen malli. Haastateltavina oli sosiaalityöntekijöitä ja heidän asiakkaitaan. Haastateltavilta ei kysytty suoraan Antonovskyn mallin termein asioita, mutta heiltä haluttiin kuulla tapahtumista, jotka olivat odottamattomia, positiivisia tai joilla oli myönteinen lopputulos. Haastattelujen lisäksi tehtiin havaintopäiväkirjaa. Haastattelut ja havaintopäiväkirjat analysoitiin grounded theory -metodologiaa käyttäen.

Hansen Falkdal, Edlund ja Dahlgren (2006, 170–182) tutkivat pitkällä sairauslomalla olleiden kokemuksia työhön paluusta, siirtymisestä pitkälle sairauslomalle tai eläkkeelle. Tutkimus oli kvalitatiivinen ja haastatteluilla saatu aineisto analysoitiin grounded theory -metodologiaa käyttäen. Tutkimusta täydennettiin kvantitatiivisella menetelmällä mittaamalla tutkittavien koherenssin tunne. Tulokseksi saatiin neljä ideaalityyppiä, joita muodostettaessa hyödynnettiin grounded theory -metodologian analyysin tuloksia sekä inhimillisen toiminnan mallia (Model of Human Occupation), Antonovskyn salutogeenista mallia (SOC) ja Gennepin statuksen siirtymävaihe (status passage) teoriaa. Tyypit

olivat itseohjautuva (vahva koherenssin tunne), rajoittunut ja alistuvainen (kohtalaisen vahva koherenssin tunne) sekä ambivalentti (heikko koherenssin tunne). Mammonin (2010) tutkimuksessa selvitettiin maahanmuuttajien sopeutumista mittaamalla koherenssipisteet alkutilanteessa ja kahden vuoden kuluttua. Haastattelut tehtiin seuranta-vaiheessa ja analysoinnin tuloksena saatiin kolme tyyppiä, jotka ovat todellisia ihmisiä.

2.1.3 Tutkimustuloksia koherenssin tunteesta ja sen yhteydestä eri tekijöihin

Koherenssin tunteen ja sukupuolen välistä yhteyttä on selvitetty useassa tutkimuksessa. Tulokset eivät ole täysin yhteneväisiä. Miehillä on todettu olevan korkeampia koherenssipisteitä kuin naisilla (Heiman 2004, 505–520; Larsson, Kallenberg 1996, 175–180; Suominen, Blomberg, Helenius, Koskenvuo 1999, 937–946) tai koherenssin tunteessa ei ole havaittu sukupuolten välisiä eroja (Lundberg 1996, 265–273; Lundberg, Nyström 1994, 252–257.) Koherenssin tunteen osa-alueita tarkasteltaessa miehet ilmaisivat parempaa kykyä ymmärtää ja naiset ilmaisivat suurempaa koettua elämän merkityksellisyyttä (Suominen ym. 1994, 57). Pallantin ja Laen (2002, 45–46) tutkimuksessa saatiin Antonovskyn 13-osion mittarilla samanlainen kokonaispistemäärä naisille ja miehille. Näin oli siitä huolimatta, että monella osa-alueella oli sukupuolten välisiä eroja. Naisilla emotionaalinen sosiaalinen tuki sekä suunnittelu olivat esimerkiksi merkittävämpiä koherenssin lähteitä kuin miehillä. Ruotsalaisten ja kreetalai-
sten naisten ja miesten koherenssin tunnetta mitattaessa havaittiin, että kreetalaisilla naisilla oli matalampi koherenssin tunne kuin ruotsalaisilla naisilla. Toisaalta kreetalai-
sten miesten koherenssin tunne oli korkeampi kuin ruotsalaisten miesten. (Faresjö, Karalis, Prinsback, Kroon, Lionis 2009, 95–98.) Japanilaisten ja suomalaisten koherenssin tunnetta vertaavassa tutkimuksessa japanilaisten miesten ja naisten välisessä koherenssin tunteessa ei ollut eroa, kun sen sijaan suomalaisilla naisilla oli alhaisempi koherenssin tunne kuin suomalaisilla miehillä (Kroll, Blomberg, Suominen, Helenius 1998, 142–151). Sukupuoli on todettu olevan välillisesti ja välittömästi yhteydessä koherenssin tunteeseen siten, että pojat ovat lapsuudessaan alttiimpia kokemukselle siitä, että voivat olla osallisia johonkin (Sagy ym. 2000, 155–166).

Tutkimustulokset iän ja koherenssin tunteen välisestä yhteydestä vaihtelevat myös. Korkea ikä on joissain tutkimuksissa kytkeytynyt heikompaan koherenssin tunteeseen kuin alhaisempi ikä (Harri 1998, 202–212; Kroll ym. 1998, 142–151; Suominen ym. 1994, 56; Suominen ym. 1996) tai koherenssin tunteella ja iällä ei ole todettu olevan yhteyttä (Suominen ym. 1999, 937–946) suomalaisia miehiä tutkittaessa. Tutkituista japanilaisista nuoremmilla oli heikompi koherenssin tunne kuin iäkkäämmillä (Kroll ym. 1998, 142–151). Ruotsalaisessa tutkimuksessa vanhemmilla ihmisillä oli merkitsevästi korkeampi koherenssin tunne kuin nuoremmilla ihmisillä (Nilsson, Holmgren, Westman 2000, 16). Kiinalaisia tutkittaessa ei ikä ollut yhteydessä koherenssin tunteeseen (Fok, Chair, Lopez 2005, 173–181). Yeheskelin tutkimuksessa (1995, 23–35) elämäkerrallisia asioita tutkittaessa eri ikävaiheiden ja koherenssin tunteen välillä ei todettu yhteyttä.

Koulutustasolla ja koherenssin tunteella on todettu yhteys siten, että mitä korkeampi on koulutustaso, sitä vahvempi on koherenssin tunne (Kroll ym. 1998, 142–151; Sagy ym. 2000, 155–166; Suominen ym. 1994, 58). Vahvalla koherenssin tunteella on havaittu yhteys myös korkeaan sosiaaliseen luokkaan ja sosioekonomiseen asemaan (Lundberg 1996, 265–273; Suominen ym. 1994, 57) sekä tuloihin (Fok ym. 2005, 173–181; Sagy ym. 2000, 155–166).

Sosiaaliset suhteet ovat monien tutkimusten mukaan yhteydessä koherenssin tunteeseen. Kokemus sosiaalisesta tuesta on yhteydessä vahvaan koherenssin tunteeseen (Bengtsson-Tops, Hansson 2001, 432–438; Suominen ym. 1994, 57) ja matala koherenssin tunne alhaiseen sosiaaliseen tukeen (Nilsson ym. 2000, 16). Myönteiset lapsuuden ihmissuhteet, hyvä parisuhde ja merkitykselliset sosiaaliset suhteet aikuisiässä näyttävät vaikuttavan koherenssin tunnetta vahvistavasti (Volanen 2011, 5–8). Kukuraisen (2006, 5, 80, 100) mukaan sosiaalinen tuki, jota fibromyalgiaa sairastavat saivat läheisiltään, on yhteydessä koherenssin tunteeseen. Läheisiltä saatu tuki oli sitä korkeampi, mitä korkeampi koherenssin tunne on. Emotionaalinen tuki korreloi vahvemmin koherenssin tunteen kanssa kuin tiedollinen ja välineellinen tuki.

Elämäkerrallisista seikoista koherenssin tunne on positiivisesti yhteydessä merkitykselliseen toimintaan, lämpimään, kodikkaaseen ympäristöön tai ilmapiiriin sekä kehityksellisten tekijöiden tyydyttymiseen (Yeheskel 1995, 25–35). Se, että lapsi tai nuori on kokenut, että hän on saanut osallistua asioihin ja vaikuttaa lopputulokseen, on positiivisesti yhteydessä koherenssin tunteeseen (Sagy ym. 2000, 155–166). Eriksonin teorian pohjalta elämänhistoriaa tarkasteltaessa yhteyksiä koherenssin tunteen eri osa-alueisiin löytyi. Ymmärrettävyyden todettiin olevan yhteydessä läheisyysvaiheeseen, merkityksellisuuden luottamus- ja autonomiavaiheeseen ja hallittavuuden luottamus-, identiteetti- ja läheisyysvaiheeseen (Rennemark ym. 1997a, 221–229.) Jos lapsi kokee ristiriitaisuutta lapsuudenperheessään, sillä näyttäisi olevan vaikutusta koherenssin tunteeseen (ei välitä vaikutusta terveyteen) (Lundberg 1997, 821–831).

Ammattiaseman merkitystä tutkittaessa saatiin tulokseksi, että toimihenkilöillä, joilla on vahva tai kohtalainen koherenssin tunne, on vähemmän sydänsairauksia kuin niillä, joilla on matala koherenssin tunne. Sen sijaan työläisillä ei tällaista vaikutusta ole havaittu. (Poppius, Tenkanen, Kalimo, Heinsalmi 1999, 109–120.) Työläisistä niiden, joilla on heikko koherenssin tunne, on todettu sairastuvan tilastollisesti merkittävästi useammin syöpään kuin niiden, joilla on kohtalainen tai vahva koherenssin tunne. Ne, joilla on heikko koherenssin tunne, polttavat useimmin tupakkaa ja käyttävät enemmän alkoholia kuin ne, joilla on kohtalainen tai korkea koherenssin tunne. (Poppius, Virkkunen, Hakama, Tenkanen 2006, 205–211.) Vahvalla koherenssin tunteella ja siihen yhteydessä olevalla optimismilla on todettu olevan vaikutusta syöpää sairastavien tilanteeseen positiivisesti siten, että ne vähentävät heidän ja heidän puolisoidensa ahdistus- ja masennusoireita (Gustavsson-Lilius 2010, 7, 64–65). Korkealla koherenssin tunteella on todettu olevan yhteyttä kokonaiskuolleisuuden alenemiseen sekä alhaisempaan kuolleisuuteen

sydän- ja verisuonisairauksissa ja syövässä. Syövässä yhteys koherenssin tunteeseen on todettu vain miehillä. (Surtees, Wainwright, Luben, Khaw, Day 2003, 1202–1209.)

Koettu tai mitattu terveys on tutkimusten mukaan yhteydessä vahvaan koherenssin tunteeseen (Larsson ym. 1996, 175–180; Suominen 1993, 51–79; Vahtera 1993, 119). Vastaavasti heikko koherenssin tunne on todettu olevan yhteydessä huonoon terveyteen (Lundberg 1996, 265–273). Ruotsalaisessa aineistossa naisilla tämä yhteys oli merkittävä, mutta miehillä ei (Nilsson ym. 2000, 16). Ne, joilla on vahvempi koherenssin tunne, näyttäisivät ottavat aktiivisemmän roolin sairautensa hoidossa (Fok ym. 2005, 173–181). Bengtsson-Tops ym. (2001, 432–438) mukaan skitsofreniapotilaiden koherenssin tunne on negatiivisessa yhteydessä psykopatologiaan. Koherenssin tunteen on tutkittu korreloivan negatiivisesti stressin kanssa (Flannery, Flannery 1990, 415–420; Flannery, Perry, Penk, Flannery 1994, 575–577; Harri 1998, 202–212). Erkkissonin ja Lindströmin (2006, 376–381) tekemän systemaattisen selvityksen mukaan koherenssin tunteella näyttäisi olevan selkeä yhteys mielenterveyteen. Yhteys fyysisen terveyden ja koherenssin tunteen välillä ei ole aivan yhtä selvä, mutta tutkimukset viittaisivat siihen, että koherenssin tunteella voisi olla yhteyttä fyysiseenkin terveyteen.

Koherenssin tunnetta on mahdollista kohottaa tietynlaisilla interventioilla. Esimerkiksi työttömien koherenssin tunnetta on mahdollista vahvistaa työllistämistoimenpiteillä. Poikkeuksena ovat kuitenkin ne, joilla on huonot coping-aidot tai työkyky on alentunut. Heidän koherenssin tunteensa on todettu alenevan intervention seurauksena. (Vastamäki 2009, 36, 88–89.) Mielenterveyspotilailta on todettu keskusteluterapian auttavan heitä ja kohottavan koherenssin tunnetta. Interventioilla pystytään koherenssin tunteen osatekijöistä vaikuttamaan kaikkein eniten hallittavuuteen. (Langeland 2007, 61–62.)

Koherenssin tunteen pysyvyyttä on tutkittu paljon. Antonovskyn (1987b, 89–127, 182) käsityksen mukaan koherenssin tunne on melko pysyvä ja se vakiintuu kolmeenkymmeneen ikävuoteen mennessä. Koherenssin tunteen pysyvyys on saanut vahvistusta 13 vuoden välein tehdyillä mittauksilla pitkittäistutkimuksessa. Koherenssin tunne on pysyvämpi niillä, joilla on korkeat koherenssipisteet kuin niillä, joilla on matalat koherenssipisteet. (Hakanen, Feldt, Leskinen 2007, 602–617.) Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet Nilsson, Holmgren, Stegmayr ja Westman (2003, 297–304) viiden vuoden seuranta-tutkimuksessa. Henkilökohtaiset elämänmuutokset ja yhteiskunnalliset muutokset aiheuttavat muutoksia niiden koherenssin tunteeseen, joilla on matalat koherenssipisteet. Pysyvyydestä on saatu myös Antonovskyn teoreettisesta mallista poikkeavia tuloksia. Volasen (2011, 8, 65) mukaan koherenssin tunne laskee kielteisten elämäkokemusten seurauksena. Koherenssin tunteen tasolla ei ollut vaikutusta sen pysyvyyteen. Smith, Curtis Breslin, Beaton (2003, 475–484) totesivat, että ainakin ammattiasemalla on yhteys koherenssin tunteen pysyvyyteen 30 ikävuoden jälkeenkin. Se jäi avoimeksi, mikä ulkoisissa olosuhteissa aiheuttaa muutoksen koherenssin tunteen tasossa. Honkisen (2009, 62) tutkimuksen mukaan koherenssin tunne vakiintuu jo 15-vuotiaana, mutta pientä vaihtelua koherenssin tunteessa voi tämänkin jälkeen olla.

On havaittu, että se, mitä tietyn yksilön tietty koherenssipistemäärä merkitsee ja mitkä ovat koherenssin tunteen lähteet, on koherenssin tunnetta käsittelevissä tutkimuksissa jäänyt lähes kokonaan selvittämättä (Suominen, Ahvenainen, Mattila, Rautava, Koskenvuo 2002, 299; ks. myös Lundberg 1997, 830–831).

2.2 Antonovskyn salutogeenisen ajattelun vertailua muihin sitä lähellä oleviin käsityksiin

Nykyään kysymyksiä stressistä ja selviytymisestä, elämänhallinnasta ja copingista (Sullivanin alkuperäisteksti 1993, 1772, 1777: ”stress and stress-related health outcomes” ja ”stress and coping”) pohditaan hyvin monilla tieteenaloilla ja se on lähentänyt eri tieteenalojen edustajia (esim. epidemiologeja, psykologeja, sosiologeja, hoitotieteilijöitä). Kaikki pohtivat samaa kysymystä, miksi jotkut ihmiset voivat hyvin, vaikka elämän ehdot/olosuhteet ovat puutteelliset. (Sullivan 1993, 1972–1777.) Toisaalta vaikka tutkijoiden käsitykset ovat lähentyneet, niin kokonaisuutena tutkimuksen kenttä on varsin hajanainen ja moninaisuudellaan hämmentävä. Yksistään yhtenäisten peruskäsitteiden löytäminen on vaikeaa.

Elämänhallinta on yleisessä arkisessa kielenkäytössä tavallinen ilmaisu. Sen käyttö ei ole tieteellisissä teksteissä yksiselitteistä. Kärkkäisen (2004, 6) mukaan (elämänhallinta) ”käsitteen epäselvyys on osittain suomalainen ilmiö”. Elämänhallinta-käsitettä käytetään yleisesti tieteellisissä teksteissä ja tutkimuksissa (esim. Järvikoski 1994, Raitasalo 1995, Poutanen 2000, Räsänen 2005, Seppänen 2010). Sitä voidaan pitää omana erillisenä käsitteenä (Järvikoski 1994, 98–100; Räsänen 2005, 21) tai se voidaan ymmärtää synonyymiksi coping-käsitteelle (Räsänen 2005, 21). Se voidaan käsittää myös coping-sanan suomennokseksi (Raitasalo 1995; Riihinen 1996). Coping-sanaa on käytetty niin ikään suomalaisessa tutkimuksessa sellaisenaan (vierasperäinen sana) (Palosaari 1999, Räsänen 2005, Ylilehto 2005). Elämänhallinta voidaan käsittää myös yläkäsitteeksi (sateenvarjokäsitteeksi). Tällöin se yhdistetään selviytymisstrategioihin, koherenssin tunteeseen, coping-käsitteeseen ja sosiaalisen tuen muodostumiseen. (Poutanen 2000, 42.) Elämänhallintaa käytetään myös selviytymisen synonyymina tai lähikäsitteenä. Elämässä selviytymiseen yhdistetään kuitenkin ulkopuolista arviointia enemmän kuin elämänhallintaan. (Kärkkäinen 2004, 6–7.)

Tässä tutkimuksessa Antonovskyn teoreettinen malli tulkitaan yhdeksi (pitkälle kehitetyksi) teoreettiseksi malliksi, jolla elämänhallinta-ilmiötä pyritään selvittämään. Selviytyminen käsitetään elämänhallinnasta erilliseksi käsitteeksi, jolla on suhde elämänhallintaan. Elämänhallinta ymmärretään yksilön pyrkimyksenä selviytyä erilaisista vaativista elämäntilanteista.

Tämän lyhyen käsitelmäärityksen jälkeen asemoidaan Antonovskyn teoreettinen malli elämänhallinta- ja selviytymisproblematiikan teoreettisessa keskustelussa. Sen vuoksi tässä luvussa esitetään keskeisten teoreetikkojen ajatuksia ja vertaillaan niitä Antonovskyn salutogeeniseen malliin. Vertailtavina Antonovskyn ovat: Lazaruksen stressiteoria,

Rotterin kontrolli-käsite (locus of control), Seligmanin opitun avuttomuuden teoria (learned helplessness), Banduran pystyvyys-käsite (self-efficacy expectancy), Kobasan sitkeys-käsite (hardiness) ja empowerment-käsite.

Kaksi keskeistä tutkimussuuntausta ovat: 1) hallintastrategioiden ja 2) yleisten hallintapiirteiden tutkiminen. Ensinnäkin halutaan löytää tiettyjä strategioita, joita ihmiset käyttävät tilanteissa, joissa heille on syntynyt sisäinen tai ulkoinen stressi. Jälkimmäisessä nojaututaan paljolti persoonallisuustekijöiden tutkimiseen; etsitään paitsi tiettyjä piirteitä, niin myös tyynejä ja taipumuksia. (Raitasalo 1995, 31.) Salutogeeninen malli edustaa jälkimmäistä tutkimussuuntausta.

Lazaruksen (1984, 1991, 1993, 1999) stressiteoria on tutkimussuuntauksena hallintastrategioiden tutkimista. Lazarus halusi selvittää, miten ihmiset käyttäytyvät stressitilanteissa. Hän kehitti mittarin (“Ways of Coping Questionnaire”), jolla on mahdollista kartoittaa hallintastrategioita. Kartoituksessa kysytään ihmisten ajatuksia ja toimintaa tilanteissa, joissa he ovat stressaantuneita. (Lazarus 1993, 235–238; Lazarus 1999, 114.)

Psykologisessa stressissä ihmisen ja hänen toiminta- ja elinympäristönsä välinen vuorovaikutus on häiriintynyt ja ihminen kokee sen epänormaalin kuormittavana (Lazarus, Folkman 1984, 11–12). Ihminen kokee hyvinvointinsa olevan uhattuna ja hän joutuu tavallisuudesta poikkeavaan jännitystilaan (Leskinen, 2004, 18). Lazaruksen (1991, 112, 125; 1993, 238) mukaan selviytymisstrategioita on useita, mutta tärkeimmät ovat ongelmasuuntautuneet ja tunnesuuntautuneet lähestymistavat. Ensimmäinen suuntaus tarkoittaa, että ihminen pyrkii muuttamaan tilannetta. Ihminen pyrkii muuttamaan tilannetta siten, että stressi poistuisi tai vähenisi. Jälkimmäinen tarkoittaa, että hän yrittää työstää kokemaansa ja muuttaa omaa käsitystään tilanteesta. Uudelleen arviointi on ehkä yksi tehokkaimmista tavoista käsitellä stressaavia tilanteita.

Lazarus korostaa stressin kokemisen yksilöllisyyttä. Antonovsky (1979, 73) on samaa mieltä, että ihmisen aiemmat kokemukset ja elämäntilanne vaikuttavat. Hän korostaa kuitenkin, että tärkeämpää kuin yksilölliset erot, ovat sittenkin yhtäläisyydet. Suurin osa ihmisistä pitää samoja asioita stressoreina ja vaikka määrittelemmekin jotkin asiat eri tavalla, niin ilmiöistä, jotka ovat stressioireita, ollaan samaa mieltä. Erona Lazaruksen ja Antonovskyn ajattelussa on myös se, että Antonovsky ajattelee, että stimuloija on neutraali siihen asti kunnes yksilö sen arvioi. Lazarus sen sijaan korostaa stimuloijan uuvuttavuutta. (Harri 1998, 203.)

Rotter (1975, 1990) on kehittänyt kontrollin käsitteen (locus of control) ja hän jakaa sen sisäiseen (internal control) ja ulkoiseen (external control) kontrolliin. Kontrolli ei ole sidottu vain yhteen tyypilliseen tilanteeseen kulloinkin, vaan sillä on merkitystä laajemmaltikin ihmisen elämässä. Sisäinen hallintakäsitys tarkoittaa ihmisen käsitystä siitä, että jokin asia on hänen omasta toiminnastaan riippuvainen. Ulkoinen hallintakäsitys on nimensä mukaisesti tapahtuma, joka on ihmisen ulkopuolella ja johon hän ei usko voivansa vaikuttaa ja joka on odottamaton. Asiat riippuvat toisista ihmisistä, onnesta,

sattumasta tai kohtalosta. Näitä hallintakäsityksiä voidaan ajatella jatkumon kahtena ääripäänä. Jos ihminen onnistuu jossakin asiassa, niin tämä tietty toiminta vahvistuu ja hän haluaa tehdä uudelleen saman asian, koska uskoo onnistumisen kokemukseen. (Rotter 1975, 56–66; 1990, 489; Sullivan 1993, 1776.)

Seligman (1975, 21–74) tarkoittaa opitulla avuttomuudella, että ihminen kokee olevansa pystymätön vaikuttamaan oman elämänsä tapahtumiin. Ihmiselle on kehittynyt tällainen käsitys negatiivisten elämäkokemusten myötä. Jos hänellä sitten myöhemmin olisikin mahdollisuus tehdä jokin asia, niin hän ei enää uskalla ryhtyä siihen. Lisäksi opittu avuttomuus yleistyy myös epäonnistumisen tuottaneesta tapahtumasta muihinkin tilanteisiin. Ihminen ei enää yritä jotain tiettyä/tiettyjä asiaa/asioita, koska ei usko onnistuvansa. Kokemus vaikuttaa motivaatioon ja oppimiseen alentavasti ja tunteisiin tunnepitoisuuden lisääntymisenä. Tunnetta voidaan kuvata eräänlaiseksi peloksi (”can loosely be called fear”). Pelko kasvaa negatiivisten kokemusten myötä, jos ihminen kokee, ettei hän kykene kontrolloimaan traumaa, ja vähenee myönteisten kokemusten myötä. Opitun avuttomuuden tunne ei johdu yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista. Se on syntynyt elämäkokemusten myötä ja on ympäristön aikaansaama.

Seligmanin ja Rotterin käsitykset on usein sekoitettu Antonovskyn hallittavuuden käsitteeseen. Ero on kuitenkin selvä. Antonovskyn salutogeenisessä mallissa tapahtumat ovat ymmärrettäviä, ei käsittämättömiä. Ihmisellä on tunne, että tapahtumat ovat jonkinlaisessa kontrollissa, vaikka eivät aina ihmisen omassa. (Sullivan 1993, 1776.) Antonovsky (1987a, 156) pohtii hallittavuuden käsitettä suhteessa Rotterin kontrollin käsitteeseen. Rotterin käsitys siitä, että elämän hallinta on jokaisen ihmisen itsensä käsissä, on Antonovskyn käsityksen mukaan vain yksi mahdollisuus. Kontrollin ja opitun avuttomuuden käsitteet ovat lähtökohdiltaan patogeenisiä ja rajoittuneempia kuin salutogeenisen mallin käsitteet. Lisäksi ne ovat kulttuurisidonnaisempia kuin koherenssin tunne. (Sullivan 1993, 1776.)

Banduran (1977; 1982; 2002) teoriassaan käyttämä pystyvyys-käsite on ihmisen oma käsitys siitä, että hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa tavoiteltavaan lopputulokseen (pystyvyysodotus). Pystyvyysodotusta seuraa tulosodotus, joka tarkoittaa, että ihminen uskoo tietyn käyttäytymisen muutoksen vaikuttavan lopputulokseen. Pystyvyysodotus liittyy johonkin erityiseen asiaan ja toimintaan tässä tilanteessa eli se on spesifinen. Ihminen menee mielellään sellaisiin tilanteisiin, joissa uskoo selviytyvänsä ja välttää tilanteita, joiden uskoo etukäteen olevan itselleen ylivoimisia. Pystyvyysodotukset vaihtelevat tasoltaan, voimakkuudeltaan ja yleisyydeltään. Tulosodotuksilla on fyysisiä, sosiaalisia ja itsearviointiin liittyviä vaikutuksia. Riippuen minäpystyvyyden oikeaan osuneesta arvioinnista yksilö joko onnistuu tai epäonnistuu. Kokemuksen pohjalta hän tekee niin sanotun itsereflektion eli prosessoi, punnitsee ja integroi eri tavoilla keräämäänsä informaatiota toiminnastaan ja ympäristöstään ja sen perusteella arvioi uudelleen kykyjään. Jotta hänelle kehittyisi minäpystyvyys, joka on sinnikkyyttä sisältävä, tarvitsee hän kokemuksia ankaralla yrittämisellä saavutettujen haastavien tilanteiden voittamisesta. Bandura laajentaa pystyvyyden myös kollektiiviselle tasolle. Se, miten tulevat sukupolvet elävät elämänsä riippuu siitä, millainen kollektiivinen pystyvyys on. Samanlaisuus Antonovskyn salutogeeniseen

malliin näkyy siinä, että tulosodotusten synty on yhteydessä ymmärrettävyyteen ja pysyvyyssodotukset ovat yhteydessä hallittavuuteen (Suominen 1993, 32).

Kobasan (1982, 5–32) teorian keskeinen idea on yksilön myönteisyyden vaikutus hänen elämäänsä. Keskeinen käsite on sitkeys. Sitkeyttä kuvaavat käsitteet sitoutuminen (commitment), haasteellisuus (challenge) ja omatoimisen kontrollin käsite (control). Sitkeys on yhteydessä terveyteen. Asioiden kokeminen myönteisesti haasteellisena ja usko mahdollisuuksiin itse kontrolloida lisäävät yksilön terveyttä. Sitoutuminen merkitsee sitä, että ihminen tietää oman arvonsa, mutta se liittyy myös yhteisöllisyyteen. Sitoutuva ihminen haluaa ja hänellä on kyky käsitellä stressaavia tilanteita.

Kobasan ja Antonovskyn ajatukset ovat monissa kohdin samankaltaisia. Sitoutumisen käsitteessä on yhteneväisyyttä Antonovskyn merkityksellisyyden käsitteen kanssa. Sitoutuminen Kobasalla merkitsee sitä, että ihminen on kiinnostunut asioista ja paneutuu niihin. Hän on päämäärätietoinen ja sitoutunut toisiin ihmisiin. Ihmiset, jotka kokevat elämän haasteellisena pitävät muutoksia positiivisina asioina ja oppivat niistä. He voivat olla omilla yhteisöissään myönteisinä muutoksen eteenpäin viejinä. Haasteellisuutta voisi verrata Antonovskyn merkityksellisyyden käsitteen käytännölliseen puoleen. Kontrollin käsite poikkeaa Antonovskyn hallittavuuden käsitteestä kuten Rotterin ja Seligmaninkin vastaavat käsitteet poikkeavat. (Sullivan 1993, 1777.)

Järvikoski (1994, 118) esittää, että empowerment-käsite poikkeaa muista hallintakäsityksistä, koska sitä on käytetty arvioitaessa tavoitteellisen prosessin etenemistä tai lopputulosta. Jos empowerment ymmärretään prosessin tavoiteltuna päätöksenä, se lähestyy elämänhallintakäsitystä. Empowerment-käsitteelle ei ole helppo löytää suomenkielistä vastinetta. Käsite voimaantuminen vastaa melko hyvin empowerment-käsitettä, johon kuuluu ihmisestä itsestään lähtevää voimaantumisprosessi (kts. Siitonen 1999, 83). Lähtötilanne on usein, että ihminen on avuton tai häneltä puuttuu valtaa. Omia tavoitteita ei ole saavutettu ja voimavarat ovat puutteelliset. Prosessin lopputuloksena vahvuuden tunne kasvaa ja hän ei koe kohtaamiaan asioita niin kuormittavina. (Friis, Eirola, Mannonen 2004, 22–23; Järvikoski 1994, 118–119.) Empowerment-käsitettä on käytetty ja lähestytty eri näkökulmista. Terveyden edistämisen näkökulmasta painotetaan yksilölähtöisyyttä. Ihminen itse toimii ja hoitaa itseään. Tavoitellussa tilanteessa mahdollisuudet vahvistuvat, tieto lisääntyy, hänen toiminnassaan tapahtuu konkreettisia muutoksia. Hallintakäsitykset vahvistuvat (esim. laaja-alainen elämänhallinta, elämäntilanteiden, ympäristön, muutosten, työn ja sairauden hallinta). (Friis ym. 2004, 23; Järvikoski 1994, 118.)

2.3 Grounded theory -metodologia

2.3.1 Glaserilaisen grounded theory -metodologian yleisesittely

Glaserilaisen grounded theory -metodologian kehittäjä on amerikkalainen sosiologi Barney G. Glaser. Teorian historia alkaa 1960-luvulta. Tuolloin ilmestyi ensimmäinen

teoriaa esittelevä kirja. Glaser julkaisi kirjan yhdessä Anselm Straussin kanssa. Tämän jälkeen Glaser on julkaissut yksin lukuisia teoriaa esitteleviä ja täsmentäviä kirjoja ja artikkeleja. (esim. Glaser, Strauss 1967, 1971; Glaser 1978, 1992, 1994, 1998, 2001, 2003, 2005.)

Glaserilainen grounded theory -metodologia on korostetusti aineistolähtöinen ja sillä on tarkoituksena luoda induktiivista teoriaa. Tutkijalla on maksimaalinen autonomia suhteessa aineistoonsa ja hänestä kehittyy tutkimuksen kohteena olevan substantiivisen alueen asiantuntija. Aineistoa analysoidaan niin kauan, että se saadaan käsitteellisesti supistettua sellaiseen muotoon, että mahdollisimman harvoilla käsitteillä selitetään kiinnostuksen kohteena oleva ilmiö. (Glaser 1992, 8, 16, 18, 53; ks. myös Tuomola-Karp 2005, 33.) Tavoitteena on löytää keskeinen kategoria, johon muut kategoriat ovat jollain tavalla yhteydessä (Glaser 1998, 26, 117, 135). Strauss kehitti grounded theory -metodologiaa yhdessä Corbinin kanssa induktiivis-deduktiiviseen suuntaan. Heidän mielestään induktiivista aspektia on liikaa korostettu alkuperäisessä Glaserin ja Straussin esittämässä teoriassa. Edelleen he totesivat, että liian ahtaasti induktiivisuudessa pitäytyminen johtaa steriileihin ja ikävyyttäviin tutkimuksiin. (Strauss, Corbin 1990, 111–112; 1994, 277.)

Grounded theory -metodologiaa voidaan käyttää sellaisilla alueilla, joita ei vielä tunneta. Tutkija antautuu sellaiselle tutkimusasetelmalle, jossa hän ei tunne tutkittavaa aluetta. Hän ottaa riskin, että tilanne ei ole koko prosessin ajan aivan täysin hänen hallittavissaan. Hän lähtee selvittämään tiettyä substantiivista aluetta tutkittavien näkökulmasta. (Glaser 1998, 11.) Toisaalta (laadullisen) menetelmän käyttöä voidaan perustella sillä, että sillä voidaan tutkia ilmiöitä, joita ei määrällisellä tutkimuksella tavoiteta tai ne ovat sillä vaikea tutkia. Laadullisella tutkimuksella voidaan paneutua aihealueen kannalta keskeisiin asioihin. (Glaser ym. 1971, 18; Glaser 1978, 10.) Tutkijalla on tutkimuksen alkaessa vain alustava ongelma, oikeastaan vain aihealue, josta hän on kiinnostunut. Etukäteen tarkkaan laadittu ongelma sitoisi tutkijaa ja estäisi aidon aineistolähtöisen prosessoinnin. Tällöin aineisto pakotettaisiin valmiisiin luokkiin ja aineistolähtöisyyden periaate ei toteutuisi. (Glaser 1978, 3; Glaser 1998, 118–119, 127–132.) Tutkija keskittyisi etsimään vahvistusta olemassa olevaan teoriaan ja todellinen aineistossa oleva ilmiö jäisi löytymättä (vrt. Siitonen 1999, 32).

Glaser (1978, 39; 1998, 55, 136) kuvaa asiaa käsitteellisillä tasoilla. Teoria rakennetaan induktiivisesti aineiston analyysin progressiivisilla portailla. Grounded theory -metodologia perustuu kolmetasoiseen käsitteelliseen analyysiin. Ensimmäinen taso on aineisto, toinen taso on käsitteet ja niiden ominaisuudet ja kolmas tason on integraatio lajittelemalla ja ryhmittelemällä. Muodostuneesta substantiivisesta teoriasta päästään neljännelle tasolle eli formaaliseen teoriaan. Kehittämistä voi jatkaa tästä edelleenkin ilman rajaa. Substantiivinen teoria koskee vain jotain tiettyä toiminnan aluetta eli sitä ilmiötä, jota on tutkittu. Se on luonnollinen ja lähes automaattinen lähtökohta formaaliselle teorialle. Vaikka formaalin teorian voisi kehittää suoraan aineistostakin, niin yleensä on tarpeellista aloittaa substantiivisesta teoriasta. Se antaa oikean suunnan relevanttien kategorioiden

löytämiseksi. Teoria ulotetaan laajalle alueelle ja abstraktion tasoa nostetaan formaalissa teoriassa. Se on siten yleistettävämpi kuin substantiivinen teoria. Formaalin teorian muodostuksessa käytetään olemassa olevia teorioita. Ydinkäsitteeseen voidaan esimerkiksi yhdistää valmiiden teorioiden aineksia. Saatu teoria on kuitenkin myös palautettavissa tutkimuksen lähtökohtana olevaan aineistoon. Alkuperäiseen aineistoon palaaminen on mahdollista missä vaiheessa tahansa, mutta formaalin teorian muodostamisen jälkeen aineisto on mahdollista ymmärtää uudella tavalla. (Glaser ym. 1967, 79–99; Glaser 1978, 142–157; Ora-Hyytiäinen 2004, 75, 97–114; Siitonen 1999, 54, 80–81, 184–185.)

Grounded theory -metodologia on hyvin systemaattinen menetelmä (Glaser 1992, 16). Analysoinnin systemaattisuus kiteytyy jatkuvan vertailun nelivaiheeseen prosessiin. Ensimmäisenä vaiheena on luoda kategoriat koodaamalla aineisto rivi riviltä. Koodit hyväksytään kategoriaan vertailemalla kukin tapaus erikseen. Toisena vaiheena on kategorioiden integrointi. Seuraavaksi rajataan teoria. Viimeisenä vaiheena on teorian kirjoittaminen. (Glaser ym. 1967, 105–115.) Koko prosessin ajan tutkija on teoreettisesti herkkä. Teoreettinen herkkyys merkitsee, että tutkija kykenee nostamaan substantiivisten, aineistolähtöisten koodien abstraktiotasoa. Niistä muodostuu niin sanottuja teoreettisia koodeja. Apunaan tässä työskentelyssä tutkija voi käyttää Glaserin kehittämiä teoreettisia koodausperheitä tai keksiä itse sellaisen. (Glaser 1978, 1, 55–82; Glaser 1998, 170–176.) Tutkija voi tutkimuksen edetessä olla moneen kertaan hyvinkin huolissaan, tekeekö hän oikeita ratkaisuja. Hän voi kuitenkin olla luottavainen, sillä grounded theory -metodologia on itseään korjaava metodi. (Glaser 1998, 150.) Tutkijan tulee olla itsenäinen ja luottaa omiin ratkaisuihinsa. Samanlaista tulosta ei kukaan toinen tutkija jostain tietystä aineistosta saa, mutta se ei ole luotettavuuden kriteeri. Riittää, kun tutkija toimii johdonmukaisesti ja pyrkii toimimaan parhaan ymmärryksensä mukaan suhteessa aineistoonsa. (Glaser 1998, 147–148; Kaikkonen 1999, 429–431.)

Systemaattisuus on tutkijalle hyvä tuki muuten niin avoimella tutkimusareenalla. Glaser (1978, 22–25) ja Morse (1994, 23–34) ovat kuvanneet analyysia tutkijan kokemuksesta. Glaser (1978, 22–25; 1998, 54) jakaa prosessin etenemisen kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa tutkija tutustuu aineistoon ja se siirtyy vähitellen hänen ajattelunsa. Hänen pitää ikään kuin antautua aineiston vietäväksi. Vaihe voi olla ajoittain työläs ja tuskallinen. Seuraavassa vaiheessa aineisto alkaa jäsentyä tutkijalle ja hänelle tulee oivalluksia aineistossa olevista yhteyksistä. Hänelle tulee niin sanottuja HEUREKA-elämyksiä. Tutkijalla on myös pelkoja siitä, että aineisto ei toimikaan ja mitään tuloksia ei synny. Kolmannessa vaiheessa tutkija kirjoittaa tulokset. Hän kokoaa analyysin aikana kertyneet ajatukset kokonaisuudeksi. Koko prosessi vaatii tutkijalta kärsivällisyyttä. On vaara, että tutkija jättää tutkimuksensa kesken turhautumisen hetkillä, kun ilmiö ei vielä näyttäydy kokonaisuutena. Morse (1994, 23–34) näkee grounded theory -metodologian prosessissa yleisen kvalitatiivisen tutkimuksen prosessinomaisuuden. Kognitiivisen prosessin vaiheet ovat ymmärryksen saavuttaminen, syntetisointi, teorisointi ja uudelleen kontekstualisointi. Teorian löytämiseksi tarvitaan työtä ja on harhaan johtavaa kuvitella, että se jotenkin itsestään nousisi aineistosta.

Glaser (1998, 81) korostaa aineiston merkitystä sellaisenaan. Hän myöntää, että ihmisellä on luontainen tapa pakottaa aineistoa, mutta tutkijan on tietoisesti koko ajan työnnettävä sivuun se, mitä hän tietää entuudestaan tutkittavasta alueesta. Mikäli tutkija pakottaa aineistoaan, niin emergoituminen ei mahdollistu (Glaser 2005, 90). Glaser (1998, 43, 95) uskoo, että tutkija voi kehittyä tässä taidossa. Deduktiivisuutta hän pitää yksinkertaisena ja helppona. Lopputulokseksi siitä saadaan korkeintaan kuvaus tai verifiointi. Induktio sen sijaan on vaikeaa ja vaativaa. Tutkija yrittää löytää sen, mitä aineistossa todella tapahtuu. Hän käsitteellistää sen ja selvittää käsitteiden välisiä yhteyksiä. Tutkimuksessa itsessään, jatkuvan vertailun menetelmässä, on kuitenkin sisäistä deduktiivisuutta. Vaikka Glaser (1978, 1992, 1998) esittelee grounded theory -metodologian hyvin järjestelmällisenä ja jopa tiukkana metodina, niin toisaalta hän korostaa tutkijan (aineistoon sidottua) luovuutta ja innovatiivisuutta.

2.3.2 Glaserilainen grounded theory -metodologia käytännössä

Grounded theory -metodologiassa teorian kehittäminen jatkuvan vertailun menetelmällä ei etene lineaarisesti, vaan tutkijan on ajoittain palattava aiempiin vaiheisiin ("... a process composed of a set of double-back steps"). Vaiheet, joiden kautta aineistosta kehittyvä teoria, ovat: aineiston kerääminen, avoin koodaus, teoreettinen aineiston keruu, muistiinpanojen kirjoittaminen (memos) sekä oletetun ydinkategorian löytymisen jälkeen selektiivinen teoreettinen aineiston keruu, koodaus ja muistiinpanojen kirjoittaminen, muistiinpanojen lajittelu, alustava tekstin kirjoittaminen, uudelleen kirjoittaminen ja lopulta tutkimuksen julkaiseminen. Kaikki edellä luetellut vaiheet on käytävä huolellisesti läpi, jotta saadaan laadukas tutkimus. (Glaser 1978, 16; Glaser 1998.)

Tutkijalla ei tutkimusta aloittaessaan ole tietoa, mistä, mitä ja kuinka paljon hän tulee aineistoa tarvitsemaan. Ensimmäinen tiedonkeruu on mahdollisimman avoin. Tutkijalla ei pitäisi olla aineistoa kerätessään ennakkokäsityksiä ja -tietoa tutkittavasta alueesta muuta kuin suuntaa antavasti. Ennakkoon laadittuja hypoteeseja ei käytetä. Itse asiassa tutkija voisi ääritapauksessa mennä mihin vain ja kuunnella ketä vain, koska relevantti ongelma emergoituu hyvin pian. Täydellinen avoimuus ei aina ole helppoa toteuttaa ja usein tutkijat kokevatkin miellyttävämpänä, että heillä on jonkinlaiset valmiit kysymykset ja/tai yleinen ongelma-alue (general perspective), jota he ryhtyvät tutkimaan. Tämä on tietenkin vähemmän kuin täydellinen avoimuus, mutta riittää mahdollistaakseen emergoitumisen. (Glaser 1978, 37, 44–45; Glaser 1998, 120.)

Tämän jälkeen tehtävät aineiston hankinnat perustuvat jatkuvan vertailun menetelmään. Koodauksen myötä selviää, mitä olisi kysyttävä ja millaista aineistoa kerättävä jatkossa. Ei ole tarkoituksenmukaista kerätä samankaltaista aineistoa uudelleen ja uudelleen kysyen samanlaisia kysymyksiä. Aineiston keruu tulisi rajoittaa minimiin. Teoreettista otantaa jatketaan niin kauan kunnes kaikki kehitetyt kategoriat on saturoitu. (Glaser 1978, 44–49; Glaser 1992, 75, 101–102; Glaser 1998, 141, 157–159.)

Se, että tutkija ei tiedä tutkittavasta aihealueesta syvällisesti, vaikuttaa haastattelutilanteeseen myönteisesti. Tutkijan on mahdollista kuulla tutkittavaa ilman pakottavia ennako-oletuksia. Jos haastattelusta puuttuu selkeä struktuuri, se mahdollistaa laaja-alaisen ja syvällisen keskustelun. Keskustelussa voi nousta esiin asioita, joita ennako-oletuksissa ei olisi osattu ottaa huomioon. (Glaser 2001, 135–140; Glaser 1998, 121–122.) Glaser (1998, 159) käyttää mielellään ilmaisua ”all is data”, kaikki on aineistoa. Vaikkakin haastattelut ovat yleisimmin käytetty aineistomuoto, niin esimerkiksi muita käyttökelpoisia lähteitä ovat sanomalehtiartikkelit, raportit, havainnot, käsikirjat, luettelot ja niin edelleen. Glaserin (1998, 107–113; 2001, 54–55) mielestä haastatteluja on turha nauhoittaa, vaan tutkijan tulisi kirjoittaa haastateltavan tuottama teksti puheen aikana. Haastattelijan tarkkaavaisuus kärsii hänen mukaansa nauhoituksesta. Lisäksi tutkittavan puhetta kirjoitettaessa se suodattuu ja jäljelle jää olennainen. Tämä helpottaa ja nopeuttaa analysointia.

Aineiston käsittely aloitetaan koodauksella. Koodaus tehdään rivi riviltä ja lause lauseelta. Impressionistinen, aineistosta vaikutelmia hahmottava, lähtökohta ei ole suositeltava. (Glaser 1978, 57–58; Glaser 1998, 140.) Koodauksessa käytetään sekä substantiivisia että teoreettisia koodeja. Koodauksen ensimmäinen vaihe on avoin koodaus. Tutkittavan aihealueen kannalta merkittävät asiat otetaan huomioon ja koodataan substantiivisilla koodeilla. Ne ovat suoraan empiriasta nousseita koodeja. Ne voivat olla niin sanottuja in vivo -koodeja eli koodeiksi otetaan suoraan aineiston ilmaus tai empiriiselle asialle annetaan nimi, jota ei vielä ole käsitteellistetty. Toisin sanoen substantiivinen koodi on yhteinen nimi aineistossa samaa asiaa tarkoittavalle ilmaisulle. (Glaser 1978, 70; Glaser 1998, 163.) Kun substantiivisista koodeista muodostetaan edelleen kategorioita, syntyvät teoreettiset koodit. Tällöin uusia tapauksia verrataan jo aiemmin samaan kategoriaan koodattuihin tapauksiin. Teoreettisilla koodeilla nostetaan aineistoa käsitteellisemmälle tasolle. Toisin sanoen teoreettiset koodit ovat yhteys aineiston ja teorian välillä. Ne käsitteellistävät säännönmukaisuuden, joka aineistossa on. Kategorioita muodostaessaan tutkija kyselee; mikä tutkimus tämä on? (“what is this study of?”) mihin kategoriaan tämä tapaus/tapahtuma viittaa? (“what category does this incident indicate?”), minkä kategorian mihin ominaisuuteen tämä tapaus tai tapahtuma viittaa? (“what property of what category does this incident indicate?”) ja mitä aineistossa itseasiassa tapahtuu?, mikä on osallistujien/asianosaisten päätarkoitus? (“what is actually happening in the data?”, “what is the participants main concern?”). (Glaser 1978, 57; Glaser 1998, 123, 140.) Teoreettisia koodeja muodostettaessa voidaan apuna käyttää myös niin sanottuja koodausperheitä. Glaser (1978, 74–82; Glaser 1998, 170–175) antaa niistä lukuisia esimerkkejä, mutta sanoo, että tutkija voi kehittää myös omansa. Ne ovat apuvälineitä, jotka eivät pakota aineistoa, vaan toimivat tarvittaessa teoreettista herkkyyttä tukevin. Glaser (1992, 83) haluaa tehdä selvän eron Straussiin ja Corbinin avoimen koodauksen jälkeen käyttämään aksiaaliseen koodaukseen, jossa apuna ovat koodausparadigma ja konditionaalimatriisi. Glaserin mielestä aksiaalisen koodauksen vaarana on aineiston pakottaminen. (ks. Strauss ym. 1990, 96–115.)

Aineiston teoreettinen otanta ja koodaus vuorottelevat, kunnes tutkija on löytänyt ydinkategorian (Glaser 1998, 140–141). Ydinkategoria eroaa muista kategorioista siinä, että sen saturoituminen vie pidemmän ajan. Se esiintyy useasti aineistossa ja se on keskeinen siten, että sillä on yhteyksiä moniin muihin kategorioihin. (Glaser 1978, 95–96.) Aineistosta emergoituva ydinkategoria on usein sosiaalinen perusprosessi. Sosiaalisia perusprosesseja on kahdenlaisia: sosiaalipsykologisia ja sosiaalis-strukturaalisia. Sosiaalipsykologinen prosessi on esimerkiksi joksikin tuleminen tai henkilöityminen. Sosiaalis-strukturaalinen liittyy johonkin sosiaaliseen rakenteeseen, joka on prosessissa (kasvamassa tai rappeutumassa). Tällaisia prosesseja ovat esimerkiksi keskittäminen ja hajauttaminen. Ne voivat esiintyä yhdessäkin, mutta yleensä niin, että sosiaalipsykologinen prosessi ei tarvitse sosiaalis-strukturaalista tullakseen ymmärretyksi, mutta sosiaalis-strukturaalinen tarvitsee sosiaalipsykologisen tullakseen ymmärretyksi. (Glaser 1978, 102.) Monet pitävät sosiaalista perusprosessia grounded theory -metodologian ainoana tavoitteena. Kuitenkin se on vain yksi monista mahdollisuuksista teoreettisesti koodata ja käsitteellistää ydinkategoria. Esimerkiksi Glaser ja Strauss saivat tutkimuksessaan ”Awareness of Dying” ydinkategoriaksi typologian. (Glaser 1978, 96–97; Glaser 1998, 169.) Ydinkategorian löytymisen jälkeen alkaa selektiivinen teoreettinen aineiston keruu ja koodaus. Aineiston kerääminen rajoitetaan tietylle rajalliselle alueelle eli tähän ydinkategoriaan ja siihen (läheisessä) suhteessa oleviin kategorioihin. Koodaus ja teoreettinen otanta päättyvät, kun kaikki kategoriat on saturoitu. (Glaser 1978, 61–62; Glaser 1998, 157–159.)

Tutkija tekee koko prosessin ajan muistiinpanoja. Ne voivat olla hyvin vapaamuotoisia ja ne ovat tarkoitettu vain tutkijan omaan käyttöön. Muistiinpanojen tarkoituksena on auttaa tutkijaa pitämään analyysiprosessi hallinnassa. Prosessin kuluessa tutkijan mieleen nousee ajatuksia ja ideoita, joiden kirjaaminen on välttämätöntä niiden muistamiseksi. Muistiinpanot auttavat nostettaessa kategorioiden käsitteellistä tasoa, syntyviä kategorioita kehitettäessä ja mahdollisten hypoteesien muodostamisessa. Vaativa vaihe on, kun kategorioiden yhteyksiä pyritään hahmottamaan. Muistiinpanoista tutkija voi löytää ajatuskulujaan, joita voi hyödyntää ”lopullisen” oivalluksen saavuttamiseksi. Muistiinpanot elävät jatkuvan vertailun prosessin mukaan. Lopulta nekin saavuttavat saturaation ja ne ovat valmiita lajiteltaviksi ja auki kirjoitettaviksi (”the memos cry to be sorted and written”). Myös muistiinpanojen kirjoittamisessa pitäisi varoa aineiston pakottamista. (Glaser 1978, 83–92; Glaser 1998, 177–186; Backman, Kyngäs 1998, 267.)

Lajittelu on teorianmuodostamisprosessissa viimeinen vaihe, ja se vaatii tutkijalta luovuutta. Siinä kulminoituu pitkällinen työ, joka on tehty empirian käsitteellistämiseksi. Siinä tulee testattua, kuinka hyvin tutkija jatkuvan vertailun menetelmän toteutti. Tutkija lajittelee prosessin aikana kertyneet muistiinpanot. Ne integroituvat käytännöllisesti katsoen itsestään ja jokainen muistiinpano sopii johonkin kohtaan. Mikään ei ole poisheittävässä, mutta relevanttius vaihtelee. Tutkija voi jättää pois kuitenkin jotain sellaista, mikä ei ole kovin kekseistä syntyvän teorian kannalta. Lajittelun avuksi on esitetty yk-

sitoista ”sääntöä”, jotka auttavat hahmottamaan ja käytännössä toteuttamaan lajittelun. (Glaser 1978, 117–127; Glaser 1998, 187–192.)

Tutkimusasetelmaa arvioitaessa on otettava huomioon kaksi asiaa, jotka on huomioitava paitsi tutkimustulosten tulkinnan näkökulmasta, niin myös tutkimuseettisestä näkökulmasta. Jos tutkimuksen tuloksena emergoituu typologia, niin tärkeää on erottaa se, että tutkimuksessa ei tulkita yksittäistä ihmistä, vaan tarkoituksena on tyyppitellä käyttäytymistä. Näin ei loukata ketään, koska kyse on käyttäytymisen tavoista, ei tietyn ihmisen persoonallisuudesta. Tutkittavilla voi olla ominaisuuksia useasta käyttäytymistyyppistä. Tiettyä tyyppiä ei voida henkilöidä yhteen tutkittavaan. (Glaser 1978, 69.) Samoin, jos ydinilmiönä on sosiaalinen perusprosessi, niin jokaisen kategorian takana on useampia käsitteitä. Kategoriaa ei luoda yhden substantiivisen koodin varaan. Kategorian taustalla olevat substantiiviset koodit ovat yleensä useammalta tutkittavalta poimittuja tai tietyn tutkittavan useammasta kokemuksesta. Näin kenenkään yksittäisen tapa ajatella ei erityisesti nouse esille. (vrt. Glaser 1978, 65.)

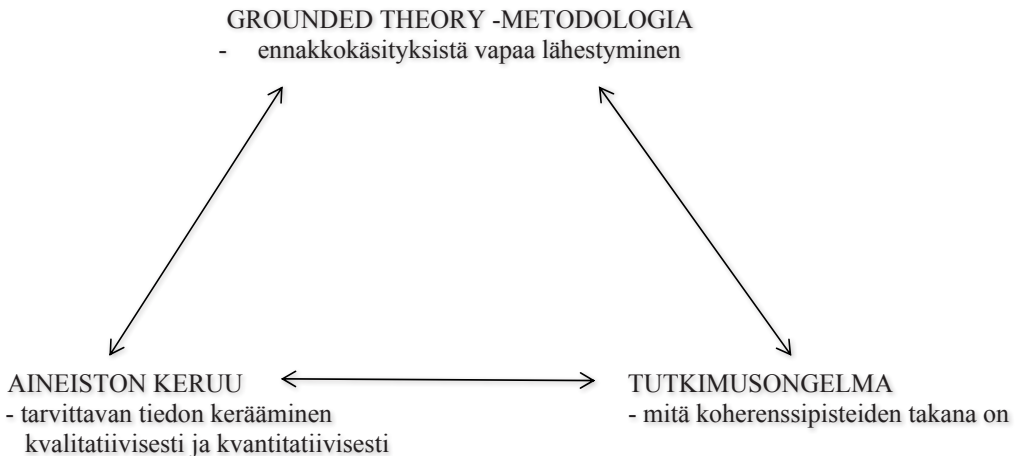
2.4 Yhteenveto kirjallisuuskatsauksesta

Antonovskyn salutogeeninen malli on yksi monista länsimaissa tunnetuista elämänhallinta-käsityksistä. Se poikkeaa muista tässä työssä esitetyistä käsityksistä siinä, että elämän hallinnan sijaan siinä on pikemminkin kyse luottamuksesta siihen, että ihminen kykenee strukturoimaan, ennustamaan ja selittämään ympäristön ärsykejä ja vastaamaan ärsykkeiden aiheuttamaan tilanteeseen. Luottamuksen määrää nimitetään koherenssin tunteeksi. Sen osatekijät ovat merkityksellisyys, ymmärrettävyys ja hallittavuus. Elämänhallinta-käsitykset voidaan jakaa kahteen tutkimussuuntaukseen, jotka ovat hallintastrategioiden tutkiminen ja yleisten hallintapiirteiden tutkiminen. Antonovskyn salutogeeninen malli kuuluu näistä jälkimmäiseen ryhmään. Monilla vastaavilla teorioilla ja malleilla on yhtymäkohtia Antonovskyn salutogeeniseen malliin.

Koherenssin tunnetta on tutkittu kvantitatiivisesti, kvalitatiivisesti ja nämä menetelmät yhdistäen. Puhtaasti kvalitatiivisia tutkimuksia ei ole tehty kovin paljon. Kvalitatiivisissa tutkimuksissa haastatteluilla tai jollain muulla menetelmällä saatu aineisto on analysoitu deduktiivisesti siten, että analyysin viitekehyksenä on käytetty Antonovskyn salutogeenista mallia. Toinen tapa on lähestyä rakentamalla haastattelurunko käsitteiden hallittavuus, merkityksellisyys ja ymmärrettävyys pohjalta (Strang ym. 2001, 127–134). Kvantitatiivisissa tutkimuksissa on käytetty Antonovskyn kehittämiä koherenssin tunteen mittareita, joista yleisimpiä käytössä olevia ovat 29-osainen alkuperäinen ja 13-osainen lyhennetty versio. Saadut pisteet lasketaan yhteen ja tutkittavat jaetaan pistemäärien perusteella kolmeen ryhmään: korkeimpien, kohtalaisten ja matalimpien pisteiden ryhmään. Koherenssipistemääriä tutkitaan sitten suhteessa eri asioihin kuten esimerkiksi koettu terveys, koulutustaso ja sosiaaliset suhteet. Tutkimuksissa, joissa on yhdistetty sekä kvalitatiivinen että kvantitatiivinen menetelmä, tutkittavat haastatellaan tai heiltä kerätään laadullista aineistoa jollain muulla menetelmällä. Lisäksi he täyttävät

koherenssin tunteen mittarin (ja tämän lisäksi voi olla joitain muitakin mittareita). Tällä tavalla niissä tutkitaan esimerkiksi jotain tiettyä sairautta sairastavia. Koherenssin tunne tutkimuksista suurempi osa on kvantitatiivisia tutkimuksia kuin kvalitatiivisia tutkimuksia. Antonovsky (1987b, 63–64) piti tärkeänä, että koherenssin tunnetta tutkittaisiin monipuolisin menetelmin ja myös esimerkiksi grounded theory -metodologialla.

Se, mitä tietyn yksilön tietty koherenssipistemäärä merkitsee, ja/tai mitkä ovat koherenssin tunteeseen vaikuttavia tekijöitä, on lähes tutkimatonta aluetta. Kirjallisuuskatsauksessa on yksi tämän tyyppinen tutkimus: Hansen Falkdal ym. (2006) ovat tehneet grounded theory -metodologiaa soveltaen typologian pitkällä sairauslomilla olleista eri koherenssipisteryhmittäin. Typologioiden muodostamista ohjasivat salutogeeninen mallin ohella muutkin teorit. Tällä käsillä olevalla tutkimuksella on tavoitteena sellaisen ydinprosessin kuvaaminen, joka tuottaa aineiston esiin nostaman, emergoiman mallin. Analyysivaiheessa aineistoa ei käsitellä suhteessa salutogeeniseen malliin. Salutogeenista mallia käytetään hyväksi aineiston jakamisessa ensimmäisen koodauskierroksen jälkeen kolmeen osaan koherenssin tunteen pisteiden mukaan. Glaserilainen grounded theory -metodologia soveltuu tällaiseen tutkimukseen. Se on aineistolähtöinen ja siinä pyritään aineistoa lähestymään ilman ennakko-oletuksia. Haastavaksi tämän menetelmän käytön tekee se, että tutkija on ennen tutkimusta tutustunut laajasti koherenssin tunnetta käsittelevään kirjallisuuteen ja siitä tehtyihin tutkimuksiin. Tutkijan on tietoisesti pyrittävä pitämään haastattelu- ja analysointivaiheessa mielensä avoimena kaikille uusille ajatuksille ja vältettävä deduktiivisuutta. Kuviossa 1 on esitetty tutkimuksen asetelma glaserilaisittain.



Kuvio 1. Tutkimuksen asetelma glaserilaisittain

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on laadullisin menetelmin syventää tietoa työikäisten (28–60-vuotiaiden) suomalaisten kvantitatiivisesti mitatun koherenssin tunteen takana olevista tekijöistä. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jolla voidaan kehittää Antonovskyn teoreettista mallia.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä käsitteet kuvaavat tutkittavien kerrottujen elämäkokemusten kautta selvitettyä koherenssin tunnetta?
2. Minkälainen on näiden käsitteiden välinen suhde?
3. Millainen substantiivinen teoria muodostuu kerrottujen elämäkokemusten kautta selvitetystä koherenssin tunteesta?

4 TUTKIMUSASETELMA

4.1 Perustelut aiheen ja menetelmän valinnalle

Tässä tutkimuksessa yhdistyvät tutkijan kaksi kiinnostuksen kohdetta. Toisaalta tutkijalla on kiinnostus käyttää tutkimuksessa menetelmää, joka antaisi mahdollisuuden tutustua ihmisen ajatteluun sellaisena kuin hän sen itse sanallisesti esittää. Tätä sanallista viestiä voisi tutkia esimerkiksi fenomenologisella tutkimusotteella eli tutkijalla on halu ymmärtää tutkittavan ajatuksia. Toisaalta tutkijalla on kiinnostus selvittää ihmisen ajatuksia omasta kyvystään ja mahdollisuuksistaan elää tämän hetken maailmassa. Molemmat kiinnostuksen kohteet ovat varsin laajoja ja ymmärrettävästi vaativat selkeää rajausta.

Oman koulutuksensa ja työkokemuksensa perusteella tutkija oli tutustunut jonkin verran erilaisiin teorioihin, jotka pyrkivät selvittämään ihmisen hallinnan tunteita. Pohtiessaan tutkimusongelmaa hän tutustui aktiivisesti alan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Tutustumisen seurauksena kiinnostus terveystieteiden sosiologi Aaron Antonovskyn ajatteluun heräsi. Salutogeenisessä mallissa näytti olevan selkeät käsitteet, joihin voisi tukeutua tutkimusta suunnitellessa.

Grounded theory -metodologia sopii tutkimuksen toteuttamiseen, koska se on tietyllä tavalla avoin eli alustavan tutkimusongelman voi muuttaa tutkimuksen kuluessa (Glaser 1998, 118–119). Valintaa vahvisti, kun tutkija löysi Aaron Antonovskyn kirjasta ”Unraveling the Mystery of Health” (Antonovsky 1987b, 63–64) viittauksen Glaserin ja Straussin löytämään tutkimusmetodologiaan. Antonovsky sanoo tutustuneensa grounded theory -metodologiaan laajasti. Hän toivoi, että sitä sovellettaisiin salutogeeniseen tutkimukseen. Lisäksi hän viittasi etnometodologiaan ja sen mahdollisuuksiin kuvata ihmisiä, joilla on erilaiset koherenssipisteet. Lopulta tutkija yhdisti nämä kaksi asiaa. Tutkimusasetelmaksi vahvistui aineistolähtöinen glaserilainen grounded theory -metodologia, jossa lähdettiin selvittämään aineistolähtöisesti, millaisia elämäkokemuksia koherenssipisteiden takana on. Ajatus tutkimusaineiston käsittelystä nimenomaan kolmena erillisenä aineistona saatujen koherenssipisteiden mukaan nousi Antonovskyn teoksista (Antonovsky 1979, 1987b).

Grounded theory -metodologia sopii käytettäväksi alueilla, joita on tutkittu vain vähän tai joissa uuden näkökulman saaminen kiinnostuksen kohteeseen on toivottavaa (Glaser 1978, 10; Glaser 1998, 11). Koherenssin tunnetta on tutkittu melko vähän kvalitatiivisilla menetelmillä ja mitä tietyn yksilön tietty koherenssipistemäärä merkitsee ja mitkä ovat koherenssin tunteen lähteet on lähes tutkimaton alue (vrt. Suominen ym. 2002, 299; ks. myös Lundberg 1997, 830–831).

4.2 Aineiston keruun ensimmäinen vaihe

4.2.1 Tutkittavien valinta

Glaserilaisen grounded theory -metodologian idea, että aineiston keruu ja analyysi etenevät samanaikaisesti perustuen teoreettiseen otantaan, ei toteudu täydellisesti tässä tutkimuksessa. Tämä tutkimus etenee kolmessa eri vaiheessa, joista kahden jälkimmäisen tutkittavien valinta ja aineiston keruu perustuvat teoreettiseen otantaan. (Glaser 1978, 37; Glaser 1998, 157–158.)

Ensimmäisessä vaiheessa olisi ollut oikeastaan saman tekevää, mistä tutkittavat olisi hankittu. Käytännössä tutkittavien hankinta ei ole kuitenkaan aivan helppoa. Sen tähden tässä vaiheessa käytettiin valikoivaa otantaa. Tällöin lähtökohtana on se, että etukäteen päätetään, ketä tutkitaan. Aineiston keruu tehdään tietynä ajankohtana. Tutkijan aiempi tieto (tutkimukset, teoriat) aiheesta ohjaa otoksen valintaa. Hän päättelee, mistä hän saisi relevanteimman tiedon. Koska koherenssin tunteen tutkiminen ei kuitenkaan johtaisi ilmiön kokonaisuuden hallintaan, voidaan tässä tutkimuksessa pitää perusteltuna, että tutkija valitsee otannan. Glaserilaisen grounded theory -metodologian mukainen aineiston kylläntymisen havaitseminen on valikoivassa otannassa ongelmallista ja oikeastaan se ei ole edes mahdollista, jos kaikki aineisto kerätään yhdellä kertaa ja analysointia ei tehdä rinnan aineiston keruun kanssa. (Glaser 1978, 37; Backman ym. 1998, 266; Vehviläinen-Julkunen ym. 1992, 52.) Tutkimuksessa jätettiin avoimeksi mahdollisuus jatkaa aineiston keruuta ensimmäisen vaiheen aineiston analysoinnin jälkeen. Valikoiva otanta oli siksikin perusteltua, että tutkimusta varten piti saada riittävästi tutkittavia kustakin koherenssipisteryhmästä. Kun tutkittavien valinta suunnattiin ihmisiin, joiden koherenssipisteet tiedettiin, oli pyritty maksimoimaan mahdollisuus saada tällainen aineisto ja ainoa vaihtoehto oli oikeastaan valikoiva otanta.

Haastateltavat haettiin satunnaisesti suomenkielisistä, jotka ovat täyttäneet Health and Social Support (HeSSup) (Korkeila, Suominen, Ahvenainen, Ojanlatva, Rautava, Helenius, Koskenvuo 2002) tutkimuksen kyselylomakkeet vuosina 1998 ja 2003. Vuonna 2003 lomake lähetettiin 24385 henkilölle. Nämä ihmiset olivat vastanneet myös vuonna 1998. Vuonna 2003 lomakkeen saaneista vastasi 80 prosenttia. Koko kyseinen tutkimusotos edusti vuonna 1998 20–24, 30–34, 40–44 ja 50–54 vuotiasta Suomen väestöä. Aineistossa ruotsinkieliset ja Turussa asuvat olivat tarkoituksellisesti ylijedustettuina. Lomakkeissa on myös koherenssin tunnetta mittaava 13 kysymyksen sarja. Haettaessa tutkittavia tähän tutkimukseen hyödynnettiin koherenssipisteitä vuodelta 2003. Otokseen valittiin yhtä paljon sellaisia, joilla oli korkeimpia, kohtalaisia ja matalimpia koherenssin tunteen pisteitä, jotta saataisiin haastateltavia jokaisesta ryhmästä. Koherenssipisteryhmien rajat saatiin vuoden 2003 kyselyyn vastanneiden (15926) koherenssipisteistä. Koherenssipisteiden tertiilit laskettiin ja vastanneet jaettiin näin kolmeen mahdollisimman yhtä suureen ryhmään. Tällöin luokkien rajoiksi tulivat 63 (matalan ja kohtalaisen raja, ko. luku kuuluu keskitasoon) ja 73 (kohtalaisen ja korkean raja, ko. luku kuuluu keskitasoon). Toinen otantaan vaikuttava tekijä oli haastateltavien kotipaik-

ka. Haastateltavaksi pyydettyvät olivat tietyistä kunnista Keski-Suomesta, Hämeestä, Uudeltamaalta ja Kymenlaaksosta siten, että tutkijan haastattelumatkoista ei tullut kovin pitkiä ja toisaalta paikkakunnat eivät olleet hänelle henkilökohtaisesti erityisen tuttuja.

Tutkittavien valintaprosessi alkoi, kun HeSSup-projektin biostatistikko otti 2003 vuonna vastanneista satunnaisotannan toukokuussa 2005. Otanta tehtiin määritellyiltä paikkakunnilta siten, että otannassa oli 60. Ensimmäiset haastattelupyntökirjeet lähetettiin elokuussa 2005. Tässä vaiheessa myönteisiä vastauksia tuli 14. Näistä yksi kieltäytyi myöhemmin. Seuraavat 60 kirjettä lähetettiin uusille ihmisille tammikuussa 2006. Vastauksia tuli nyt 17. Näistä kolme kieltäytyi myöhemmin. Haastateltavia oli näin kaikkiaan 27. Vastauskuoria palautui kuusi, koska vastaanottajaa ei tavoitettu. Haastateltavista naisia oli 16 ja miehiä 11. Ikäjakauma oli 28 vuodesta 60 vuoteen (liite 6).

Niille, joiden osoitteet tutkija sai, hän lähetti kirjeen, jossa pyydettiin osallistumaan tutkimukseen. Mukana oli myös lomake, jolla saattoi lupautua tutkimukseen (Liite 1) ja palautuskuori. Tutkija otti puhelimitse tai sähköpostilla yhteyttä haastateltaviksi lupautuneisiin ja sopi haastatteluaikakohdan. Koska tutkimus ei ollut lääketieteellinen tutkimus, niin Turun yliopiston ja Turun yliopistollisen keskussairaalan yhteinen eettinen toimikunta ei edellyttänyt virallista lupaa tutkimuksen toteuttamiseen, mutta edellytti kuitenkin toteuttamaan tutkimuskäytäntöä, joka täyttää eettiset suositukset.

4.2.2 Haastattelut

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa aineisto kerättiin haastattelemalla. Lisäksi tutkittavat täyttivät koherenssin tunteen mittarin (13 kysymyksen lyhennetty versio, liite 2). Haastattelu on metodina sekä tutkijalle, että tutkittavalle useimmiten mieluinen (Hirsjärvi, Hurme 2010, 11). Pyrkimyksenä on ymmärtää tutkittavaa haastattelutilanteessa. Tarkoituksena on, etteivät haastateltavat vain vastaa asiantuntijoiden laatimiin kysymyksiin, vaan he osallistuvat dialogiin. (Kvale 1996, 11.) Mikäli vuorovaikutus itse haastatteluissa on suhteellisen epämuodollista, mutta paneutuvaa, voidaan sillä hankkia sellaista tietoa, mitä ei olisi muuten mahdollista saada. On kuitenkin muistettava, että vaikka haastattelu tuntuu yksinkertaiselta tiedonkeruumenetelmältä, voi tämä tunne olla harhaanjohtavaa. Haastatteluihin ei pidä lähteä valmistautumattomana. Ei riitä, että tutkija hallitsee haastattelun teknisesti. Hänen on ymmärrettävä sen olevan vaativa tieteellinen metodi. (Hirsjärvi ym. 2010, 11–12.) Tutkija valmistautui haastatteluihin lukemalla haastatteluista kertovia kirjoja. Lisäksi hän valmistautui haastatteluihin varaamalla niitä varten kiireettömän ajan, jotta hänellä oli aikaa etukäteen valmistautua haastattelutilanteeseen ja olla läsnä haastattelussa katsomatta kellosta ajan kulumista kiirehtiäkseen muualle.

Laadullisen tutkimuksen haastattelujen toteuttamista varten ei ole olemassa tarkkoja sääntöjä. Sillä ei ole tiettyä rakennetta (unstructured) eikä tiettyjä standardeja (nonstandardized). (Kvale 1996, 13.) Haastattelu on joustava tiedonkeruumenetelmä. Siinä voidaan toimia tilanteen mukaan ja reagoida haastateltavan antamiin vihjeisiin. (Hirsjärvi,

Remes, Sajavaara 2009, 204–205.) Toisaalta tilanne on mutkikkaampi kuin tehtäessä (kvantitatiivista) tutkimusta valmiilla lomakkeella. Laadullisen tutkimushaastattelun toteuttamiseksi laadukkaasti pitää tutkijan toimia ammattitaitoisesti. Koska haastattelutilannetta on mahdoton tarkasti ennalta suunnitella, täytyy tutkijan olla valmis tekemään menetelmällisiä ratkaisuja koko haastattelun ajan. Tämä edellyttää haastattelijalta laajaa tietoa haastattelun aiheesta ja metodologisista mahdollisuuksista. (Kvale 1996, 13.) Kun tutkimus tehdään induktiivisesti grounded theory -metodologian mukaisesti, tutkijalla voi olla tietoa alasta yleisesti, mutta spesifisestä tutkittavasta alueesta hänellä ei ole tarkkaa tietoa ja jos onkin, niin hänen on pidettävä itsensä avoimena yllättäville löydöille (Glaser 1998, 121–122). Tutkimustilanteet vaativat tutkijalta suurta keskittymistä edellä kuvatusta syystä eli koko ajan oli oltava valmiina reagoimaan yllättäviinkin vastauksiin, jotta haastattelu etenisi johdonmukaisesti. Tutkija koki, että hänen ammattitaitonsa haastattelijana kehittyi koko tutkimusprosessin ajan.

Tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua. Se on puolistrukturoitu menetelmä. Tutkija oli hahmotellut tietyt teemat (Liite 3), joista hän keräsi tietoa. Jokaiseen teemaan oli valmiiksi laadittu apukysymyksiä, joita oli tarkoitus käyttää haastattelun tukena tilannekohtaisesti. Teemojen ja apukysymysten laadinnassa ei käytetty mitään valmista lomaketta tai teoriaa apuna. Tutkija laati haastattelun tueksi kysymysrunгон pyrkien saamaan sen kattamaan eri elämänalueet mahdollisimman laajalti. Hirsjärven ym. (2000, 35) mukaan teemahaastattelu on sopiva tutkimuksissa, joissa käsitellään arkaluontoisia aiheita. Tutkittavalle annetaan tilaisuus tuoda esiin teemaa koskevat näkökulmat monitahoisesti. Tästä on se etu, että hänen puheensa voidaan näin sijoittaa laajempaan kontekstiin. Teemahaastattelu pyrkii myös syvällisyyteen. Tutkittavalta voidaan saada myös perusteluja hänen esittämiinsä mielipiteisiin. Kvalen (1996, 125–126) mukaan haastatteluja ohjaa kirjoittamaton sääntö tietynlaisesta roolijaosta. Asetelma on epäsymmetrinen ja kirjoittamaton sääntö tulee ilmi, kun se jotenkin rikotaan. Haastattelijalla on säännön mukaan tilannetta eteenpäin vievä ja hän lopulta päättää, mistä milloinkin keskustellaan. Haastateltavan ei pidä ottaa tilannetta haltuunsa. Tutkija joutui tässä tutkimuksessa muutaman kerran tilanteeseen, jossa tämä kirjoittamaton sääntö kesken haastattelun rikkoutui, mutta tilanne palautui luontevasti ennalleen. Toisaalta paradoksaalista on, että kyse ei ole autoritaarisesta vaan tasavertaisesta suhteesta. Kyse on dialogista, aktiivisesta vuorovaikutuksesta. Yhteisen ymmärryksen saavuttaminen on keskeistä dialogissa. Tämä onnistuu vain, jos on keskinäistä ymmärrystä edistävää ilmapiiriä. Toisaalta dialogi onnistuessaan tuottaa tällaista ilmapiiriä. Haastatteluissa oli tärkeää, että dialogi mahdollisti sen, että ”ennen kulkemattomia polkuja voitiin löytää” (Salo-Lee 2009, 67).

Varsinaisten haastattelujen lisäksi tutkija teki kolme pilottihaastattelua. Kaksi haastattelua tehtiin tutkimuksen alkuvaiheessa ja kolmas tutkimuksen puolivälissä, kun ensimmäisen tiedonkeruvaiheen jälkimmäinen haastattelukierros alkoi. Pilottihaastattelujen ensisijaisena tarkoituksena oli lisätä haastattelutaitoa ja testata, miten valittujen aihealueiden ja apukysymysten käyttö sujuu glaserilaisessa grounded theory -metodologian tutkimusasetelmassa. Lisäksi tutkija halusi totutella myös haastattelun tekniikkaan (mm.

nauhurin käyttöön) ja tutkijan rooliin. Kolmannella haastattelulla tarkistettiin, että valitulla linjalla kannatta edelleen pysyä. Pilottihaastattelut sujuivat hyvin. Tutkija tunsii haastateltavat jollain tavalla entuudestaan, mikä helpotti luottamuksellisen ilmapiirin luomista. Valittujen aihealueiden ja apukysymysten lista toimi sekini. Haastattelut kulkiivat listaan tukeutuen melko vapaamuotoisesti ja tutkittavat saivat puhua aiheista laajasti ja niin sanotusti aiheen vierestäkin. Tutkija pyrki hyödyntämään haastatteluissa keskustelunomaisuutta, vaikka tästä olikin seurauksena, että tutkijalle kertyi paljon aineistoa. Koska haastattelun lähtökohta oli laaja, jäi tutkijalle tässä vaiheessa vielä epävarmuus siitä, onko kerättävä aineisto tutkimuksen kannalta kaikin osin relevanttia ja syväli-syydeltään sopivaa (vrt. Backman 2001, 57).

Varsinaisista haastatteluista 13 tehtiin marraskuun 2005 ja tammikuun 2006 välisenä aikana. Loput 14 haastattelua tehtiin maaliskuun 2006 ja kesäkuun 2006 välisenä aikana, kun oli saatu hankittua lisää haastateltavia. Haastattelut tehtiin tutkittavien kodeissa, tutkittavien työpaikoilla tai jossain julkisessa laitoksessa. Haastattelutilat valikoituivat tutkittavan tilanteen mukaan ja näin ollen olivat toimivia. Muutamassa kotona tehdyssä haastattelussa oli muita perheenjäseniä kuuloetäisyydellä osan haastatteluajasta. Se ei näyttänyt haittaavan haastateltavia ja tutkijan näkemyksen mukaan haastateltavat puhuivat yhtä avoimesti perheenjäsenten läsnä ollessa kuin jos he eivät olisi olleet läsnä. Haastattelut kestivät 45 minuutista kahteen tuntiin.

Haastattelujen aluksi tutkija selvitti tutkittaville, että heillä on missä vaiheessa tutkimusta tahansa mahdollisuus keskeyttää haastattelu tai kieltää valmiin haastattelun käyttö tutkimuksessa. Kukaan ei halunnut keskeyttää haastattelua tai kieltää aineiston käyttöä. Haastattelut nauhoitettiin. Tätä ei kukaan vastustanut ja nauhurin läsnäolo ei vaikuttanut häiritsevältä. Toisin kuin Glaser (1998, 107–113; 2001, 54–55) tutkija piti nauhoittamista välttämättömyytenä. Tutkijan olisi ollut vaikea erottaa tuotetusta puheesta, mikä on tutkimuksen kannalta tärkeää ja mikä vähemmän tärkeää. Tämä johtui varmaankin tutkimusongelman laajuudesta ja tarkoituksellisesta täsmentymättömyydestä. Lisäksi koska keskustelut olivat kovin intensiivisiä, niin kirjoittaminen olisi häirinnyt keskustelun eteenpäin vientiä ja havainnointia. Tutkittavien eleitä, ilmeitä, sanavalintoja ja äänenpainoja ei analysoitu, mutta ne auttoivat vuorovaikutustilanteessa ymmärtämään haastateltavaa. Haastattelut litteroitiin sanatarkasti. Tekstiä tuli 455 sivua 1 rivivälillä. Litterointiin kului paljon aikaa, kuten Glaser (1998, 107–113) varoittikin. Sen sijaan tutkimuksen kannalta niin sanottua ”turhaa puhetta” oli todella vähän tai ei oikeastaan lainkaan. Sekin aineisto, jota ei voitu suoraan hyödyntää tutkimuksessa, vei keskustelua eteenpäin tuottaen taas uutta ”merkittävää” puhetta.

Haastattelut etenivät hyvin eri tavoilla. Lähtökohtana tutkija piti sitä, että haastattelurunko on hyvä tuki, mutta se ei saa kahlita keskustelun kulkua. Varsinkaan apukysymyksiä ei kaikissa haastatteluissa hyödynnetty sellaisenaan. Jos tutkittava oli hyvin puhelias, tutkija antoi hänen puhua ja lopuksi tarkisti, tuliko kaikki pääkohdat käytyä jollain tavalla läpi. Joissain haastatteluissa haastateltavat odottivat nimenomaan, että heitä haastatellaan gallup-kyselymäisesti ja tällöin tutkija käytti aktiivisemmin apunaan haastat-

telurunkoa apukysymyksineen. Tutkija hyödynsi haastatteluissa keskustelunomaisuutta niin paljon kuin mahdollista. Hän pyrki myös olemaan keskeyttämättä haastateltavaa. Yleensä tutkijalta odotetaan myös, että hän ei ilmaise voimakkaasti omia käsityksiään ja emootioitaan, vaan pyrkii olemaan ikään kuin ulkopuolinen tarkkailija, mutta kuitenkin samalla persoonallinen keskustelukumppani. Tutkijan tulisi pyrkiä myös välttämään vastakkainasettelua haastateltavansa kanssa. Tutkija vältti kysymyksiä, jotka olisivat voineet vaikuttaa tilanteen luottamukseen horjuttavasti ja ei tuominnut tutkittavan mielipiteitä, vaan pyrki tukemaan häntä kertomaan omia näkökulmiaan. Joskus tutkija toi esille omia ajatuksiaan, mutta pyrki tekemään sen kontrolloidusti ja lähinnä vain, jos haastateltava oli asiasta esittänyt jo oman mielipiteensä. Lisäksi tutkija vältti kysymyksiä, joihin saattoi vastata vain yhdellä sanalla: kyllä tai ei. Jos tutkittava antoi vihjeen tai suoraan sanoi, ettei halunnut kertoa jostain asiasta, se ohitettiin. (Hirsjärvi ym. 2010, 97–98, 103–105; Kuula 2011, 155.)

Haastattelutilanne pitäisi saada turvalliseksi, jotta tutkittava voisi puhua mahdollisimman vapautuneesti kokemuksistaan ja tunteistaan. Ilmapiirin luomisesta tällaiseksi on päävastuu haastattelijalla. (Kvale 1996, 125.) Ilmapiiri haastatteluissa oli myönteinen ja haastateltavat vaikuttivat kaikki tilanteessa motivoituneilta. Se, oliko kaikki haastateltavien kertoma totta, oikein muistettua tai tuliko kaikki asioihin liittyvät olennaiset näkökulmat esiin, on vaikea arvioida. On kiinnitetty huomiota, että haastateltavilla on taipumus antaa sosiaalisesti hyväksytyjä vastauksia (Hirsjärvi ym. 2009, 206–207). Tämän tutkimuksen kannalta ei ole merkityksellistä pohtia, ovatko haastateltavat pyrkineet antamaan sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia. Merkitystä on sillä, että haastateltava on tullut kuulluksi ja saanut kertoa sen, mitä hän haluaa elämästään tuoda esille. Keskustelussa luodaan myös uusia merkityksiä. (Hirsjärvi ym. 2010, 48–49.)

Haastattelutilanteissa tutkija havaitsi myös useaan otteeseen, että haastateltavat saattoivat puhua samasta asiasta haastattelun eri kohdissa hieman eri sanoin tai eri sävyyn. Tutkijalle ei kuitenkaan tullut sellainen tunne, että kukaan haastateltavista olisi tietoisesti halunnut muunnella totuutta. Alasutarin (2006, 84) mukaan tämä kertoo siitä, että haastateltava esiintyy saman haastattelun aikana useassa roolissa.

Tutkija valitsi jo varhaisessa vaiheessa, onko tutkimus relativistista vai realistista. Tutkijan ontologinen valinta tässä on realismi eli teksti itsessään on todellista. Se, mitä ihmiset puhuvat, on asioiden aito todellisuus. Tässä tapauksessa se, mitä ihmiset puhuvat otetaan heidän todellisena kokemuksenaan. Jos suhtautuminen olisi relativistinen, niin puhe nähtäisiin yhdenlaisena todellisuuden versiona ja tutkija pyrkisi ikään kuin katsomaan tekstin taakse. Tällöin tutkija selvittäisi, miten ihmiset esimerkiksi puhuvat alkoholinkäytöstään. Relativismissa halutaan saada selville ihmisten asioille antamia merkityksiä. (Saaranen-Kauppinen, Puusniekka 2006, luku 7.1.2..)

Aihealueista tulevaisuus jäi haastattelussa vähemmälle. Muutamassa ensimmäisessä haastattelussa tutkija ei ymmärtänyt sen olevan kovin tärkeä. Sitten, kun se tuli haastatteluihin säännöllisesti mukaan, niin haastateltavilla ei ollut siihen kovin paljoa sanottavaa verrat-

tuna moniin muihin asioihin. Mahdollisesti kyse oli vastausväsymyksestä, josta Karisto ja Konttinen (2004, 97) tutkimuksessaan puhuvat. Heidän tutkimuksessaan tutkittavia pyydettiin lopuksi kertomaan unelmistaan. Kysymykseen ei saatu kovin paljon vastauksia ja haastateltavat olivat sitä mieltä, että kyseiseen kysymykseen on jo aiemmin vastattu. Tämän tutkimuksen tutkittavat vastasivat tulevaisuutta koskeviin kysymyksiin lähes viimeisenä. Sen jälkeen he saivat vielä kertoa jonkin tärkeän asian tai täydentää aiemmin kertomaansa. Monet ikään kuin innostuivat uudelleen vastaamaan tähän avoimeen kysymykseen, vaikka tulevaisuus kysymykseen oli vastattu jo hieman suppeammin.

Haastattelujen jälkeen tutkija pyysi tutkittavaa täyttämään koherenssin tunteen mittarin (lyhennetty versio) (Liite 2). Mittarissa on HeSSup-tutkimuksen kyselylomakkeen kysymykset 82–97, yhteensä 16 kysymystä. Kysymyksistä kolme ei kuulunut koherenssin tunteen mittarin kysymyksiin (kysymykset 85,89,95). Näiden kysymysten pisteitä ei laskettu mukaan kokonaispistemäärään.

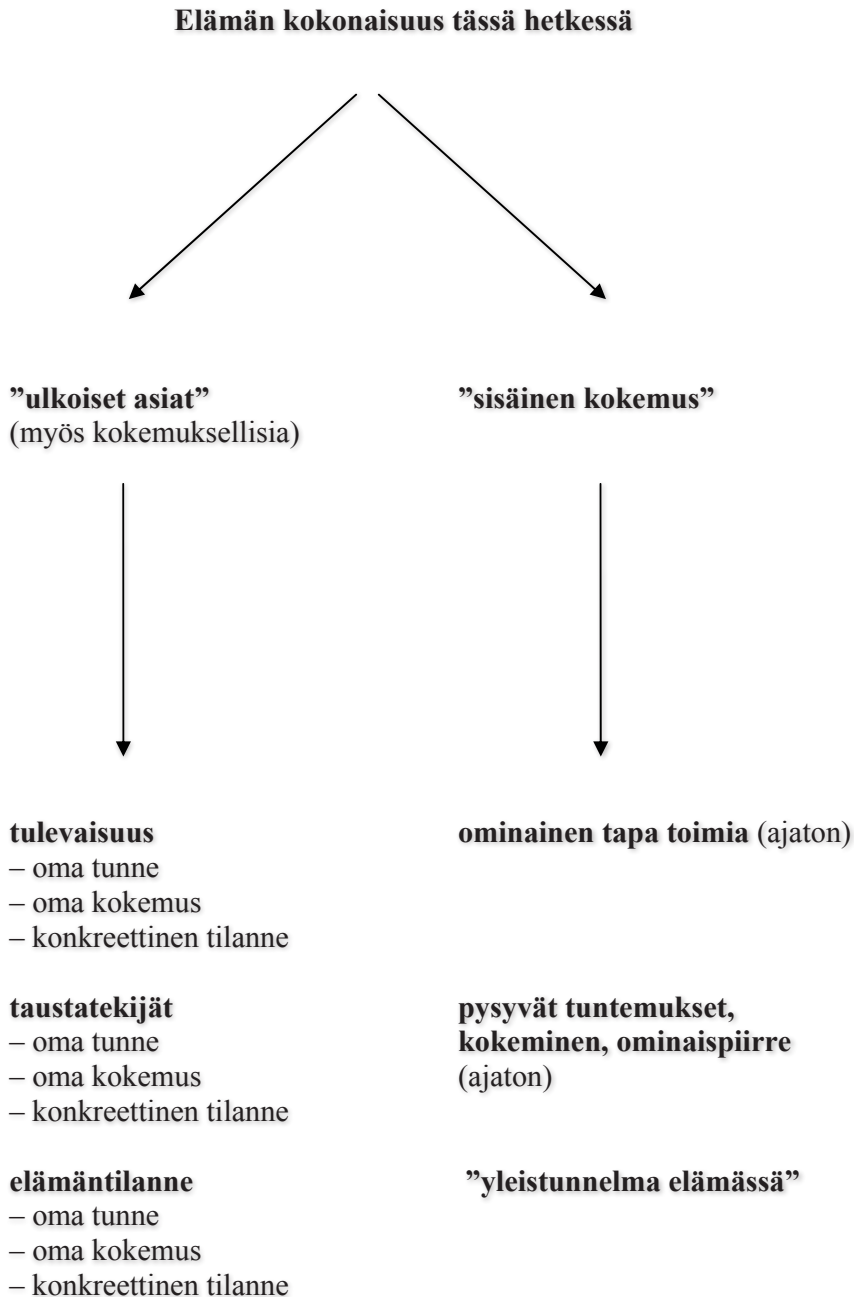
4.2.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi alkoi avoimella koodauksella, joka osoittautui pitkäksi ja monivaiheiseksi prosessiksi. Teknisenä apuvälineenä analysoinnissa käytettiin Atlas.ti -tietokoneohjelmaa (Turunen, Ruohomäki 2001). Ohjelma ei auta itse analysoinnissa, vaan ajattelutyön tekee tutkija itse. Ohjelmalla pysytään hallitsemaan suuriakin aineistoja. Analyysin edettyä pidemmälle tutkija käytti koodi- ja kategoriakortteja apunaan palautuen aina kuitenkin Atlas.ti -ohjelman kautta alkuperäiseen aineistoon. (Kuviot 2 ja 3)

Koska tutkija ei ollut aiemmin tehnyt tutkimusta glaserilaisella grounded theory -metodologialla, hän lähti koodauksessa varovaisesti liikkeelle. Glaser (1998, 137) puhuu substantiivisesta koodauksesta ja substantiivisista koodeista sekä teoreettisesta koodauksesta ja teoreettisista koodeista. Substantiivinen koodaus voi olla suoraan tutkittavan puhetta *in vivo* tai koodit ovat jo hieman eteenpäin kehiteltyjä niin että niissä on jo analyysin ja luovuuden mukanaan tuomaa voimaa (”imageric and analytic power”). Ensimmäisessä vaiheessa tutkija kävi aineiston läpi poimien sieltä mielestään tärkeät ilmaisut. Kehyksenä tutkijalla oli, että hän lähtee analyysissään ikään kuin etsimään tutkittavan elämisen ideaa, punaista lankaa tai elämän läpikulkevaa säiettä siihen kietoutuvien asioiden kautta. Tutkittavan elämän ulkoisiin koviin faktoihin kuten ikä, ammatti, sukupuoli, asuinpaikka ja niin edelleen ei lopulta puututtu. Ne osoittautuivat analyysissa epäoleellisiksi. (vrt. Glaser 1998, 148–149.) Tosin siihen, milloin tutkittavat olivat syntyneet, palattiin myöhemmin tulosten pohdintavaiheessa, mutta tätä tietoa ei käytetty kategorioiden muodostamiseen, vaan sen hahmottamiseksi, millaisessa laajemmassa kontekstissa tutkittavat olivat elämänsä eläneet.

Koodit olivat tässä ensimmäisessä vaiheessa lähes kauttaaltaan *in vivo* koodeja. Tutkija poimi tekstistä paljon koodeja, koska se varmisti, että tärkeitä asioita jää pois mahdollisimman vähän ja niiden poimimiseen ei menisi seuraavilla kerroilla aikaa. Tutkija kirjoitti koko ajan muistiinpanoja (memos). Koko koodauksen ajan tutkija myös vah-

visti tietämystään grounded theory -metodologiasta grounded theory -metodologiaa käsitteleviä kirjoja ja artikkeleita sekä toisten tutkijoiden tutkimuksia lukemalla. Toisen koodauskierroksen jälkeen tutkijalle alkoi hahmottua koodauksen ja jatkuvan vertailun menetelmän idea koko laajuudessaan.

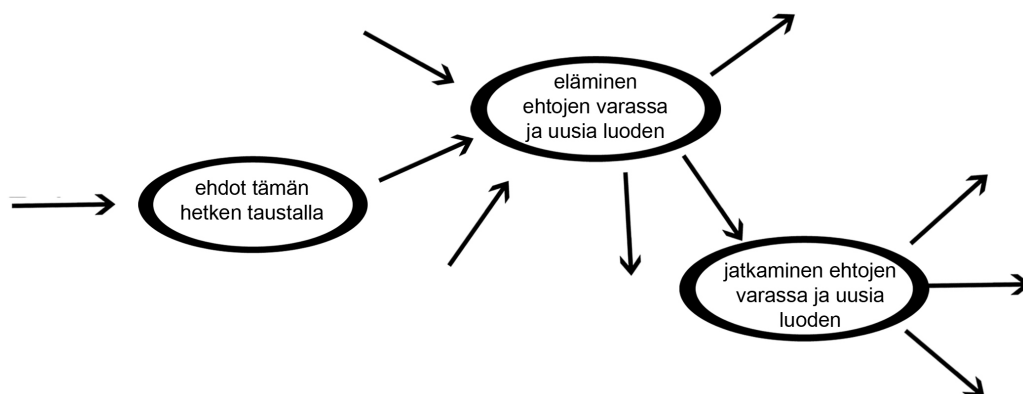


Kuvio 2. Ensimmäinen koodauskaava

Heterogeeninen aineisto alkoi hahmottua tutkijalle jonkinlaisena kokonaisuutena. Tässä vaiheessa tutkija alkoi myös pohtia, että ehkei typologian luominen olekaan ainoa vaihtoehto, vaan sen tilalle tai rinnalle voikin ehkä syntyä sosiaalinen perusprosessi. Koodauskaava kehittyi edelleen. Jako ulkoiisiin ja sisäisiin asioihin poistui epäadekvatinta, koska koko ajan oli kyse haastateltavan omasta kokemuksesta eli sisäisistä asioista. Tilanteen ollessa edelleen sekava, vaikkakin hahmottumaan päin, tutkija vahvisti koodauskaavaansa Glaserin kehittämällä koodausperheellä. Kuuden C:n malli on yksi monista Glaserin esittämistä koodauskaavoista ja se muistutti tutkijan omaa ajatuskulkua. Tutkijan käyttämät termit olivat erilaiset ja logiikkakin oli erilainen, mutta tiettyä analogiaa löytyi Glaserin esittämään kaavaan. (Glaser 1978, 74–82 ; 1998, 170–175.) Koodausperhe helpotti koodausta ja toi tutkijalle varmuutta. Kuviossa suluissa Glaserin käyttämät englanninkieliset termit ja tämän tutkimuksen tekijän suomenkieliset käännökset näistä termeistä (Kuvio 3).

Eri vaiheiden koodauskaavat ja aineistolle tehtävät kysymykset sekä muistiinpanojen kirjoittaminen pitivät analysointiprosessin aikana teoreettista herkkyyttä yllä. Samoin jatkuva aineistoon palaaminen piti tutkijan linjassa. Tutkija havaitsi myös menetelmän itseään korjaavan ominaisuuden (Glaser 1998, 10). Koodeista muodostettiin alakategorioita, jotka edelleen yhdistettiin yläkategorioiksi ja nämä edelleen yläyläkategorioiksi, jotka olivat tyyppien ominaisuuksia. Kussakin tyyppissä oli viisi ominaisuutta (yläyläkategoriaa). Tyypeistä muodostettiin typologiat.

Ensimmäisen aineiston koodaus päättyi siihen, että tutkijalla oli sosiaalinen perusprosessi ja siihen saumattomasti kytkeytyvät kolme typologiaa. Tyyppejä oli tässä vaiheessa korkeimpien ja kohtalaisten pisteiden typologioissa neljä ja matalimpien pisteiden ryhmässä kolme. Sosiaalinen perusprosessi oli tässä vaiheessa ihmisen elämän kokonaisuus tässä hetkessä (tämän hetken taustalla olevat ehdot, eläminen tässä hetkessä, tietynlainen ihminen ja kokonaisnäkemys elämästä, jatkaminen) (Kuvio 4). Aineisto ei tutkijan mielestä ollut saturoitunut. Tämä ei tullut tutkijalle yllätyksenä, sillä analysoinnin aikana muistiinpanoihin kertyi aineksia, jotka puolsivat teoreettista otantaa.



Kuvio 4. Ensimmäisessä analysointivaiheessa syntynyt sosiaalinen perusprosessi

4.3 Aineiston keruun toinen vaihe: tutkittavien valinta, kirjallisen materiaalin kerääminen ja aineiston analysointi

Uuden aineiston keräämiseksi tutkija päätyi palaamaan jo haastattelemiensa luo (Liite 4). Koska haastatellut olivat suhtautuneet varsin myönteisesti haastattelutilanteeseen, niin tutkija ajatteli, että paras aineistonkeruumenetelmä uudessakin tilanteessa olisi ollut haastattelut. Haastattelut olisivat kuitenkin vaatineet suuret järjestelyt, ja niiden työläyden vuoksi tutkija päätyi kirjallisen materiaalin keräämiseen. Tätä puolsi se, että tutkija koki tuntevansa tutkittavat sen verran hyvin haastattelujen ja analysoinnin perusteella, että tekstien analysointi voitaisiin tehdä luotettavasti. Kirjallisen materiaalin keräämisen valitseminen aineiston hankintamenetelmäksi oli tietoinen riski. Monille tekstin kirjoittaminen ja itsensä avaaminen kirjallisesti voisi olla vaikeaa.

Muistiinpanoista tutkija poimi asioita, joista hän katsoi aiheelliseksi kerätä lisäaineistoa. Aiemmin kerätty materiaali ja sen tuottamat emergoituneet kategoriat ohjasivat kysymysten laadintaa. Tutkija pyysi ja sai palautetta suunnittelemistaan kysymyksistä yhdeltä pilottihaastatteluun osallistuneelta. Kortteista (1982, 299) mukailten: pitkäaikaisten kontaktien - tässä samoilta tutkittavilta tiedonkeruu toistamiseen - kautta on mahdollista saada tietää, miten haastateltavat itse (todella) sosiaalisen käyttäytymisensä kokevat. Mielenkiintoista tutkimuksellisesti oli se, että tarkoituksellisesti tutkija ei lähtenyt kurkistamaan sosiaalisten defenssien taakse, vaan aineisto ohjasi siihen.

Kirjeitä lähetettiin kaikille haastatelluille eli 27 kirjettä. Tutkija sai kahdeksan kirjallista vastausta ja yksi kuori palautui (liite 6). Aineistoksi saatiin tässä vaiheessa tekstiä 9 sivua ykkösrivivälillä. Teksti oli hyvin tiivistä ja lyhydestään huolimatta paljon informaatiota sisältävää. Tutkija saattoi tekstejä lukiessaan ja analysoidessaan todeta, että kaikissa vastauksissa oli kullakin tutkittavalla sama punainen lanka kuin aiemmin tehdyissä haastatteluissa. Moniin asioihin tuli kyllä lisää ulottuvuutta. Uuttakin asiaa tuli. Uudet asiat olivat lähinnä elämäntilanteiden voimakkaita muutoksia, jotka eivät muuttaneet jo saatuja tuloksia. Kategorioiden nimet täsmentyivät analysoinnin myötä, mutta mitään suuria muutoksia ei tullut. Tutkija olettaa, koska toisen vaiheen vastaukset ovat samankaltaisia verrattuna haastatteluihin, että haastateltavilla ei kuitenkaan ollut voimakkaita sosiaalisia defenssejä käytössään ensi vaiheessa. Analyysissa liikuttiin tässä vaiheessa lähemmäksi tämän tutkimuksen lopullista ratkaisua.

4.4 Aineiston keruun kolmas vaihe: tutkittavien valinta, haastattelut ja aineiston analysointi

Aineiston keruun kolmannessa vaiheessa keskityttiin kartuttamaan tietoa kahdesta reuna-aineistosta eli pyrittiin saamaan matalimpien pistemäärien ja korkeimpien pistemäärien aineistoon lisää materiaalia. Kirjeitä lähetettiin kaksikymmentä molempien ryhmien edustajille (Liite 5). Myöntäviä vastauksia tuli seitsemän (liite 6). Yksi haas-

tateltava palautti tyhjän lomakkeen ja vastaanottajaa ei tavoitettu kirjeellä 11 tapauksessa. Kolmannen vaiheen haastattelut tehtiin loppuvuodesta 2008 ja alkuvuodesta 2009.

Haastattelut toteutettiin samoilla periaatteilla kuin aiemminkin. Haastattelija piti hyvänä, että aiemmista haastatteluista oli kulunut riittävän kauan aikaa, sillä hän sai näin haastatteluihin tuoreuden ja innostuneen tunnelman. Toisaalta haastattelurutiini oli kehittynyt ja hän saattoi haastattelussa olla entistä vapautuneempi papereistaan ja haastattelut etenivät sujuvasti keskustelunuomaisesti.

Kun haastattelija laski koherenssin tunne mittareiden pisteet, sai hän tulokseksi, että kaksi kuului korkeimpien pisteiden ryhmään, kolme kuului kohtalaisten pisteiden ja kaksi matalimpien pisteiden ryhmään.

Kolmannen kierroksen haastattelut litteroitiin ja uutta tekstiä tuli 109 sivua ykkösrivivälillä. Koodit sijoitettiin mahdollisuuksien mukaan aiempiin alakategorioihin. Kaikille koodeille ei löytynyt paikkaa alakategorioista. Yläkategorioista paikka löytyi lähes kaikille uusillekin alakategorioille ja ominaisuuksiin (yläyläkategorioihin) sijoittuivat kaikki korkeimpien pisteiden ja kohtalaisten pisteiden ryhmässä. Alimpien pisteiden aineisto täydentyi merkittävästi ja ominaisuuksiin (yläyläkategorioihin) tuli muutoksia. Mitään oleellista ja radikaalia ei tullut, mutta yläkategorioiden lisääntyessä oli tarpeen ja mahdollista luoda uusia ominaisuuksia (yläyläkategorioita). Kolmen tyyppin rinnalle emergoitui neljäs tyyppi, joka syntyi siis kolmen edellisen pohjalta. Tyyppi ei syntynyt niin, että uudesta aineistosta olisi muodostunut juuri tämä nimenomainen tyyppi, vaan se sai ominaisuuksia tai ominaisuuksien osia jo olemassa olevista tyypeistä. Typologia ennen kolmannen vaiheen analysointia oli tukirakenteisiin tarttuva, myönteisyyteen pyrkivä ja olemisensa keskittävä. Uusi typologia oli tukirakenteisiin tarttuva, myönteisyyteen pyrkivä, olemisensa keskittävä ja juureva paineen alla eläjä (uusi tyyppi).

4.5 Yhteenvedo aineiston analysoinnin vaiheista

Kuvioissa 5. ja 6. esitetään aineiston analysoinnin vaiheet. Kuviossa 5. selvennetään, miten aineiston jakaminen koherenssipisteiden mukaan toteutettiin tutkimuksen eri vaiheissa. Kuviossa 6. esitetään koodauksen eri vaiheet.

I Vaihe

- litterointi (27 haastattelua, 455 sivua): analysointi yhtenä aineistona, kaksi analysointikierrosta
- koherenssipisteiden laskeminen
- analysointi kolmena eri aineistona (9 korkeimmat pisteet, 12 kohtalaiset pisteet, 6 matalimmat pisteet), koodien teoreettinen taso nousee analysointikertojen lisääntyessä (kaksi analysointikierrosta ja tarkistukset)

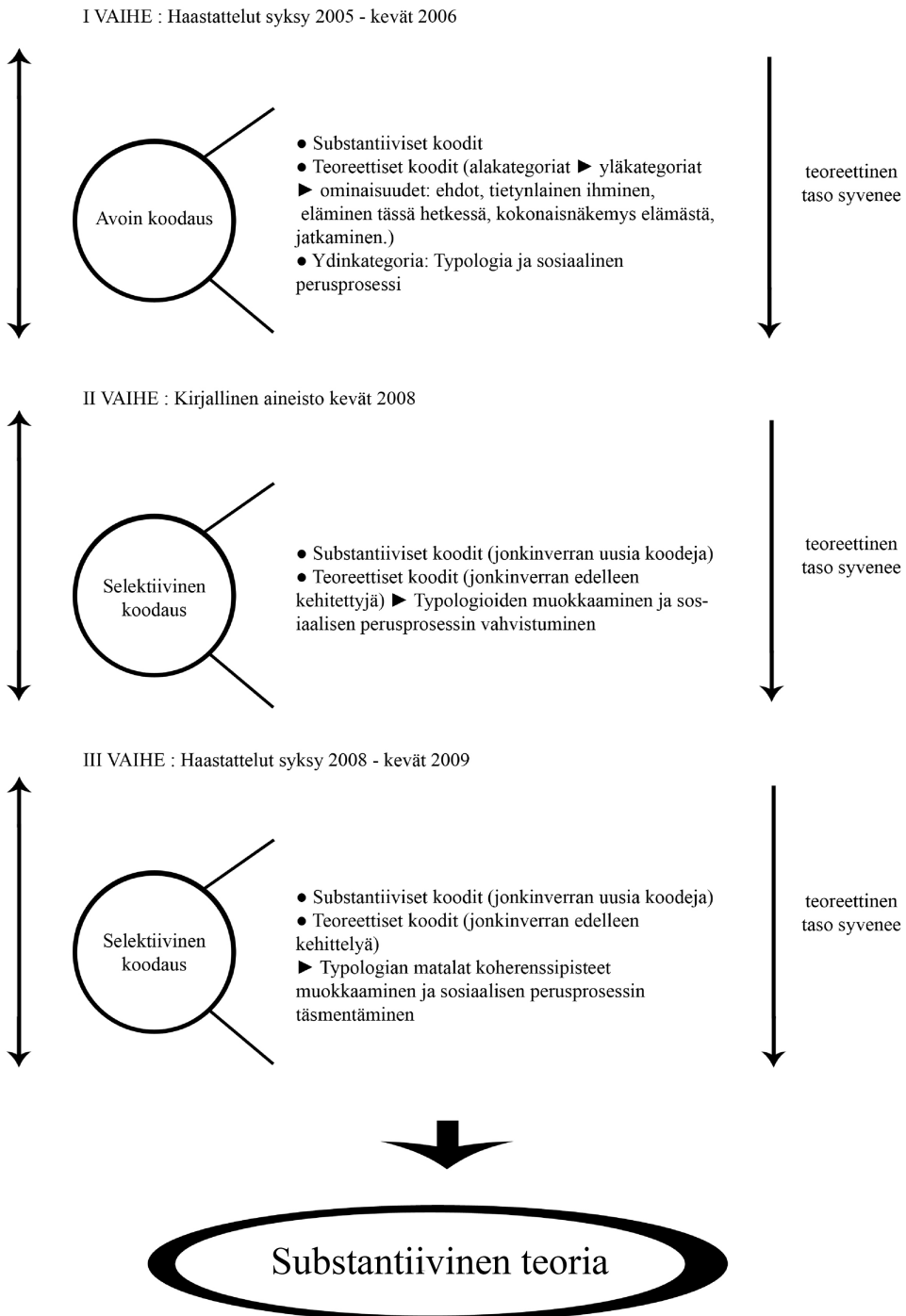
**II Vaihe**

- lisäaineisto, edellisessä vaiheessa haastateltujen kirjalliset vastaukset (8 tekstiä, 9 sivua)
- analysointi (1 korkeimmat pisteet, 5 kohtalaiset pisteet, 2 matalimmat pisteet, kolme analysointikierrosta)

**III Vaihe**

- litterointi (7 haastattelua, 109 sivua): analysointi yhtenä aineistona: yksi analysointikierron
- koherenssipisteiden laskeminen
- analysointi kolmena eri aineistona (2 korkeimmat pisteet, 3 kohtalaiset pisteet, 2 matalimmat pisteet), koodien teoreettinen taso nousee analysointikertojen lisääntyessä (kaksi analysointikierrosta)

Kuvio 5. Aineiston analysoinnin vaiheet, koherenssipisteiden huomioiminen



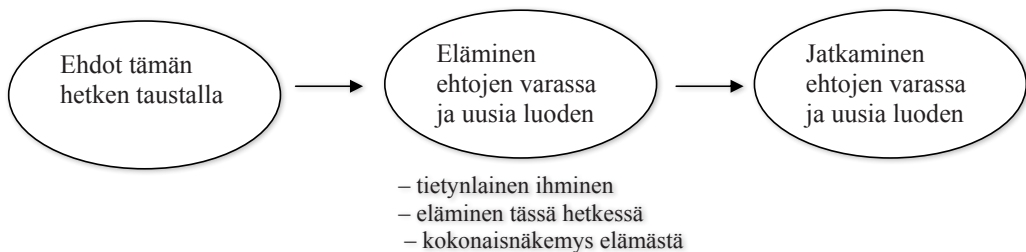
Kuvio 6. Aineiston analysoinnin vaiheet, koodaus ja saturoituminen.

5 TULOKSET

5.1 Johdanto typologioihin

Tutkimusaineisto kerättiin ja analysoitiin kolmessa eri vaiheessa. Kolmannen vaiheen jälkeen tutkija totesi aineiston saturoituneen. Tutkimuksen tuloksena emergoitunut ydinkategoria on tässä tutkimuksessa kustakin koherenssipisteaineistosta (korkeimpien, kohtalaisten, matalimpien) noussut typologia. Typologioiden lisäksi kutakin aineistoa yhdistää sosiaalinen perusprosessi, jonka sisältä typologiat löytyvät. Jokaisesta koherenssipisteryhmästä muodostettiin neljä eri tyyppiä. Tyyppejä kuvataan viidellä eri piirteellä (ominaisuudella): ehdot (tämän hetken taustalla), tietynlainen ihminen, eläminen tässä hetkessä, kokonaisnäkemys elämästä (eläminen ehtojen varassa, uusia luoden) ja jatkaminen (ehtojen varassa ja uusia luoden) (Kuvio 7).

Sosiaalinen perusprosessi emergoitui ensimmäisen tiedonkeruun pohjalta syntyneen analyysin yhteydessä ja täsmentyi analyysin edetessä. Olennaisin muutos aiempaan kuvioon on, että kuvio on supistettu yhdessä linjassa eteneväksi. Aiemmassa kuviossa kuvion eri osiin ja näistä osista pois päin eri suuntiin osoitti nuolia. Nuolet kuvasivat elämän monimuotoisuutta ja kontekstialisuuteen sitoutumista. Tutkija tiedostaa edelleen, että elämä on monimuotoinen ja -ulotteinen, mutta jotta tutkija olisi rehellinen tästä aineistosta saatavalle tiedolle, rajataan kuvio yksilinjaiseksi. Ilmiöt ajatellaan kronologisiksi suhteessa toisiinsa, mutta kausaalisuhteita ei pyritä esittämään. Mahdolliset jatkotutkimukset voivat avartaa kuvioita laajemmalle.



Kuvio 7. Tutkittavan oma kokemus elämästä ja elämän kokonaisuus tässä hetkessä

Glaserin (1998) mukaan typologiat emergoivat tutkijan tietoisuuteen aineistosta analyysin edetessä jatkuvan vertailun menetelmällä. Typologioiden pohjana ovat aineistosta nousseet kriteerit, joiden suhteessa tyypit eroavat toisistaan. On kuitenkin tärkeää muistaa, että grounded theory -metodologiassa saatu tulos ei ole kenenkään yksittäisen ihmisen ääni, vaan tuotettu abstraktio (”grounded theory is not their (=participants’) voice: it is generated abstraction from their doings”) (Glaser 2001, 11, 157–158).

Tässä tutkimuksessa kriteerit, joiden suhteen tyypit eroavat toisistaan, ovat: ehdot, tietynlainen ihminen, eläminen tässä hetkessä, kokonaisnäkemys elämästä ja jatkaminen. Ehdot kuvaavat niitä tekijöitä lapsuudessa ja nuoruudessa, jotka tutkittava on tuonut keskeisinä esiin haastattelussa. Eläminen ehtojen varassa on haastateltavan kokemus hänen elämästään haastatteluhetkenä. Jatkaminen kuvaa haastateltavan ajatuksia tulevaisuudesta.

Typologia ei tässä kuvaa yhden ihmisen persoonallisuutta, vaan tarkoituksena on tyyppitellä käyttäytymistä (Glaser 1978, 69). Saadut niin sanotut ideaalityypit luodaan tutkimuksen apuvälineeksi. Ne ovat hypoteettisia ja eivät näin välttämättä vastaa todellista tilannetta. (Heiskala 1992, 10; Helin 2004, 34.) Tutkimuksen tuloksia lukevat voivat löytää omia ominaisuuksiaan monesta eri luodusta tyyppistä (Alasuutari 2006, 84). Typologiat voidaan laatia myös siten, että ne kuvaavat tiettyjä todellisia ihmisiä. Tällöin ne ovat väistämättä osittain päällekkäisiä ja tätä kautta tutkittavat löytävät itsensä useammasta tyyppistä kuten hypoteettisissa ideaalityypeissäkin. (Temmes 2006, 71.)

Roosin (1988, 205) mielestä typologia on varsin hyvä tapa havainnollistaa kvalitatiivista aineistoa. On olemassa myös muita mahdollisuuksia havainnollistaa aineistoa. Nämä muutkin tavat voivat olla yhtä pätevästi teoreettisesti perusteltavissa. Mikä on paras tapa, se ei ole arvioitavissa. Tässäkin tutkimuksessa tutkijalla oli analyysin aikana mielessä erilaisia tapoja, joita olisi ollut mahdollista käyttää. Roosin (1988, 205) mukaan typologian vahvuus on myös sen heikkous. Kun aineisto on kuvattu jollain typologialla, niin lukijan on vaikea hahmottaa muita mahdollisuuksia kovin hyvin, koska tällä tietyllä typologialla aineisto on ikään kuin vangittu.

Layder (1998, 73–77) lähestyy typologioiden problematiikkaa hieman eri tavalla. Typologioita on Layderin mukaan kahdenlaisia. Toiset typologiat liittyvät ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen (behavioural typologies) ja toiset liittyvät systeemiin ja rakenteisiin (system or structural typologies). Tämän tutkimuksen typologiat ovat ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen liittyviä. Ne tuovat esiin tutkittavien asioille antamia merkityksiä, elämäkokemuksia, asenteita ja toiminnan vaikuttimia. Jälkimmäinen typologiatyyppi viittaa konteksteihin, joihin käyttäytyminen liittyy. Typologiat suhteutuvat toisiinsa siten, että käyttäytyminen liittyy aina johonkin kontekstiin. Tässä tutkimuksessa keskitytään vain käyttäytymiseen. Systeemit ja rakenteet huomioivan typologian muodostaminen edellyttää analysointia, joka on käyttäytymistä huomioivaa analysointia tiheämpää ja kattavampaa.

Typologioiden muodostamisessa on ollut pyrkimys ehdottomaan uskollisuuteen alkuperäiselle aineistolle. Abstraktiotasoa nostamalla on päästy lopullisiin termeihin. Typologian viiden piirteen takana olevat kokemukset vaihtelevat yksilötasolla hyvinkin paljon. Näitä yksilötason kokemuksia on kuvattu tässä tutkimusraportissa hyvin tarkasti. On otettava huomioon, että jokaiselle ihmiselle, jonka kuvitellaan edustavan kyseistä tyyppiä, ei kuvitella tapahtuneen kaikkia asioita, joita kuvataan. Kyse on tyyppillisestä toiminnasta ja sen vaihtelun kuvaamisesta. Näin lukija voi saada havainnollisen kuvan

asiasta ja samalla se lisää luotettavuutta. Havainnollisuutta on edelleen lisätty suorilla lainauksilla haastatteluista. Lainauksien käyttöön pyydettiin erillinen lupa haastatteluvilta. Tosin tutkija ei ymmärtänyt pyytää erillistä lupaa ensimmäisellä haastattelukierroksella. Hän kysyi lupaa kirjallisia aineistoja kerätessään ja sai kaikilta kahdeksalta vastanneelta luvan. Samoin hän sai luvan kaikilta seitsemältä jälkimmäiseen haastattelukierrokseen osallistuneelta. Aineisto-otteet ovat näin viidentoista haastatellun teksteistä. Tunnistettavuuden vähentämiseksi haastateltavien tunnisteet on jätetty pois. (Tutkija käytti väitöskirjan käsikirjoitusvaiheessa tunnisteita, jotta aineistoon palaaminen oli vaivatonta.) Anonymiteetti on taattu myös siten, että aineistolainaukset ovat lyhyitä ja niistä on poistettu identifioivat elementit. Lisäksi tutkittavalle tyypilliset ilmaisutavat ja murreilmaukset on pyritty muuttamaan.

Tulokset kuvataan typologia kerrallaan ja kustakin typologiasta tyyppi kerrallaan. Tyyppien kuvaamiset etenevät käyden läpi seuraavat: elämisen ehdot tämän hetken taustalla, eläminen ehtojen varassa ja uusia luoden (tietynlainen ihminen, eläminen tässä hetkessä, kokonaisnäkemys elämästä) sekä jatkaminen ehtojen varassa ja uusia luoden. Läpikäyminen tarkoittaa käytännössä sitä, että tutkittavien yksilöllisiä kokemuksia kuvataan sanallisesti ja niitä täydennetään haastatteluista poimituilla lainauksilla. Lisäksi käytetään aiempaa teoriatietoa luotettavuuden lisäämiseksi ja ilmiöiden sekä käsitteiden selventämiseksi ja tutkijan ymmärryksen laajentamiseksi. (Siitonen 1999, 32; Strandman 2009, 94.)

5.2 Eheät

Tämän ryhmän tutkittavien koherenssipisteet ovat enemmän kuin 73. Heillä on aineiston korkeimmat pisteet. Aineisto koostuu yhdestätoista haastattelusta ja yhdestä tutkittavan omasta tekstistä. Haastatteluista seitsemän on naisia ja neljä on miehiä. Litteroitua tekstiä on 177 sivua. Tämän ryhmän typologian tyypit ovat: rakentava, ilmavasti elävä, elämänmyönteinen ja juureva realisti.

5.2.1 Rakentava

Rakentava-tyypin ihminen kasvatetaan vastuulliseksi kansalaiseksi. Hän on sosiaalisesti kyvykäs ja hän elää vakaasti. Hänen kokonaisnäkemystään elämästä luonnehtii vastuuntuntoisuus ja hän on hämmästelevä tulevaisuutta ajatellessaan.

Keskeisenä piirteenä vastuulliseksi kasvatettaessa ovat niin sanotut perinteiset arvot ja välittämiseen kasvattaminen. Perinteisinä arvoina tässä ajatellaan aineistosta emergoituneita työntekoa, rehellisyyttä, yritteliäisyyttä ja uskoa. Työnteon rakentava-tyyppi oppii jo nuorena. Työ on keskeisellä sijalla lapsuudenkodissa. On itsestään selvää, että pitää tehdä työtä ja olla ahkera. Vanhempien antama malli on merkittävä työnteon oppimisessa. Kasvatuksessa painotetaan työhön sitoutumista ja sitä, että tärkeää ei ole se, mitä työtä kukin tekee, vaan se, että mitä työtä tehdäänkin, se tehdään hyvin. Työnteko ei

lapsena välttämättä tunnu aina mukavavalta, mutta vähitellen huomataan, että se antaa osaltaan rikkautta elämään.

Vanhemmat tekivät töitä ja se oli itsellekin selvä arvostuksen mitta. Siitä se varmaan lähti.

Rehellisyys arvona kuvattiin yhtenä tavanomaisista arvoista tai siihen liitettiin kommentti ”tietenkin”. Rehellisyys on yhteydessä luotettavuuteen ja siihen, että on sanansa mittainen. Sovitut asiat pitää hoitaa ja se, mikä otetaan hoidettavaksi, hoidetaan kunnonlla. Jos rehellisyydestä poikkeaa, tulee asia jälkikäteen hoitaa asianosaisten kanssa perinpohjaisesti kuntoon. Rehellisyys yhdistettiin paitsi vanhemmilta saaduksi arvoksi, myös uskonnolliseen kasvatukseen liittyväksi.

Yritteliäisyys sekä siihen kuuluva tietynlainen itsellisyys johtavat omillaan pärjäämiseen. Yhteiskunnan apujen vastaanottamista vältetään.

Istetunto ja ylpeys jotenkin niin kuin periytyneet..., että ei olla kenenkään talutettavissa.

Usko on joillekin tuttu kodin perintönä.

... ja minulla on sellainen tuntuma, että [vanhempi] oli luottamus muuhunkin kuin omiin voimiinsa ja samalla tavalla minä niin kuin ajattelen sitä, ...

Välittämiseen kasvetaan esimerkin ja elämisen kautta. Kotona voidaan antaa pyyteettömän auttamisen malli. Toisaalta joskus kotona on erityistilanne – paljon lapsia tai sairautta – jolloin lapsi tai nuori joutuu ottamaan erityisen paljon vastuuta tilanteen pakosta. Tällaisesta tilanteesta nuori kokee oppivansa tulevaisuutta varten hyvin paljon. Katkeruutta tai huonoja muistoja ei ole jäänyt. Kotona korostetaan myös tasa-arvoa - kaikkien ihmisten samanarvoisuutta sekä toisten ihmisten arvostamista. Se, että itse on saanut hyväksyntää ja rakkautta, auttaa olemaan suvaitsevainen toisia kohtaan. Toisten ihmisten arvostamiseen kuuluu myös hyvä käytös, johon lasta ohjataan.

..., että meille sai tulla ja meillä sai olla ja [vanhempi] niin kuin näki muutakin kuin sen oman pikkupiirin.

..., että muista pitää huolehtia ja arvostaa heitä.

Korhosen (1999, 230) isyyden muutosta käsittelevässä tutkimuksessa tulee esiin, kuinka kunnollisen kansalaisen idea yhdistää sukupolvien kasvatustajattelu. Tämän tutkimuksen vastuulliseksi kansalaiseksi kasvattamisen käsite ja Korhosen kunnolliseksi kansalaiseksi kasvattaminen ovat sisällöltään hyvin lähellä toisiaan. Korhonen tutki isyyden muutosta aineistossa, jossa haastateltavina olivat tuolloin keski-ikäiset suurten ikäluokkien miehet. Rehellisyyteen, työteliäisyyteen ja muiden huomioon ottamiseen kasvattaminen oli sisältynyt tutkittavien lapsuudessa kasvatukseen keskeisesti ja sisältyi edelleen heidän kasvattaessaan omia lapsiaan. Ruoppilan (1954) yli neljäkymmentä vuot-

ta aiemmin julkaisemassa aineistossa ovat samat arvot esillä. Niin ikään Kemppaisen (2001, 69–81) tutkimuksessa olivat vuonna 1908 syntyneistä vuoteen 1979 syntyneisiin ulottuvassa aineistossa kunnollisuus, toisen huomioon ottaminen ja kunnioittaminen sekä rehellisyys tärkeä osa kasvatusta. Väärien tekojen tunnustaminen ja sovittaminen eli vastuun kantaminen vastuukasvatuksen ideana nousee paitsi luterilaisesta syntien sovitamisen myös länsimaisen oikeusajattelun käsityksistä (Ahola, Hirvihuhta 2002, 20).

Työnteko ja siihen ohjaaminen olivat Kemppaisen (2001, 58–81) 1908–1961 syntyneiden aineistossa esillä selvästi. Sen jälkeen vuosina 1967–1979 syntyneiden aineistossa painottuivat harrastuksiin ja koulunkäyntiin neuvominen. Kujalan (2003, 166–173) mukaan ne, jotka olivat lapsia sodan aikaan, joutuivat tekemään työtä jo hyvin nuoresta. Tämä edisti sitä, että he oppivat, miten selviydytään vaikeista asioista. Sota-aika opetti myös yhteisvastuullisuuteen. Lisäksi kekseliäisyys kehittyi. Harva katkeroitui sen vuoksi, että joutui varhaisessa vaiheessa lapsena töihin ja että lapsuus oli poikkeuksellinen sodan vuoksi. Sota-ajan vaikutus tuli esille myös rakentavan tyyppin elämässä, vaikka aineiston vanhimmatkin olivat syntyneet vasta vuonna 1946. Sota oli kuitenkin läsnä hyvin voimakkaasti monien tässä tutkimuksessa haastateltujen elämässä heidän lapsuudessaan. Se oli esillä etenkin vanhempien kokemuksissa. Lisäksi elettiin materiaalisesti niukkaa aikaa. Työn tekemiseen rakentavan tyyppin ihminen suhtautuu myös pitkällä aikavälillä myönteisesti. Se on antanut elämään sisällöllistä rikkautta.

Hieman vanhempaa kasvatustyyliä tutkinut Aukia (2010, 227–231) löytää tutkimuksessaan kolme erilaista tyyliä kasvattaa talonpoikaiskulttuurissa 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa. Tyylit ovat jyrkästi rajoittava, rajoittava ja salliva. Kahdessa ensimmäisessä tyyllissä tavoitteena oli ”lasten varhainen sopeuttaminen kotien elämäntapaan, hyväksytyjen tapojen ja työnteon omaksuminen, pahan poistaminen lapsesta ja omapäisyyttä osoittavan lapsen tahdon murtaminen mahdollisimman aikaisin”. Lisäksi pyrkimyksenä oli, että lasten taivaaseen pääsy turvataan. Tämä mahdollistui olemalla kuuliainen Jumalalle. Jyrkästi rajoittava kasvatustyyli ”näyttäytyi paitsi tapakasvatuksessa myös työkasvatuksessa, jossa korostettiin työntekovelvollisuutta Jumalalta saatuna käskynä, ja samoin vaikutti myös työntekoon velvoittanut vanhempi lainsäädäntö.” Rajoittavassa kasvatustyyllissä käytettiin ruumiillista kuritusta vähemmän kuin jyrkästi rajoittavassa. Rajoittavassa tyyllissä oli tärkeää, että lapselle kerrottiin kurituksen syy eikä kuritusta-pahtuma ollut vain tiukka rituaali. Sallivassa kasvatuksessa ”isämalli on ollut pikemminkin Uuden testamentin rakastavassa isähahmossa kuin Vanhan testamentin etäisessä tuomari-isässä.” eli vanhatestamentillisen lainomaisen seurakuntauskollisuuden sijaan korostettiin uustestamentillista sovituskasvatusta. Vanha kulttuuri elää edelleen jollain tavalla arvoissa ja asenteissa. Sieltä valikoidaan joitain piirteitä nykyaikaan. Tässä tyypologiassa on ollut lähinnä kyse sallivasta ja rajoittavasta kasvatuksesta. Mahdolliset rajoittavan kasvatuksen piirteetkin rakentava tyyppi on hyväksynyt aikaan ja yleiseen käytäntöön liittyvinä. Kasvatustyyliä voidaan jakaa myös neljään eri tyyliin; vastuuntuntoinen, autoritaarinen, salliva ja välinpitämätön. Tyylejä voidaan tarkastella vaatavuuden ja vastavuoroisuuden ulottuvuuksien näkökulmasta. Vastuuntuntoiset vanhemmat ovat

vaativia, mutta vastavuoroisia. Vastavuoroisuus rohkaisee lasta aktiivisuuteen, itsenäiseen päätöksentekoon, itseilmaisuun ja vastuuntuntoisuuteen. Autoritaarisuuteen sen sijaan kuuluu vaativuuden lisäksi torjuvuus, joka johtaa passiivisuuteen ja riippuvuuteen. (Aunola, Stattin, Nurmi 2000, 206–207; Baumrind 1989, 349–378; Maccoby, Martin 1983, 1-101.) Psykologinen kontrolli voi johtaa masennukseen ja muihin sisäisiin ongelmiin ja joissain tapauksissa ulkoisiin ongelmiin kuten rikollisuuteen. Käyttäytymisen kontrolli johtaa yleensä ulkoisiin ongelmiin. (Barber 1996, 3296–3315.)

Rakentava-tyyppi on sosiaalisesti kyvykäs. Sosiaalinen kyvykkyys ilmenee siten, että hän on niin sanotusti helppo lähimmäinen ja myönteinen ihmiskontakteissa. Hän kykenee kohtaamaan konfliktit rakentavasti ja ajattelee lähimmäisen parasta. Lisäksi hän on mukana yhteisten asioiden hoidossa tai ne kiinnostavat häntä, mutta jostain syystä hän ei ole mukana itse.

Helppo lähimmäisyys on sitä, että ihminen on yhteistyökykyinen ja pidetty ihminen. Hän ei suutu helposti ja on lähimmäisten kannalta pääasiassa harmiton. Hän on avoin eikä hänellä ole salattavia asioita. Hän on monissa asioissa aktiivinen, mutta kuitenkin sillä tavalla pidättyväinen, että on julkisuuskvaltaan monesti aktiivinen seurailija. Hän ei lähde barrikaadeille julistamaan oppejaan ja ajatuksiaan. Oman minän esille tuonti on vierasta. Pitkäpinnaisuus ja rauhallisuus ovat hänelle ominaisia piirteitä.

Varmaan se (tolaltaan meneminen) vaatii jo melkoisen ihmeen, mutta suututtamaan varmaan pystyy, mutta vaatii erityistä osaamista. ..., että minä suuttuisin, niin harvinainen asia. ... Ei kuulu tapoihin. Ei ole keino ratkoa ongelmia.

Rakentavalla tyyppillä on pyrkimys tulla toimeen ihmisten kanssa. Riita on hänen mielestään energian tuhlausta, ja hän pyrkii olemaan sovitteluvainen.

Tavoittelemisen arvoisia ovat hyvät suhteet läheisiin ja kanssaihmiisiin.

Joskus ympäristön kanssa toimeen tuleminen merkitsee oman kiukun nielemistä. Se ei ole kuitenkaan sama asia kuin omista mielipiteistä luopuminen ja niiden esittämättä jättäminen.

No, ehkä joskus menneisyydessä (näytti kiukkua), mutta että ajan myötä...niin sitä on tottunut nielemään sitten, että en minä tiedä, osaanko minä mitään kiukkua näyttääkään.

Myönteisyys ihmiskontakteissa tarkoittaa sosiaalisuutta, tyytyväisyyttä ihmissuhteisiin sekä suvaitsevaisuutta. Sosiaalisuutta on se, että rakentava tulee toimeen erilaisten ihmisten kanssa ja hänellä on monipuolinen sosiaalinen verkosto. Hän tarvitsee ihmiskontakteja ja ne ovat hänelle tärkeitä. Hän on sitä mieltä, että sosiaalisilla suhteilla on merkitystä hyvinvoinnille. Ihmisten kanssa keskustelu on mukavaa kuten myös muu yhdessäolo ja tekeminen.

Tärkeitä ovat ... ja kyllä minulla niin kuin ihmissuhteet ovat, ystävyudet ovat. Tietysti niin kuin joskus miettii..., että ehtiikö näistä ystävistä nauttimaan...

Hän on tyytyväinen ihmissuhteisiinsa. Se merkitsee useille, että sosiaalinen verkosto on monipuolinen ja tuttavias (ja ystäviäkin) on paljon. Ystäviä on sekä läheisiä että kaukaisia. Hyviksi ystäviksi, niin sanotuiksi sydänystäväiksi, riittää kuitenkin vain muutamakin ystävä. Sukulaisiin on myös hyviä kontakteja ja yhteyttä pidetään jopa päivittäin.

En ole siinä mielessä ollut sellainen, joka olisi erityisesti koskaan kaivannut suurta ystäväpiiriä. Mutta ... ei ole ollenkaan ongelma, että ei ole ystäviä.

Suvaitsevaisuus merkitsee ympäristön ilmiöiden hyväksymistä. Se on yksi tärkeä arvo hänelle. Hän ymmärtää ja hyväksyy, että kaikki ihmiset ovat erilaisia ja sellaisenaan arvokkaita. Elämän voi järjestää monella tavalla ja mikään tapa ei ole se ainoa oikea. Hän kunnioittaa toisia ihmisiä eikä odota, että toiset ihmiset ajattelisivat samalla tavalla kuin hän.

Minulla on ehkä se, että minä ajattelen omalla tavallani, toinen saa ajatella mitä tahansa, vaikka me olisimme ajatuksissa täysin eri tavalla, se ei niin kuin poliittisessa eikä uskonnollisessa mielessä, niin se ei niin kuin minua, se ei vaikuta siihen ihmissuhteeseen, että minä sen mukaan jotain rajaan...

Hän kykenee kohtaamaan konflikteja. Vahvuuksina ovat neuvottelutaito ja kyky ratkaista ristiriitatilanteita.

Se on, se on osaamiseni juuri. Tulen toimeen hyvin ristiriitatilanteissa.

Hän ei yleensä suutu, mutta jos suuttuu, on suuttuminen lyhyt ja kiivas. Pitkävihaisuus ei ole ominaista. Hän ei myöskään jää pohtimaan pitkäksi aikaa kokemaansa ilkeyttä. Hän ei karta ristiriitatilanteita. Työyhteisössään hän voi olla henkinen kyseenalaistaja, totuudentorvi ja perustelujen kyselijä tai sitten hän voi olla ihan virallisestikin työssään ristiriitojen selvittelijänä esimerkiksi ammattiyhdistysaktiivina. Hänellä on itsellään kokemus, että hän on selvinnyt ristiriitojen selvittelystä.

Toisen hyvän ajatteleminen, heikkojen puolustaminen ja oikeudenmukaisuus ovat hänen tapansa toimia. Hän ottaa huomioon toisen ihmisen tarpeita ja tunteita. Hänen toiminnassaan on vahvasti altruistisia piirteitä. Hän ymmärtää toisten hätää. Lähimmäisten auttaminen on luonnollinen osa elämää. Samoin hän on valmis jakamaan omastaan muille. Oman edun tavoittelu on vierasta. Hän ei ole kateellinen muille, koska ei näe syytä sellaiseen. Kultainen sääntö kuvaa hänen asennettaan lähimmäisiin. Hän ei toimi toisia kohtaan siten kuin ei toivoisi itse tulevansa kohdelluksi.

Se (toisten puolien pitäminen ja yhteinen hyvä) on rakennettu sen verran sisään, ettei sitä huomaa edes. Varmaankin, koska ei minulla ole minkään näköisiä motivaatio-ongelmia tähän (toisten hyväksi tehtävä) työhön.

Hän nimeää itsensä heikkojen puolustajaksi ja pienen ihmisen puolella olijaksi. Oikeudenmukaisuus on tärkeä arvo hänelle. Hän ei tee sitä, mitä ei hyväksy toisilta ihmisiltäkään.

Käytännöllinen yhteinen hyvä on yhteisten asioiden hoidossa mukana olemista tai yhteiset asiat kiinnostavat häntä. Hän voi olla mukana opiskelijajärjestöissä, ammattiyhdistystoiminnassa, kunnan tai seurakunnan luottamuselimissä tai sitten työ itsessään on yhteiskunnallista vaikuttamista. Kiinnostus voi olla vielä seurailua, mutta ei ole tulevaisuudessa pois suljettua, että hän lähtisi yhteisten asioiden hoitamiseen mukaan.

Kyllä minä saan yhteiskunnallista vaikuttamista työssäni ihan tarpeeksi. En minä sitä enempää tarvitse.

Puohiniemi (2002, 27–37, 70–73, 370) on tutkinut suomalaisten arvoja, asenteita ja ajankuvaa vuosina 1991–2001. Tutkimuksessa selvitettiin kymmentä arvoa (hyväntahtoisuus, yhdenmukaisuus, perinteet, turvallisuus, suoriutuminen, valta, hedonismi, virikkeisyys, itseohjautuvuus ja universalismi) Schwarzin universaalien arvomittarin mukaan. (kts. Savig, Schwartz 1995, 437–448.) Tärkein suomalaisten arvo tutkimuksen mukaan on hyväntahtoisuus. Se on tärkein eri ikäryhmissä, eri koulutusluokissa ja molemmilla sukupuolilla. Hyväntahtoisuus on Puohiniemen tutkimuksen mukaan erityisesti lähellä oleviin liittyvää huolenpitoa ja kiltteyttä. Se näkyy lisäksi ystävällisenä tervehtimisellä ja haluna helpottaa sosiaalista vuorovaikutusta. Taustalta voi löytyä erilaisia motiiveja, jotka ovat toissijaisia. Tällaisia ovat esimerkiksi arvostuksen ja hyväksynnän saaminen tai työyhteisössä aseman parantamisen toive. Lisäksi Schwartzin arvomittarin mukaan Puohiniemen vuoden 2001 arvoaineiston moniulotteisella skaalauksella hyväntahtoisuuteen kuuluvat vastuullisuus, rehellisyys, uskollisuus, anteeksiantaminen, ympäristön suojeleminen, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, henkinen ja hengellinen elämä, avuliaisuus ja perheen turvallisuus. Sosiaalisesti kyvykkäällä on monia yhtymäkohtia hyväntahtoisuuteen. Rakentavan motiivit toimia hyväntahtoisesti näyttäisivät olevan periaatteellisempia kuin johonkin tiettyyn yksittäiseen päämäärään pyrkimistä. (ks. Puohiniemi 2002, 35–36.)

Käsitteitä sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot ei pidä sekoittaa keskenään, koska ne kuvaavat eri asioita. Joskus sosiaalisesti taitava on myös sosiaalinen ja päinvastoin, mutta ei läheskään aina. Sosiaalisesti taitava ihminen on kyvykäs kohdatessaan toisia ihmisiä. (Kultanen 2009, 190, 192.) Keltikangas-Järvisen (2007, 82–89; 2010, 20–23) mukaan sosiaaliset taidot pitää opetella erikseen. Sosiaaliset taidot ovat sitä, että osataan tilannekohtaisesti toimia tarkoituksenmukaisesti suhteessa ympäristöön. Niiden tarkempi merkitys on riippuvainen historiallisesta ajankohdasta ja kulttuurista. Sosiaaliset taidot on helppo oppia, jos on aidosti kiinnostunut toisesta ihmisestä. Ihminen voi olla hyvin sosiaalinen ja etsiä toisten ihmisten seuraan, mutta olla silti taitamaton toisten ihmisten kanssa. Hän voi esimerkiksi puhua usein ja paljon itsestään. Tällöin hän ei pysähdy kuuntelemaan toisia ihmisiä. Tämän tutkimuksen sosiaalisesti kyvykäs on sosiaalinen,

mutta sen lisäksi hänellä on sosiaalisesti hyvät taidot. Nämä kaksi asiaa eivät sulje toisi-
aan pois, mutta eivät aina ilmene yhdessä.

Vakaus on sitoutumiskykyisyyttä ja luotettavuutta. Lisäksi vakaus ilmenee siinä, että ul-
kopuoliset ovat osoittaneet hyväksyntää ja arvostusta. Sitoutumiskyky näkyy suhteessa
moneen asiaan. Vakaa kykenee sitoutumaan parisuhteeseen, perheeseen, työhön, har-
rastuksiin, ammattiin, työpaikkaan ja asuinpaikkaan. Se näkyy yksilön elämässä myös
siinä, että tiettyyn asiaan kyetään ajallisesti pitkäjänteisesti sitoutumaan. Lisäksi sitoutu-
minen ilmenee asioihin syvällisenä paneutumisenä ja asioiden eteen ollaan valmiita nä-
kemään monenlaista vaivaa. Elämässä ei etsitä vain helppoja vaihtoehtoja. Vastuullisuus
on yksi sitoutumisen syy.

*Kyllä minä aika paljon teen, kun minä täällä (töissä) joka ilta kuhkin... Täytyy
erilaisia [työtehtäviä tekee] niin sitten minä usein illalla teen niitä.*

Sitoutuminen liittyy läheisesti jatkuvuuteen. Vuorinen (2009, 144) on väitöskirjassaan
tutkinut ikääntymistä maaseudulla. Yhteen tutkimuksessa löydetyistä elintavoista, tra-
ditionaaliseen, kuuluu keskeisesti jatkuvuus ja sen kokeminen. Jatkuvuus on paitsi lap-
sena sisäistettyjen periaatteiden ja elämäntapojen arvostamista ja elämän aikana niihin
nojaamista, niin myös tiettyjen jokapäiväisten tottumusten ja toimintatapojen mukaan
edelleen toimimista. Rakentava on valmis näkemään vaivaa sen eteen, mihin on sitoutu-
nut. Myös Andersson (2007, 145) kuvaa näin vanhojen pariskuntien elämää. Jatkuvuus
on riskinottoa, jonka luottamus pitkässä suhteessa mahdollistaa. Olemassa oleva elämä
on koettu hyväksi ja se on pohja, jolta edelleen halutaan elämää jatkaa.

Rakentavan sitoutumisessa on jotain syvää vastuunottoa elämästä, joka ei pienistä vas-
toinkäymisistä hajoa ja joka herättää luottamusta ympäristössä. Tällaista sitoutumista ku-
vaa Heinonen (2005, 257) jalkapallofaneja käsittelevässä tutkimuksessaan. Jalkapallon
seuraaminen ei ole faneille ainoastaan voiton tai tappion jännittämistä. Siihen liittyy
paljon enemmän asioita. Se on oma alakulttuurinsa ja siihen liittyvä hyvinolon tunne on
jalostunutta. Sitoutumisen ja panostamisen kautta ”kiinnitytään reflektiivisesti kulttuuri-
seen materiaaliin, maailmaan ja itseän”.

Luotettavuus ilmenee aineistossa suoraselkäisyytenä, rehellisyytenä itseä kohtaan sekä
vastuun ottamisena. Suoraselkäisyys kulkee rehellisyyden rinnalla. Lapsena omaksuttu
arvo kantaa edelleen. Jälleen rehellisyys-termin yhteydessä käytetään ilmaisuja ”totta
kai” ja ”tavanomainen”. Rakentava on oikeudentuntoinen ja hermostuu helposti vilpilli-
syydestä. Hän ei odota itselleen enempää oikeuksia ja etuja kuin pystyy muille antamaan.

*Ne (arvot) ovat kotoa aikalailla, mitä on jäänyt. Hyvin vähän ne ovat varmaan
sen jälkeen muuttuneet. Todella vähän.*

*Kiihdyn helposti, jos huomaa vilpillisyyttä, toisen oikeuksien loukkaamista
tai epäoikeudenmukaisuutta ja oman edun tavoittelua, hyötymistä toisen kus-
tannuksella.*

Mielenkiintoista on huomata, että lähes samoin sanoin (suoraselkäisyys, oikeudentuntoisuus vs. suoraselkäisyys, oikeudenmukaisuus), mutta negaationa kuvaa Vaaranen (2004, 4, 46) kaaharipoikien moraalia. Hän nimittää kaaharipoikien toimintaa rappioromantiikaksi. Siihen kuuluu muun muassa henkisten voimien luhistuminen sekä sen hyväksyminen. Oman alhaisuuden, piittaamattomuuden tai epäonnistumisen esittely kuuluu asiaan. Suoraselkäisyyttä ja oikeudenmukaisuutta pidetään epäaitoutena. Nämä ominaisuudet tulkitaan itsensä korottamiseksi paremmaksi kuin toiset ihmiset.

Vastuuntuntoinen on rehellinen itselleen. Tämä ilmenee terveenä itsekritiikkinä. Hän myöntää heikkoutensa ja keskeneräisyytensä. Hän tietää heikkoutensa ja on valmis antamaan muille kiitosta. Taidoissaan ja voimavaroissaan hän näkee rajoituksensa. Hän toimii työelämässä tämän rajallisuuden mukaan ja on aivan tyytyväinen omaan tehtäväänsä ja panokseensa siinä. Vastuun ottaminen osoittaa muille eri tilanteissa, että tähän ihmiseen voi luottaa.

Ympäriällä olevat ihmiset ovat huomanneet rakentavan luotettavuuden ja toimivat suhteessa häneen tämän tiedon mukaan. He osoittavat hyväksyntää ja arvostusta. Tämä arvostus näkyy työelämässä siten, että luotettava ihminen saa vastuuta ja hänen kanssaan työskennellään mielellään.

Elämä rakentuu keskeisesti vastuun kantamiselle. Rakentava korostaa esimerkiksi, että jokaisella on vastuu omasta elämästään. Muiden syyttely henkilökohtaisesta elämäntilanteesta tai olosuhteista ei ole tarpeen. Yhteisössä jokaisella on vastuu olemisestaan ja yhteisön toimivuudesta. Omat valinnat ovat tärkeitä terveydelle ja elämänlaadulle.

Ominaista on vastuun kantaminen perheestä ja laajemminkin toisista ihmisistä. Hän korostaa, että niiden, jotka ovat hankkineet lapsia, tulisi kantaa vastuunsa vanhempana siihen asti kunnes lapset ovat aikuisia. Toisista ihmisistä vastuun ottaminen voi olla joko kohtuullista tai mennä ylitunnollisuuteen. Toisten auttaminen on pyyteetöntä.

Mutta enhän minä [tietyt ihmiset] ole voinut jättää, että minä olen edelleen [tietty ryhmä] yhdistyksen toimihenkilö.

Hän on vastuuntuntoinen myös työssään. Se tarkoittaa huolellista paneutumista annettuihin tehtäviin. Hänelle on mieluisaa, jos esimies antaa vastuuta. Aikuisen roolissa ja kasvattajana hän tuntee vastuunsa lapsien ja nuorten ohjaamisesta ja kasvattamisesta. Tämä vastuu sisältää sekä rajat että rakkauden. Rajoilla luodaan puitteet, joissa toimitaan. Sen lisäksi lasta ja nuorta ohjataan puhumalla ja tätä kautta kannustetaan ottamaan vastuuta elämästään. Tärkeää hänen mielestään on olla aikuinen suhteessa lapsiin. Hän korostaa myös, että koti on lapselle tärkeä.

Rakentava ihmistyyppi odottaa myös muilta vastuullisuutta. Kasvattajana hän antaa ja odottaa lapsilta ja nuorilta vastuunkantoa. Harmittavaa hänen mielestään on, jos vastapuoli ei pidä sovitusta kiinni.

Tunnen kiukkaa, ärtymistä ja tyytymättömyyttä, jos joku asia ei mene niin kuin pitäisi. Jos olen sopinut tapaamisesta jonkun kanssa eikä hän tulekaan tai myöhästyy reippaasti ilmoittamatta syytä.

Hän odottaa laajemminkin vastuullisuutta ja asioiden sujumista yhteiskunnassa.

Olen ärtynyt, jos systeemit tässä yhteiskunnassa eivät pelaa ja keksitään milloin mitään syytä, miksi ei toimita niin kuin pitäisi.

Ihmisenä rakentava on vastuuntuntoinen. Vastuuntuntoinen ”kantaa vastuuta”. Hän ei ”pakene vastuuta” eikä häntä voi moittia ”vastuuttomuudesta”. Kielikuvana ”vastuun kantaminen” viittaa taakkaan. (Varto 1997, 56.) Huolimatta negatiivisävyisestä kielikuvasta rakentavan tyypin ominaispiirre, vastuuntuntoisuus, vastuun kantamisena on positiivisävytteistä ja hänelle itselleen luontevaa, ei pakonomaista. Hän ei etsi syytä muista ihmisistä oman elämänsä tapahtumiin, vaan korostaa henkilökohtaista vastuuta. Hän ei pelkää vastuuta, vaan pitää sitä yhteisöllisesti välttämättömänä. Varton (1997, 56) mukaan omien tekojen vaikutusten myöntäminen arvaamattomiksi on juuri vastuun kantamista. Ihmistä ei voi kuitenkaan pitää syyllisenä. Maailma on niin monimutkainen koostuen monista toisiinsa vaikuttavista osista ja näiden osien vaikutuksia on vaikea selittää. Tästä syystä ihmisen oman toiminnan vaikutuksia on mahdoton täydellisesti ennakoida. Rakentava on myös sisäistänyt tämän asian myöntämällä olevansa rajallinen, mutta hän ei kuitenkaan lamaannu tästä vaan toimii niissä rajoissa ja niillä edellytyksillä, mitä hänellä on.

Tulevaisuuttaan ajatellessaan rakentava ihminen on hämmästelevä. Paitsi, että hän hämmästelee maailmanmenoa, on hänellä pelkoja ikävistä tapahtumista. Maailmanmeno näyttää hänen silmissään muuttuvan koko ajan. Hän kokee, ettei pysty vaikuttamaan. Elämän rytmi näyttää kiivastuvan koko ajan ja hänen on oltava tässä lisääntyvässä vauhdissa mukana. Hän kokee, ettei voi vaikuttaa asiaan ja siksi päällimmäinen tunne on jonkinlainen voimattomuus. Hän tietää ja kokee, ettei tämän hetken maailmanmeno ole oikein.

Pelot ikävistä tapahtumista ovat joko yleistä huolestumisen tunnetta ja pelkoa jostain mahdollisesta kriisistä tai tiettyyn asiaan liittyvää pelkoa. Tällaisia konkreettisia asioita ovat esimerkiksi huoli lapsista ja omasta sekä läheisten terveydestä.

Tulevaisuuteen suhtautumisessa on takana vastuullisuutta itseä, lähimmäisiä ja koko maailmaa kohtaan. Joillekin asioille hän pystyy tekemään jotain ja joillekin ei. Tulevaisuuteen liittyvät ajatukset eivät vaikuta häiritsevästi päivittäiseen elämään, vaikka niihin liittyy epätietoisuutta ja hämmästelyä.

5.2.2 Ilmavasti elävä

Sellaiselle, jonka elämässä kuvataan olevan ilmavuutta, annetaan kasvamisessa tilaa. Hän on aktiivisesti haasteisiin tarttuva ja itseään toteuttava. Hänelle on tärkeää aitous ihmisenä. Tulevaisuudesta hänellä ei ole erityisiä toiveita.

Kasvamiselle tilaa antaminen merkitsee aineistossa kasvumahdollisuuksia ja luonnonlapsena kasvamista. Kasvumahdollisuudet kuvataan vapauden tunne itsenäisyydestä ja lapsuudessa annettuina mahdollisuuksina. Vapaudentunnetta kuvataan vapautena valita omat arvot. Kotona tarjotaan arvoja, mutta ei pakoteta niihin. Oman koulutuspolun valitseminen on myös mahdollista. Lisäksi vapauden tunne on mahdollisuutta tehdä lapsena paljon itsenäisesti erilaisia asioita.

*Ei todellakaan (vanhemmat painostaneet valitsemaan tiettyä koulutuspolkua).
Se olisi ollut ihan sama, mitä he olisivat painostaneet, se ei olisi vaikuttanut
lopputulokseen.*

Lapselle ja nuorelle annetaan myös mahdollisuuksia koulunkäyntiin ja opiskeluun.

Eikä sitä (koulunkäyntiä) niin kun vanhemmatkaan asettanut kyseenalaiseksi...

Aikio (2007) on tutkinut lisensiaattityössään saamelaisia selviytyjiä. Heille on annettu lapsena kasvamisessa tilaa samoin kuin ilmapasti elävälle tyypille. Selviytymisen taustalla on Aikion mukaan useita tekijöitä. Selviytyjät on lapsena kasvatettu käyttämään omaa päättelykykyään. Totuuksia ei opetettu ulkoa. Lähisukulaiset kertoivat lapsille juttuja ja heidän oli itse pääteltävä, mikä oli totta ja mikä ei. Vanhemmat olivat tämän toiminnan ulkopuolella. He olivat turvaverkkona ja auttoivat, jos lapsi ei osannut päätellä, mitä uskoa. (Kajanto 2006.) Suomalan (1999, 108–116, 120) tutkimustulokset ovat samansuuntaisia. Lapsen saavuttamat oppimistulokset ovat parhaat, kun hänellä on ollut mahdollisuus olla aktiivinen omassa oppimistilanteessaan ja hänelle vältetään antamasta liian pitkälle valmisteltuja malleja ongelmien ratkaisemiseksi. Näin on mahdollista, että hän oppii ongelmanratkaisutaitoja nopeammin kuin valmiita malleja antamalla. Prosessiin liittyy kuitenkin tärkeänä osana opettajan ja muiden oppilaiden kanssa käyty keskustelu. Keskustelulle on kolme edellytystä: Sen on kohdistuttava opetettavaan asiaan, keskustelussa olisi synnyttävä ristiriitatilanteita ja näitä tilanteita oppilaiden on ratkottava. (Suomala 2001, 68.)

Ilmapasti elävä voi kasvaa myös niin sanotusti luonnonlapsena. Se tarkoittaa eläväästä lapsuutta. Hän saa elää ja olla vapaasti. Hän on vilkas ja tekee ajoittain kepposia. Tahallinen vahingonteko tai ilkeily ei ole toiminnan tarkoitus. Koulussa viihtyminen saattaa olla vaikeaa.

*..., mutta olinhan minä vilkas. ..., jos tarkoitetaan tyhmyyksiä, niin en minä
vahinkoa tehnyt enkä muuta.*

Haasteisiin tarttuminen ilmenee energisyytenä sekä elämässä eteenpäin pyrkimisenä. Energisyyttä näkyy aktiivisuutena, ahkeruutena ja toimintatarmona. Hän käyttää aikansa tehokkaasti. Aktiivisuus nähdään ihmiselle hyvänä asiana ja suoranaisesti terveyteenkin vaikuttavana. Tekemättömyys ei sovi hänelle. Hänellä on paljon ja monipuolisesti harrastuksia, mikäli aikaa riittää. Säännöllisyys on ominaista harrastamisessa. Ilmapasti

elävällä on paljon ihmissuhteita ja hän aktivoi toisiakin toimintaan. Hän on ahkera ja tekee paljon töitä. Töiden valikointi ei ole ominaista, mutta joustavuus on tyyppillistä. Hän jaksaa hyvin työssään ja poissaoloja on vähän.

En muista koska olisin ollut poissa, että.

Eteenpäin pyrkiminen näkyy aineistossa monipuolisesti. Se on aktiivista tilanteisiin tarttumista, omimman kiinnostuksen etsimistä, halua kehittää itseään ja ympäristöään, rohkeutta elää, omien vaivojen vähättelyä sekä esimiesasemassa tai muuten vaativassa työssä työskentelyä. Aktiivinen tilanteeseen ryhtyminen on oman elämän kulkuun päättäväisesti tarttumista. Oman elämän kulkuun tulisi tarttua voimakkaasti, mutta kaikkiin asioihin ei voi vaikuttaa eikä tilanteita hallita. Joskus omaan elämään vaikuttaminen vaatii erityistä vaivannäköä. Tilanteisiin tarttuminen merkitsee joskus isojakin haasteita ja vaativien tehtävien vastaanottamista.

Omimman kiinnostuksen etsiminen näkyy kokeilunhaluna sekä ”oman jutun” etsimisellä ja elämää kannattelevan/motivoivan aatteen etsimisellä. Elämä voi olla tyydyttävää ja asiat jopa hyvin, mutta jokin vie eteenpäin etsimään vielä mieluisempaa asiaa. Halu kehittää itseä ilmenee erilaisten kurssien käymisenä, täydennyskoulutuksena ja jopa uuden ammatin opiskeluna aikuisiällä. Motivoivana voimana on usein jonkinlainen opiskelun halu ja elämässä eteenpäin meno. Ilmavasti elävällä on myös halu kehittää itseään työssään tai harrastuksissa.

Eteenpäin pyrkiminen johdattaa ilmavasti elävän esimiesasemaan tai muuten vaativaan työhön. Vaativassa työssä hän kohtaa esimerkiksi haasteita, yksinäisyyttä, itseohjautumisen tarvetta ja vaikeiden asioiden ratkomista. Ilmavasti elävä hakeutuu tietoisesti johtajaksi tai hänen aktiivisuutensa palkitaan johtajuudella. Joskus elämän kulku tulkitaan ajautumiseksi.

*Se (esimiesasema) oli riittävän haastava aloitus työelämään. Ei tarvitse valit-
taa, että tarvitsi aloittaa helposta ja yksinkertaisesta.*

*Ei sillä tavalla, että kyllä en hakeutunut sillä tavalla (esimiesasemaan) tai sa-
notaan, että.... ..., että ja tietysti kokemusta oli paljon, että ei haluttu päästää
sitten ihmistä pois.*

Ihminen, jolla on elämässään ilmavuutta, on myös itseään toteuttava. Itsensä toteuttaminen ilmenee oman toiminnan kontrolloimisena, omien kiinnostuksen kohteiden ja taipumusten tunnistamisena, oman kiinnostamattomuuden tunnistamisena, haluna vaikuttaa sekä ulkoisena ja sisäisenä riippumattomuutena.

Oman toiminnan kontrolloiminen on moninaista psyykkistä itsesääteilyä, itsetuntemukseen liittyvää toimintaa ja itsesuojelua. Psyykkinen itsesääteily voi olla omien voimavarojen säännöstelyä ja suojaamista liiallisilta ympäristöärsykeiltä, haasteilta sekä rasitukselta. Työ voi esimerkiksi olla hyvin tärkeä osa elämää, mutta kuitenkin se ei tarkoita, että omasta itsestä ei huolehdittaisi. Toisaalta psyykkinen itsesääteily voi olla omien rajojen

tunnistamista ja näissä rajoissa – haasteellisissakin tilanteissa – toimimista. Itsetuntemus auttaa löytämään oman tason, joka ei ole yli- eikä alimitoitettua omille kyvyille. Se auttaa myös itsetunnon rakentamisessa ja ylläpitämisessä haasteellisissa tilanteissa. Itsesuojelu on konkreettista selustan turvaamista esimerkiksi raha-asioissa sekä ammattipätevyyden säilyttämisessä ja lisäämisessä. Itsesuojeluun liittyy myös se, että ilmapasti elävä lähtee ahdistavista tilanteista pois. Lisäksi ihminen pyrkii itsekritiittisyyden ja itsensä koulumisen kautta sisäiseen kasvuun. Omien kiinnostuksen kohteiden ja taipumusten tunnistaminen on oman osaamisen tunnistamista ja ”oman jutun löytämistä”. ”Oma juttu” löytyy perheestä, työstä ja/tai harrastuksista. Oma ura on ollut selvillä jo varhain. Oman tien etsimistä ja löytämistä ovat ohjanneet myös uteliaisuus ja opinhaluisuus. Lapsuudenkodin ulkopuolelta hän on voinut haluta ja on tiennyt löytävänsä jotain enemmän ja laajemmin kuin kotiympyröistä. Samoin joilla kuilla on ollut ehyt vuosia kestänyt ura. Omien taipumusten tunnistaminen ja niiden arvostaminen ovat ominaista.

Vaatii tietynlaista luonnetta tällainen työ. Se on yksi asia, että ei sovi kaikille ihmisille.

Toisaalta oman kiinnostumattomuuden tunnistaminenkin näkyy. Se voi rajata toimintaa tietyillä alueilla. Esimerkiksi, jos politiikka tai opiskelu ei kiinnosta, tällöin näihin ei tuhlaata energiaa. Voi myös olla, että kiinnostumattomuus johonkin ja epätyytyttävä elämäntilanne ajaa etsimään uutta ratkaisua elämässä.

Mutta ei minua politiikka sillä tavalla kiehdo. Kyllä minä käyn äänestämässä ja aina...

Ilmapasti elävä tyyppi haluaa vaikuttaa lähiympäristössään. Hän on yhteisössä se, joka ottaa asioita esille. Häntä kiinnostaa myös yhteiskuntaan vaikuttaminen, mutta hän vaikuttaa siihen välillisesti työnsä kautta. Sisäinen ja ulkonainen riippumattomuus näkyvät hänen elämässään. Riippumattomuus viehättää häntä ja se johtaa vapautteen henkilökohtaisissa valinnoissa. Hän karttaa valmiiseen muottiin asettumista. Hän ei halua tulla luokitelluksi tietynlaiseksi. Toisten ihmisten hyväksyntä tai jatkuva ihmisjoukossa olo eivät ole hänelle välttämätöntä. Omillaan toimeentulo on yksi elämän tavoiteltavista arvoista. Joskus se johtaa etäisyyden ottoon lapsuuden perheestä ja suvusta.

..., mutta ei, minä en ole sellainen, joka – miten minä nyt sanoisin – tarvitsen ihmisten sosiaalista hyväksyntää tai seuraa, että minä en kuulu niihin henkilöihin.

...minä en ole sellainen, joka kaipaa jatkuvasti toisten seuraa...

Aktiivinen haasteisiin tarttuminen ja itsensä toteuttaminen voidaan yhdistää mielen johtamiseen ja sisäiseen yrittäjyyteen. Åhman (2003, 3, 47, 55–61, 214–224) tutki oman mielen johtamista. Käsite oman mielen johtaminen muodostuu oman itsen johtamisen sekä inter- ja intrapersonallisen älykkyuden teorioihin perustuen kuvaamaan henkistä itsensä johtamista. Oman mielen johtamista pidettiin Åhmanin tutkimuksen tulosten

mukaan tärkeänä kaikille erilaisissa organisaatioissa toimiville. Esimiehenä toimiville sitä pidettiin muita yksilöitä jonkin verran tärkeämpänä. Oman mielen johtaminen on ”ajatusten, tunteiden ja tahdon ohjaamista oman potentiaalin toteuttamiseksi ja elämän tasapainon löytämiseksi, eli menestymisen saavuttamiseksi”. Yksilö pystyy reflektoi- maan itseään, tiedostamaan ja oppimaan minäjoustavuuden (minäkäsitys ja itsetunte- mus), tulosjoustavuuden (tavoitteellisuus ja arvot), sinäjoustavuuden (ihmiskäsitys ja verkostoituminen) ja muutosjoustavuuden (paradigmat, uskomukset ja asenteet) alueil- la. Tämä auttaa vastaamaan tämän hetken haasteisiin monenlaisissa erityyppisissä or- ganisaatioissa. Åhman yhdistää postmoderniuden keskeiseksi haasteeksi uudelle asenteelle. Hän toteaa, että postmodernismista kirjoittavat ovat erimielisiä siitä, onko postmodernius inhimillisyyden, itseohjautuvuuden, yksilöllisyyden ja arvojen kunnioit- tamista vai onko se sitä, että yksilö matkii toisia. Åhman perustaa tutkimuksensa ajatte- lun ensimmäiseen oletukseen. Samoin tämän käsillä olevan tutkimuksen ilmavasti elävä aktiivisena haasteisiin tarttujana ja itsensä toteuttajana ei perusta toimintaansa toisten matkimiseen vaan aitoon, itsenäiseen ajatteluun. Tyytyväisyys elämään ja elämän tasa- paino on Åhmanin (2003, 226) mukaan ilmeisesti seurausta hyvästä oman mielen johta- misesta huomioiden kuitenkin, että on muitakin vaikuttavia tekijöitä, kuten esimerkiksi ammattitaito ja fyysinen kunto.

Heikkilä (2006, 95–96, 160–162) selvittää tutkimuksessaan minäkäsitystä, itsetuntoa sekä elämänhallintaa ja sisäistä yrittäjyyttä suhteessa toisiinsa. Sisäiseen yrittäjyyteen kasvaminen on hänen mukaansa henkinen prosessi. Sen ominaisuudet ovat itsenäisyys, ongelmanratkaisuhalukkuus ja -kykyisyys, aloitteellisuus, tavoitteellisuus, luovuus, innovatiivisuus, muutoshalukkuus ja -kykyisyys sekä tunne omasta sisäisestä yrittä- jyydestä. Tutkimuksen taustaoletuksena on, että minän henkinen kasvu sekä sisäiseksi yrittäjäksi kasvu yhdentyvät. Kun ihminen kasvaa henkisesti, ilmenee se vahvistune- na minäkäsityksenä ja itsetuntona, jotka taas korreloivat vahvistuneen elämänhallinnan tunteen kanssa. Uusissa, vaativissa tilanteissa yksilö voi tilapäisesti taantua aiemmalta tasoltaan, mutta minäkäsitys ja itsetunto palautuessaan palauttavat elämänhallinnan tun- teenkin ennalleen. Yksilö on jatkuvassa sisäisessä kilpailutilanteessa itsensä voittamisen kanssa. Ilmavasti elävällä on ollut lapsesta lähtien halu saavuttaa enemmän ja laajemmin kuin mitä normaali arki ilman ylimääräistä kilvoittelua olisi tarjonnut. Hän on kasvanut henkisen kasvun ohella sisäiseen yrittäjyyteen.

Aitous ihmisenä kuvaa ilmavasti elävän kokonaisnäkemystä elämästä. Se, että hän on aito ihminen, tarkoittaa ensinnäkin tässä sopusointua itsen kanssa. Hän kykenee ja halu- aa olla itsekseen välillä. Hän korostaa, että asiat lähtevät siitä, että ihminen on sopusoin- nussa itsensä kanssa. Hän ei pyri muuttamaan toisia ihmisiä, vaan se on kunkin oma asia, miten elämänsä järjestää. Omassa elämässään hän on keksinyt selityksen olemassaolol- leen. Itsetuntonsa hän kokee terveeksi.

..., että ei ole semmoinen kaikista taisteluista (huolimatta), mitä tällaisessakin työssä joutuu tekemään – ei ole tavallaan – on joku semmoinen terve itsetunto kuitenkin jäljellä.

Aito ihminen on luonnollinen oma itsensä. Hän on teeskentelemätön. Ulkonäköön panostaminen minän korostamiseksi ei ole ominaista, vaan riittää esimerkiksi, että vaatteet ovat sopivat. Hän on sitä mieltä, että kiire tulee ihmiselle, kun hän kokee itsensä ”tärkeäksi”. Hänellä ei siis välttämättä ole kiire. Poliitikka ei häntä miellytä, vaan pikemminkin se tuntuu epämiellyttävältä. Palautteen muille ihmiselle hän pyrkii antamaan kasvotusten, sillä takanapäin puhuminen ei hänestä ole asiallista. Omalla linjalla oleminen saa lisää voimaa toisilta saadusta hyvästä palautteesta.

..., sillä tavalla yritän niin kuin sanoa sen asian, joka minua harmittaa, etten sano takanapäin, vaan yritän sanoa sen asian. Yritän muotoilla ja sanoa sen asian niin kuin..., miten minä näkisin sen asian: asia on näin.

Yksinkertainen elämä ja pienet asiat tyydyttävät aitoa ihmistä

Kai silloin, kun asiat ovat mukavasti, niin minä varmaan olen tyytyväinen. Ei sen ihmeellisempää.

Tyytyväinen pienistä asioista. Ei minulla mitään ihmeellisiä, isoja asioita tarvitse olla.

Vapaamuotoisuus on yksi hänen piirteensä. Se voi näkyä pukeutumisessa, tietynlaisiin tilanteisiin osallistumisena tai tietynlaisten työtehtävien valinnassa.

Aito ihminen ei ole materialisti. Materiaaliset arvot eivät ole etusijalla elämässä. Rahaa on hyvä olla sen verran, että saa ruokaa sekä muuta elämässä tarpeellista. Maailmanmenon kaupallistuminen on aidon ihmisen mielestä huono asia. Ihmisille tarjotaan tavaraa ostettavaksi ja tavaroita ostetaan, vaikka tarvetta ei olisikaan. Hän on sitä mieltä, että rahalla ei saa kaikkea. Esimerkiksi terveyttä ei saa rahalla. Rahan vuoksi ei kannata uhrata perheen hyvinvointia. Elämän rikkaus ei ole mitattavissa rahassa. Elämäkokemus ja erityisesti menetykset ovat tehneet rahan toissijaiseksi asiaksi elämässä.

Joskus hankin jotakin (merkki) kalusteita ja (merkki) astioita ja muita, mutta että en varmaan nykyään enää sitten jotenkin. Jotenkin arvostan enempi ihmissuhteita kyllä.

Aitous ihmisenä johtaa pohtimaan yhteiskunnan ja luonnon suhdetta. Tämän hetken yhteiskuntateoriassa yhteiskunnan luontosuhde on kriisiytynyt. Kulttuuri ja luonto on ymmärretty vastakkaisiksi ja aidon alkuperäisen ihmisyyden on ajateltu tukahtuvan yhteiskunnan lainalaisuuksista ja säännöistä. Sosiologisessa tutkimuksessa ruumiillisuuteen liittyvien ilmiöiden tutkiminen (esim. seksuaalisuus, syöminen, alkoholin käyttö) halutaan erottaa luonnontieteistä. Yhteiskuntapoliittinen keskustelu, jota on käyty elämäntavasta ja hyvinvoinnista on myös erotellut luonnon ja kulttuurin. Modernien elämäntapaliikkeiden ajattelun taustalla on valistuksen ajan uusstoalaisuus eli oppi luonnollisesta hyvästä elämästä. ”Luonnollisten tarpeiden teoria ei individualistisessa ja moniarvoisessa nyky-yhteiskunnassa ole mahdollinen, mikä ilmenee esimerkiksi alkoholipoliittisen kontrollijärjestelmän hajoamisena.” Tilalle on tullut ei-normatiivinen ja suhteellisuutta

painottava hyvinvointikäsitys. Tavoitteena on ikävien asioiden minimoiminen. Tärkeää yhteiskunnan valtajärjestelmälle ei ole ihmisten tapa elää. Tärkeää on se, miten ihmisten toiminnan seuraukset koskevat toisten ihmisten velvollisuuksia ja oikeuksia. (Sulkunen, 2002, 20–21.)

Globalisoituneessa yhteiskunnassa ei ole enää koskemattomaa luontoa eikä myöskään aitoa, luonnollista ihmiselämää. Ihminen joutuu monenlaisten moraalisten kysymysten eteen arkipäivän ratkaisuisaan, koska luonto (ja koko elämä) on kokonaan moralisoitunut. Sulkunen (2002, 22) esittää esimerkkinä sikiöseulonnat ja luomuruuan luonnon ja kulttuurin sekoittumisesta. Ensimmäisessä tapauksessa pohditaan syntymättömiä lapsia koskevia valintoja ja jälkimmäisessä teollisesti valmistettuja luomutuotteita. Ilmavasti elävä, joka on aito ihminenä, pohtii näitä kysymyksiä ja valitsee mielestään luonnollisimman vaihtoehdon. Tämän tutkimuksen näkökulmasta on mielenkiintoinen myös jatkuvan toimintamallin käsite (engl. habit). Tämän käsitteen mukaan ”voimme toimia ymmärrettävästi ja myös rationaalisesti antamatta toiminnallemme tietoisesti ilmaisuja ja olemalla siitä kielellisesti tietoisia, pelkästään noudattamalla vakiintunutta toimintamallia.” Esimerkiksi voidaan ottaa liikkuminen liikenteessä. Noudatamme sääntöjä ja olemme sosiaalisia, mutta se tulee tietoiseksi vasta, kun tapahtuu jotain epätavallista. Tällöin ei edellytetä ehdotonta rajaa ”kielelliseksi oletetun kulttuurin ja ei-kielelliseksi oletetun luonnon välillä”. (Sulkunen, 2002, 23.) Jatkuvan toimintamallin käsitteen mukaan jokainen ihminen on suhteessa luontoon aidolla tavalla. Ilmavasti elävän aitous ihmisenä ei ole mitään syvällisesti pohdittua aatteellista yhteyttä luontoon, vaan jollain tavalla mutkatonta ihmisenä olemista omana itsenä osana tätä maailmaa.

Elämän jatkoa ajatellen ilmavasti elävällä ei ole erityisiä toiveita. Hän ei odota paljon tulevaisuudelta. Hänellä ei ole suuria unelmia tai haaveita. Hän on odottavalla kannalla ja luottavainen tulevaisuutta pohtiessaan.

Tulevaisuuteen luottavasti suhtautuvat toimivat tavoitteellisesti, koska he ajattelevat, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja siten tulevaisuuteensa (Järvinen 1999, 145–149, 159; ks. myös Rubin 1995, 17).

5.2.3 Elämänmyönteinen

Elämänmyönteisellä on kokemuksia myönteisestä lapsuudesta. Hän suhtautuu myönteisesti elämään ja kiintymyssuhteet ovat hänelle tärkeitä. Hän hyväksyy elämän sellaiseenaan. Usko hyvään tulevaisuuteen kantaa häntä ja on hänen tavoitteensa.

Kokemukset myönteisestä lapsuudesta ovat hyviä muistoja ja myönteisiä lapsuudenajan ihmissuhteita. Kokemukset myönteisistä ihmissuhteista kuvataan perheeseen liittyviksi. Suhteet vanhempiin ovat elämänmyönteisellä ihmisläheisellä aina olleet hyvät. Parhaimmillaan ne ovat ystävälliset ja rakkautelliset. Vanhempi saattaa olla positiivinen. Tämä ilmenee hauskuutena, leppoisuutena ja leikkisyytenä. Siitä seuraa, että elämä on myönteistä. Elämänmyönteinen saa tukea vanhemmilta ja isovanhemmilta. Vanhempi

tukee väsymättä. Jokin kielteinenkin piirre, esimerkiksi vanhemman alkoholin käyttö, saattaa olla vähemmän haitallinen asia, kun vanhempi kuitenkin on myönteinen lasta kohtaan.

...ja sitten se, että välttämättä ei aina ollut sillä tavalla taloudellisesti kaikkea, mitä keksi toivoa, että olisi saanut, mutta että tuota äiti jaksoi kuunnella.

Vanhemman tuki saattaa ilmetä hyvin tarkkana lapsen elämän seuraamisena ja vaarakohdissa puuttumisena.

Hyvät muistot lapsuudesta – ihmissuhteiden lisäksi – ovat moninaiset. Lapsuus muistetaan onnellisena aikana. Koti on ilmapiiriltään hyvä. Siihen kuuluvat rakkaus ja hyväksyminen. Vanhemman jatkuva läsnäolo kotona on yksi myönteisyyttä lisäävä tekijä.

...se oli semmoinen rakastava ja hyväksyvä ilmapiiri ja tosiaan, että niin sieltä se varmaan on peräisin se, että minun niin kuin on helppo erilaisten ihmisten kanssa tulla juttuun...

Kotona ei tarvitse pelätä. Lapsuuden rikkaus ei ole materiaalista vaan henkistä. Kuria on, mutta se on lempeää tai muuten oikeudenmukaiseksi koettua. Vanhempien kontrollointi, järjestyksen pitäminen ja satunnaiset rangaistuksetkin koetaan hyvinä, kun ne ovat oikeudenmukaisia.

Että vaikka ei meillä niin kuin ankara kasvatus ollut, mutta kuitenkin, että saatiin joutua nurkkaan seisomaan...

...itse minä ne (rangaistukset) uhmalla tavallaan niin kuin hankin.

Lapsuus on sosiaalinen. Siihen kuuluu paljon sosiaalista olemista ja tekemistä. Kavereiden ja sisarusten kanssa pelataan ja leikitään paljon. Heidän kanssaan myös riidellään ja otetaan toisistaan mittaa. Lapsena isossa perheessä kasvaessa kehittyi sosiaalisuus. Vanhemman tai jonkun muun aikuisen hyvä esimerkki kannustaa eteenpäin ja suuntaa elämän valintoja myönteisesti. Ihmiset kuvataan parhaaksi asiaksi lapsuudessa. Lapsuus on osa tavallista elämää. Se on sellaista kuin se keskimäärin muissakin kodeissa on samoina vuosikymmeninä.

... ja sitten just [aikuisen ihminen] esimerkillään näytti, että oman perhepiirinkin ulkopuolella, jos huomaakin, että joku tarvitsee apua niin, että sitä ollaan valmiita antamaan, huomataan, että lähimmäisenkin. Kyllähän minä tietysti omalla... ehkä siitä jotain on minullekin siirtynyt...

Myönteistä lapsuutta ja sen positiivisia seurauksia lapsen tulevaisuudelle voidaan selvittää sosiaalisella pääomalla. Sosiaalinen pääoma ylittää tieteiden väliset raja-aidat. Se on tullut tieteellisissä teksteissä esille muun muassa sosiologiassa, tilastotieteessä, kasvatustieteessä, terveystieteissä, taloustieteessä ja psykologiassa. (Iisakka, Alanen 2006, 7–8; Pulkkinen 2002, 36–44.) Sosiaalisen pääoman käsite liittyy sosiaalisen rakenteen

yhteisöllisiin piirteisiin ja sillä ajatellaan olevan jokin tuotos. Luottamukselliset suhteet ja verkostoituminen sekä vastavuoroisuus ovat sitä keskeisesti kuvaavia käsitteitä. Verkostoituminen ei siis yksin riitä, vaan yhteydenpidon tulee olla aitoa kanssakäymistä. Parhaimmillaan sosiaalinen pääoma voi edistää yksilön ja yhteisön tavoitteellista ja taloudellista toimintaa. Sen ajatellaan vaikuttavan hyvinvointia, yhteiskunnan suorituskykyä ja taloudellista kehitystä edistäen yhdessä fyysisen pääoman, luonnonvarojen ja inhimillisen pääoman (yksilöiden osaaminen) kanssa. (Ruuskanen 2000, 93–118; 2001.) Hyyppä (2002, 50, 157–168) määrittelee sosiaalisen pääoman: ”yhteiskunnan sosiaaliin rakenteisiin juurtuneita normeja ja sosiaalisia suhteita, jotka antavat ihmiselle mahdollisuuden koordinoida toimintaansa haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi”. Se on hänen mukaansa lähellä yhteisöllisyyttä. Sen perusta luodaan varhaislapsuudessa.

Pelkonen ja Pulkkinen (Pulkkinen 2002, 36–47, 131) ovat kehittäneet käsitteen sosiaalinen alkupääoma. Sosiaalisen alkupääoman lapsi saa ympäröivästä yhteisöstä ja tämän yhteisön välisistä suhteista. Hänessä itsessään sitä ei automaattisesti ole, vaan se omakсутaan aktiivisesti kasvatuksessa tai passiivisesti ympäristövaikutuksista. Sosiaalisen alkupääoman kolme aluetta ovat arvot ja normit, yhteisön tuki sekä luottamus. Se, millaisia kokemuksia lapsella on kasvuympäristössään, vaikuttaa hänen mahdollisuuksiensa kartuttua kulttuurista pääomaa (esim. tietoja, taitoja, moraalista luotettavuutta). Kulttuurisen pääoman ominaisuuksista riippuvat hänen kykynsä luoda sosiaalisia verkostoja, luottamuksellisia ihmissuhteita ja arvojärjestelmä (=sosiaalinen pääoma). Näin hänen ”kulttuurinen ja sosiaalinen pääomansa karttavat vastavuoroisesti, ja suotuisissa oloissa kasvun suunta on yksilön ja yhteisön yhteinen hyvä.” Kootusti voi sanoa, että lapsen saama yhteiskunnan perusarvojen mukainen sosiaalinen pääoma edistää hänen mahdollisuuksiaan kehittyä elämässään siten, että hän kykenee tasapainoisiin suhteisiin ympäröivän maailman kanssa.

Tutkimustulosten mukaan äidin ja isän hyvä parisuhde, isän hyvä suhde lapseen sekä äidin huolehtivaisuus luovat pohjan lapsen kehitykselle luottavaiseksi aikuiseksi. Lisäksi vanhempien käyttämät kasvatukseen vahvistavat lapsen vanhempiaan kohtaan tunteita luottamusta. Kolmanneksi, jos äidin ja isän alkoholinkäyttö on kohtuullista, lapsella on parempi mahdollisuus luottaa heihin. Mikäli vanhempien tuki ei ole riittävää, voi lapsi saada sitä myös kodin ulkopuolelta (esim. isovanhemmat). (Pulkkinen 2002, 131.)

Lapselle on tärkeää, että hän voi elää vuorovaikutuksessa vanhempiensa kanssa. Pelkkä aikuisen passiivinen läsnäolo ei ole riittävää. Lapsi saa vaikutteita ympäristöstä ja omalta osaltaan myös muovaa ympäristöä. Vuorovaikutus lapsen kanssa tulisi olla lapsilähtöistä. Aikuinen ymmärtää tällaisessa vuorovaikutuksessa lapsen kulloisenkin kehitysvaiheen merkityksen. Tämä näkyy muun muassa sopivien tavoitteiden ja rajoitteiden asettamisessa. (Pulkkinen 2002, 141.)

Toinen tapa tarkastella lapsen myönteisiä elämän lähtökohtia on Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria. Lähtökohtana on ajatus siitä, että jo aivan pienenä lapsi on aktiivinen kontaktinotossaan. Hän haluaa kiinnittyä hoitajaansa ja nimenomaan jonkun

vaaratilanteen uhatessa hän haluaa kiinnittyä erityisen voimakkaasti. (Hautamäki 2001, 21–22.) Lapsen ja aikuisen suhde voidaan ajatella organisoituneeksi systeemiksi. Systeemi aktivoituu turvallisuuden tunteen laskiessa tietyn kynnyksarvon alle. (Sinkkonen 2003, 93.) Tyypillisiä kontaktinottotapoja ovat ”imeminen, katsekontakti, hymy, itku, jäljittely, ääntely, jokeltelu, seuraaminen, syliin pyrkiminen ja kiinni tarraminen” (Hautamäki 2001, 22).

Kiintymyssuhde on joko turvallinen tai turvaton. Turvaton kiintymyssuhde voi olla jäsentynyt (välttelevä) tai ristiriitainen (ambivalentti)/vastusteleva. (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall 1978, 310–322; Broberg, Almqvist, Tjus 2005, 129–131; Sinkkonen 2003, 95–96.) Näiden lisäksi Main ja Solomon (1986) esittävät, että on neljäskin tapa kiintyä eli on jäsentymätön kiintyminen, joka perustuu pelolle (Broberg ym. 2005, 131–133). Jos lapsen kiintymyssuhde on turvallinen, kykenee hän vapaammin tutkimaan ympärillä olevaa maailmaa kuin turvattomasti kiintynyt. Äidin (tai muun huoltajan) tukemana lapsella on pyrkimys ja mahdollisuus koota itsensä. (Hautamäki 2001, 24.) Lapsi saa kokea äidin rakkauden ja ymmärretyksi tulemisen (Broberg ym. 2005, 126). Itsensä koostamiseen kuuluu jatkuvuuden tunteen ylläpitämisen lisäksi mahdollisuus hyvänolon ja merkityksellisyyden kokemukseen itseään kohtaan suhteessa muihin (Hautamäki 2001, 24). Kiintymyssuhteiden voidaan nykytiedon mukaan olettaa olevan universaaleja, koska kulttuurien välinen tutkimus ei ole voinut toisinkaan vielä osoittaa. (Van Ijzendoorn, Sagi 1999, 731.) Elämänmyönteisellä, jolla on myönteisiä kokemuksia lapsuudesta, on ollut tämän teoreettisen tiedon (sosiaalinen alkupääoma ja turvallinen kiintymyssuhde) mukaan hyvät edellytykset tasapainoiseen kehitykseen.

Myönteinen suhtautuminen elämään on ensinnäkin tyytyväisyyttä omaan elämään ja ihmissuhteisiin. Osalla on kokemus, että elämä on mennyt hyvin. Hyvin meneminen on osalle sitä, että elämä on ollut tasaista ja hän ei ole mielestään kokenut kriisejä. Hänellä ei ole valittamista. Tavallinen elämä voi riittää hänelle, vaikka joidenkin ulkopuolisten mielestä se voi olla yksitoikkoista. Hän käyttää termejä: leppoisa, hauska, onnellinen ja tyytyväinen kuvatessaan elämänsä eri puolia. Toisella osalla, joka on kuitenkin myös tyytyväinen elämäänsä, on kokemusta elämän raskaudesta. Tällöin vertailu toisiin ihmisiin helpottaa tai sitten voi nähdä oman elämänsä etuoikeutena.

(kuvaa raskaita kokemuksia, joita on ollut myötäelämässä), niin usein ajattelee, että tämä on ollut elämän aitiopaikka: on ollut kokemassa kaikenlaista, vaikka kyseessä olevia asioita ei ole tarvinnut kokea henkilökohtaisella tasolla.

Tyytyväisyys ihmissuhteisiin näkyy, kuten on kuvattu luvussa 5.2.1. rakentavan tyyppin ominaisuuksia kuvattaessa kohdassa sosiaalisesti kyvykäs. Hänellä on positiivinen lähtökohta-asetus elämään. Hän haluaa ihan tietoisesti etsiä positiivisia asioita ja jättää huonojen asioiden miettimisen. Hän luottaa ihmisiin negatiivistenkin kokemusten jälkeen. Hän ei näe ihmisiä pahoina. Vaikeidenkin elämäkokemusten jälkeen hän voi nähdä asian niin, että hän selvisi vähällä tai että parempaa on tulossa.

Vahvuutenani pidän myös lujaa luottamusta siihen, että... jos tänään ovat asiat huonosti, voi huomenna tai ensi viikolla olla ilon päivä elämässä.

Myönteiseen elämänsenteeeseen kuuluvat myös valmius ja halu kasvaa ihmisenä. Elämänmyönteinen arvostaa omien rajojen ja tyylin löytämistä sekä kunkin omaa tapaa tehdä työtä. Toimintaansa hän korjaa saamansa palautteen mukaan. Hän joko pyytää palautetta suoraan tai sitten hän tekee havaintoja toisten toiminnasta ja puheista käyttäen sitten näitä palautteena. Myös monipuoliset elämäkokemukset auttavat kasvamaan ihmisenä ja joskus pysäyttävätkin rajuudellaan.

Hänen positiivisuutensa on myös joskus mukavuudenhaluisuutta. Hän nauttii elämästä järjestäen itselleen myönteisiä kokemuksia. Nämä kokemukset voivat liittyä esimerkiksi ystäviin, ruokaan, ostamiseen sekä liiallisten ja ylimääräisten haasteiden välttämiseen. Hän on myös esteettinen ihminen, joka nauttii kaikesta kauniista.

*..., jos haasteita olisin halunnut lisää, niin en minä enää tässä työssä olisi.
...kyllä minä olisin ihan jossain muualla ... Ei, mukavuudenhalua pitää aina välillä olla.*

Tyytyväisyyttä on tutkittu monella eri tieteenalalla. Martikainen (2006, 24–29) on väitöskirjansa teoreettisessa osassa selvittänyt tyytyväisyystutkimuksen eri suuntauksia. Tutkimussuuntaukset ovat jaettavissa viiteen luokkaan: filosofinen, psykologinen, sosiologinen, taloustieteellinen ja terveystieteellinen. Sosiologinen suuntaus on modernin tyytyväisyystutkimuksen uranuurtaja. Ensimmäiset tällaiset tutkimukset tehtiin Yhdysvalloissa vuonna 1957. (Martikainen 2006, 27; Ojanen 2007, 1.) Suomalaiset sosiologit alkoivat tehdä onnellisuustutkimuksia 1970-luvulla. Allardt (1976, 32–49) lähestyi subjektiivista onnellisuutta ja hyvinvointia pohtimalla niitä elintason (having), yhteisyyssuhteiden (loving) ja itsensä toteuttamisen (being) käsitteillä. Terveystieteellinen onnellisuustutkimus on lähes yhtä vanhaa. Sosiologit selvittivät myös mielellään onnellisuuden ja mielenterveyden suhdetta. Vanhinta elämäntyytyväisyyden ja onnellisuuden tutkimusta on filosofinen suuntaus. Monet filosofit pitävät onnellisuuden tavoittelua elämän päämääränä. Toiset filosofit taas pitävät sitä ongelmallisena, koska henkilökohtaisen onnellisuuden saavuttaminen voi aiheuttaa kärsimystä jollekin toiselle. Lisäksi ihminen ei tiedä, ovatko asiat, joita hän tavoittelee, todella niitä, jotka tekevät hänet onnelliseksi. Psykologinen onnellisuustutkimuksen suuntaus selvittää itsetunnon ja identiteetin tai persoonallisuuden piirteiden ja tyytyväisyyden keskinäisiä suhteita. Taloustieteellinen onnellisuustutkimus on uutta. Onnelle voidaan laskea näennäinen hinta, mutta taloustieteilijät eivät kuitenkaan usko, että taloudellinen hyvinvointi kykenisi olemaan vaihtoehto tyydyttävälle ihmissuhteille ja työstä saataville onnistumisen kokemuksille. (Martikainen 2006, 24–29.) Tässä tutkimuksessa esitettyjä tuloksia elämäntyytyväisyydestä voisi lähestyä oikeastaan kaikkien muiden paitsi taloustieteellisen lähestymistavan kautta.

Toiseksi, onnellisuus voidaan nähdä tutkimuksissa joko subjektiivisena tai objektiivisena ilmiönä. Objektiivisen näkökulman edustajat olettavat, että onnellisuutta tuottavat

tekijät ovat kaikille samat. Se, miten onnellinen ihminen on, riippuu siitä, miten kukin ihminen kykenee saavuttamaan ”tavoittelemisen arvoisia elementtejä”. Subjektiiivisen näkökulman edustajat eivät mitätöi objektiivista näkökulmaa, mutta he pyrkivät selvittämään erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä ja eri elämänvaiheissa ”rakennettavaa onnea”. (Martikainen 2006, 29; ks. Ojanen 2007, 2.) Tässä tutkimuksessa onnellisuus ja sen lähikäsite tyytyväisyys nähdään subjektiivisena ilmiönä. Kyse on erilaisissa tilanteissa rakennetuista onnen ja tyytyväisyyden kokemuksista, jopa raskaita kokemuksia läpi käyneet ihmiset voivat kokea onnea ja tyytyväisyyttä.

Elämänmyönteiselle kiintymyssuhteet ovat tärkeitä. Hänelle ovat tärkeitä yleisesti ihmissuhteet ja eläimet. Erityisen tärkeitä siinä ohessa ovat perhe ja lähisuhteet. Ihmissuhteiden tärkeyttä hän kuvailee siten, ettei ihminen tule toimeen ilman toisia ihmisiä vaan me ihmiset tarvitsemme toisiamme. Sosiaaliset suhteet ovat voimavara ja erityisesti pitkäaikaiset suhteet. Pitkäaikaisissa ihmissuhteissa toisen rinnalla kulkemiseen voi luottaa ja olla turvallisesti erimielisyyksistä huolimatta. Ihmissuhde ei perustu mihinkään aineelliseen, vaan itse toinen ihminen on tärkein. Esimerkiksi läheiselle ei korvata yhdessäoloa rahalla tai muulla aineellisella, vaan hänelle annetaan aikaa. Eläinkontaktit voivat olla myös tärkeitä. Ihmisellä on tällöin hänen mielestään hyvä olla kotieläin. Eläimet ovat perheenjäseniä. Tällöin perheen ihmiset ovat kiintyneitä eläimiin ja päinvastoin. Eläimistä luopuminen ei ole helppoa.

Lähisukulaiset ovat tärkeitä. Hänellä on hyvät ja kiinteät suhteet lähisukuun ikävaiheesta riippumatta. Jo lapsena vanhempien ja sisarusten kanssa on ollut hyvät välit.

Sillä tavalla, että meillä oli sisarusten kanssa hyvät välit, että minä en muista, että meillä olisi koskaan ollut sellaista niin kuin jotkut sisarukset tappelee hirveästi ... ei ainakaan mieleen jäänyt.

Välit säilyvät vanhempiin ja sisaruksiin hyvinä. Aikuisena vanhempien luona käydään säännöllisesti. Heille soitellaan paljon, etenkin jos he asuvat etäällä. Sisarusten kanssa vietetään yhteistä aikaa. Joillekin sisaruksista on tullut läheisiä ystäviä, joiden kanssa voi jakaa asioita.

Puhelinyhteys (vanhempiin) on varmaan pari-kolme kertaa viikossa.

Tärkein asia on oma ydinperhe ja siinä sekä puolison että lasten kanssa toimeen tuleminen. Isyys, äiteys ja isovanhemmuus ovat tärkeitä asioita ja niihin suhtaudutaan vastuullisesti. Jostakin voi tuntua, että elämässä ei olisi mitään, jos ei olisi perhettä. Tasapainoinen suhde puolison ja lapsiin toimii. Puoliso nähdään realistisesti omine ominaisuuksineen. Lapsensa elämänmyönteinen tuntee hyvin ja rakastaa heitä ehdoitta. Hän antaa lapsilleen aikaa säästelemättä. Perheen kanssa kokonaisuutenakin liikutaan paljon yhdessä. Perhekuvio tuo iloa, mutta vaatii joskus haasteisiin vastaamista.

Minä en ole yksin onnistunut erityisen hyvin uusperheen kasaamisessa ja toiminnassa, mutta koko perhe on.

Läheisten menettämiset ovat pysäyttäneet ja oman elämän asioita on joutunut asettamaan uuteen tärkeysjärjestykseen.

..., mutta koen kyllä ihmissuhteiden tärkeyden, että ehkä sillä tavalla niin kuin jotenkin materiaali – menettänyt merkityksensä.

Aikuisten kiintymystyylien muodostumiseen vaikuttavat heidän suhteensa lapsina varhaislapsuuden tärkeisiin ihmisiin. Myönteiset ja kielteiset kokemukset muokkaavat hänen käsityksiään itsestään ja toisista ihmisistä. Tosin elämän varrella saadut kokemukset saattavat muokata kiintymystyyliä edelleen. Suhde sellaiseen, jolla on toimiva (mpi) kiintymystyyli, voi muuttaa kiintymystä turvallisemmaksi. Myös terapiassa kiintymystyyli voi muuttua. (Männikkö 2001, 124.) Kiintymystyyli voi siis olla turvallinen tai turvaton. Turvattomasti kiintynyt voi olla takertuva, itseriittoinen tai pelokas. (Bartholomew, Horowitz 1991, 226–244.) Turvallisesti kiintynyt on itsevarma, ystävyyssuhteet toimivat ja hän sitoutuu parisuhteisiin (Bartholomew ym. 1991, 229–244). Männikön (2001, 123–124) tutkimuksessa he ovat ulospäin suuntautuneita, sosiaalisia ja heillä on hyvä psykososiaalinen toimintakyky. Vastaavasti turvattomilla on monenlaisia ongelmia (psykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia). Hyvinvointi näkyy turvallisesti kiintyneillä esimerkiksi lämpimyytenä, avoimuutena ja yhteiskunnan normeihin sopeutumisenä. Heillä ei ole persoonallisuudessaan haavoittuvuutta millään osa-alueella. Turvallinen kiintymystyyli on voimavara, joka auttaa ihmistä ”selviämään nykyisen elämänmenon heille asettamista haasteista ja paineista eri elämänalueilla”. Myönteisesti elämään suhtautuva on kiintynyt turvallisesti ja kiintymyssuhteet ovat hänelle nimenomaan voimavara. Ihmis- ja eläinsuhteilla ei ole välinearvoa, vaan ne ovat elämän kannattelevia asioita.

Elämänmyönteiset hyväksyvät elämän sellaisenaan. Kuvaukset sisältävät syviä elämäkokemuksen tuomia elämänviisauksia. Ne sisältävät myös ajatuksia elämän realiteetteihin tyytymisestä, ei stressaantuvasta elämänasenteesta ja ajautumisesta tulevaan. Elämäkokemuksen tuomaa viisautta kuvataan esimerkiksi elämän arvokkuuden ja terveyden lahjan pohtimisessa. Lisäksi se näkyy oman elämän avartamisena oman itsen ulkopuolelle ja asioiden katsomisena laajemmasta näkökulmasta kuin vain ihan lähelle. Oma vastuullisuus omasta elämästä ja ratkaisuista tuodaan myös esille.

Elämän realiteetteihin tyytyminen tulee kuitenkin eteen, vaikka tiettyyn rajaan asti uskotaan, että ihminen voi vaikuttaa ja hänen pitääkin yrittää vaikuttaa elämäänsä. Oma luonne ja ulkoisen maailman realiteetit ovat joskus rajoitteena. Elämä vain joskus on sitä, mitä se on. On mentävä eteenpäin niillä edellytyksillä ja voimilla, mitä itse kunkin elämässä on. Elämä voi kuitenkin olla hyvää ja tasapainoista. Myönteisesti elämään suhtautuva ei jää pohtimaan vanhoja asioita, pettymyksiä tai tekemättömiä tekoja.

...kaikki ratkaisut on tehty niillä tiedoilla, mitkä sillä hetkellä on ollut olemassa, että en minä jää harmittelemaan sitä... En minä jää jälkikäteen pohtimaan asioita.

Hän ei ole stressaantuva ihminen. Hän ei murehdi samaa asiaa montaa päivää eikä ajattele asioista raskainta puolta. Hänellä on hyvä paineensietokyky. Joissain tilanteissa hän kokee positiivisen sävyistä ajautumista tulevaan elämänsä isohkoissakin ratkaisuisa. Hän ilmaisee asian tällöin termein ”itsestäänselvyys”, ”sattumanvarainen”, ”sattuman-kauppaa” ja ”ei tietoista”.

Usko ja toivo hyvästä tulevaisuudesta luonnehtivat elämänmyönteisen ajatuksia tulevas- ta elämästä. Hän luottaa tulevaisuuteen ja on toiveikas. Hänen tavoitteenaan on hyvä elä- mä. Luottavaisuus tulevaisuuteen tarkoittaa päivä kerallaan elämistä. Elämä on hänelle tässä ja nyt. Nyt pitää elää ja toteuttaa asioita eikä kannata sitten jälkikäteen haikailla ja lopulta katkeroitua, kun ei saanut mitään tehtyä. Vielä luottavaisuus voi olla luottamusta siihen, että konkreettinen arjen asiakin järjestyy ja näin siitä ei kannata huolehtia etukä- teen. Hän on toiveikas kriisitilanteessa, että elämä muuttuu hyväksi.

Tavoitteena on hyvä elämä, joka on tasapainoista ja elämäntäyteistä. Ajatuksena on, että elämä ei olisi tyhjänä oleilua ja vain kohti kuolemaa siirtymistä. Tasapainoinen elämä ei ole ainoastaan myönteisiä asioita.

Tavoittelemisen arvoista on myös tasapainoinen elämä, jossa on sopivasti va- loja ja varjoja, iloa ja surua – sitä elämän rikkautta, jota ei voi rahassa mitata.

Hyvä tasapainoinen elämä on myös liiallisen stressin välttämistä. Siihen kuuluu elämän- tyyli, jossa ehkäistään minän tuhoaminen liialla työllä ja murehtimisella.

Mäkikangas (2007, 40, 49–51) on tutkinut positiivisen psykologian näkökulmasta ih- misen hyvinvointia ja terveyttä. Keskeisin tavoite oli tutkia yksilöllisten voimavarojen pysyvyyttä ja keskinäistä korrelaatiota aikuisena. Tutkimuksen tulokset ovat saman- suuntaisia kuin mitä elämänmyönteisestä tässä tutkimuksessa kuvataan. Tutkimuksen mukaan korkea itsearvostus, optimismi ja koherenssin tunne näyttävät ilmenevän yh- dessä. Korrelaatio korkean itsearvostuksen ja korkean optimismin välillä havaitaan. Myönteinen elämänasenne oli yhteydessä elämän tyytyväisyyteen monilla elämän alu- eilla (vapaa-aika, työ, ammatinvalinta, asuminen, toimeentulo). Aikuisiän optimistisuu- den takaa löytyy lapsilähtöinen kasvatus ja hyvä koulumenestys. Elämänmyönteisyys todettiin melko pysyväksi aikuisiässä eli tulevaisuuteen suhtauduttiin luottavaisesti. (Mäkikangas 2007, 40, 49–51.)

5.2.4 Juureva realisti

Juurevalla realistilla on haastavia lapsuudenkokemuksia. Hän on rajallisuutensa myön- tävä ja hänellä on elämässään tukipilareita. Elämää luonnehtii vahvasti asioihin paneu- tuminen. Tulevaisuutta pohtiessaan hän nimeää konkreettisia toiveita.

Haastavia lapsuudenkokemuksia ovat lapsena otettu erityinen vastuu sekä työstetyt, ra- joittavat lapsuudenkokemukset. Vastuun ottaminen lapsuudenperheessä syntyy perheen erityistilanteesta. Perheessä voi olla paljon lapsia, sairautta tai vammaisuutta. Vastuun

ottaminen on huolehtimista, hoitamista ja mallina olemista. Se on ajoittain raskasta, mutta tuntuu kuuluvan asiaan eikä sitä vastaan kapinoida. Joskus tähän voi liittyä tietoinen kiltin ja harmittoman roolin ottaminen, jottei aiheuttaisi lisävaivaa, kun perheessä on muutenkin hankalaa.

... minun sitten piti olla tällainen tavallaan malli, että josta sisarukset katsoivat, että miten toimitaan missäkin tilanteessa.

Lapsuuteen liittyy rajoittavia kokemuksia, jotka on sittemmin työstetty. Tällainen kokemus voi olla vanhemman persoonaan liittyvä uhkaavuus, jolle lapsi kuitenkin saa selityksen. Toisesta vanhemmasta on turvaa. Kodin aineellinen puute voi vaikuttaa myös jokapäiväiseen elämään, mutta kompensoituu kodin hyvällä ilmapiirillä. Koulussa koettu negatiivinen kohtelu vaikuttaa pitkään, mutta sitäkin helpottavat oma sisukkuus, saatu tuki ja asian selviäminen. Myös varhainen eroon joutuminen perheestä on vaativa kokemus. Kaikissa edellä luetelluissa on kuitenkin jokin selviytymistä edistävä asia, johon lapsi voi tarttua.

Jähi (2004, 119–129, 171) on tutkinut psyykkisesti sairaiden vanhempien lasten lapsuudenkokemuksia. Haastatteluhetkellä jo aikuisia olevien lasten kertomuksissa ”kysymys psyykkisen sairauden merkityksestä ja kysymys selviytymisestä kietoutuvat toisiinsa”. Joku kokee löytävänsä elämäänsä ymmärtämyksen ja hyväksymisen vanhemman sairauden aiheuttamasta elämän määräytymisestä tietynlaiseksi tai joku kokee olevansa lapsesta asti selviytyjäluonne. Selviytyminen ilmenee myös hyvin monilla henkilökohtaisena rakentumisena ehjäksi ihmiseksi. Itäpuisto (2005, 97–99) pohtii myös lasten selviytymistä ja pitää selviytymiskäsitettä ongelmallisena. Hänestä ei pitäisi ajatella selviytymistä vain siitä näkökulmasta, että lapsesta tulee selviytynyt aikuinen. Asiaa tulisi tarkastella myös lapsena olemisen ajassa. Hän on tutkiessaan alkoholistiperheiden lapsia löytänyt kolme toiminnan tapaa selviytyä alkoholistivanhemman/-vanhempien kanssa. Nämä kolme tyyppiä ovat: itsestä huolehtiminen, vanhempien tai muiden ihmisten hoitaminen ja asioiden hoitaminen. Juurevan realistin kohdalla on ensisijaisesti kyse siitä, miten hän selviytyi siinä hetkessä lapsena. Toissijaista on se, miten hän puhuessaan liitti nämä selviytymiskokemuksensa myöhempään elämäänsä. Juurevalla realistilla on tässä aineistossa selviytymisen toimintatapoina itsestä huolehtiminen ja muiden ihmisten hoitaminen (vrt. Itäpuisto 2005, 97–99).

Juurevalla realistilla on elämässään kokemuksia, jotka muistuttavat häntä inhimillisestä rajallisuudesta. Hänellä on kokemuksia kriiseistä ja oman jaksamisen rajallisuudesta. Kriisejä ei ole kovin paljon, mutta osa niistä on raskaita. Niistä selviydytään kuitenkin hyvin.

Jaksamisen rajallisuuden kokemukset ovat uupumisen ja voimattomuuden tuntemuksia. Aineksia voisi olla voimakkaaseenkin kokemiseen, mutta vahvat tunteet menevät suhteellisen nopeasti ohi tai ne eivät kasva kovin suuriksi.

..., että näkee, jotkut asiat pitäisi olla tällä tavalla näin, että ei voi vaikuttaa. ... Sinulla on kuitenkin kädet sidottu. ..., että tällainen asia minua harmittaa ihan hirveästi.

Hänellä voi olla tilapäistä tuen tarpeen tunnetta. Hän kuvaa tilannetta siten, että välillä on tällaisia hetkiä. Hän tiedostaa, että elämässä on kuitenkin iloisia ja surullisia hetkiä vuorotellen ja toisessa tilanteessa taas, että kyse on osittain omista valinnoista. Fyysinen vamma ja huomattava toiminnanrajoitus vaikeuttavat elämää, mutta niiden kanssa on opittu elämään ja eletään rohkeasti.

Muuta rajallisuutta hänen elämäänsä voivat tuoda epävarmuuden tunteet, joihin liittyvät huolestuminen eri asioista, turvallisuushakuisuus ja epävarmuus suhtautumisessa vastaantuleviin asioihin. Huolenaiheet liittyvät esimerkiksi epämääräisten fyysisten oireiden tunnistamiseen, menettämisen pelkoon ja läheisistä huolehtimiseen. Turvallisuushakuisuus voi liittyä rahaan. Ristiriitainen suhtautuminen asioihin näkyy esimerkiksi siinä, että hänellä on epävarmuutta, missä hän asuisi, millaisessa ammattiasemassa hän haluaisi olla ja miten läheisiä hän haluaisi ihmissuhteiden olevan.

Juureva realististi tunnustautuu inhimilliseksi ihmiseksi. Hän tunnistaa oman inhimillisen heikkoutensa. Tämä näkyy voimattomuuden tunnustamisena heikkouksien voittamisessa sekä asioiden tekemisenä itselleen helpommaksi lopputuloksen kustannuksella.

..., mutta muuten voisin viettää varmaan paljonkin terveellisempää elämää.

Vertaistuen juureva realististi kokee hyvänä ja hän hakeutuu aktiivisesti vertaistukiryhmään. Vertaistukiryhmä antaa mahdollisuuden jakaa arkipäivän ongelmia. Hän on käyttänyt ammattiapua tai sanoo tarvittaessa olevansa valmis käyttämään sitä. Avun tarpeen myöntäminen voi olla suuri askel, koska hän on tottunut selviytymään.

..., niin minä sitten muutaman kerran kävin [terapeutti] juttusilla, että tuota minä sanoin, että minusta tuntuu, että minä en jaksa...

Hän kertoo kokevansa syyllisyyttä omasta osuudestaan kriiseihinsä ja monenlaisista arkipäivän ratkaisuksistaan. Hän on kykenevä myös armahtamaan itseään näissä asioissa ja järjestelmällisesti perustelemaan valintojaan.

Savukosken (2008, 219–220) väitöskirjassa on tutkittu anoreksiaa sairastavien selviytymistä. Jokainen sairastunut käy yksilöllistä tietänsä ja sairaudesta voi selviytyä monella eri tavalla. Selviytymistä edistävät myönteiset elämäkokemukset, sairastuneen tukeminen (erityisesti ystävien ja vertaisten tuki) sekä uuden elämän, jossa on sisäistetty uusia ajatuksia, oppiminen. Jotta oppiminen onnistuisi, pitää oppijan ensin löytää itsensä ihmisenä. Tämä on ihmiselle ensisijaista ja sen jälkeen oppiminen mahdollistuu. (Ropo 1998.) Juureva realististi kykenee katsomaan vaikeita asioita monelta näkökulmalta ja hän näkee myönteisenkin puolen elämästä. Hän on valmis hakemaan ja vastaanottamaan tukea. Pyykkö (2003, 133) löysi masentuneita ja ei-masentuneita iäkkäitä tutkiessaan kaksi pääkategoriaa, joista toinen lähenee juurevan realistin kokemusta elämän rajalli-

suudesta. Keskeistä on, ettei luovuteta vaan mennään eteenpäin elämässä. Ongelmat on ratkottava itse, vaikka toisiltakin otetaan tietyissä tilanteissa tukea vastaan. Ihmisellä on usko, että asiat selviävät niin kuin ovat ennenkin selvinneet. Kategorian nimi on: ”Aina on olemassa takaportti” (”There is always a loophole”).

Juurevalla realistilla on joku tai joitain tukipilareita elämässään, joiden varaan hän voi elämäänsä tukea. Tällaisia tukipilareita ovat kokemukseen luottaminen, uskon kohde, itsessään tärkeä työ, kannattelevat haaveet, materiaallinen turva, terveys ja terveelliset elämäntavat. Nämä eivät ole yhteismitallisia asioita ja niiden merkitys eri ihmisillä vaihtelee.

Kokemukseen luottaminen merkitsee perinteisten arvojen omaksumista sekä kokemuksen ja menneisyyden kunnioittamista. Vakaalla on perinteisiä arvoja, kuten toisten auttaminen, isänmaallisuus, suvaitsevaisuus, työnteko, rehellisyys ja omillaan toimeen tuleminen. Lisäksi hän kunnioittaa suomalaista kulttuuriperintöä ja kokeneempia ihmisiä. Kokeneempien ihmisten – aikuisten, kokeneempien työtovereiden, vanhempien – ajatuksia kannattaa kuunnella, koska heillä on elämännäkemyksiä.

Kokemukseen ja perinteeseen luottamista kuvaa myös Hangasmaa (2003, 77–88) tutkiessaan maanviljelijöitä Euroopan Unionin aiheuttamien muutosten paineessa. Osa viljelijöistä saa voimaa historiasta. He kokevat olevansa osa pitkää sukupolvien jatkumoa. Nykyiset EU-ajan vaikeudet ja yleensäkin eri aikoina vallitsevat poliittiset tilanteet ajatellaan yhtenä vaiheena historiassa. Perinne ja vuosisatojen viljelyketju ja sen mukanaan tuoma vastuu on vahvempi kuin muutosten ohimenevät tuulet. Aiempia sukupolvia ja heidän työnsä tuloksia kunnioitetaan. Perinne on pohja tämän päivän työlle.

Uskon kohde on yksi juurevan realistin elämän tukipilareista. Uskon kohde on useimpien Jumala. Se on hyvin henkilökohtainen asia monelle. Jumalan johdatukseen uskotaan ja Häneen luotetaan. Rukoillen pidetään yhteyttä Jumalaan usein joka ilta ja erityistä apua Jumalalta koetaan saatavan vaikeissa elämäntilanteissa. Uskotaan myös toisten ihmisten esirukousten kantavan omassa elämässä. Rukous tuo turvaa, rauhaa, tukea ja hyvää oloa. Usko voi olla lapsuudenkodin perintöä tai se voi olla myös kriittistä pohdintaa. Paitsi, että usko on henkilökohtaista, niin koetaan myös, että kirkko tuo elämään tiettyjä raameja esimerkiksi surutyössä.

... silloin (vaikeassa elämäntilanteessa) kyllä tuntui, että aamulla piti rukoilla, että kun saisi voimia tätä päivää varten ja illalla oli tyytyväinen, että tästäkin päivästä on selvitty...

Usko voi olla myös niin sanottua sattumauskoa. Sattuma kuljettaa ihmistä eteenpäin. Ihminen ei voi vaikuttaa kuin pieniin asioihin elämässään. Muutoin asiat tapahtuvat omalla painollaan. Ihminen on myös luonnonjärjestyksen toteuttaja ja erityisesti lisääntyminen on yksi ihmisen elämän tarkoitus ja päämäärä.

Ylikarjula (1999, 78–89) on tutkinut ikääntyneiden tahdistinpotilaiden elämän eheyttä. Kolme tekijää, jotka erityisesti helpottavat elämän eheyden löytymistä, ovat elämän

sisällöllinen rikkaus, toisilta ihmisiltä saatu tuki ja uskonnollisten asioiden merkitys. Johtopäätöksenä on, että asioiden katsominen oman perspektiivin ulkopuolelle antaa asioille erilaisia merkityksiä, jotka edistävät sitten elämän eheyttä. Uskonnollisuus on merkityksellinen arvo sairaille ja ikääntyville ja sillä on ahdistavaksi koetuissa tilanteissa positiivista vaikutusta. Uskonnollisuus tuo turvallisuuden, merkityksellisyyden ja hallinnan tunnetta elämään. Kodin merkitys ja esimerkiksi äidin rukoukset ovat myöhemmin elämässä kantaneet. Lisäksi seurakuntayhteydellä on eheyttävä vaikutus. Teinosen (2005, 106–107, 136–137, 143) väitöskirjassa selvitetään terveyden ja uskonnollisuuden välisiä yhteyksiä iäkkäillä. Uskonto koetaan tutkimuksessa suurimmaksi osaksi myönteiseksi ja sillä on tukea antava merkitys elämänvaikeuksissa. Iäkkään lapsuus ja kaikki muutkin ikävaiheet pitäisi arvioida pohdittaessa uskonnon merkitystä. Jumalakuvan muodostumiseen ovat vaikuttaneet ne, jotka on lapsuudessa koettu uskonnollisuuden edustajina. Varsinaista kausaalista suhdetta ei tule esille, mutta ne, jotka osallistuvat uskonnollisiin tilaisuuksiin, pitävät suhteitaan muihin ihmisiin tyydyttävämpinä kuin tilaisuuksiin ei osallistuvat.

Työn merkitys on juurevalle realistille moninainen. Se on tärkeä osa elämää ja sisällöllisesti merkityksellinen. Se on joillekin periytynyt jo lapsuudesta arvona. Työ kuvataan tärkeäksi, ensiarvoisen tärkeäksi ja jopa elämäntavaksi. Työn tekee mielekkääksi sen palkitsevuus, haasteellisuus, monipuolisuus, oman työn tuloksen näkeminen ja työpaikan hyvä työilmapiiri. Palkitsevalta tuntuu, kun selviää vaikeasta työtehtävästä. Nämä niin sanotut vaikeat työtehtävät tuovat myös haasteellisuutta. Se, että tilanteet vaihtuvat ja työtehtävät ovat moninaiset, tuo myös tyydytystä. Mielekäs työ ei aina edes tunnu vaikealta.

Tässä on haasteita ollut hirveän paljon kyllä. Aika on mennyt äkkiä. Ehkä sitä jossain vaiheessa on ajatellut, että ehkä sitä olisi jotakin muutakin voinut tehdä, mutta että voi sanoa, että ihan mukavaa, mielenkiintoista työtä on ollut tosi paljon.

Hangasmaan (2003, 125) tutkimuksessa kuvataan työntekoa maaseudulla. Se on paitsi yksi jatkuvuutta rakentava asia, myös muulla tavoin voimavara. Voimavara työnteko on silloin, kun se tuottaa myönteisiä tuntemuksia. Myönteisiä tuntemuksia tuottavat mahdollisuus henkilökohtaiseen ajankäytön suunnitteluun ja yleensäkin itsenäinen päätöksenteko, fyysisestä voimankäytöstä tyydytyksen saaminen ja työn tuloksen näkyminen konkreettisesti.

Yhtenä elämän merkittävänä tukipilarina ovat tulevaisuudentoiveet. Elämässä pitää olla unelmia ja haaveet kannattelevat. Osa niistä toteutuu ja osa ei. Tärkeää kuitenkin on, että on jotakin, mitä odottaa. Materiaalinen turva tulee taloudellisesta vakaudesta, rahan tärkeydestä ja taloudellisesta pärjäämisestä. Osalle riittää, että selviytyy tavallisesta kulutuksesta ja niin sanotusti palkkapäivästä toiseen. Tavoitteetkaan eivät ole aina välttämättä suuren suuret kulutuksessa. Osalle raha on tärkeämpää. On mukava tunne, kun tulee hyvin toimeen ja rahaa riittää.

Nyt, että tällä hetkellä ei ole sillä tavalla niin kuin silloin jossain vaiheessa tosiaan, että oli taloudellisestikin kireätä ja jos ei nytkään liikaa ole, mutta sillä tavalla, että hyvin tulee [säännöllinen rahantulopäivä] seuraavaan toimeen.

Terveys koetaan hyväksi. Terveys kuvataan ”hyväksi”, ”ihan hyväksi” ja ”tosi hyväksi”. Se voidaan suhteuttaa myös omaan ikään ja koetaan tällöin ikätasoiseksi. Sairauslomia juurevalla realistilla on todella vähän. Toisaalta vaikean sairauden läpikäynyt ja vaajauntoiseksikin jäänyt kokee terveytensä puutteet lähinnä iän tuomaksi ongelmaksi.

Kyllä, pakkohan sitä on (nukkua kunnolla), kun ikää tulee. Niin terve minä kyllä aina olen ollut, että en minä oikeastaan töistäkään paljon poissa.

Terveelliset elämäntavat liittyvät liikuntaan ja ruokavalioon. Liikunta on yleensä melko säännöllistä ja monipuolista. Ruokavalio on usein niin sanottua terveellistä perusruokaa. Siinäkin pyritään säännöllisyyteen. Liiallisia rasvoja vältetään ja kasvikset, hedelmät ja vihannekset ovat suosittuja. Luomutuotteet ja vähän käsitellyt elintarvikkeet ovat joidenkin mieleen. Terveellisiin elämäntapoihin ei aina mainita syytä, mutta joskus se on havahtumista oman terveyden tai läheisten terveyden pettämisen jälkeen. Työkin voi tuoda terveydellisiä vaatimuksia.

Terveydellä on hyvin monia määritelmiä ja se merkitsee eri ihmisille eri asioita (Pelkonen 2005, 13). Terveyden määrittelijänä WHO on ollut tärkeä suunnannäyttäjä. Vuoden 1948 määritelmä piti terveyttä ”täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana”. Terveys on näin päämäärä. (WHO 1958, Savola, Koskinen-Ollonqvist 2005, 10–11 mukaan.) WHO:n Ottawan asiakirjassa vuodelta 1986 pidetään terveyttä elämän voimavarana, ei enää päämääränä (WHO 1986). Terveydestä on myös määritelmiä, joissa se määritellään ominaisuudeksi tai tasapainoksi. Terveyttä voidaan kuvata kyvyksi toimia, selviytyä ja suoriutua. (Savola ym. 2005, 10–11.) Terveys voidaan sitoa myös ikään siten, että poikkeamat iänmukaisesta terveydestä määritellään sairauksiksi (Pelkonen 2005, 13). Erityisesti hoitotieteessä terveys määritellään korostaen ihmisen omaa käsitystä terveydestään. On tärkeää, millaisia tietoja ja kokemuksia itse kullakin on terveystilanteestaan ja miten hän tilanteensa tulkitsee. (Rissanen 1999, 24.) Terveys on kokemusta siitä, että on hyvä olla. Terveellä ei ole fyysisiä ja psyykkisiä oireita tai hän kykenee hallitsemaan niitä. (Pelkonen 2005, 13.) Pelkosen määrittely pätee juurevaan realistiin. Erityisesti on huomattava, että juureva realisti kykenee hallitsemaan mahdollisia oireitaan.

Juureva realisti on asioihin paneutuva. Hän perustaa toimintansa pohdintaan ja on linjakas toiminnoissaan. Pohdintaan perustuva toiminta on suunnitelmallista ja hän järjestelee asioita. Kaukonäköisyys on ominaista eli hän ennakoii päätöksiensä seurauksia. Epämääräisyys häiritsee häntä ja hän haluaisi tietää mahdollisimman tarkkaan, miten asiat elämässä etenevät. Suunnitelmallisuus näkyy ajankäytön hallinnassa. Hän priorisoi tekemisensä selkeästi, muttei jätä vähemmän kiireellisiä töitä tekemättä. Päivittäin hän täsmentää tekemisiään kirjaamalla paperille tehtäviä töitä. Hänen suunnitelmallisuutensa näkyy lisäksi rahan harkittuna käyttönä ja urasuunnitteluna.

No, varmaan, kun näin paljon ikää on, niin on oppinut jotenkin elämään sillä tavalla, että jotenkin ne rahat riittää, mitkä ovat ja jotenkin nyt on vähän tullut säästöönkin.

Hän järkeistää asioita. Ominaista on toimintojen ja ratkaisuvaihtoehtojen perustelu itselle ja toisille järjellisin syin. Esimerkkejä tilanteista, joissa hän voi toimia näin, ovat avioero, uralla eteneminen, alkoholin käytöstä pidättäytyminen ja kiireen hallinta. Hän saattaa jopa toivoa järjestelmällisyytensä rinnalle vahvaa innostumista johonkin aatteen. Hänen toimintansa on hyvin asiapohjaista.

Ei, se [tietty aatteellinen toiminta] oli ihan asian hoitamista asiana. Ihan myönteisissä merkeissä, mutta ei minulla mitään semmoista aatteen paloa ja intoa ole. Sama se on ollut, ei minulla ole [tietty aatteellinen toiminta] eikä mihinkään tämmöiseen...

Linjakuus toiminnoissa on määrätietoisuutta, selkeälinjaisuutta, eettisyyttä, vakautta ja sille on leimaa-antavaa järjestelmällisyys. Määrätietoisuus on voima, joka vie hankalissakin tilanteissa eteenpäin. Se ilmenee hyvin monella tavalla. Päättäväisyys on tietyn selkeän päätöksen tekemistä ja sen mukaan elämistä. Päätös voi koskea jotain mutkikasta asiaa, joka vaan on hoidettava ja selkeä päätös auttaa etenemään. Kurinalaisuus kohdistuu ensisijaisesti omaan minään itsekurina. Itsekurilla hän voi saada henkilökohtaista elämää koskevia isohkojakin muutoksia aikaan. Sitkeys ja sisukkuus estävät häntä helpolla luovuttamasta vaikeissakaan tilanteissa. Hän myös pitää puoliaan ja hakee toisillekin oikeuksia. Jämäkkyys on valitulla linjalla pysymistä ja asioiden selvittelystä kiinni pitämistä.

Ei, on tilanteita, että se ei auta enää. Asiat ovat tarpeeksi solmussa, niin ei siinä ystävällisyys enää auta. Kyllä se on pakko selvittää.

Asioissa hän etenee selkeälinjaisesti. Asioiden etenemisen edellytys on niiden käsittely ja hän toimii tietyn ajatuksellisen toimintakaavan mukaan. Hänelle on ominaista järjestelmällisyys. Hän pitää asioiden järjestämisestä matemaattiseksi ja loogiseksi kokonaisuuksiksi. Suunnittelu- ja järjestelytyötä on mukava tehdä. Asioiden valmiiksi saattaminen tuottaa hänelle mielihyvää. Hänellä on kyky tehdä nopeita päätöksiä.

Tunnen mielihyvää ja tyytyväisyyttä, kun saan työn tai urakan valmiiksi.

Eettisyys ohjaa hänen toimintaansa. Se näkyy esimerkiksi ihanteiden opettamisessa lapsille ja ammattieettisenä työskentelynä. Hän on myös anteeksiantavainen. Tunne-elämän vakaus ohjaa häntä ja näin on erityisesti työelämässä, jolloin tunteet pidetään erillään päätöksenteosta.

Ei, minä en ole sellainen. Minulla tämä (tunteet) ei mene...sillä lailla nopeasti ylös ja alas.

Parhaat päätökset ovat sellaisia, jotka ovat perustehtävän mukaisia. Tuntuu hyvältä, kun pystyy sanomaan vaikeasta asiasta niin, että kaikki ”tunneilmaisu” on poissa.

Asioihin paneutuva on juurevan yksi viidestä ominaisuudesta (kokonaisnäkemys elämästä). Aiempiin tutkimuksiin löytyy yhteys Big Five -teoriasta. Teoriasta käytetään Suomessa myös nimeä Viiden faktorin malli. Malli on laajalti hyväksytty persoonallisuuspiirreteoria ja sitä käytetään ympäri maailmaa. Sen perustana ovat persoonallisuuspiirreteoria ja viisi peruspiirrettä. Se on eräänlainen typologia, joka yhdistyy tähän tutkimukseen siten, että yksi viidestä tyypistä, tunnollinen, on monella tavalla yhtenäinen juurevan asioihin paneutuva ominaisuuden kanssa. (Heikkinen 2007, 11, 28–29.) Wittin (2002, 843–849) mukaan, jos ihminen on tunnollinen ja jos hän on samalla vain vähän ulospäin suuntautunut, ne yhdessä ilmenevät varovaisuutena, konservatiivisuutena (vrt. perinteet) ja itsensä hillitsemisenä. Työssä menestymiseen tunnollisuudella on suuri myönteinen vaikutus. Jos ihminen on myös ulospäin suuntautunut (ekstrovertti, yksi viidestä peruspiirteestä) tunnollisuuden lisäksi, niin se kohottaa vielä hieman työsuoritusta, mutta ei kovin merkittävästi. Alhaisen tunnollisuuden ihmisellä ulospäin suuntautuminen alentaa työsuoritusta. Juurevalla realistilla yhdistyvät tunnollisuus ja voimakas sitoutuminen työhön. Hän ei ole erityisen ulospäin suuntautunut, mutta ei erityisen vetäytynytkään.

Juurevalla realistilla on monenlaisia konkreettisiin asioihin liittyviä tulevaisuudentoiveita. Suurelta osin toiveet liittyvät ihmisiin. Hän haluaisi saada lisää perhettä; joko omia lapsia tai lastenlapsia. Lasten pärjääminen elämässä ja oma selviäminen avioliitossa on toiveena. Lisäksi hänellä on vapaa-ajan viettoon ja eläkeläisyyteen liittyviä toiveita. Työpaikalta hän odottaa merkityksellisyyttä. Terveytensä hän toivoo säilyvän.

...ja että jos niin kuin lastenlapsia joskus tulee, niin kyllä minä varmaan siellä konttaisin vieläkin lattialla tietysti.

Konkreettiset tulevaisuuden toiveet viittaavat tässä merkitykseltään tärkeisiin kooltaan ehkä pieniinkin, mutta realistisiin haaveisiin. Kurjen (2009, 34, 43–44, 56–57) tutkimuksessa haaveet liikkuvat epärealistinen-realistinen jatkumolla ja sitä risteävällä akselilla haaveet vaihtelevat koon ja merkityksellisyyden mukaan. Realistinen merkitsee Kurjen tutkimuksessa jotain hyvin arkista, tavanomaista ja perinteistä. Ne ovat tavallisia perheeseen ja turvalliseen elämään liittyviä haaveita, joita pidetään usein kunnianhimoittomina. Vastakohtana on haihattelija ja pilvilinnojen rakentelija.

5.3 Pärjäävät

Tämän ryhmän tutkittavien koherenssipisteet ovat 63–73. Heillä on aineiston kohtalaiset pisteet. Aineisto koostuu 15 haastattelusta ja viiden tutkittavan omasta tekstistä. Haastatelluista kuusi on naisia ja yhdeksän on miehiä. Litteroitua tekstiä on 243 sivua. Tämän ryhmän typologian tyypit ovat: itsellinen vastuunkantaja, kasvatuksella ohjattu, vakaa vaeltaja ja sinnikäs taistelija.

5.3.1 Itsellinen vastuunkantaja

Itsellinen vastuunkantaja ottaa vastuuta elämästään varhain. Hän on omaa tietä kulkeva ja sisäinen ryhdikkyys luonnehtii hänen elämäänsä. Hänellä on oma elämänsä kontrollissa. Hän ei toivo tulevaisuudelta mitään erityistä.

Vastuunotto varhain merkitsee vastuunottoa lapsuudessa ja nuoruudessa. Se ilmenee vastuunottamisena lapsuudenperheessä, vastuullisena suhtautumisena työntekoon, varhaisena kypsymisenä ja aikaisena itsenäistymisenä sekä eteenpäin pyrkimisenä lapsena. Vastuunottaminen lapsuudenperheessä on vastuun ottamista perheen yhteisestä tilanteesta, kun työtä on paljon ja/tai perheessä on jokin erityistilanne kuten perheenjäsenen vakava sairaus.

[Vanhempi] sairastui sitten (kun tutkittava oli lapsi). Minä olen sitten ollut vähän se perheen kakkosisäntä sitten.

Vastuullisuus ilmenee myös vastuun ottamisena omista teoista.

Niin ja vastuuta kyllä joutui kantamaan. Oli särjetty jotain [leikkikaverit] kanssa, niin kaikki sai siitä hyvästä kantaa sen vastuun.

Vastuullisuuteen kasvetaan kotona, kun siellä opetetaan toimeliaisuutta ja oma-aloitteisuutta. Koko lapsuuden lähiympäristökin voi antaa esimerkkiä ja tätä kautta omaksutaan vastuullisuuden malli. Joku on myös perusluonteeltaan jo alkujaan hyvin varhaiskypsä ja valmis vastuun kantamiseen. Vastuullisuus voi ilmetä vastuun kantamisena omista asioista. Taustalla on motiiveina esimerkiksi halu päästä eteenpäin ja pärjätä elämässä. Vastuun ottaminen näkyy erityisen hyvin ja paljon työntekoon vastuullisesti suhtautumisena. Lapsuudenkodissa opetetaan työnteon arvo. Se on joissain kodeissa varsin korkealle nostettu ja selkeästi opetettu arvo. Itsellinen vastuun kantaja voi liittää sen evankelisluterilaiseen oppiinkin alkujaan kuuluvaksi. Työnteko kuuluu näin luonnollisena asiana lapsuuteen ja nuoruuteen. Aina työnteko ei ole hauskaa, mutta siitä jää silti myös hyviä muistoja. Työhön ryhdytään jo nuorena joko osallistumalla kodin töihin tai sitten sen lisäksi mennään myös hyvin nuorena kesätöihin kodin ulkopuolelle. Kun työnteon tärkeys ja merkitys omaksutaan jo lapsena, niin siihen tulee oma halu ja tavoitteeksi tulee nopeasti päästä työelämään ihan oikeasti.

... ja tuota se tuntui niin kuin sitten se työnteko ihan mukavalta ja halusin päästä varsinaisiin töihin mahdollisimman aikaisin...

Eheät-typologiassa vastuullisuudesta puhuttaessa viitataan Kujalan (2003) tutkimukseen, jossa saadaan myönteisiä tuloksia siitä, ettei varhainen työnteko ja sen mukana tullut yhteisvastuullisuus katkeroittanut moniakaan. Näre ja Kirves (2007, 29) kuvaavat samaa aikakautta ja sen lapsia kirjassa ”Haavoitettu lapsuus”. Lapsuuteen liittyi paljon kokemuksia, jotka haavoittivat lapsia ja olivat heille käsittämättömiä. Myöhemmin sotajan voi nähdä myönteisenä siinä mielessä, että monien vaikeiden ja traumatisoivien tapahtumien rinnalla myöhemmin eteen tulleet kielteiset kokemukset ovat tuntuneet pie-

niltä. Varhainen vastuunotto luonnehtii tätä veteraanisukupolven ja suurten ikäluokkien väliin jäänyttä kannattelijasukupolvea. Vaikka kannattelijasukupolven edustajista puhutaan varhaisina vastuunottajina, jatkui varhainen vastuunotto myös suurten ikäluokkien edustajien lapsuudessa. Erityisesti maataloissa lapsuutensa viettäneet ottivat kotitiloiltaan vastuuta myös ennen aikuisikää. (Häkkinen, Linnanmäki, Leino-Kaukianen 2005, 67–68.) Suurten ikäluokkienkin aikaan lasten työnteko oli tarpeellista perheen toimeentulon vuoksi. Tutkimuksien tulokset varhaisen vastuunoton vaikutuksista lapseen näyttävät ristiriitaisilta. Keskeinen ero lapsen kokemuksessa on siinä, että vanhemman ollessa mukana ja tukemassa lasta, vastuunotto ei tunnu niin raskaalta kuin lapsen kokiessa kantavansa vastuuta yksin. Jos lapsi joutuu ottamaan aikuiselle kuuluvaa vastuuta, hän joutuu kieltämään omat lapsen tunteensa. Parenting/parentifikaatio eli roolien vaihtuminen tapahtuu usein perheissä, joissa on ollut trauma tai alkoholismia. Tällöin lapsi joutuu lohduttajan, hoitajan tai muuten taakan kantajan rooliin tuntien vastuuta vanhempien jaksamisesta. (Itäpuisto 2005, 103; Näre ym. 2007, 12, 29; Moffet 2007, 66–70.) Itsellinen vastuunkantaja kuvaa vastuunottoa ja työntekoa neutraalisti (ja jää kuulijan arvailujen varaan, miten hän näihin asioihin suhtautuu) tai enemmän myönteisesti kuin kielteisesti.

Itsellinen vastuunkantaja on oman tiensä kulkija. Hän on itsenäinen ja hänellä on oma selkeä vakaumus. Itsenäisyys näkyy itsenäisen tekemisen ja ajattelun tärkeytenä, sisäisenä ja ulkonaisena riippumattomuutena sekä selkeänä omintakeisena ammatillisena linjana. Hän korostaa itsenäistä ajattelua. Toisille ihmisille ei pitäisi kritiikittömästi tarjota tiettyjä malleja toimia. Ihmiselle pitää jättää vapaus kysyä ja itse perehtyä asioihin.

Ei ole vain yksi malli toimia hyvin ja periaatteessa pitää suosia monia malleja, jos maailmassa tapahtuu joku järkytys, niin heti voi napata toisen mallin, että jos tämä malli ei olekaan enää relevantti.

Itsenäistymisen tarve johtaa hänet yksilöllisiin ratkaisuihin esimerkiksi ihmissuhteissa tai työssä. Hän kokee mielihyvää, kun elämässä on mahdollisuus järjestellä asioita haluamallaan tavalla ja hän voi toteuttaa itseään. Työssä itsenäisyys ei merkitse yhteistyökyvyttömyyttä työtovereiden tai esimiehen kanssa.

...mutta kyllä se antoisuus. Minä ainakin kovasti pidin, koska siinä sai niin kuin itse... Minä sain niin kuin itse suunnitella, että minä pystyin siinä niin kuin aika paljon tuomaan itseäni esille ja toisaalta tulin hyvin toimeen esimiesten kanssa...

Kun hän on tehnyt itsenäisen ratkaisun ja se on hänen yksityiselämäänsä eikä vaikuta yhteisiin asioihin, niin hän voi olla sitä mieltä, että se on aivan hänen oma asiansa. Hän ei ole ratkaisuisaan tilivelvollinen tai riippuvainen toisista ihmisistä.

Itsenäisyyden eräänä puolena on sisäinen ja ulkoinen riippumattomuus. Hän haluaa olla sosiaalisesti vapaa menettämättä kuitenkaan yhteyksiä muihin ihmisiin. Hän varmistaa itselleen ihmissuhteissa liikkumatilan. Riippumattomuuden toteuttaminen edellyttää

joskus ulkoisiakin järjestelyjä. Se voi olla voimakas itsenäistyminen lapsuudenkodista, asuminen mieluummin kaupungissa kuin maalla tai puolison kanssa oman tilan järjestelyä molemmille.

Sitä joskus ihminen kaipaa sellaista omaa tilaa...

Jollakin riippumattomuushakuisuus ei ole näin voimakasta. Se on tällöin paremminkin kykyä olla yksin tai yhdessä.

..., että pärjään yksin kyllä ihan hyvin, mutta porukassakin on mukavaa...

Itsenäisyys näkyy myös selkeänä omintakeisena ammatillisena linjana. Työhön liittyvät valinnat on tehtävä itse. Kokemus opettaa häntä suhtautumaan erilaisiin tilanteisiin. Tärkeää on, että työ tuottaa sitä tulosta, mikä on hänen oman ammatillisen näkynsä mukaista. Hän haluaa ohjata toisiakin toimimaan omien näkemystensä mukaan, vaikka samalla mennään kurinalaisesti kohti yhteisiä päämääriä. Palautteeksi riittää joskus oman työn tuloksen näkeminen. Asiakkailta ja yhteistyökumppaneilta saatu palaute antaa suuntaa ja palkitsee.

...ja sitten, kun saa menemään sen...niin kuin oikeaan suuntaan, niin tuota sitten näkee niin kuin oman työn tulokset aika selvästi ja sitten se...palaute, mikä tulee sieltä...

Hänellä on selkeä vakaumus. Hänen oma vakaumuksensa voi ilmetä siten, etteivät eksistentiaaliset pohdinnat tai hengellisyys kiinnosta. Hän ei usko yliluonnolliseen, maailmanselityksien pohtiminen ei kiinnosta ja tarvetta jumalanpalveluselämään ei ole. Toisaalta omaa tietä kulkevalla voi olla vahva uskonnollinen vakaumus. Hän ei välttämättä käy kirkossa ahkerasti, mutta hänen vakaumuksensa toimii muuten käytännössä. Se tulee esille esimerkiksi siten, että sanotaan, että uskotaan, uskonto on arjessa mukana, hänellä on oma vakaumus tuosta uskosta ja että hän lukee Raamattua.

Hän kokee vahvuusalueekseen kykynsä ajatella kriittisesti yhteiskunnallisista asioista. Ajattelu poikkeaa enemmistön ajattelutavasta. Kriittisyys voi olla valoisaa, eteenpäin suuntautuvaa kriittisyyttä tai pessimististä. Pessimistinen kriittisyys johtaa vaikuttamattomuuteen ja omassa varassa elämiseen. Ominaista käyttäytymiselle on tällöin, ettei haluta vaikuttaa millään tavalla yhteiskuntaan. Poliitiikka ja siihen osallistuminen eivät häntä kiinnosta tai uskoa politiikan vaikuttavuuteen ei ole. Uskoa kansalaisvaikuttamisen mahdollisuuksiin ei ole laajemmaltikaan. Omien oikeuksien ajaminen julkisesti tuntuu vieraalta. Ominaista voi olla halu jollain tasolla elää itselleen karttaen tarpeettomia velvollisuuksia haluten tehdä itselleen mieluisia asioita. Hänellä ei ole jatkuvuuden tarvetta. Tähän liittyvä kuitenkin vastuun kantaminen lähipiirissä ja työelämässä.

Tuli tämmöinen terveen kriittinen suhtautuminen suomalaiseen yhteiskuntaan...

Omaa tietä kulkevaa voidaan kuvailla autenttisuuden käsitteettä avaamalla. Se, joka on autenttinen, ei elämässään kulje toisten ihmisten viitoittamia teitä ilman, että hän on koetellut asian. Hän harkitsee itse esimerkiksi arvonsa, halunsa, tarpeensa, toiveensa ja tapansa. Hän voi omaksua arvoja, joita useat samassa yhteisössä jakavat, mutta arvovallinta on kuitenkin hänen omansa ja tapansa seurata todellista itseään. Autenttisuus merkitsee sellaisen elämäntavan etsimistä, joka on omin. (Häyhtiö 2010, 179, 199; Mikkola 2003, 191; Mikkola 2007.) Komulaisen (1998, 189–190) tutkimuksessa itsensä löytämisen kertomuksien kertojilla on ”käytössään aidon minän ydinretoriikka”. Aito minä kuuluu menneisyyteen, se löydetään tässä hetkessä ja se on tulevaisuuden voimavara. Autenttisuuden voidaan sanoa olevan ”individualismia täydellisimmillään” (Mikkola 2003, 191; Mikkola 2007). Petäjän (2010, 82–83, 131) mukaan autenttinen ihminen on avoin ja hän ei tiedä, mihin se tie, jonka hän valitsee, vie hänet. Autenttisuuden vastakohta on epäautenttisuus, valmis ja vaihtoehtoton elämä.

Itsellisen vastuunkantajan sisäinen ryhdikkyys ilmenee periaatteellisuutena, sisäisenä vahvuutena ja herkkänä omanatuntona. Periaatteellisuus on vaativuutta ja pitkäjänteisyyttä, omista oikeuksista huolehtimista, päättäväisyyttä sekä jämäkkyyttä ja kärsimättömyyttä. Vaativainen vaatii paljon sekä itseltään että muilta. Vaativaisuuteen liittyy negatiivisiakin piirteitä suhteessa toisiin ihmisiin. Se saa joskus niin sanotun nipottamisen piirteitä.

..., jos on itse nipottaja, niin minä en pidä nipottajista siinä vastapäättä.

Pitkäjänteisyys on vahvuus. Se näkyy hänen halunaan paneutua tekemäänsä. Kokemus on, että hänen henkilökohtaisessa elämässään selviytymisen syy on tasaisuus. Hän on pitkäjänteisesti edennyt elämässään tietynlaisista elämäntapaa noudattaen. Omista oikeuksista huolehtiminen merkitsee hänelle omien oikeuksien peräämistä erilaisissa tilanteissa (esimerkiksi ammattiyhdistystoiminnassa) ja puolien pitämistä tarvittaessa (esimerkiksi viranomaisten päätöksiä arvioitaessa).

..., että monta kertaa tulee niitä hylkyjä, että sitten kun tarpeeksi kauan jaksaa valittaa, niin voihan se onnistuakin.

Päättäväisyys on monitahoista. Se on päättäväisesti asioihin tarttumista ja sen loppuun viemistä, minkä on aloittanut. Se on myös sitkeää sisukkuutta, periksiantamattomuutta ja näyttämisenhalua. Nämä ovat askeleen pidemmälle menoa kuin päättäväisyys ja tärkeäksi koetun asian vuoksi uhrataan voimia jopa väsymykseen asti. Jääräpäisyys on yrittämistä yrittämisenkin jälkeen lähes mahdottomalta tuntuvassa tilanteessa.

Asioiden hoitamisessa olen melkein aina päässyt haluamaani myönteiseen lopputulokseen, vaikka se olisi hankalakin asia. Olen jääräpäjä.

Jämäkkyys on positiivissävytteistä suoraselkäisyyttä ja määrätietoisuutta. Siihen kuuluva periaatteellinen tiukkuus on myös positiivista vaativuutta, jotta elämä sujuisi. Se näkyy toiminnassa vahvana asioihin tarttumisena, esimerkiksi johtotehtävässä vahvana

eripuraisenkin ryhmän johtamisena ja henkilökohtaisessa elämässä kielteisten houkutus-ten väistämisenä. Tyhjä valittaminen on hänen mielestään kielteistä. Hän sanoo joskus asioista hyvin suoraan läheisilleen, mielestään jopa liiankin suoraan. Hänen jyrkkyyten-sä ja kärsimättömyytensä ovat oikeamielistä ja periaatteellista, mutta ilmenevät negatiivissävyytteisinä.

Heikkoutenani on joissakin perusasioissa jyrkkä suhtautuminen ja kärsimät-tömyys.

Sisäinen vahvuus on kykyä käsitellä vaikeita kokemuksia ja armahtavaisuutta omaa mi-nää kohtaan. Anteeksiantaminen toisille ihmisille ja katkeruuden yli pääseminen ovat hänelle keinoja päästä vaikeiden asioiden yli. Armahtavaisuus omaa minää kohtaan on toinen anteeksiantamisen muoto. Kriisien työstäminen ammattiauttajien kanssa ammat-tiapuun luottaen auttaa häntä joissain tilanteissa elämässä eteenpäin. Erilaiset vertaistuen muodot ovat myös olleet hyödyllisiä. Hänellä on myös kyky yksinkertaistaa asioita siten, että kerran ohitettuun ei palata, vaan elämää jatketaan eteenpäin.

Kyllä se [sairaus] varmaan muuttikin. Tietyllä tavalla antaa itselleen enem-män anteeksi. Antanut sitä tuota tietyllä tavalla elämäkokemusta. Näkemystä tietyllä tavalla tai juuri asioihin ja ehkä se tärkeysjärjestys on nyt kääntynyt siihen asiaan ihan oikeaan, ainakin olettaisin.

Itsellisellä vastuunkantajalla on herkkä omatunto, ja hän kokee monista asioista syylli-syyttä. Keskeinen syyllisyyttä aiheuttava tekijä on tunne siitä, ettei ole riittävästi huomi-oinut läheisiään tai että on jollain tavalla aiheuttanut heille pahaa mieltä.

Toisaalta hän on sisäisesti ryhdikäs, mikä ei ole ristiriidassa edellisen kanssa. Sisäinen ryhdikkyys on hyvin paljon samansuuntaista, mitä kirjoitetaan jämäkkyudesta. Jämäkkä ihminen ottaa vastuun omasta elämästään. Hän ei vaadi itseltään täydellisyyttä, vaan on salliva itseään kohtaan. Hän kokee, että hänellä on täysvaltainen oikeus omien ajatusten-sa ja emootioidensa esiintuomiseen. Siksi hänen toimintansa ei perustu muiden ihmisten asettamiin vaatimuksiin. Hän ei kuitenkaan yritä alistaa toisia oman tahtonsa mukaiseen toimintaan ja ajatteluun. (Katajainen, Lipponen, Litovaara 2003, 89.) Jokinen (2007) pu-huu jämäkystä ja viisaasta johtajuudesta. Edellinen pohjautuu arvoihin ja kokemukseen. Jälkimmäinen pohjautuu tunteisiin ja luovuuteen. Luovuus ilmenee toiminnallisena luovuutena, loogisena luovuutena tai tunneälynä. Jämäkkyys ja viisaus täydentävät toisiaan. Mikäli johtaja on ehyt sisäisesti, niin hän kykenee yhdistämään nämä kaksi elementtiä. Jämäkkä johtaja, joka on myös viisas, ei alista alaisiaan. Toisaalta viisas johtaja, joka ei ole jämäkkä, johtaa ilman suuntaa.

Itsellisellä vastuunkantajalla on oma elämä kontrollissa siten, että hän kykenee kont-rolloimaan toimintaansa, hän on vastuullinen kansalainen ja ottaa vastuuta itsestään. Yksi tapa kantaa vastuuta on terveydestä huolehtiminen. Oman minän kontrolloimi-seen kuuluvat oman elämän kulkuun aktiivisesti puuttuminen, psyykkinen itsesääteily, itsesuojelu ja yksinäisyyden vetäytymisen tarve. Oman elämän kulkuun vaikuttami-

nen näkyy ahdistavasta tilanteesta aktiivisesti poissiirtymisenä. Hän hakee tyydyttävämmän tavan elää ja toimia. Alkuperäinen tilanne voi olla henkisesti ja fyysisesti raskas tai se voi uhata omanarvontuntoa. Jos kyseessä on elämää järkyttänyt kriisi, tarvitaan siinä uuden elämän mallin lisäksi asian työstämistä sekä usein läheisten ja ammattilaisten apua.

Ihmisen ei tarvitse koko elämänsä antaa työlle ja on muitakin asioita, joita kannattaa arvostaa, ja sitten menin [toinen työpaikka], että tein ihan hyvän ratkaisun siinä.

Psyykkinen itsesäätely saa monenlaisia muotoja hänen elämässään. Se on esimerkiksi pyrkimystä rennon elämänasenteen omaksumiseen, arkipäivän tekemisten priorisointia, aikuisena tietyillä toimintatavoilla lapsuuden puutteiden kompensointia tai itsensä sääntämistä ristiriitatilanteissa.

[Tietty paikka] ilmapiiri ei ole hyvä, mutta olen sitä mieltä, ettei kaikkeen tarvitse reagoida.

Hankalassa elämäntilanteessa psyykkinen itsesäätely voi olla muun tekemisen etsimistä, jotta vaikea tilanne ei nousisi tärkeäksi elämässä. Henkisen työn tuomaa kuormitusta voi purkaa tekemällä esimerkiksi jotain ruumiillista raskasta vaativaa tai tuottamatonta työtä. Itsesuojeluun liittyy turvallisuushakuisuus ja hyväksikäytetyksi tulemisen välttäminen. Yksinäisyyteen vetäytymisen tarve taas on halua olla yksin ja halua määritellä se, milloin on toisten seurassa.

Vastuullisen kansalaisena hän on vastuullinen aikuinen ja vastuullinen työntekijä. Vastuullista aikuista luonnehtii erityisesti vastuullisuus kasvattajana. Se merkitsee usein tiukahkoja rajoja ja tästä seuraa yhteentörmäyksiä lasten ja nuorten kanssa. Häntä kuitenkin kannustaa toimimaan määrätietoisesti kasvattajana tietoisuus siitä, että välinpitämätön kasvatusta on karhunpalvelus vastuuta opettelevalle. Hän kantaa vastuuta aikuisistakin ihmissuhteista eikä odota vain yksipuolisesti itselleen hyötyä ja mielihyvää. Vastuullisuus näkyy siinä, että häntä harmittaa, jos hän epäonnistuu tekemisissään. Vastuullisena työntekijänä hän haluaa tehdä työnsä mahdollisimman hyvin ja jopa ensiluokkaisesti. Esimiesasemassa ollessaan hän haluaa toimia esimerkillisesti.

Tehtävät ja vastuut, jotka olen saanut hoitaakseni, olen pyrkinyt hoitamaan ne mahdollisimman hyvin myös ottaen työtoverit huomioon.

Vastuullisuus itsestä näkyy omista teoista vastuullisuuden kantamisen korostamisena. Ihmisen on hänen mielestään tärkeä oppia sääntöjä sekä kantamaan vastuunsa valinnoistaan ja niiden seurauksista. Välinpitämättömyys omista tekemisistä ei ole hänen tapansa toimia.

..., että sellaista hälläväliä ajatusmaailmaa minulla ei ole ollut koskaan.

Hän tutkiskelee itseään kriittisesti. Hän näkee omia heikkouksiaan ja omaa osuuttaan ihmissuhdeongelmissa. Joissain tapauksissa hän pyrkii muuttamaan itseään. Itsekriittisyys on joskus niin voimakasta, että hän pitää sitä heikkoutenaan.

Terveystä huolehtiminen on terveellisten elämäntapojen noudattamista ja itsehoitoa erilaisissa muodoissaan. Terveys on hänelle tärkeä asia ja huoli terveydestä edistää tietyissä tilanteissa terveellisten elämäntapojen noudattamista. Säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio ovat tavat, joilla terveyttä edistetään tavallisimmin. Laihduttaminen ja yritys lopettaa tupakanpolto ovat voimakkaita keinoja puuttua omaan elämään. Itseä hoidetaan edellisillä eli ruokavaliolla, liikkumalla ja laihduttamalla. Sen lisäksi itsehoitoa ovat muun muassa terveyteen ja sairauteen liittyvien kirjojen lukeminen, ystävien kanssa oleminen, auringon valo sekä levon ja työnteon vuorottelu.

..., että olisihan se mukavaa ollut olla siellä mukana, mutta kaikkeen ei voi revetä. ...ei sitä nyt ehdoin tahdoin viitsi tuhota omaa terveyttään.

Backman (2001, 44) kuvaa neljä itsestä huolenpidon tyyppiä tutkiessaan kotona asuvien ikääntyvien selviytymistä. Omavastuinen itsestä huolenpito lähenee tässä kuvattua piirrettä oma elämä itsellä kontrollissa, joka kuvaa itsellisen vastuunkantajan kokonaisnäkemyksiä elämästä. Omavastuinen ikääntyvä kokee päivittäiset tekemisensä merkityksellisiksi ja on innostunut. Hän on vastuullinen, mikä näkyy terveyden ja sairauksien omaehtoisena hoitamisena.

Itsellisellä vastuunkantajalla ei ole erityisiä tulevaisuuden toiveita. Hän ei ole kuitenkaan pessimistinen tai välinpitämätön tulevaisuudestaan. Hän on elämässään tottunut aina ottamaan vastaan, mitä on tullakseen. Hän elää päivän tai hetken kerrallaan. Hän ei odota mitään ihmeellistä ja mitään suuria tulevaisuudenhaaveita hänellä ei ole. Lähinnä hän toivoo tasaista elämää.

..., niin kuin nämä sairaudetkin saattaa tulla ihan yllättäen ja mitä milloinkin, että vaikka tässä nyt aina vähän jatkoakin eteenkin päin tätä elämää ajattelee, mutta ei mitään kumminkaan sellaisia ihmeempiä suunnitelmia.

Tulevaisuuteen luottavaisesti suhtautuva vastuunkantaja, jolla ei ole erityisiä toiveita, lähenee eheät-typologian ilmeisesti elävää.

5.3.2 Kasvatuksella ohjattu

Kasvatuksella ohjattu saa selkeälinjaisen kasvatuksen. Hän on rakentava lähimmäinen. Elämänsä elämänsä määräytyy osittain hänestä itsestään riippumatta, mutta hän on elämässä myönteisesti kiinni oleva. Tulevaisuuden edessä hänellä on huoli.

Selkeälinjaiseen kasvatukseen kuuluu rehellisyyden vaatimus. Lapsi ja nuori oppivat erottamaan oikean ja väärän sekä pahan ja hyvän. Lapsuudenkodista on vahvana perintönä suoraselkäisyys ja yritteliäisyys. Tässä tarkoitettu yritteliäisyys on niin sanottua sisäistä yritteliäisyyttä. Se tarkoittaa myös sitä, että mikään ei tule ilmaiseksi, vaan kaiken

eteen hänen on nähtävä vaivaa. Lisäksi lapsen tulee oppia elämässään pärjäämään omillaan. Toimeliaisuus on näin ollen ominaista hänelle kodin perintönä. Lapsuudenkodissa opetetaan vastuuntuntoisesti hoitamaan tietyt velvoitteet ja olemaan sillä tavalla tarmokas, ettei anna periksi.

Aika tervejärkistä kasvatusta, rehellisyyttä ja tietyllä tavalla sellaista toimeliaisuutta, omatoimisuutta.

..., että on opetettu kulkemaan sillä tavalla, ..., että osaa niin kuin pitää ainakin puoliaan, ettei ihan anna kaikkea periksi...

Lapselle asetetaan tietyt rajat. Lasta rangaistaan niin sanotusta pahanteosta ja kiukuttelulle laitetaan rajoja. Kuri ei tunnu pahalta vaan asiaan kuuluvalta. Lapsuudessa opitaan myös tavat. Tällaisia tapoja ovat esimerkiksi tervehtiminen, kodin siisteys ja ruoka-aikojen noudattaminen. Uskonnollisessa kodissa siirtyy siihen liittyviä arvoja lapselle. Lapsi saa elämänormiksi kirkkoon kuulumisen ja hänet kasvatetaan kristillisiin arvoihin pienestä pitäen. Lapsuudenkodissa olevia muita arvoja ovat oikeudenmukaisuus ja työnteke.

Selkeälinjainen kasvatusta on hyvin lähellä eheät-typologian rakentavan ihmistyyppin vastuulliseksi kansalaiseksi kasvattamista.

Rakentava lähimmäinen haluaa olla ihmissuhteissaan rakentava, ei hajottava. Tämä näkyy sovittelavaisuutena, joka puolestaan ilmenee konfliktien välttämisenä ja pyrkimyksenä diplomaattisuuteen. Tosin esimiestehtävissä tämä piirre ei ole aina toimiva, koska joskus tulee tilanteita, että on pakko valita. Joissain tilanteissa sovitteluvasta tuntuu hyödyttömältä alkaa peräämään oikeutta. Hän ei tällöin aktiivisesti hae ratkaisua, vaan vaikenee ja jättää tilanteen sinälleen.

..., mutta en ole viitsinyt sitten kaivaa oikeuttani, minä olen ajatellut, että mitä se nyt hyödyttää, että ...

Rakentava ihminen ymmärtää, että ihmissuhteet ovat yhteispeliä. Ihmissuhteissa saa antaessaan, vaikka vaivannäkö toisen eteen on toisinaan mittavaa (esim. sairaan läheisen hoitaminen).

..., että minä olen mielestäni aika hyvä kuuntelija, mutta minä saan siitä samalla itse.

Lähimmäisyyteen pyrkiminen merkitsee tasapuolisuutta ja oikeudenmukaisuutta, toisen hyvän ajattelemista ja erilaisuuden ymmärtämistä. Toisen hyvän ajattelemisen ilmenee hyvin monella tavalla. Se on halua auttaa muita. Auttaminen on hyvin monenlaista. Jollekin käytännöllinen auttaminen on ominaista. Toinen taas auttaa henkisesti ja lohduttaa rinnalla kulkien. Se on arkielämässä joko omassa työssä tai vapaaehtoisena toimimista. Auttaminen voi olla luovasti monenlaista: kuuntelemista, rahallista apua, kahvituksissa auttamista, käytännöllistä tekemistä. Rakentava lähimmäinen ottaa toisen

ihmisen yksilöllisesti omine tarpeineen huomioon. Toisen ihmisen tilanteeseen eläydyttään ja voidaan laittaa hänen tarpeensa joskus omien tarpeiden edelle.

...ja kyllä siinä niin kuin se sama auttamisenhalu niin kuin on...

Toisen ihmisen kunnioittaminen on keskeinen asia. Lähimmäisyyteen pyrkivä ymmärtää erilaisuutta. Hän on suvaitsevainen ja hyväksyy erilaiset ihmiset ja ilmiöt ympäristössään. Hän ymmärtää, että elämän voi järjestää monella tavalla ja että on monia malleja toimia hyvin. Hän pitää erilaisista ihmisistä ja tietoisesti ottaa kontakteja toisinkin ajatteleviin kuin hän itse on.

Toisinajattelevuus antaa, mutta myös ottaa. Se on melko vaativa elämäntapa.

Jokainen on arvokas ja arvostettu ja kukin elää tavallaan.

Rakentava lähimmäinen on myös yhteisvastuullinen. Tämä näkyy hänen elämässään yhteiskunnallisena ja yhteisvastuullisena aktiivisuutena sekä haluna yrittää vaikuttaa yhteisiin asioihin. Aktiivisuus on konkretisoitunut kunnallispolitiikassa, seurakuntahallinnossa, järjestötoiminnassa ja ammattiyhdistystoiminnassa mukana olemisena. Jos hän ei ole virallista tietä vaikuttamassa yhteisiin asioihin, voi hän pyrkiä vaikuttamaan lähiyhteisössään.

Hyvät ihmissuhdetaidot ovat etuna rakentavan lähimmäisyyden luomisessa. Sosiaalisuus on ihmissuhteiden toimivuuden tärkeä perusta. Rakentavan lähimmäisen on helppo luoda kontakteja ja hän on hyvä vuorovaikutustaidoissaan. Ihmisten kanssa oleminen kiinnostaa ja tärkeää työssä käymisessä on nimenomaan ihmisten tapaaminen. Hyvät ystävät ja ihmissuhteet ovat hänen mielestään tavoittelemisen arvoisia.

Tämä ihmisten kanssa oleminen, että se on ollut kaikista parasta, että juuri ihmisten kanssa tekemistä ja olemista ja tämmöistä.

Ihmissuhteissa hän on usein aktiivinen osapuoli ja kannattelijä. Hän vie keskustelua eteenpäin ja pyrkii vaikuttamaan eheytävästi lähiympäristöönsä. Parisuhteessa hän painottaa yhteistyötä. Hän voi pyrkiä vaikuttamaan puolisonsa ratkaisuihin ja hän on tämän tukija. Rakentava lähimmäinen on myös johtajuuteen kykenevä. Hän organisoii mielellään asioita lähiympäristössään ja on eräänlainen vaikuttajahahmo.

Myös kasvatuksella ohjatulla tyypillä on toimivat ihmissuhteet. Ihmissuhteet ovat hänelle tärkeitä. Tuttavia on hyvin paljon, ystäviä melko paljon ja hyvin läheisiä ystäviä muutama. Tällainen rakenne sosiaalisissa suhteissa on toimiva ja hän on tyytyväinen ihmissuhteisiinsa. Kasvatuksella ohjatun sosiaalinen verkosto on monipuolinen, koska siihen kuuluu eri alojen ihmisiä. Osa valikoi läheisiä ihmissuhteitaan tarkemmin kuin toinen. Ihmissuhteet muuttuvat elämäntilanteiden myötä, mutta se ei välttämättä häntä haittaa. Joillekin toisille pitkäaikaiset ihmissuhteet tuovat turvaa ja he iloitsevat niistä. Sosiaaliset kontaktit palkitsevat, kun ne ovat pyyteetöntä yhdessäoloa ja ne vahvistuvat yhteisessä tekemisessä. Ystävät ovat auttaneet häntä selviytymään tiukoissa tilanteissa.

No, sitten on niin kuitenkin, että ihmiset ovat jotenkin vaan kasvanut erilleen, ja tuota se on muuttunut ... minulla on tullut tietysti oman [työ] kautta voisi sanoa, että kohtuullisen laaja sosiaalinen verkosto. ... joka puolella on hirveästi tällaisia tuttuja, että tuota tällaista kanssakäymistä on, mutta kyllä minä niin kuin olen ihan tyytyväinen...

Sosiaalisia suhteita voidaan pitää myös voimavarana. Kasvatuksella ohjatun on helppo olla, kun hänet hyväksytään sellaisenaan. Ystävien kanssa voi pitää hauskaa ja nauttia yhdessäolosta. Tärkeintä on ihmissuhteiden sisäinen puoli, niiden laatu – ei määrä.

Ystävien kanssa on hyvä olla, kun he hyväksyvät toisensa sellaisenaan ...ja ystävät eivät häivy vaikka heidän kanssaan olisikin eri mieltä

Hyväksynnän ja arvostuksen saaminen muiltakin kun ystävilta on tärkeää kasvatuksella ohjatulle. Hän saa hyvää palautetta työyhteisöltään. Hänelle annetaan vastuuta alaisena ja jos hän on esimies, hänen toimintaansa ollaan tyytyväisiä, koska hän saa asioita aikaan. Perheeltä hän saa myös palautetta. Erityisen tärkeältä ja palkitsevalta tuntuu hyvän palautteen saaminen, kun kyseessä on uusperhe. Hänellä on tarvittaessa tukea saatavilla ja kriisitilanteissa tukiverkosto on toiminut. Ystävät ovat kuunnelleet ja hän on saanut myös käytännöllistä apua läheisiltä.

Hänellä on kiinteät perhesuhteet. Perhe on etusijalla elämän arvojärjestyksessä. Perheessä on tärkeimmät ihmissuhteet ja ne tuottavat iloa. Hän pyrkii sovittamaan yhteen työn ja vapaa-ajan karsimalla kaikki ylimääräiset työmenot. Parisuhde on toimiva, sillä puolison kanssa on hyvä vuorovaikutus, johon kuuluu keskinäinen luottamus ja toisen tukeminen. Hän haluaa kuunnella ja kunnioittaa puolisoaan. Parisuhde tasoittaa hänen elämänsä kulkua.

Lapset ovat myös hyvin tärkeitä. Lapsen saaminen on ollut kasvatuksella ohjatun tavoitteena koko aikuisiän. Lapset ovat hänellä työn edellä ja tuottavat iloa vanhemmalleen. Hän tukee lapsiaan vielä aikuisiässään. Toisaalta lapsista on huolta ja vanhempi kärsii heidän ongelmistaan. Isovanhempana oleminen on tärkeää ja hän nauttii siitä. Lapsenlapsille hän pystyy antamaan enemmän aikaa kuin omille lapsille. Lastenlasten opettaminen ja opastaminen tuo iloa. Lastenlapsissa tuntuu olevan elämän tarkoitus, jos niitä ei vielä ole niin niitä kaivataan lapsien aikuistuttua. Muut lähisukulaiset ovat myös tärkeitä esimerkiksi vanhemmat, äiti, isä ja/tai sisarukset.

..., että jollakin tavalla olisi enemmän aikaa vai onko se sitten niin, että yrittää kuitata niille lapsenlapsille sen, minkä omille jäi tekemättä...

Ihmiset ovat ensiarvoisen tärkeitä elämässä. Ensin on perhe, sitten ystävät. Perhe on tärkein. Ystävät ovat tärkeitä. Ne tukevat huonoilla hetkillä ja iloitsevat, kun on syytä.

Rakentava lähimmäinen on hyvin lähellä eheät-typologian vastuuntuntoisen piirrettä ”sosiaalisesti kyvykäs”.

Kasvatuksella ohjatun elämän kulku on määräytynyt osittain itsestä riippumatta. Hänen elämänsä isoja ratkaisuja tapahtuu osittain hänen omasta harkinnastaan riippumatta tai läheiset ovat ohjanneet hänen elämäänsä. Ensimmäisessä tapauksessa asiat etenevät itsestä riippumatta tai sitten hän vain ajautuu elämässään. Kokemukset siitä, että päätökset tapahtuvat jollain tavalla itsestä riippumatta voivat olla eri ihmisillä hyvinkin erilaisia. Osa kokee, että sattuma on ohjannut heidän elämäänsä. He ilmaisevat asian siten, että tapahtuma on sattumanvarainen, sattuma ohjannut tai ohjautui jotenkin. Jälkeenpäin ihminen voi ihmetellä, miten hän ollenkaan tällaiseen tilanteeseen elämässään päätyi. Kaikesta huolimatta hänestä tuntuu elämä kuitenkin varsin omalta. Samantyyppistä ajattelua on, kun ihminen ajattelee elämän olevan tuurista kiinni.

..., kun minä [ammattiin opiskelu] kävin, niin [käyty koulu] ei ollut mitenkään niin kuin ohjattu, vaan se ohjautui jotenkin sattumanvaraisesti...

Joku uskoo, että Jumala johdattaa elämää. Hänellä on perusluottamus asioiden ratkaimiseen. Tässäkin tapauksessa tulee jälkeenpäin ajatuksia siitä, että näinhän sen pitikin elämän edetä. Lisäksi ihminen voi ajatella, että hän on aikakautensa lapsi. Hänen elämänkaarensa on hyvin samantyyppinen kuin muiden ikätovereidensakin. Hänelle on muodostunut tietynlainen ajattelutapa, jonka pohjalta hän toimii. Mikään edellä luetelluista kolmesta ei kuitenkaan poista oman päätöksenteon osuutta. Sen sijaan, jos hän puhuu ajautumisesta elämässään, tulee sellainen mielikuva, että omalla ajattelulla ei ole osuutta tapahtumien kulussa. Hänellä on tunne, että hän on elämässään ajautunut milloin mihinkin. Toisaalta sitten on myös niin, että kun kerran on ajautettu johonkin, niin siinä on sitten vaan oltu. Asiat yksinkertaisesti ovat sillä tavalla kuin ovat. Jonkun mielestä elämä menee osittain omalla painollaan ja osittain asioihin voi vaikuttaa.

Löyttyniemi (2004, 169) puhuu elämän hallinnasta ja elämän virrassa ajautumisesta. Hänen tutkimansa lääkärit käänisivät epävarman asian, kokemansa työttömyysuhan, voitokseen sattuman logiikalla. Ajautumiselle ja ajalehtimiselle voi antaa hänen aineistossaan myönteisen merkityksen. Tämän päivän kulttuurissamme ne voidaan nähdä myös kahdella muulla tavalla: 1) kritiikkinä tehokkuuden ja suorituskeskeisyyden ylenmääräiselle ihannoinnille ja 2) kuvastamassa myöhäismodernia itsekkyyttä ja lyhytjänteisyyttä. Lindemanin mukaan kohtalo- ja johdatususkolla ihmiset jäsentävät maailmaa. Näin voidaan lievittää stressiä. Samalla ratkaistaan epäjärjestyksen ja -oikeudenmukaisuuden sekä sattuman ongelma. Ideologioihin turvaudutaan, kun maallistuva maailma ei tuota ihmiselle tyydyttävää päämäärää. (Pohjanpalo 2000.) Myöhemmin Lindeman on tullut toiseen tulokseen ja hänen mielestään taikausko ja uskonto tekevät maailmasta vaikeaselkoisemman (Puttonen 2005). Ihminen tarvitsee rationaalista ajattelua silloin, kun hänen täytyy löytää ongelmiinsa oikea ratkaisu. Elämysperäistä ajattelua hän käyttää silloin, kun ongelma pitää keinolla millä hyvänsä ratkaista. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi jokin hätätilanne, jossa ei ole aikaa etsiä niin sanottua oikeaa ratkaisua asiaan syvällisesti perehtymällä. (Lindeman 1997.)

Ylikarjalan (1999, 78–89) tutkimuksessa ikääntyneiden tahdistinpotilaiden elämästä ilmenee, kuten eheät-typologian juurevan realistin elämässä tukipilareita kohdassa selvitettiin, että uskonnollisuus tuo turvallisuuden, merkityksellisyyden ja hallitsemisen tunnetta elämään.

Läheisillä ihmisillä – vanhemmilla ja puolisoilla – on vaikutusta kasvatuksella ohjatun elämään. Tässä ei tarkoiteta suoranaisesti arvojen vaikutusta, vaan konkreettisia tapah- tumia tai ilmiöitä. Vanhempien ohjaus näkyy parhaiten koulunkäyntiin, uravalintaan ja harrastuksiin liittyvissä asioissa. Puolison vaikutus läheisimpänä elämän ihmisenä on kahtia jakautunut. Se voidaan kokea niin ohjailevaksi, että elämää ei koeta omaksi tai sitten se voi olla omaa elämää täydentävää. Puolison olemassaolo tasoittaa elämää ja se voi olla omaa elämää avartavaa.

Laittaa (vaimo) minutkin ajattelemaan, että useimmiten.

Ketokivi (2010, 16, 134–141) tutkii väitöskirjassaan niitä vaihtoehtoisia asioita, jotka kasvatuksella ohjatullakin ovat eli jännitettä tietynlaisen riippuvuuden ja yksilöllisyyden/itsenäisyyden välillä. Ketokiven mukaan siteisyyden ja toisaalta individuaalisen dynamiikka on tärkeää tajuta, jotta relationaalinen itseyden muodostuminen tulisi ymmärrettäväksi. Siteisyys ja individuaalisuus tarvitsevat toinen toistansa syntyäkseen. Niiden suhde on moniselitteinen ja tulkinnanvarainen ja niitä pidetään relationaalisten prosessien eri vaiheina.

Elämässä myönteisesti kiinni oleminen on elämänmyönteisyyttä, energisyyttä, eteenpäin pyrkivyyttä, kaavoihin kangistumattomuutta ja elämästä nauttimista. Elämänmyönteisellä on positiivinen elämänasenne, joka ilmenee vaikeissa tilanteissa pyrkimyksenä myönteiseen ajatteluun. Hän on myös huumorintajuinen ja monesta tilanteesta hän selviää sillä eteenpäin. Yleensäkin hän uskoo asioiden järjestyvän eli hänellä on perusluottamus, että asiat menevät niin kuin niiden pitää mennä. Ihmissuhteissaan hän on joskus liiankin luottavainen. Katkeroitumista hän välttää ja hän onkin kyennyt selviämään tilanteista, jotka altistavat katkeruudelle. Hänen mielestään on tärkeää nauttia tästä hetkestä vaikeuksista huolimatta.

Elämä on rajoittuneisuudestaan huolimatta aivan liian arvokasta jäädä mu- rehtimaan, eletään ja nautitaan tästä hetkestä.

Kasvatuksella ohjatulla tyypillä on hyvä itsetunto ja hän iloitsee omista saavutuksistaan. Hyvä itsetunto on sitä, että arvioinnin kohteeksi joutuminen ei masenna, oma osaami- nen tunnustetaan ja sitä arvostetaan. Tyytyväisyys elämään on sen hetkiseen elämän- tilanteeseen sekä oman elämän perusratkaisuihin ja -rakenteisiin liittyvää. Hän kokee selviytyneensä hyvin elämässä ja saaneensa tehdä haluamiaan asioita. Hän kokee, ettei hänen elämässään ole ollut kovin suuria asioita, jotka ovat epäonnistuneet. Elämälleen asettamiensa tavoitteita hän on saavuttanut. Hän iloitsee omista saavutuksistaan ja te- kemistensä tuloksista. Myös omasta itsestä huolehtiminen, esimerkiksi tupakanpolton lopettaminen, tuo iloa. Toisten elämäntilanteisiin omaa elämäänsä verratessaan hänelle

tulee kiitollisuus omasta elämäntilanteesta. Lisäksi hänellä on kokemus, että hän on saanut sukupolvensa kanssa elää melko helppoa elämää. Normaali arkielämäkin tuo hänelle tyydytystä.

..., että sitten minä olen oikeastaan hyvin selviytynyt tässä elämässä...näin niin kuin menisi niin ei sovi ainakaan valittaa. Se on niin turhaa, että pitää olla niin kuin ihan kiitollinen, että näin on asiat, että monella muulla on varmaan ehkä paljon hassummin asiat. Kyllä minä olen niin kuin selvinnyt.

Kasvatuksella ohjattu ihminen on toimielias ja aktiivisesti kiinni elämässä. Hän pitää toiminnasta ja ei pidä kovinkaan paljon joutilaana olost. Ote elämään on reipas. Hän tarttuu oman elämänsä asioihin, koska haluaa esimerkiksi huolehtia terveydestään ja kehittyä ammatillisesti.

Toisaalta minä en pidä kauheasti luppoajasta. Minä joskus harvoin saatan istahtaa ja katsoa (televisio) ohjelmaa.

Aktiivisesti elämässä kiinni oleva harrastaa myös aktiivisesti. Häntä kiinnostaa moni asia, joten harrastuksia on useammanlaisia ja harrastaminen on säännöllistä.

Kyllä näitä riittää, vähän liiankin kanssa tuntuu välillä siltä. Olen minä niitä karsinutkin monta,...

Elämässä myönteisesti kiinni oleminen näkyy myös eteenpäin pyrkivänä mielenä. Eteenpäin pyrkivä on kiinnostunut elämästä ja ympärillä olevista asioista ja haluaa kokea monenlaista. Hän janoaa elämää ja hän haluaa oppia uusia asioita. Uudet haasteet houkuttelevat häntä. Halu kehittää itseään ja se, että uuden oppiminen on mieluisaa, näkyy opiskeluna ammattiin, lisäkoulutuksina ja tiedon itsenäisenä etsimisenä. Uraa luova tekee sen tietoisesti ja hänellä on selkeä urajatkumo. Työssä menestyminen ja onnistuminen ovat tärkeitä. Hän tavoittelee myös vaikutusvaltaa. Eteenpäin pyrkiminen on lisäksi valmiutta ottaa riski. Hän pitää haasteista ja etsii niitä. Se näkyy siinä, että hän ei välttä vaikeita ja huonoja asioita ja hän ryhtyy kaikkeen uuteen reippaasti.

... ja sitten sillä puolella minä olen kouluttautunut erilaisilla kursseilla ja sitten käytännön kokemuksella...

Hän on joustava ja hän ei halua rutinoitua. Joustavuus on muutosvalmiutta, esimerkiksi asuin- tai työpaikan vaihtamista tarpeen mukaan. Se on muuntumiskykyä, uusiin haasteisiin tarttumista. Elämänmyönteinen pitää vaihtelevuudesta työssään. Joustavuudesta pitävää liiallinen byrokraattisuus ja autoritaarisuus harmittavat. Hänen luovuutensa on ongelmanratkaisua ja asioiden suunnittelua.

Ja nyt minä olen niin kuin viimeksi aloittanut puolitoista vuotta sitten uuden tehtävän...ja tuota se tuntuu olevan taas uutena osa-alueena varsin kiva.

..., mutta pyrin tietyllä tavalla olemaan avoin, että pystyisin opettelemaan uutta ja sopeutumaan tilanteisiin.

Spontaanius on ominaista elämässä myönteisesti kiinni olevalle, joka on kaavoihin kangistumaton. Välillä hän repäisee oikein kunnolla ja tekee ex-tempore asioita. Impulsiivisuuttaan ja innostumistaan hän pitää joskus myös heikkoutenaan. Se voi ilmetä esimerkiksi siten, että hänen on saatava ostaa jotain heti, mikä sillä hetkellä tulee mieleen. Hän voi olla myös lyhytjänteinen.

..., että moneen asiaan minä innostun, mutta se loppuun vieminen aina.

Elämässä myönteisesti kiinni oleminen on myös elämästä nauttimista. Kasvatuksella ohjattu järjestää itselleen mukavia asioita. Hän on joskus mukavuudenhaluinen ja laiskuus on tällöin ominaista. Hän voi myös tietoisesti ottaa terveysriskin syöden epäterveellisesti.

Eheät-typologian myönteisesti elämään suhtautuva tyyppi on yhteneväinen elämässä myönteisesti kiinni olevan tyyppin kanssa (erityisesti piirre ”elämänmyönteisyys”). Edellinen on kuitenkin suppeampi kuin jälkimmäinen, joka keskittyy lähinnä ihmisen sisäiseen kokemukseen. Elämässä myönteisesti kiinni olevassa tyypissä kuvakseen tulee mukaan lisäksi konkreettinen toiminta.

Kasvatuksella ohjatulla on epävarmuutta tulevaisuuden edessä. On asioita, joihin hän ei voi itse suoraan vaikuttaa. Maailman tulevaisuus huolestuttaa ja omasta tulevaisuudestaan on huolta. Hän kokee voimattomuutta maailmanmenon edessä. Ympäröivän maailman kiihastuva tahti tuntuu hämmästyttävältä ja häntä hämmästyttää myös se, mihin ollaankaan menossa. On sellainen tunne, ettei ehdi tarpeeksi mitään eli jatkuva kiireen tuntu leimaa olemassaoloa. Tärkeää olisi, että tulevilla sukupolvilla olisi hyvä olla. Ajalle on hänen mielestään ominaista repaleisuus. Toisaalta hän kokee ilmapiirin olevan kovin aggressiivinen ja uutisten olevan yhä uskomattomampia. Hän haluaisi kääntää aikaa taaksepäin.

Omasta tulevaisuudesta on myös huolta. Lähellä olevat uhat (liikenneonnettomuudet, huumeidenkäyttäjät ja ihmiset, joilla on pahoja aikeita) pelottavat. Henkilökohtaisesta selviytymisestä hän kokee epävarmuutta. Epävarmuutta tuo oman terveydentilan kehittyminen. Fyysinen ja henkinen jaksaminen huolestuttavat.

Haasteellisena pidän nyt selviämistä sairauden kanssa. Se on myös tulevaisuuden haaste.

Huoli tulevaisuudesta on kahdenlainen. Oma henkilökohtainen tulevaisuus huolestuttaa ja sen lisäksi maailmanmeno askarruttaa.

5.3.3 Vakaa vaeltaja

Vakaalla vaeltajalla on myönteisiä lapsuuden muistoja. Hän on ihmisenä vakaa ja luotettava. Hän on sopusoinnussa elämänsä kanssa ja elämä on vakaata. Hänellä on konkreettisia ajatuksia tulevaisuudesta.

Myönteiset lapsuudenmuistot ovat kokemuksia myönteisistä ihmissuhteista lapsuudenkodissa ja muita myönteisiä lapsuudenkokemuksia. Kotoa saa hyvät lähtökohdat elämälle. Hänellä on positiiviset muistot äidistä ja isästä. Vanhemmilla on lapsen näkökulmasta hyvät välit ja keskinäinen kunnioitus. Lapsuuden koti on hyvä ja turvallinen. Siellä on mukava elää. Kasvatus on tervehenkistä ja kuri oikeudenmukaista. Äitiä voi kuvata lämpimäksi ja hyväksi ihmiseksi. Äiti on auttavainen ja siirtää tämän mallin eteenpäin. Hän puolustaa lastaan tarpeen tullen ulkomaailmaa vastaan.

...oikein hyvän huolen piti [vanhempi], että osasi puolustaakin joskus, kun tuntui siltä, että joku...koulussakin..., että saattoi joku [ihminen] alkaa painostaa niin. Hän otti kyllä sen asian, että...

Isää kuvataan myös hyväksi isäksi, joka elää perheelleen. Hän on myös turvallinen. Vanhempien kanssa välit ovat läheiset tai jopa erittäin läheiset.

... kyllä se oli turvallinen paikka, kun minä pääsin sen (vanhemman) kainaloon. ..., että kyllä meillä oli hirveen läheiset välit.

Vanhemmilta vakaa vaeltaja kokee saavansa huolenpitoa ja tukea. Hän kokee tulevansa hyväksytyksi. Hyväksytyksi tuleminen on tärkeää erityisesti siinä vaiheessa, kun hän etsii elämänsä suuntaa nuorena ja uusperhekuviassa. Lapsuudenkodista välittyi toisten auttamisen ja elämän sekä toisten kunnioittamisen ilmapiiri. Perheessä on luontevaa, että toinen ihminen otetaan huomioon. Toisten auttaminen syntyy paitsi vanhempien asenteista, myös luonnostaan, kun perhe on suuri. Perhe on arvokas.

...koko perheessä on sellainen hyvin hyvä henki ollut aina, että siinä on niin kuin otettu toiset huomioon eikä ajateltu itsepäisesti meidän perhe ja minä tarvitsen, mutta toiset eivät tarvitse...

Lapsuuteen liittyy muitakin myönteisiä muistoja. Vakaa vaeltaja kokee lapsuuden taiseksi ja tavalliseksi. Hän elää tavallisessa perheessä ja on koulussa perusoppilas. Sosiaalisuus kuuluu hänen lapsuuteensa. Hän oppii lapsuudessa yhteisöllisyyden. Perhe ja sukulaisuuspiirissä on paljon sosiaalista olemista. Vanhempien lisäksi on tärkeitä sukulaissuhteita, erityisesti sisarukset ja isovanhemmat. Hänellä on kavereita paljon.

Siellä oli ihmisillä hyvä yhteishenki, että minä olen ainakin oppinut sillä tavalla, että minä olen pärjännyt joukossa, että ei ole sellaista tullut, että ei pärjäisi niin kuin porukoissa.

Vanhemmat kannustavat elämässä eteenpäin tukemalla kouluttautumista ennakkoluolettomasti. Joillekuille kokemus vapauden tunteesta on myönteistä. Lapset saavat olla aika itsenäisesti ja kokeilla kaikenlaista. Koti on vapaamielinen ja lapsella on vapaus valita omat arvot. Kodeissa tuodaan vaihtelevasti lapsille esille arvoja, mutta joka tapauksessa kasvatus on tervehenkistä. Joillekuille jää vapaudesta sellainen tunne, ettei ole rajoja.

Myönteiset lapsuuden muistot ovat hyvin lähellä eheät-typologian elämänmyönteisen tyyppin ominaisuutta ”kokemuksia myönteisestä lapsuudesta”.

Vakauteen ja luotettavuuteen kuuluvat luotettavuus, järjestelmällisyys ja vastuuntuntoisuus, taloudellisuus sekä asiapohjalla toimiminen. Vakaan ja luotettavan rehellisyys ja avoimuus ovat perua lapsuudesta ja samoja arvoja hän välittää eteenpäin lapsilleenkin. Hänellä ei ole salattavia asioita. Rehellisyys on hyvin tärkeä asia ja se pitäisi olla mukana arkielämän ratkaisuissa. Hän ei halua menestyä omassa elämässään toisten kustannuksella.

...minä huomasin, että minun olisi pitänyt hänet niin kuin syödä siitä pois ja tuota siihenhän minä en lähtenyt...

Hän haluaa olla toisten luottamuksen arvoinen, kantaa annetun vastuun ja pitää lupauksensa. Rehellisyyden pitäisi näkyä myös yhdessä oikeudenmukaisuuden kanssa yhteisten asioiden hoidossa. Valheellisuutta tulee välttää. Hän haluaa välittää rehellisyyden periaatetta edelleen tuleville sukupolville ja toivoo, että hänet muistettaisiin sitten aikanaan rehellisenä ihmisenä.

..., niin [ihminen] sanoi sitten vain siinä, että hän tuntee sinun [tietyt taidot] ja sanoi, että jos sinä lupaat tehdä, niin se myös tapahtuu ...

Me olemme eläneet sen mukaan, mitä tulot ovat ja pyrkineet niin kuin niitä menoja järjestämään niin, että ne ovat niin kuin niiden tulojen mukaan tasapainossa.

Vakaalle vaeltajalle on ominaista järjestelmällisyys ja vastuuntuntoisuus. Hänellä on oma selkeä sisäinen ohjelma, johon kyllä mahtuu joustavuuttakin. Epämääräisyys häiritsee häntä, sillä hän haluaa asioiden sujuvan suunnitellusti. Vastaan sanominen tai tyhjästä valittaminen harmittavat häntä. Hän haluaa ulkoisen ympäristönsäkin olevan kunnossa. Loogisuus on hänen vahvuusalueensa. Asioiden hoitaminen huonosti on hänestä ikävää. Hänen vahvuutensa on saada asioita järjestykseen pieninkin toimenpitein. Häntä kiukuttaa, jos asiat eivät toimi hänen ympäristössään. Toimimaton ja taitamattomasti hoidettu asiakaspalvelu tai asioiden toimimattomuus laajemmin yhteiskunnassa ovat sellaisia asioita.

Vakaa vaeltaja on tarkka ja ahkera. Hän on ahkera ja pitää siitä, että asioita tehdään ”tekemisen meningillä”. Yritteliäisyys on myös hänelle ominaista. Se ilmenee esimerkiksi kovana työntekona ja haastavien taloudellisten tilanteiden yli pääsemisenä ahkeruudella ja päättäväisyydellä. Hän ärsyyntyy laiskoista ihmisistä ja niistä, jotka suhtautuvat välinpitämättömästi työhönsä. Rehti työnteko on ollut yksi hänen elämänsä selviytymiskeino.

Hän on suunnitelmallinen ja pitkäjänteinen. Suunnitelmallisuus näkyy taloudellisten asioiden järjestelmissä, oman työajan käytön suunnittelussa ja perhesuunnittelussa. Priorisointi ajankäytössä auttaa selviytymään tehtävänä olevista asioista. Jos jokin asia

näyttää menevän suunnittelusta huolimatta eri suuntaan kuin oli tarkoitus, niin silloin hän on valmis tekemään uusia ratkaisuja.

...ja tuota, mutta se on niin kuin pakko tehdä sitten sellainen tilanne, että kun näyttää siltä, siis suunnitelma niin kuin siinä pitää olla, mutta kun näyttää siltä, että tuota noin niin tästä ei millään selviä niin sanotusti kunnialla, niin se on tehtävä niin kuin ratkaisut...

Hän toimii vaativassa työssä. Työ on haasteellista ja se vaatii paljon itseohjautuvuutta. Vaativuus tulee paitsi johtajuudesta, niin myös itse työtehtävien vaativuudesta. Asioiden valmiiksi saaminen on tärkeää. Se tuottaa mielihyvää ja tyydytyksen tunnetta. Keskenäisyys vaivaa häntä kunnes asia on tehty valmiiksi. Vakaalle vaeltajalle ominainen taloudellisuus on kiinteässä yhteydessä suunnitelmallisuuteen. Hän hoitaa rahataloutensa hyvin. Lapsuudesta hänelle on jäänyt malli toimia siten, että talous on turvattu ja pitää elää sen mukaan, mihin on varaa. Hän käyttää rahaa harkiten. Peruskulutus on tarvittaessa matala ja tarkoituksellistakin nuukuutta on, joten rahaa jää säästöön.

Kyllä minä olen selvinnyt kaikesta ihan laskelmien mukaan.

Hän on asiapohjalta toimiva ihminen. Hän on sitä mieltä, että tietyissä tilanteissa on kyettävä toimimaan järjestelmällisesti. Hän voi jossain tapauksessa kuvata itseään enemmän tietoihmiseksi kuin tunne- ja toimintaihmiseksi.

...ja minä en tarkoita ollenkaan, että minä olisin hirveen kova, ettei se (vaikea tilanne) koske minuun, mutta tuota noin, kun se on kuitenkin niin, kun on pärjättävä jotenkin sen tilanteen kanssa, niin ei siinä voi niin kuin muutakaan tehdä sitten. Valinnat on tehtävä itse ja pyrittävä niin kuin järjestellä...

Vakaus ja luotettavuus sekä myöhemmin elämä vakaata ovat hyvin lähellä eheät-typologian rakentava-tyyppin piirteitä ”vakaus” ja ”vastuuntuntoinen”.

Vakaa vaeltaja on sopusoinnussa elämänsä kanssa. Hän on mennyt vaikeiden asioiden läpi ja sopeutunut elämässään. Hänellä on tietoisuus taustavoimasta, joka vaikuttaa hänen elämässään. Hänen terveytensä on hyvä tai kohtalainen. Elämän viisaus, joka hänellä on, jäsentää ajattelua ja elämää.

Vakaan vaeltajan, kuten kaikkien elämään, voi tulla kriisejä. Hän käy kriisin läpi hyvin perusteellisesti, syvältä ja raskaastikin. Kriisistä selviytymisen jälkeen hän pitää hyvänä sitä, että hän kävi sisimmässään asian perusteellisesti läpi. Selviytyminen voi olla hidasta ja vähittäistä, mutta elämä voittaa kuitenkin. Apua hän saa vaihtelevasti eri ihmisiltä: ystävilta, sukulaisilta ja ammattiauttajilta. Kriisi antaa elämäkokemusta, asioiden arvojärjestys elämässä muuttuu ja itseä kohtaan armahtavaisuus lisääntyy. Kriisin läpikäymisen jälkeen sitä ei enää jädä jossittelemaan. Asian harmillisuudesta huolimatta ei surkuttella ja hankita edelleen mielipahaa. Vaikean kriisin läpikäynti voi auttaa itsenäistymään, kun huomaa selviävänsä ja löytävänsä itsestään uudenlaista voimaa.

Sopeutuminen elämään tapahtuu monella tavalla. Hän hyväksyy ennemmin tai myöhemmin olemassa olevan tilanteen elämässään (realiteetit), vaikka on asioita, joihin ei voi vaikuttaa ja toisaalta tilanteita, joissa jaksaa vain rajallisesti tehdä tilanteelle mitään. Oman yrittämisen jälkeen voi vain todeta asian olevan tietyllä tavalla. Joskus asia ei ole toteamisella ohi, vaan pitää käyttää joitain aktiivisempia sopeutumiskeinoja. Elämässä on monia mahdollisuuksia ja toistenkin vaihtoehtojen pohtiminen on mahdollista, mutta niihin ei jäädä, vaan nähdään se hyvä, mikä omassa elämässä on. Vakaalla vaeltajalla on kokemus, että hän on päässyt hyvin eteenpäin elämässään. Hänen kokemuksensa on myös, että elämä menee osittain omalla painollaan. Järkeistäminen on sitä, että hän perustelee itselleen asioita järkisyillä ja tekee niin sanotulla talonpoikaisjärjellä ratkaisuja. Hän on realisti.

(Epätyydyttävä elämäntilanne) Mutta, kun näin jotensakin pärjää... Ei tyytyväinen tarvitse olla, mutta sopeutua tähän olemassa olevaan tilanteeseen.

Rahan hän mieltää käyttövälineeksi, joka takaa perusturvan ja toimeentulon. Loppujenlopuksi raha on toissijaista. Kaikki eivät välitä säästää, vaan raha joka tulee, käytetään. Työllä on muun arvon lisäksi hänelle välineellistä arvoa. Hän on tyytyväinen palkkaansa. Se vastaa hyvin hänen mielestään koulutuksen tasoa. Raha ei ole ainoa syy, miksi työ on tärkeää. Työpaikan ihmissuhteet ovat merkittäviä. Joskus työpaikka on jopa niin sanotusti toinen koti. Hän tarvitsee tietyissä tilanteissa yhteiskunnan apua ja hän arvostaa sitä.

Vakaalla vaeltajalla on elämässään taustavoima. Tämä voima on usko Jumalaan. Hänellä on kokemuksia siitä, että Jumala on varjellut häntä joissakin tilanteissa. Hän turvautuu Jumalaan rukoillen ja kokee saavansa vaikeassa tilanteessa apuakin. Hän uskoo rukouksen voimaan. Usko on mukana arjessa.

Ehkä se on kumminkin sellainen, että se on siellä taustalla turva, että sitten hädän hetkellä voi laittaa kädet ristiin.

Vakaa vaeltaja kokee terveytensä hyväksi tai kohtalaiseksi. Terveys tuo iloa ja mielihyvää. Joillakin on sairauksia, mutta he eivät ajattele niitä koko ajan. Tällöin heillä on aktiivinen pyrkimys sopeutua sairauteen tai sitten he vain yksinkertaisesti ovat kokeneet olonsa subjektiivisesti hyväksi.

Kolme [särkylääke] vuodessa riittää. Sekin, kun teen [paikka] liikaa töitä, niin selkä kramppaa. [Monta kymmentä] vuoteen, olenko ollut viisi päivää poissa töistä, että en ole oikeastaan lääkäriä juuri...

Vakaa vaeltaja on ihminen, jolla on elämän viisautta. Elämäkokemukset ovat kasvattaneet häntä. Kriisit ovat vaatineet erityistä ponnistelua, mutta ne ovat kuitenkin vahvistaneet häntä ihmisenä. Toisaalta kriisit ovat koulineet tiukkuutta pois. Hän ei stressaannu eikä pelästy enää kaikista asioista. Hänellä on tietynlainen levollisuus ongelmatilanteissa eli hän on valmis pohtimaan erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja ja osaa organisoida asioita

toimivaksi kokonaisuudeksi. Oman toiminnan realistinen arviointi, erilailla ajattelevien ymmärtäminen ja vaikeankin asian näkeminen elämäkokemuksena ovat osa tätä kasvua.

Eihän täydellistä asiaa...moni muukin korjaisi paljon asioita.

Hän on oivaltanut elämän rikkauden ja arvokkuuden. Elämän arvokkuuden ja terveyden merkityksen hän on oppinut vaikeista kokemuksista. Esimerkiksi oma sairaus ohjaa asettamaan asioita elämässä uuteen arvojärjestykseen. Raha menettää tällöin merkitystään ja arkipäivän pienet asiat tuovat iloa. Mielenrauha on myös rahaa tärkeämpää. Äitiydestä hän on sen rankkuudesta huolimatta tyytyväinen, koska se antaa paljon. Työtä ja vapaa-aikaa hän on pyrkinyt tasapainottamaan, koska elämässä on paljon muitakin arvokkaita asioita kuin työ.

Tietysti ja sitten tämä mielenrauhan saavuttaminen, sehän on tärkeää ja eihän se ihmisen, jos sillä ei ole sitä, vaikka hänellä olisi mitä rahaa ja kaikkea, mutta jos hänellä ei ole mielenrauhaa, niin onnetonta on elämä.

Vakaa vaeltaja hahmottaa elämän laajana kokonaisuutena. Se näkyy hyvin monella tavalla. Omassa elämässään hän ajattelee, että se kokemus, mitä elämän varrella tiettyissä tilanteissa saa, on hyödynnettävissä joissain toisissakin tilanteissa. Elämää voi katsoa näin jatkumona tai yhteen nivoutuneina palasina. Turha valittaminen harmittaa häntä. Oman elämänsä rajoitteisiin hän on sopeutunut ja ajattelee tällä hetkellä, että näin hänen elämänsä kuuluukin olla. Elämään ei kannata suhtautua hirveän vakavasti. Yksinkertaisimmillaan hengissä pysyminen on tavoittelemisen arvoinen asia.

Jos ihminen on sopusoinnussa elämänsä kanssa, hän kokee eheyttä ja hän on mukautunut. Eheys voidaan ajatella koostuvan psykososiaalisesta ja fyysisestä eheydestä. Eheys elämäntieteen liittyvänä käsitteenä on tullut tunnetuksi Eriksonin psykososiaalisesta teoriasta. Eriksonin mukaan ihmisellä on kussakin elämänvaiheessa kehitystehtävä, jota hän työstää. Vanhuuteen liittyvä perustunnepari on eheys vs. epätoivo. Elämän perusvoima vanhuudessa on viisautta. Kehitystehtävän myönteinen työstäminen tuottaa psyykkisen integraation (ego integrity). (Ryckman 1985, 176, 185.) Royn (1984, 28; Andrews, Roy 1986, 50–51; Taival 1998, 22–23) adaptaatioteorian mukaan ihminen hakee tasapainoa itsensä ja ympäristönsä kanssa pyrkimällä mukautumaan erilaisiin muutoksiin. Nivalan (2010, 147) mukaan oman identiteetin löytäminen, oman minän fyysinen ja psyykkinen tunteminen auttaa mukautumaan.

Elämä on vakaata, koska selkeät elämänpuitteet ovat olemassa. Hän on löytänyt oman kiinnostuksen kohteensa. Osalla oma uravalinta on ollut selvillä jo kouluajoista ja sitä kautta elämä on sitten edennyt. Ura on saattanut löytyä kokeilemalla ja pidemmän ajan kuluessa. Joka tapauksessa omasta urasta voi sanoa, ettei oikeastaan muunlaista työtä haluaisikaan tehdä ja päällimmäisenä on tyytyväisyyden tunne. Tärkeää on myös tunne siitä, että on omalla paikallaan ja saa käyttää omia lahjojaan. Mielenkiintoisen työuran

lisäksi voi olla vahvoja kiinnostuksen kohteita, joita voi toteuttaa lisätyönä tai harrastuksena.

Vakaa vaeltaja on sitoutuva. Se näkyy sitoutumisena parisuhteeseen, perheeseen, ystävyys-suhteisiin, työhön ja/tai ammattiin ja harrastuksiin. Sitoutuminen työhön on joko sisällöllistä tai ajallista tai molempia yhtä aikaa. Jos työ ei ole sisällöllisesti kovin kiinnostavaa, niin joku muu asia pitää kiinni työssä. Tällaisia ovat esimerkiksi mukava työyhteisö ja lähestyvä eläkeikä.

...kyllä se (parisuhde) tietysti aika sitoutunutta on.

... ja sitten se imaisi mukaan. Siitä lähtien olen ollut niin kuin sillä puolella (työssä).

Taloudellinen tilanne on vakaa. Taloudellinen vakaus on osittain seurausta aiemmin mainitusta rahatalouden hyvästä hoidosta ja säästäväisyydestä. Hänen elämänsä on seesteistä. Elämän kulku on ollut tasaista.

...taloudenpito sillä tavalla järjestyksessä, että minä olen vähän suunnitellutkin, mitä tapahtuu

Ei, kyllä minulla on mennyt aika tasaisesti. Minä olen ne kriisitkin ottanut vaan....se on vaan ollut selvittävä niistä.

Työ on tärkeä ja positiivinen asia elämässä. Sen monipuolisuus, haasteellisuus, työssä kehittymisen mahdollisuus, työn tuloksien näkeminen, työn ajan tasalla pysyttävä sekä mahdollisuuksia antava luonne ja mahdollisuus välillisesti vaikuttaa oman työn kautta laajemmaltikin ovat keskeiset tyydytystä tuovat asiat. Lisäksi työ on monipuolista ja sitä saa aika paljon kehittää itsenäisesti. Hän kokee työn mielenkiintoisena ja rikkaana. Hän on saanut käyttää taitojaan luovasti työssään. Työn teon tarve on ollut suuri jo nuoresta alkaen.

...[tietty ala] niin se antaa hyvin paljon. Siellä tulee paljon sellaisia hyviä asioita, hyviä palautteita. Siellä pysyy niin kuin ajan tasalla mukana.

Vakaalla vaeltajalla on konkreettisiin asioihin liittyviä ajatuksia tulevasta elämästä. Ne ilmenevät konkreettisine tulevaisuuden toiveina ja konkreettisine positiivisine aikeina. Konkreettiset toiveet liittyvät työhön, vapaa-aikaan, perheeseen, terveyteen ja rahaan. Hän haluaisi löytää kiinnostustaan, koulutustaan ja voimavarojaan vastaavaa työtä. Hän toivoo, että työtä voisi helpottaa lyhemmällä työmatkalla tai osa-aikaisella työllä. Jopa eläkkeelle jääminen olisi haaveena. Edelliset liittyvät myös samalla lisääntyneen vapaaajan toiveeseen. Vapaa-ajalla hän käyttäisi aikaa uusiin harrastuksiin. Toiveet lapsista ja lapsenlasista ovat perhettä koskevia toiveita. Hän toivoo terveyden säilyvä tai kohenevan.

Terveyttä toivon. Jos vaikka särkylääkkeet voisi jättää pois päiväjärjestyksestä!

Konkreettisia positiivisia aikeita ovat ihmisiin liittyvät aiheet ja sairauden hoito. Hän haluaa vaalia laajaa elämänpiiriä ja tuottaa muille ihmisille iloa. Erityisesti omaan perheeseen liittyy läheisille osoitettu rakkaus. Oman sairauden hoitoon hän haluaa aktiivisesti panostaa.

Odotan, että pystyisin toiminnallani luomaan ystävilleni pieniä positiivisia yllätyksiä!

Konkreettiset ajatukset tulevaisuudesta vakaalla vaeltajalla ovat samansuuntaisia kuin eheät-typologian juurevalla realistilla konkreettiset tulevaisuuden toiveet.

5.3.4 Sinnikäs taistelija

Sinnikkäällä taistelijalla on lapsuudessa ollut epävarmuuden tunteita. Hän on omissa oloissaan oleva, jolla on elämän perusasioissa epävarmuutta. Hänelle on sisäinen ihminen tärkeä. Tulevaisuutta hän ajattelee toiveikkaana.

Lapsuuteen liittyy epävarmuuden tunteita. Osa niistä on traumatisoivia ja osa ei. Traumatisoivaa on, kun suhde äitiin ja/tai isään voi olla monella tavalla puutteellinen. Vanhempi saattaa olla paljon poissa kotoa työn vuoksi tai jos hän on läsnä hän voi olla väsynyt. Vanhemman oma kokemus elämän epätydyttävyydestä tai hänen joku elämän taakkansa heijastuu myös perheen elämään. Hän ei tällöin kykene välttämättä täysipainoiseen ja avoimeen suhteeseen lapsen kanssa. Vanhemman liiallisen vaativuuden hän kokee heijastuvan omaan näkemykseen itsestään ja aiheuttavan huonoa itsetuntoa, joka näkyy esimerkiksi riittämättömyyden tunteena.

Vähemmän traumatisoivia ovat lapsuuden pettymykset: lapsuudenkodin taloudellinen niukkuus, vanhemman kuolema ja vanhempien avioero. Lapsuudenkodissa on vain vähän rahaa käytettävissä tai siellä on jopa köyhää. Rahan niukkuus ei kuitenkaan itsessään aiheuta epävarmuutta arjessa, mutta lapsi kokee pettymystä esimerkiksi koulutustoiveiden kariuduttua. Vanhemman sairaus, kuolema tai vanhempien avioero ei traumatisoi pidempiaikaisesti, kun ympärillä on kuitenkin turvallisia aikuisia ja lapsi saa sosiaalista tukea.

Minun [vanhempi] tosiaan, kun hän sairastui, niin minä muistan aina, kun hän makasi siellä sängyssä, niin minä sain olla; kyllä se oli turvallinen paikka, kun minä pääsin sen kainaloon.

Kuten edellä on todettu jo aiemminkin, vanhempien psyykkinen sairaus ja alkoholiongelmat ovat merkittäviä kokemuksia, jotka vaikuttavat vanhemmuuden toteutumiseen (Halme 2009; Holmila, Bardy, Kouvonon 2008; Itäpuisto 2005). Honkasen (2008, 5, 171–176) mukaan riskioaloja ovat lapsen näkökulmasta päihteet, työttömyys, työpaineet, parisuhteen ongelmat, muutokset perhesuhteissa, perheväkivalta, mielenterveysongelmat, vanhempien uupuminen ja vanhempien puutteellinen elämäntilanne. Huolimatta siitä, että perheen taloudellinen tilanne on hyvä ja vanhemmilla on korkea koulutustaso,

voi perheessä olla ongelmia. Pajulo (2001, 10, 65) on tutkinut päihdeäitejä ja heidän äitiyteensä liittyviä raskauden aikaisia mielikuviaan. Päihderiippuvaisilla, jotka olivat raskaana, oli muita äitejä negatiivisempia mielikuvia tulevasta lapsestaan ja omasta äitinä olemisestaan kuin ei-päihderiippuvaisilla. Päihderiippuvuus oli useilla yhteydessä muihinkin riskitekijöihin kuten masentuneisuuteen, vähäiseen sosiaaliseen tukeen ja ongelmiin läheisissä ihmissuhteissa. Isyyteen liittyvää stressiä on isillä, joilla on alkoholiongelma, työttömyyttä, vähän töitä, alhainen koulutustaso ja pienet tulot (Halme 2009, 114–115). Lisäksi vanhemmat, jotka ovat työstään väsyneitä, eivät jaksaa olla kiinnostuneita lastensa tekemisistä eivätkä he huomioi lastensa tarpeita (Kinnunen, Mauno 2002, 105–106). Riskejä on hyvin paljon, mutta myös suojaavia asioita on. Perheen voimavarat suojaavat lasta. Honkasen (2008, 235) mukaan näitä voimavaroja ovat toimiva vanhemmuus, hallittu arki, vanhemman jaksaminen, toimiva parisuhde ja perheen saama sosiaalinen tuki. On tutkittu, että syöpää sairastaville vanhemmille ja heidän lapsilleen on hyväksi, jos perhe saa psykososiaalista tukea. Tämän tuen auttava vaikutus on siinä, että se edistää vanhempien ja lasten välistä vuorovaikutusta, lapsien tunteet otetaan huomioon ja syövä aiheuttamia raskaitakin tunteita päästään yhdessä käsittelemään. (Schmitt 2008, 4, 65–69.) Sinnikkään taistelijan lapsuudenkodin perheongelmat aiheuttavat epävarmuutta, mutta yleensä tilanne ei ole kovin paha, koska ongelmat harvoin ovat kärjistyneitä ja lapsella on kuitenkin jonkinlaista psykososiaalista tukea. Todella vakavissa tilanteissa kuten vanhemman sairaus, kuolema ja vanhempien avioero lapsi selviääkin suhteellisen hyvin, jos hänet otetaan huomioon ja jos hän on saanut kokea vanhemmiltaan aiemmin huolenpitoa.

Omissa oloissa oleminen voi olla sinnikkäällä taistelijalla kahdenlaista. Hän voi kokea yksin olemisen epätoivottavana tai se on vapaaehtoista. Hänellä on hyviä ystäviä vähän eikä välttämättä lainkaan sellaisia, joille hän kertoisi tarkemmin asioitaan tai jopa uskoutuksi. Hänellä voi kuitenkin olla hyvää ja kiinteää perhekuvia.

Mikäli yksinäisyys ei ole vapaaehtoista, hän voi toivoa, että hänellä olisi enemmän läheisiä ihmissuhteita. Toisaalta hän ymmärtää, että asiassa on omaa osuutta, koska hän on syrjäänvetäytyvä luonne. Tällöin esimerkiksi paikkakuntien ja työpaikkojen vaihto lisää riskiä jäädä yksin. Läheisen ihmissuhteen menettäminen voi aiheuttaa todella vaikeita yksinäisyyden tunteita. Juhlapyhät ovat erityisen hankalia menetyksen jälkeisenä aikana ja vuosien jälkeenkin yksinäisyydenpuuskaa tulee joskus edelleen. Harrastukset saattavat ruokkia yksinoloa.

Toisaalta hän ei kaipaakaan läheisiä kontakteja perheen ulkopuolelta väsymyksen ja kiireen vuoksi. Niukat kontaktit ovat tällöin oma valinta. Hän voi olla myös ihminen, joka ei halua tietoisesti päästää todella lähelleen kuin harvoja ihmisiä. Omalla tavallaan hän on sosiaalinen, mutta haluaa määritellä, ketä ja milloin hän päästää lähelleen. Hän voi selittää yksin olemisen haluaan luonteellaan tai sukupuolellaan. Hänelle on voinut tulla myös kylläntyminen ihmissuhteisiin, koska hän on tavannut niin valtavasti ihmisiä. Tällöin hän tietoisesti valitsee harrastuksia, joissa saa olla yksin.

En minä paljon puhu kenellekään mitään... Minä kuuntelen, en minä kenellekään paljon, mitä nyt joskus vaimolle puhun, mutta en minä häntäkään niillä (huolilla) paljon ole rasittanut.

Mutta kyllähän se on, miehethän ovat sellaisia, että eihän ne paljon niistä – jotkut puhuvat enemmän, jotkut vähemmän.

Sinnikkään taistelijan tapauksessa omissa oloissa oleminen voi johtua eri syistä ja ilmetä eri tavalla. Omissa oloissa oleminen liittyy läheisesti yksinäisyyteen ja tästä on kirjallisuudessa monipuolista tulkintaa. Tiikkainen (2006, 11–12) on selvittänyt yksinäisyys käsitettä eri teorioita vertailemalla. Hän toteaa Donaldsonia ja Watsonia mukaillen, että yksinäisyys on monimutkainen käsite, jota voidaan lähestyä esimerkiksi psykodynaamisen, eksistentiaalisen, kognitiivisen ja interaktionaistisen teorian kautta. Teoriat ovat yhtä mieltä siitä, että yksinäisyys on omakohtainen ja negatiivinen kokemus. Lisäksi se on yhteydessä puutteellisiin sosiaalisiin suhteisiin, mutta se ei ole sama asia kuin toisten ihmisten havaitsema sosiaalinen eristyneisyys. (Donaldson, Watson 1996, 952–959; Tiikkainen 2006, 11–12.) Se ei myöskään ole sama asia kuin turvattomuuden tunne (Savikko 2008, 5). Lähestymistavat käsittävät eri tavoin tavan ja syyn, miksi yksinäisyyttä koetaan (Donaldson, Watson 1996, 952–959). Andersson (1998, 271–272) sanoo, että yksin oleminen ja yksinäisyys voivat yhdistyä kolmella tavalla. On yksin olevan yksinäisyyttä, yksin olemista, johon ei liity yksinäisyyden kokemusta ja yksinäisyyttä (yksinäisyyden kokemusta), vaikka olisi toisten seurassa. Vuorisen (2009, 6, 175) väitöskirjassa tulee esille ikääntyvien itsellinen yksinäisyys, joka liittyy originelliin elämäntapaan. Yksinäisyyden myönteisyys voi ilmetä myös siten, että se johtaa yksilön pohtimaan omaa toimintaansa eri näkökulmista. Tämä taas voi johtaa käyttäytymisen ja vaatimustason uudelleen arviointiin. (Kangasniemi 2008, 258.)

Sinnikkäällä taistelijalla on joissain elämän perusasioissa epävarmuutta. Hänen ajattelussaan on varautuneita piirteitä. Hänellä on katkeruuden sävyttämiä ajatuksia. Häntä harmittaa, jos ihmisiä kohdellaan epätasa-arvoisesti, esimerkiksi toisilta vaaditaan työpaikalla enemmän kuin toisilta. Samoin kaikki muu häneen itseensä kohdistuva epäoikeudenmukainen kohtelu on hänelle kova kokemus ja aiheuttaa jopa katkeruutta.

..., vaikka minä olen aika katkera siitä, että näin on tehty minulle...

Hänellä on kokemus, että toiset ihmiset ja hyvinvointijärjestelmä ovat hylänneet hänet. Hänen hyväluontoisuuttaan, kiltteyttä ja avuliaisuuttaan on hyväksikäytetty. Hän ei aina pidä puoliaan ja häntä alistetaan silloin.

..., mutta en tiedä, mikä siinä oli, että ehkä minä yritin olla kaikille tasapuolinen ja sosiaalinen ja sitten minä huomasin, että jotkut osasivat puukottaa selkään.

Sinnikkäällä taistelijalla on terveydellisiä ongelmia ja hän kokee terveydellisen tilanteensa epätydyttäväksi. Hän kokee sen muuta ikäluokkaansa huonommaksi. Hänellä

on toiminnanrajoituksia ja hänellä saattaa olla useita diagnooseja ja pitkäaikaissairauksia. Toiminnanrajoitukset vaikuttavat päivittäiseen elämään ja tuntuvat joskus ikäviltä. Hän selviää sairauksista huolimatta työelämässä tai kotona aivan itsenäisesti ja kykenee harrastamaan. Elämän tasapaino on kuitenkin koetteilla sairauksien vuoksi. Hänellä on pelkoja terveystilanteen huononemisesta ja toisaalta diagnoosin etsimiseen kulunut pitkä aika kuluttaa henkisesti. Kiinnostus elämään voi kärsiä sairauksien vuoksi.

Kyllä se rasittuu (tietty osa kehosta) aika pienestä. Minä olen sen nyt huomannut, kun minulla on sellainen projekti meneillään..., ... että ei minun tarvitse kovin paljon tehdä, kun se jo on (rasittunut).

Elämäntapojen hallinnassa voi olla monenlaisia ongelmia. Ongelmallista voi olla se, että hän käyttää alkoholia keskimääräistä enemmän ja omasta mielestään hän ottaakin alkoholia turhan paljon ja voi pitää itseään jopa riskikäyttäjänä. Hän voi hakea sillä helpotusta paineisiinsa. Tupakka voi toimia hänelle myös helpotuksen tuojana stressitilanteessa. Hänellä on mahdollisesti myös elintasosta johtuvaa ylipainoa, niin sanottua elintasolihavuutta. Hän tiedostaa ongelmat itse ja kykenee niiden kanssa elämään.

... olen hakenut ehkä jotain helpotusta sitten (alkoholilla).

Hän kokee työnsä raskaaksi. Työ ei tunnu hyvältä, koska se ei motivoi sisällöllisesti. Hän kokee myös työpaineet voimakkaasti luonteensa vuoksi. Lisäksi hän kokee itsensä riittämättömäksi ja epäonnistumisia työssään. Hän on uupunut. Syynä työssä uupumiseen hänellä voi olla kykenemättömyys rajata tekemisiään työssä. Myös kiire ja työpaikan ilmapiiri voi rasittaa. Hän voi kokea inhimillistä riittämättömyyttä eri tavoilla. Aika ei riitä kaikkeen, mitä hän haluaisi tehdä. Työ vie paljon aikaa, joten harrastuksiin ei juuri ole mahdollisuutta panostaa. Samoin ystävyysuhteiden hoitaminen on riittämätöntä. Raha on tiukalla. Hän elää vaatimattomasti tai taloudellinen tilanne ei ole hyvä, vaan hän saattaa tarvita ajoittain yhteiskunnan tukeakin. Hänen uratavoitteensa on voinut jäädä toteutumatta.

Jos elämän perusasioissa on epävarmuutta, aiheuttaa se psyykkistä kuormittuneisuutta (ks. Vahtera, Soini 1994, 17–20, 72). Psyykkinen kuormittuneisuus on tässä tapauksessa haitallista. Se voi olla myös haitatonta. Erityisesti työelämän kuormittavuudesta puhuttaessa voidaan puhua haitallisesta ali- tai ylikuormittuneisuudesta. (Mäkinen 1998, 181–182.) Kuormittavuuden, väsyneisyyden ja rasittavuuden käsitteet ovat stressikäsitteen suomenkielisiä vastineita (Mäkinen 1998, 17; Niemelä, Teikari 1984, III). Stressi ei ole riippuvainen siitä, onko stressiä aiheuttava ärsyke ihmisen omasta mielestä miellyttävä tai epämiellyttävä. Se on reaktio (epäspesifi) ihmisen ulkopuolelta tulevaan ärsykkeeseen. (Selye 1976, 24–25.) Cox (1978, 3–4) luettelee kolme selitystä stressille: se on fysiologinen, elimistön reaktio ärsykkeisiin, johtuu ympäristön ärsykkeistä tai se on reaktio ympäristön ja ihmisen väliseen yhteensopimattomuuteen (lack of "fit" between the person and his environment). Sinnikäs taistelija selviää kuitenkin arjen haasteista kohtalaisesti huolimatta siitä, että hänellä on ylikuormittuneisuutta ja useat stressiä aiheuttavat ärsykkeet ovat epämiellyttäviä.

Sinnikkäälle taistelijalle sisäinen ihminen on tärkeä. Tämä näkyy henkisyytensä ja elämän aistimisena. Tavoittelemisen arvoista elämässä on onnellisuus, ilo, tyytyväisyys ja henkinen tasapaino.

..., mutta jos minä saan heille (lapsille) niin kuin tien elämään auki, koulutukset annettua ja sitten tuota myöskin heille tällaisia hyviä hetkiä...

Tärkeintä elämässä on mielen tasapaino, sillä se takaa elämän sujumisen ja kosketuksen omiin tunteisiin.

Hänen toimintaansa ohjaavia ajatuksia voisi kuvata myös sanalla hyveellisyys. Hän kokee kiitollisuutta vanhempiaan kohtaan sekä nöyryyttä ja kunnioitusta lähistoriaa kohtaan. Hän kunnioittaa vanhempia sukupolvia. Hän pyrkii opettamaan lapsilleen ihanteita, joista yksi voi olla rehtiys ja reippaus. Hän on sisäistänyt arvot ja ne elävät hänen elämässään. Hän ilmentää arvoja käytöksellään ja tarvittaessa työssään opettamalla tai ohjaamalla toisia.

..., kyllä niin kuin jotain sillä omalla käytökselläni ja omalla olemuksella viestitän...

Itsetutkiskeluun ja pysähtymiseen liittyvät asiat ovat hänelle ominaisia. Hän pohtii tutkiskellen asioita, miksi jokin tehdään ja mitä seurauksia siitä on. Erityisesti hän on elämän käännekohdissa tutkiskellut itseään. Hän on todennut, että omia voimavaroja ei kannata arvioida liian suuriksi. Vaikeat asiat tulee kohdata ja sitten jatkaa elämää. Ihmisten tulisi olla itselleen rehellisiä ja ottaa oma vastuunsa asioista.

Kyllä minä mietin, että tuota miksi näin.

...tulee niin kuin kysymys siitä, mikä järki siinä on, ..., ... ja sillä yritän niin kuin taas sitten purkaa sitä itsestäni ulos...

Sinnikäs taistelija aistii elämän herkästi ympärillään paitsi elämää yleensä aistimalla niin esimerkiksi olemalla herkkä ihmissuhteissa toisen hyväksyntää toivomalla. Elämän aistimiseen kuuluu aatteellisuus, luonnon tärkeänä kokeminen sekä kokemuksen ja perinteen arvostaminen.

Aatteellisuus näkyy isänmaallisuutena ja rauhanasian kannattamisena. Luonto on tärkeä. Hän viettää paljon aikaa luonnossa ja opettaa lapsilleen ja lapsenlapsilleen siellä olemista ja liikkumista. Luonnon tärkeys ilmenee myös jätteen lajitteluna, marjastuksena ja luontojärjestössä mukana olemisena. Osana luontoa eläimet ovat tärkeitä. Hänellä on tunnesuhde eläimiin ja hän myös rakastaa niitä. Eläimet ovat osa hänen elämänsä. Hän ymmärtää eläimiä ja eläimet häntä ja hän kokee saavansa eläimiltä paljon. Eläimet ovat henkireikä arjen keskellä. Niitä voidaan pitää jopa perheenjäseninä.

Kokemuksen ja perinteen arvostaminen on näiden asioiden kunnioittamista ja eteenpäin siirtämistä. Tällaista perintöä ovat muun muassa erilaisiin juhlapyyhiin, hautausmailla

käyntiin ja kirkkoon liittyvät tavat. Vanhempia sukupolvia tulisi kunnioittaa ja muistaa, ettei kaikki, mitä meillä ympärillämme on, ole itsestään selvää. Itsenäisyys on tärkeä ja mieltä herkistävä asia. Elämän herkkään aistimiseen kuuluu myös toisten ihmisten häneen itseensä kohdistaman huomion aistiminen. Hän toivoo toisten hyväksyntää. Hän pyrkii omalla toiminnallaan ansaitsemaan hyväksynnän ja pääsemään ihmisten suosi-oon. Tärkeää hänelle lisäksi on tulla kuulluksi ja se, että hänen mielipiteensä otetaan huomioon. Hän itse haluaa mielellään kuulla, että häntä pidetään mukavana ja hyvänä ihmisenä.

Ilon ja mielihyvän tuntemus syntyy, kun on tullut kuulluksi ja mielipiteet huomioidaan.

Sisäisen ihmisen tärkeys sinnikkäällä taistelijalla on yhteydessä arvovalintoihin. Mikkola (2003) tutki arvojen moninaisuutta. Hänen tutkimustuloksissaan on muun muassa ulkoisen ja sisäisen ohjautumisen arvo-orientaatiot. Sisäisesti ohjautumisessa yksilön oma minä on keskeisesti toimintaa ohjaava tekijä. Hän kokee olevansa tietoinen siitä, mikä hänelle on arvokasta. Hyvä elämä on sisäisiä kokemuksia, yksinkertaisempaa elämää kuin vain materiaa tavoitteleva elämäntapa. Se ei ole kuitenkaan askeettisuutta ja kokonaan eriytymistä ulkoisesta. Autenttisuuteen pyrkimistä voidaan sanoa sisäiseksi ohjautumiseksi. Autenttisuus ja yksinkertainen elämä lisäävät itsemääräämismahdollisuutta. Yksilö ei ole täysin riippuvainen esimerkiksi talouden odotuksista. (Mikkola 2003, 171, 175, 191–197.) Elginin (1981, 28–29) mukaan ekologisesti eläminen sisältää sekä materiaalisen että henkisen puolen. Se on yksinkertaisempi tapa elää kuin vain materiaan tukeutuminen ja se on välttämätön valinta pidemmällä aikavälillä, jotta ihmiskunta säilyisi.

Sinnikkään taistelijan tulevaisuuden ajatuksia voi luonnehtia sanalla toivo. Häntä kiinnostaa tulevaisuus ja sinne kurkistelu kiehtoisi häntä, mutta toisaalta hän haluaisi tulevasta tietoa ihan vain aavistuksen verran. Hän haluaa pitää tulevaisuuden arvoituksena. Uuteen elämänvaiheeseen siirtyminen ja suunnittelu ovat myös mielenkiintoista.

Hän suhtautuu tulevaisuuteensa toiveikkaasti. Hänellä on toivo paremmasta, ehyemmästä tulevaisuudesta vaikeuksien jälkeen. Hänellä on perusluottamus asioiden ratkeamiseen.

Toiveena on myös hyvä olo. Hän haluaa tasapainoisen elämän. Tasapainoinen elämä on hyvää elämää. Siihen kuuluu rento elämänasenne ja mielenrauha. Hän haluaa tulla hyväksytyksi ja tulevaisuudessakin voittaa uusien ihmisten luottamuksen ja olla suosiossa.

Sinnikkään taistelijan toivon kuvaukset yhdistyvät menneisyyden ja/tai nykyhetken vaikeisiin kokemuksiin tai ratkaisemattomiin ongelmiin. Toivon kokeminen ja tarve on hyvin ominaista ihmiselle. Toivo on yksi elämää ylläpitävä voimavara ja elämän elinehto. (Kylmä 2000, 113; Ryyänen 2005, 95–96.) Ryyänen (2005, 97) tutkimuksen mukaan itsen hyväksyminen ja ymmärtäminen sekä itsestä huolehtiminen liittyivät masentuneilla kokemukseen toivon olemassaolosta heidän elämässään. Myös itsensä tuntemisen ja

kunnioittamisen he pitivät tärkeänä toivon kokemuksessa. Kübler-Ross (1970, 45–155) on nimennyt kuusi vaihetta kuoleman kohtaamisessa. Yksi näistä vaiheista on toivo. Toivo sisältyy kuitenkin myös muihin vaiheisiin ja auttaa näin kestäämään niissä.

Itse haastattelutilannekin voi olla apuna ihmisen selviytymiselle. Kertoja voi kertoessaan vaikeista tapahtumista saada kielteiset asiat itsestään ulos ja hänellä on mahdollisuus kokea, että elämällä on parempaakin annettavaa kuin tähänastinen tai tämänhetkinen. Itsestäänselvyydet voivat muuttua peruskysymyksiksi kertojan identiteetistä ja siitä, mistä hän on tullut ja mikä on hänen tulevaisuutensa. Käsitellessään asioita yhä uudelleen ja uudelleen sekä analysoidessaan niitä hän saa jäsenntyksi asiat mielessään. Yksittäiset elämäntapahtumat liitetään suurempaan kokonaisuuteen kuin vain tiettyyn hetkeen tai elämänvaiheeseen. (Hänninen 1999, 70–71; Löyttyniemi 2004, 45; Ukkonen 2007, 1.)

5.4 Sinnittelijät

Tämän ryhmän koherenssipisteet ovat alle 63. Heillä on aineiston matalimmat pisteet. Aineisto koostuu kahdeksasta haastattelusta ja yhdestä itse tuotetusta tekstistä. Haastatelluista kuusi on naisia ja kaksi on miehiä. Litteroitua tekstiä on 153 sivua. Tämän ryhmän typologian tyypit ovat: tukirakenteisiin tarttuva, myönteisyyteen pyrkivä, olemisensa keskittävä ja juureva paineen alla eläjä.

5.4.1 Tukirakenteisiin tarttuva

Tukirakenteisiin tarttuvalla on ollut lapsena ja nuorena vastoinkäymisiä. Hän on vetäytyvä. Hänellä on oikeudentuntoisuutta. Lähisuhteet ja tulevaisuuden toivo kannattelevat häntä.

Lapsuuden ja nuoruuden vastoinkäymiset ilmenevät kielteisinä kokemuksina, jotka liittyvät vanhempiin ja koko kotiympäristöön tai muuhun lähiympäristöön. Kielteisiä vanhempiin ja kotiin liittyviä kokemuksia on hyvin erityyppisiä. Koko lapsuus voi tuntua hyvin vaikealta epätydyttävän kotiympäristön vuoksi. Myös lapsuuden maailmassa voi olla joitain kokemuksia, jotka vaikeuttavat lapsen elämää. Toisen vanhemman tai molempien vanhempien alkoholin käyttö vaikuttaa arkielämään. Haastatteluissa kerrotaan pelosta, jota alkoholin vaikutuksenalainen vanhempi herättää.

... ja pelkäsin siellä kotona ja se oli kauhean ikävää se

Vanhempien alkoholin käyttöön liittyy myös lapsen laiminlyöntiä.

... ja minä en saanut ruokaakaan ja [vanhempi] oli ryyppiskelemässä ja minulla oli hirveä nälkä...

Puheissa tulee esille myös toisenlaista laiminlyöntiä, joka johtuu vanhempien oman elämän jäsentymättömyydestä tai vanhemman kypsymättömyydestä. Kielteinen kokemus

voi olla myös totaalinen hyläytyksi tuleminen. Kerrottiin muun muassa jommankumman vanhemman kotoa lähdöstä vanhempien erotilanteesta.

Oli niin kuin sellainen kuva lapsuudesta, että olin aina huolissani. Oli sellainen tunne, että olin vastuussa liian suurista asioista.

Haastateltavat kuvailivat myös monenlaisia muita rajoitteita, joita koetaan lapsuudenkodissa. Tällaisia rajoittavia asioita ovat lapsuudenperheen liiallinen sitovuus ja perhekeskeisyys. Omaan tulevaisuuteen vaikuttamista rajoitetaan. Perhe voi olla myös riitaisa tai lapsi voi kokea itsensä alistetuksi. Pahimmillaan koti tuntuu vaikealta paikalta asua.

... minun täytyi totella ja olla hiljaa.

...perhekeskeinen..., että me emme paljon sukulaisia tavanneet, että joskus oli ihan rasittavaakin.

Lähiympäristöön liittyviä kielteisiä kokemuksia kuvataan suhteellisen vähän. Koulumatka voi olla pelottava päivittäin rasittava kokemus. Koulusta ja suvusta on huonoja kokemuksia. Toisiin vertaaminen ja samanlaisuuden vaatimus aiheuttavat lapselle itsetunto-ongelmia. Kodin ulkopuolella voidaan jollain tavalla muista poikkeavaa ja eräällä tavalla heikompa paitsi väheksyä niin myös tietoisesti kasvattaa kielteisessä mielessä nöyräksi.

..., jos ei itse tajunnut, että on huonompi, niin [tietty aikuinen] näytti sen.

Kuten aiemmin on todettu, lapsen kiintymyssuhteet ovat joko turvallisia tai turvattomia. Turvattomasti kiintyneitä lapsia kuvataan vältteleviksi ja vastusteleviksi. Välttelevät lapset eivät näytä reagoivan stressillä joutuessaan eroon äidistä. Äidin palattua he eivät ota aktiivisesti kontaktia tähän. Paremminkin he välttelevät äitiä katsoen muualle ja keskittyvät tekemisiinsä. Vastusteleva lapsi on joko niin tolaltaan, ettei hae läheisyyttä tai sitten hakee sitä, mutta torjuu sen reagoiden kielteisesti äitiin aivan odottamatta. Neljäs tapa reagoida äitiin näyttää sekavalta käytökseltä, johon liittyy hämmennystä. (Ainsworth ym. 1978, 310–322; Sinkkonen 2003, 95–96.) Lapsen kiintymyssuhde ei ole suhde, joka välttämättä pysyy samana koko ajan. Muutokset elämäntilanteissa voivat muuttaa kiintymyssuhteita. Se, miten muutoksissa suojaavat ja kehitystä vaarantavat asiat painottuvat, vaikuttaa suhteen laatuun. (Hautamäki 2001, 52.) Edellä kuvatun perusteella tukirakenteisiin tarttuvalla on suuri mahdollisuus kokea kiintymyssuhteet turvattomiksi.

Tukirakenteisiin tarttuvan perheessä voi olla alkoholin haitallista liikakäyttöä, joka sekin osaltaan voi olla vaikuttamassa kiintymyssuhteisiin seurannaisvaikutuksiansa vuoksi. Lapsen elämää päihdeperheissä ja kielteisistä sosiaalista perimää käsitteleviä tutkimuksia tarkastelevassa artikkelissaan Holmila ym. (2008, 421–432) päätyvät siihen, että vanhempien ongelmat päihteiden käytössä ovat merkittävä riski tulevalle sukupolvelle. Tosin yhä useammin nykyään pohditaan, onko itse päihteiden käyttö vai sen oheiset muut ilmiöt riskin aiheuttajia. Kyseessä on usein monimutkainen psykososiaalisten ongelmien

vyyhti. Joka tapauksessa lapsuudenaikaisilla tapahtumilla on vaikutusta biologiseen, sosiaaliseen ja psykologiseen kehitykseen. Lapselle voi tulla psyykkisiä ongelmia, koska hän ei saa kehittyä ikäkauteensa kuuluvalla tavalla eikä saa tunteisiinsa liittyvää huolenpitoa. Se, miten lapsi selviytyy elämässään myöhemmin, riippuu kuitenkin monista asioista, kuten perheen ihmissuhteista, sosiaalisesta ympäristöstä, millainen trauma on ollut, mitä se on asianomaiselle merkinnyt ja miten traumaa on ollut mahdollista käydä läpi. Lisäksi lapsen yritykset selviytyä vaikuttavat.

Vetäytymistä voisi tukirakenteisiin tarttuvan kohdalla kuvata pikemminkin pysyväksi elämänasenteeksi kuin johonkin tiettyyn tai tiettyihin tilanteisiin liittyväksi toimintatavaksi. Vetäytyvä on ikään kuin maan hiljainen, joka vaatimattomana toteuttaa tehtävänsä. Vaatimattomuus on taustalla oloa. Vaikka hän haluaisikin jossain tilanteessa vaikuttaa, niin hän ei halua itse olla esillä, vaan tehdä taustalla työtä. Itse asian eteenpäin vieni on tärkeämpää kuin esillä olo. Hän ei ole kilpailuhenkinen, joten hänellä ei ole tarvetta näyttää paremmuuttaan suhteessa muihin. Tavallinen elämä ja tavallisten ihmisten kohtaaminen tuo turvallisuutta. Joskus vaatimattomuus voi olla aivan konkreettista syrjään vetäytymistäkin. Tällöin se voi ilmetä toisten ihmisten välttämisenä.

..., kun näkee jonkun tulevan, niin menee vähän syrjempään, ettei hän ala puhumaan, ei uskalla tai sillä tavalla.

Haastattelutilanne on erilainen kokemus, jossa vaatimaton ihminen saa ajatella poikkeuksellisesti itseään. Sellainen ei muualla elämässä tulisi mieleen kovin usein. Omien oikeuksien ajaminen ei ole hänelle luontaista. Tähän liittyy se, että hän ei riitele mielellään. Vian etsiminen myös itsestään tai asian ohittaminen ovat selviytymiskeinoja risti-riitatilanteissa. Kaikkalainen vaivaksi oleminen on hänelle hankalaa. Hän haluaa elää aiheuttamatta harmeja muille.

..., että minä en halua olla kenellekään vaivaksi ja haluan olla omavarainen.

..., mutta en minä ole ihminen, joka alkaa oikeuksiani ajaa ..., että minä teen omalta osaltani sen, mikä minusta tuntuu oikealta ja toimin niin kuin niin, mutta ei minun tehtävä ole niin kuin tässä vaiheessa...

Vetäytyvä ei halua tehdä omista vaivoistaan ja unelmistaan mitään suurta numeroa eli hän ei halu valittaa. Toisaalta vaikeneminen on hänen mielestään heikkous, koska se voi johtaa liialliseen nöyryyteen ja omien mielipiteiden kertominen estyy.

Toisia vaikuttaminen ei kiinnosta lainkaan. Hänellä voi olla hyvinkin selkeät omat mielipiteet, joihin hänen elämänvalintansa pohjautuvat, mutta hän ei näe tarpeelliseksi painostaa muita niillä. Vaikuttaminen ei jossain tapauksessa kiinnosta, koska hän ei usko itsellään tai kenellekään muullakaan kansalaisella olevan vaikutusmahdollisuuksia.

Sehän on vain minun elämänasenteeni, mitä minä ajattelen asioista ja minun tehtävänäni ei ole julistaa sitä tuolla ja eikä minun tehtävänäni ole pakkosyöttää sitä kenellekään...

Ystäviä vetäytyvällä ei välttämättä ole kovin paljon. Hän kokee, että hän ei tarvitse monta hyvää ystävää. Vastauksista ilmenee, että ystävyysuhteet, jotka ovat syntyneet vuosia sitten, kantavat edelleen. Uusia ystävyysuhteita luodaan vähemmän aikuisella iällä. Osa ei näe sitä edes tarpeelliseksi. Joskus tilanne voi olla sellainen, että hän tuntee itsensä erilaiseksi kuin muut ja sen vuoksi hän ei luo uusia suhteita. Jonkun mielestä yhteiskunta ei ole hyvä ja hänellä on kielteinen suhde siihen. Hän ei viihdy yhteiskunnassa, koska hän kokee, että se on etäinen.

Niin kun minulla ei vaan ole jotenkin tämän yhteiskunnan kanssa sama suunta.

Yhteiskunta on sellaisen... takana... Minulla ei ole mitään kontaktia (yhteiskuntaan)...

Vetäytyvyyttä voidaan tässä tarkastella ujuden käsitteen kautta. Keltikangas-Järvinen (2000, 70–77) kirjoittaa, että ihmisellä on olemassa perinnöllinen taipumus reagoida hänelle vieraisissa tilanteissa ja vieraita kohtaan ensimmäisellä kerralla tietyllä tavalla. Se, jonka temperamenttiin kuuluu synnynnäinen ujous, välttelee ja vetäytyy mieluiten. Jos hän saa rauhassa tutustua ja sopeutua ympäristöönsä, hänen stressitasonsa laskee vähitellen. Hänen etunsa on se, ettei hän joudu niin usein ristiriitatilanteisiin toisten ihmisten kanssa kuin sosiaalisesti aktiivisemmat. Hän ajattelee ensin ja toimii vasta sitten. Mattilan (2005, 33, 213–217) mukaan jokainen ujo ihminen on omalla erityisellä tavallaan ujo. Itseään kontrolloivasta ihmisestä näkyy hänen ympäristöönsä roolimina. Hän ei paljasta itseään ulkopuolisille, koska silloin hän voi herkästi joutua hämmennykseen. Vetäytyminen ja salaaminen suojelevat ujoa ihmistä, koska ne tällöin vähentävät kosketuspintaa ympäristöön. Ujo ihminen kontrolloi toimintaansa ja usein läheisyys toisten ihmisten kanssa ei toteudu.

On olemassa myös ujoutta, joka ei ole perinnöllistä, vaan elämäkokemusten tuottamaa. Ihminen on lapsena saattanut olla hyvinkin erilainen ja estyneisyys on tullut myöhemmin. Kyse on sosiaalisen itseluottamuksen puutteesta. Hän tarkkailee itseään ja miettii, mitä mieltä hänestä ollaan. Erityisen tärkeää on tietää, että ujo ihminen ei ole arka, epäsosiaalinen tai pelkuri. Hänellä on hankala ja vaivautunut tunne sosiaalisissa tilanteissa. (Keltikangas-Järvinen 2007, 257–262.)

Tukirakenteisiin tarttuvan vetäytyvyyden piirteitä tarkastellessa tulee mieleen myös, että hän on jollain tasolla yksinäinenkin. Hänellä ei ole välttämättä paljon ystäviä. Vetäytyvyyttä voidaan hahmotella myös yksinäisyyden käsitteellä. Laadullisesta aineistosta, joka kerättiin internetin kautta internet-monologeista, tuli ilmi, että yksinäistyminen ei ole mikään suoraviivaisesti syntyvä olotila. Sen syntyminen on prosessi, joka on monitahoinen. Aineistossa psykologisoidaan ja medikalisoidaan ilmiö. Sen lisäksi kirjoitetaan ujoudesta, sosiaalisten taitojen vajeesta sekä väheksynnän, hylkäämisen ja kiusaamisen kokemuksista. (Saari 2010, 199–200.)

Lähisuhteet kannattelevat tukirakenteisiin tarttuvaa hänen elämänsä kokonaisuudessa. Perhe on tärkeä ja sen merkitys korostuu. Perhekeskeisyys myönteisessä mielessä näkyy monella tavalla. Perheessä kuvataan olevan rakkauden ilmapiiri. Perheenjäsenille - puo-

lisolle ja lapsille - osoitetaan päivittäin rakkautta ja hellyyttä. Työn ja perheen välillä on tasapainoiltava usein, mutta perhe on etusijalla ja se mainitaan jopa arvopohjaksi. Työhön liittyvistä haasteista ollaan valmiita luopumaan perheen ja kodin hyväksi.

... ja minulla ei ollut sitten taas siihen (työhön liittyvä ylimääräinen haaste) resursseja tai siis intoa, kun se koti vie...ajan.

Minä olen tehnyt niin, että kun minä [töistä] lähden, niin nämä työasiat jäävät [työhön] ja minä alan jo bussissa ajatella omia ajatuksia ...

Työ antaa perustan, että voi taata perheelle hyvän elämän. Perheen kanssa kerrotaan vietettävän paljon aikaa. Joissakin tapauksissa kuvattiin, että perheen ulkopuolisia ihmissuhteita on vähän.

Haastatteluissa tulee esiin lasten tärkeys. Lapsien kuvataan olevan elämän tarkoitus ja tässäkin tulee esille, että arvomaailma on lapsissa. Vanhemmuuteen on panostettu erityisen paljon. Välit lapsiin kuvataan hyväksi ja lämpimiksi. Lapset tuottavat iloa, mutta kerrotaan myös, kuinka vielä aikuisestakin lapsesta kannetaan huolta.

... vaikka kyllä minulla lapset on ollut ykkösenä, että en minä ole viihtynyt ravintoloissa ja tällä lailla, kotona olen ollut, ...

Parisuhdetta kuvataan kiinteäksi ja siihen ollaan tyytyväisiä. Yhdessä oleminen ja tekeminen koetaan tärkeäksi. Toisen kerrotaan tuovan iloa elämään. Parisuhde on tasavertainen ja se merkitsee myös sitä, että riidat kuuluvat elämään. Vaikeista tilanteista parisuhteessa päästään toista tukemalla, huumorilla ja keskustelemalla. Kaiken kaikkiaan suhteen kehittämiseksi tehdään työtä. Monilla avioliitto on kestänyt pitkään.

..., mutta kyllä minä luulen, että se on se, että me ollaan puhuttu asiat halki.

Sukulaisuus on tärkeää. Sukulaisiin on läheiset kontaktit. Joissain tapauksissa puolison suku on vielä läheisempi kuin oma suku. Omista vanhoista vanhemmista kannetaan ja kannettiin huolta. Luonne ja ammatinvalinta yhdistävät sukujuuriin.

Iloa on juuri tämä läheiset, ystävät, sukulaiset.

Tukirakenteisiin tarttuvalla on hyviä kokemuksia läheisistä ihmissuhteista. Hän on saanut tukea paitsi puolisoiltaan ja lapsiltaan, niin myös sisaruksiltaan ja ystäviltään. Eräässä tapauksessa hän kertoo kokevansa, että on selviytynyt kriisistä ilman ammattiapua juuri ystävien tuella. Työyhteisölläkin on suuri merkitys. Vaikka ihmissuhteita ei ole paljon, niin olemassa olevien merkitys on suuri.

Minä sanon, että ilman häntä (ystävää) minä en olisi varmaan ikinä selvinnyt siitä tilanteesta.

Minulla on ollut pääasiassa näinä vuosina kaikki työkaverit tosi kivoja, että en voi valittaa. Se on yksi tärkeä, joka pitää...

Sosiaalisen tuen on todettu olevan tärkeä voimavaratekijä ja sillä on merkitystä ihmisen terveydelle (esim. Leskelä, 2008; Taskila 2007). Erityisesti perheen antama tuki on tietyissä elämäntilanteissa tutkimusten mukaan hyvin tärkeä. Ohitusleikkauspotilaiden leikkausten odottamiseen liittyy pelkoa. Ne, jotka saavat tukiverkostoltaan vain vähän tukea, ovat enemmän ahdistuneita kuin tukea saavat. (Koivula 2002, 68–75, 78.) Salmelan (2006, 120–123) mukaan vanhempien ja ystävien tuella on merkitystä nuoren kehitykseen siirtymisvaiheissa. Tukeen liittyvä hyväksyntä vaikuttaa minän toimintojen kehittymiseen. Ellosen (2008, 94–95) mukaan koulun sosiaalisella tuella ei ole vaikutusta nuorten masentuneisuusriskin vähenemiseen, mutta sen sijaan, jos sosiaalinen tuki on yhteisössä kohdentunut epätasaisesti, niin se lisää tuesta vaille jäävien masennusriskiä.

Tukirakenteisiin tarttuva on oikeudentuntoisuudessaan vilpittömyyteen pyrkivä ja hänelle ihmissuhteissa tärkeää on, että lähtökohtana on yhdenvertaisuus. Vilpittömyyteen pyrkiminen kuuluu puheissa ennen kaikkea rehellisyytenä ja siitä seuraavina toimintatavoissa. Rehellisyys merkitsee, ettei saa pettää toisia ihmisiä esimerkiksi valehtelemalla, laittomuutta tulee välttää ja työmoraali tulee pitää korkealla.

Sitten hän epäili, että minä olen ... Aivan mahdoton ajatus, kun minä olen ollut aina niin rehellinen.

Syällisyyden kokemus on tuttu tunne. Se on kokemusta siitä, että ei ole ollut riittävä ihmissuhteissa tai kokee tehneensä vääryyttä toisia kohtaan. Syällisyyttä voi tulla jopa asioista, joihin ei ole edes voinut vaikuttaa. Tuodaan esille ajatus, että ihminen on vastuullinen olento.

Kaikki on kiinni ihmisen omasta päästä.

Vilpittömyyteen pyrkiminen on myös pyrkimistä hyvään. Se on halua elää nuhteetonta, synnitöntä elämää virheitä tekemättä. Oikeudenmukaisuus toisia ihmisiä kohtaan ja aidot ihmissuhteet kuuluvat oikeudentuntoisen tapaan toimia. Aidot ihmissuhteet ovat kohtaamista, missä itsen esille tuominen ja oman erinomaisuuden korostus ovat vieraita asioita. Myös huumori tuo aitoutta ihmissuhteisiin. Vastuullisuus kasvattajana on vilpittömyyteen pyrkimistä suhteessa lapsiin. Vastuullinen kasvattaja asettaa rajoja, mutta myös välittää kasvatettavistaan. Ammattikasvattaja kokee olevansa vastuullinen lapsille siitä, että tekee työnsä kunnolla.

Oikeudentuntoisuuteen kuuluva yhdenvertaisuus toiminnan lähtökohtana on toisen huomioon ottamista ja kunnioittamista sekä erilaisuuden hyväksymistä. Toisen huomioon ottaminen on välittämistä, joka näkyy huolenpitona, auttamisena, vastavuoroisina ihmissuhteina, empatiana ja toisen hyvän ajattelemisena. Huomioon ottamista kuvataan esimerkiksi heikon puolella olemisena ja pienten ihmisten asioiden puolustamisena. Toisista huolehtimista pidetään rakkauteen oleellisesti liittyvänä asiana. Vastavuoroisuus yhdistetään ajatukseen siitä, että metsä vastaa niin kuin sinne huudetaan. Auttamisesta kerrotaan aivan konkreettisia esimerkkejä, miten on helpotettu lähimmäisen elämää.

... sitten minä olen ollut auttamassa...näitä yksinäisiä vanhuksia...[kertoo, mitä on tehnyt] ..., että minä niin kuin olen lupautunut tekemään sellaista työtä.

Oman edun tavoittelu on vierasta ja ihmisten ahneus hämmästyttää. Tuodaan esille ajatus siitäkin, että halutaan elää aiheuttamatta harmeja muille ihmisille.

Toisen ihmisen kunnioittamista kuvaa toiseen luottaminen ja vastuun antaminen. Sitä on myös haluttomuus arvostella toisia ihmisiä ja heidän arvostamisensa. Konkreettisessa elämäntilanteessa se on toisen erilaisuuden ja hänen sen hetkisen tilanteensa huomioon ottamisista kohtaamisesta. Erilaisuuden huomioon ottaminen liittyy kiinteästi erilaisuuden hyväksymiseen. Hyväksymisessä on keskeistä, että ymmärretään, että ihmisillä on erilaisia arvoja ja kiinnostuksen kohteita.

Ja minä olen sitten pyrkinyt sillä tavalla, että minä en niin kuin toisia arvostele. Ne saa omassa päässään päättää, mitä ne haluavat ja miten toimivat.

Niin me olemme me ihmiset hyvin erilaisia, että jonkun mielestä minä voin olla hyvä. Jonkun mielestä minä olen aivan surkea. Ja olkoon niin.

Yhdenvertaisuuden toinenkin puoli tulee esille eli hän odottaa myös hyväksytyksi tulevista muilta ihmisiltä.

Käsitys oikeudenmukaisuudesta (tässä typologiassa siitä lähitermi oikeudentuntoisuus) ei ole kautta maailman yhteneväinen (Helkama 2010, 164). Tässä tutkimuksessa oikeudenmukaisuus ymmärretään länsimaisista lähtökohdista. Päivänsalo (2007) nimeää perinteisiä länsimaisia oikeudenmukaisuuskriteerejä: ”ansionmukaisuus, kohtuullisuus (ei ahneus), tasapuolisuus, lainmukaisuus (Aristoteles), lainmukaisuuden lajeja sittemmin: Jumalan lain, luonnollisen/järjen lain tai positiivisen lainmukaisuus, tai osan näistä, tarpeenmukaisuus (esim. hyvinvointivaltiomalli), vapaus, demokraattisuus ja vaihtelevasti sovellettu tasa-arvoisuus (sosiaalidemokraattinen liberalismi).” Tukirakenteisiin tarttuvan oikeudentuntoisuus kokonaisnäkömyksenä elämästä ilmenee pyrkimyksenä vilpittömyyteen ja yhdenvertaisuuteen. Hän ei pidä itseään yli-ihmisenä, vaan pyrkimys hyveellisyyteen on paremminkin luonnollista (vrt. Aristoteles 1989, 96, 273; O’Connor 1969, 22–23) ja sitä vahvistaa moraaliharkinnan soveltaminen kulloinkin elämässä eteen tulevista ratkaisuissa. Ihminen elää tietynlaisessa moraalisisuatuudessa ja hän tekee tulkintoja omasta lähtökohdastaan suhteuttaen niitä omiin moraalivalintoihinsa. Hän myös reflektoi valintojaan miettien, miten hän toisen asemassa näkisi omat valintansa. Hyveistä ei ole olemassa menettelytapasääntöä, joka kattaisi kaikki yksittäiset tilanteet, vaan on olemassa tietynlainen pyrkimys ja valmius hyvään. (af Ursin 1993, 9; af Ursin 2007, 40, 154–159, 177; Aristoteles 1989, 96, 273.) Wärnå (2002, 71–169) tutki hyveiden ja terveyden välisiä yhteyksiä työyhteisössä. Hän löysi yhteyden rehellisyyden, rakkauden, anteliaisuuden ja ylpeyden sekä terveyden välille. Rakkaus ilmenee työyhteisöissä välittämisenä, kunnioituksena, uskona, toivona ja rohkeutena. Ylpeys sanaan hän liittyy muun muassa arvokkuuden, kunnioituksen ja arvostuksen. Mikäli työyhteisö on ilmapiiriltään terve ja hyveellinen,

niin työntekijä uskaltaa tuoda vajavaisuutensa esille. Analogisesti päätellen oikeudentuntoisen lähellä voi toimia samoin.

Tulevaisuuteen tukirakenteisiin tarttuva suhtautuu periaatteessa myönteisesti, sillä toivo kannattelee häntä. Tulevaisuuden toivo ilmenee ensinnäkin unelmina. Vaikka hän tietää, että muutos tämän hetken elämäntilanteeseen ei ole välttämättä mahdollinen, niin hän antaa itselleen luvan unelmoida ja hän pitää sitä aivan luonnollisena. Unelmana voi myös olla tavoite pääsystä taivaaseen.

Toiveikkaus näkyy myös luottavaisuutena, että asiat jotenkin järjestyvät. Vaikeassa elämäntilanteessa tuodaan esimerkiksi esiin kaiken epävarmuuden keskellä, että tilanne ei ole epätoivoinen.

..., mutta pieniä valonpilkahduksia löytyy.

Toinen täsmentyneempi näkökulma on Jumalan suunnitelmaan luottaminen.

Kaikella on tarkoituksensa ja se on ennalta suunniteltu.

Kolmas esille tullut toiveikkauden piirre on usko siihen, että ihmisellä on itsellään mahdollisuus päättää, miten hän elämäänsä elää. Hänellä on mahdollisuus rakentaa elämä omalla tavallaan riippumatta niistä malleista, joita on saanut. Mallit, joita on saatu, koettiin joko huonoiksi esimerkeiksi tai kielteisiksi elämän malleiksi, jotka eivät johda hyvään lopputulokseen elämässä.

Tukirakenteisiin tarttuvan toivon kuvaukset yhdistyvät menneisyyden ja/tai nykyhetken vaikeisiin kokemuksiin tai ratkaisemattomiin ongelmiin kuten sinnikkään taistelijankin.

5.4.2 Myönteisyyteen pyrkivä

Myönteisyyteen pyrkivällä on myönteisiä muistoja lapsuudesta. Pyrkimys myönteisyyteen on hänen keskeinen piirteensä. Hän kantaa monipuolisesti henkisesti ja konkreettisesti vastuuta itsestään, vaikka fyysinen rajoittuneisuus on hänen elämänsä koettelemus. Hänellä on epävarmuudentunteita tulevaisuuden edessä.

Myönteisyyteen pyrkivän lapsuudenkokemukset ovat positiivisia. Lapsuutta ajatellessa hänelle tulevat mieleen monipuoliset hyvät muistot.

Ihan varmaan, minulla oli varmaan ihan hyvä olla, ...

Lapsuuden hyvät muistot liittyvät vanhempiin, kodin ilmapiiriin, kavereihin, muihin läheisiin ihmisiin tai kouluun. Lapsi kokee saavansa vanhemmilta tukea. Koti on hyvä paikka elää, koska se on turvallinen. Vanhempien läsnäolo lapsen elämässä on leimallista. Elämä on enemmän tai vähemmän perhekeskeistä. Mainittiin jopa, että vanhemman koettiin elävän lapsiaan varten.

Kaikkensa antoi lapsille, että ei muuta kuin isolla kiitollisuudella miettii sitä.

Lapsuus on monipuolinen. Vanhemmat tekevät lasten kanssa monenlaisia asioita. Erialaisten jännittävienkin asioiden kokeilu on mahdollista ja siihen nimenomaan ohjataan.

..., mutta minun [vanhempi] on sellainen, että lasten piti saada tehdä ja kokeilla, kun vaan turvallisuudesta pidettiin huolta.

Vanhemmat tukevat myös koulunkäynnissä. Se on konkreettista auttamista koulun arjen sujumiseksi ja laajemmin kouluttautumismahdollisuuksien antamista.

Lapsella ja nuorella on myönteisiä kodin ulkopuolisia suhteita. Niiden tärkeys korostuu sellaisessa tilanteessa, kun kodissa on vaikeaa. Kavereita on paljon ja heidän merkityksensä on tärkeä. Kavereiden kanssa tekeminen on mukavaa ja se kuuluu lapsuuteen ja nuoruuteen luonnollisena asiana. Myös koulu on tärkeä paikka. Sieltä löytyy ihmissuhteiden lisäksi oman kiinnostuksen kohde; joku tietty oppiaine tai sitten koko koulusysteemi on mieluinen, koska se vastaa omia teoreettisia taipumuksia.

Koulusta lapsi ja nuori saa myös tukea. Koulussa hän kokee hyväksytyksi ja huolehdituksi tulemisen tunteita silloin, kun kotona on turvatonta tai riitaisaa. Koulu on joskus myös ulospääsy kodin – toisaalta myönteisestä – perhekeskeisestä ilmapiiristä. Tukea ja seuraa lapsi ja nuori saa joko opettajalta tai kavereilta tai molemmilta.

..., minä olin niin kuin sellainen lellilapsi siellä koulussa...

Ymmärrät varmaan siinä vaiheessa, kun tulet murrosikäiseksi..., ...kivaa nähdä omia kavereita, ... koulu oli sellainen ihana, ... minä sain olla kavereitten kanssa.

Tukea lapsi saa myös ammattiauttajilta, minkä hän kokee myönteisenä. Samoin oman isovanhemman hyväksyvä suhtautuminen ja antama turva on tärkeää, jos muu perhe tuo turvattomuutta. Laajemminkin lähisuku on tärkeä.

Myönteisyyteen pyrkivällä on turvallinen kiintymyssuhde. Sen perusta ei kaikilla ole vanhemmilta saadussa kiintymyksessä, vaan se voi olla kodin ulkopuoleltakin. Lapsi etsii tilanteita, joissa hän voisi korjata kielteisiä kokemuksiaan. Kuka tahansa aikuinen, joka on mahdollisuudessa olla läsnä lapsen elämässä ja tiedostaa lapsen tilanteen voi auttaa lasta saamaan korjaavan kokemuksen, mikäli omat vanhemmat eivät ole pystyneet tarjoamaan lapselleen riittävästi rakennusaineita turvalliseen kiintymissuhteeseen. Aikuisuhde voi olla joku sukulainen, jonka luokse lapsi on sijoitettuna. Useimmiten tällöin on kyseessä isovanhempi tai joku jommankumman vanhemman sisaruksista. Sukulaissijaisvanhemmuuteen liittyy usein aikuisen kiintymys lapseen. (Koisti-Auer 2008, 64–66, 68–73; Pöntinen 2005, 85–90, ks. myös Pulkkinen 2002, 131.) Aikuinen voi myös olla opettaja, kummi tai vaikkapa urheiluseuran ohjaaja. Korjaava kokemus ei synny itsestään, koska ihmisellä on tapana olettaa aiemman tyyppisen tapahtuvan uudelleen. Lapsuudessa on helpompaa saada korjaava kokemus kuin aikuisuudessa. (Mäkelä 2003, 41–42; Mäkelä 2009; Männikkö 2001, 124.)

Myönteisyyteen pyrkiminen näkyy eteenpäin suuntautuvana asenteena ja positiivisuuteen pyrkimisenä. Eteenpäin suuntautuminen ilmenee uratietoisuutena ja kehittymishaluisuutena. Uratietoisuus on uran luomista määrätietoisesti. Se alkaa opiskelupaikan valinnasta ja sen jälkeen se jatkuu harkittuna työpaikkojen valintana. Eri vaiheissa on valinnan paikkoja ja valinnat ovat tietoisia ilman sattumanvaraisuutta. Opiskelu ja työ ovat olleet elämässä haasteellisimpia asioita. Uudenlaiseen asiaan tarttuminen vapaa-aikana kiinnostaa. Uudet asiat kiinnostavat, esimerkiksi tietotekniikka.

Positiivisuuteen pyrkiminen näkyy huumorintajuisuutena, sovittelevaisuutena ja anteeksiantavaisuutena. Huumoria hän käyttää lähimmäisten kanssa esimerkiksi ristiriitatilanteiden lievittäjänä ja kasvatuksessa tilanteiden eteenpäin viejänä.

..., että vaadit ne, mitkä vaadit, mutta huumori mukaan, niin sitten sujuu.

Sovittelevana ihmisenä hän on valmis tekemään aloitteen ristiriitatilanteessa asian selvittämiseksi. Hän pyrkii myös olemaan sovittelevana ristiriidoissa olevien ihmisten välillä.

Mieluummin minä teen niin, että minä mietin, olenko minä nyt tehnyt oikeasti jotain väärin ja ...yritetään korjata.

..., että yritin sovittaa, kun [x:llä] ja [y:llä] oli vähän viileät välit, niin puhuin lämpimästi [x:lle] [y:stä]... ja sitten taas [y:lle] [x:stä]...

Anteeksiantaminen on myönteisyyteen pyrkivän mielestä tärkeää elämän eteenpäin viemiseksi. Se ei ole kuitenkaan automaatio, joka korjaa ihmismielen, mutta hän on valmis tekemään työtä päästäkseen vaikeiden asioiden yli.

..., mutta kyllä kaiken yli pääsee...silloin tuntui ensin,..., että tästä ei selvitä mitenkään..., mutta niin sitä sitten sinnikkäästi.

Positiivisuuteen pyrkiminen ilmenee myös huonon esimerkin hylkäämisestä. Myönteisyyteen pyrkivä ihailee vastakkaista mallia, jonka on saanut ja hakeutuu tällaisen mallin mukaiseen ihmissuhteeseen ja elämäntapaan.

Myönteisyyteen pyrkivän positiivisuus näkyy taipumuksena optimistisuuteen. Vahtera (2007, 23) määrittelee väitöskirjassaan optimistisuutta siten, että se merkitsee yksilön ennakoivan onnistuvansa tekemisissään ja eivätkä vaikeudetkaan estä häntä jatkamasta. Eronen (2000), Määttä (2007) ja Vahtera (2007) tutkivat väitöskirjoissaan nuorten ajattelu- ja toimintastrategioita kukin koulutuksen eri vaiheissa. Optimistinen strategia näytti olevan melko lailla pysyvä ja itseään ylläpitävä (kumulatiivinen ja vastavuoroinen).

Myönteisyyteen pyrkivällä on sairauksia. Sairaudet vaihtelevat pitkäaikaisista fyysisistä sairauksista ohitettuun masennukseen ja akuuttiin fyysiseen sairauteen ja masennukseen. Sairaus on joskus oirehtinut jo nuoruudesta asti ja on synnynnäistä ja perinnöllistä tai sitten se on tullut ikääntymisen myötä tai jonkun trauman seurauksena.

Sairaudet ovat heikentäneet toimintakykyä ja vaikuttavat joskus taitotasoon ja suorituskykyyn. Fyysinen tai henkinen jaksaminen on rajallista. Voimia on näin ollen yhdelle päivälle rajoitetusti. Jaksaminen on myös vähän tilanne- ja päiväkohtaista. Sairauteen voi kuulua myös jatkuvaa kipua, jota pyritään lääkkeillä hallitsemaan. Muutenkin vasta riippuen käytetään hyvin monenlaisia lääkkeitä. Sairaus näyttäisi välillä olevan hyvinkin keskeinen osa elämää ja kietovan ajatukset.

..., vaikka minä olen niin kuin yrittänyt mahdollisimman vähällä päästä, niin se on kovin iso määrä lääkkeitä.

Sairaudesta huolimatta myönteinen pyrkii elämään niin sanottua normaalia elämää, vaikka sairaus estää toteuttamasta kaikkia aiempia harrastuksia. Tällaisissa tilanteissa pyrkimyksenä on suuntautuminen uusiin asioihin. Toisaalta jatkuva kipu voi kuitenkin muistuttaa koko ajan sairaudesta. Elämään voivat myös vaikuttaa pitkät sairauslomat ja sitä myötä erilaisiin tukiin turvautumisen pakko.

Kyllä se (sairauden ympärillä) ikävä kyllä pyörii, koska se vaikuttaa minun joka askeleeseeni. ...Se särkee tuolta... ihan koko ajan.

Hän voi kokea, että vaikka hänellä on tuki- ja liikuntaelinsairaus tai jotain muuta, niin tavallaan kuitenkin hänellä ei ole fyysistä sairautta.

Täytyy sanoa, että ruumiillinen ruumis on rikki, mutta minulla ei ole mitään tällaisia muita fyysisiä sairauksia.

Kantola (2009, 79, 202) tutki erään pitkäaikaissairauden merkitystä yksilölle. Tutkittavien kuvaus elämästään oli vaihtelevaa eli sairauden merkitystä heidän elämässään oli vaikea päätellä. Elämän moninaisuus paljastui Kantolalle, koska hän joutui toteamaan, että sairaus näytti joskus olevan heidän elämässään kaikkea ja joskus se ei ollut mielessä lainkaan. Tutkittavien oli itsensä vaikea huomata tai analysoida, vaikuttiko identiteettiin sairaus vai elämän muut asiat. Saman kokemuksen jakaa tämän tutkimuksen tekijä Kantolan kanssa. Vainio (2000, 9–10) esittää kirjassa ”Ruumiillisen sairastamisen mielekkyydestä”, että sairaudella on puhutteluluonne. Hän korostaa, että ”aivan kaikki, mikä sairauksissa todetaan tai oletetaan prosesseiksi tai mekanismeiksi, siirtyy heti lääkärin ja potilaan sanan laajassa merkityksessä käsitettävään tansferenssiin”. Sairaudella on jokin sanoma. Se voi tuoda esille vaikkapa sairaan voimattomuutta. Vainion käsitykset edustavat toista ääripäätä sairauden ymmärtämisessä, jolloin toinen ääripää näkee sairauden ainoastaan somaattisena ongelmana. Nytemmin on melko laajalti yhteisymmärrystä siitä, että sairaus on häiriö yksilön kokonaispersoonassa, mutta edelleen on rajankäyntiä psyykkisten ja somaattisten näkemysten välillä (Forsius 2001).

Pitkäaikaissairaudella on monenlaisia vaikutuksia ihmisen mielenterveyteen, toimintakykyyn, hyvinvointiin, koettuun terveyteen, päivittäiseen elämään ja ulkoiseen olemukseen. (Kantola 2009, 79–83; Leppävuori 2010, 521–527; Paltamaa 2008, 95–99.) Radley ja Green (1985, 461–472; 1986, 577–585) ovat nimenneet neljä erilaista pitkäaikaiseen

sairauteen suhtautumisen tapaa, jotka ovat sopeutuminen, sairauden aktiivinen kieltäminen, toissijaisen edun tavoittelu sairaudella ja alistuminen. Myönteisyyteen pyrkivä on joko sopeutunut tai alistunut sen mukaan, mikä on sairauden vaihe tai elämäntilanne. Sopeutuminen on Radleyn ym. (1985, 461–465) jaottelussa myönteistä. Tällöin sairas ihminen on realistisesti ja kykenee niveltämään sairauden muuhun elämäänsä.

Myönteisyyteen pyrkivä kantaa vastuuta itsestään terveydentilastaan huolehtimalla. Hän huolehtii terveydestään terveellisiä ruokailutottumuksia noudattamalla ja liikkumalla. Terveelliset ruokailutottumukset ovat säännöllisten ruokailuaikojen noudattamista ja terveellisten ruoka-ainevalintojen tekemistä. Säännöllinen syöjä syö kunnollisen aamupalan ja ruokailee päivällä työssään eikä korvaa ruokailua kahvikupillisella. Kahvitauolla hänellä on mahdollisesti leipää kahvin lisäksi. Ruoka-ainevalinnoissa ovat etusijalla vähärasvaiset ruuat. Kasviksia, kalaa ja lintuja suositaan ruokavaliosta. Terveellinen ruokailu ei ole mikään pakkomielle, vaan siitä on pikemminkin kehittynyt tapa.

..., ja sitten yleensä näitä tällaisia vähärasvaisia, että kyllähän se makkara hyvää on, että kyllähän sitä tulee joskus syötyä.

Mutta kyllä meillä kotona niin ihan kotiruokaa ja meillä on ihan aamupuurot..., että me syödään sillä tavalla, salaattit ja kaikki...

Liikuntaa harrastetaan kahdella tavalla. Se on joko hyötyliikuntaa tai varta vasten kunnan vuoksi liikkumista. Hyötyliikunta voi olla esimerkiksi pihanhoitoa. Liikuntaharrastuksista kävely on suosittua. Liikunta on usein monipuolista ja säännöllistä. Liikunnan terveydellinen vaikutus nähdään paitsi kehon kannalta merkityksellisenä myös sielua hoitavana. Sairaudetkaan eivät estä liikuntaharrastusta. Liikuntaharrastuksesta voi tulla elämäntapa, osa ihmistä itseään.

... me olemme niin kuin sillä tavalla kumpikin tällaisia liikunnallisia ihmisiä ja sitten me ollaan ruokavaliosta pidetty aina sillä tavalla, että syödään terveellisesti.

Myönteisyyteen pyrkivä hoitaa tarvittaessa mielensä terveyttä ammattiauttajalla käymällä. Hän kokee, että hän on saanut keskustelusta hyvää tukea itselleen. Hän on sitä mieltä, että apua kannattaa hakea, kun sitä tarvitsee.

Osaan hakea apua. Itse hain apua tähän (mieltä painavia asioita)...

...mikäli en olisi osannut aikanaan...hakea apua, niin enpä olisi selvinnyt... Täytyisi vaan rohjeta.

Myönteisyyteen pyrkivän vastuullisuudelle ihmisenä on ominaista omien olotilojen tunnistaminen. Hän uskoo, että ihminen voi vaikuttaa psyykkisesti omaan terveyteensä. Hän käyttää erilaisia psyykkisen itsesäätelyn keinoja selviytyäkseen arjesta. Hän esimerkiksi pyrkii säästelemään voimavarojaan, uusintamaan itseään koulutuksella pitkällä työurallaan tai suojelemaan itseään torjumalla, kun ei kykene luottamaan toisiin ihmisiin.

..., että nyt minä olen yrittänyt ottaa rennosti, että kun yksi ihminen ei ehdi niin ei ehdi. Teen ne, mitä nyt katson, että ne ovat tärkeitä.

..., kun minä en uskaltanut luottaa ihmisiin, niin sen takia minä olin vähän sellainen torjuva, ...

Hänellä on itsetuntemusta, joka auttaa häntä myös elämään itsestään vastuullisena aikuisena. Myönteisyyteen pyrkivän kokee, että hän on sopusoinnussa itsensä ja elämäntilanteensa kanssa. Hän tuntee oman tyylinsä ja elää sen mukaan. Hän on valmis tutkiskelemaa itseään suhteessa toisiin ihmisiin esimerkiksi ristiriitatilanteissa. Ihmissuhteet ovat kiinni omasta itsestä ja tietynlainen luoviminen on hänelle mahdollinen toimintamalli. Hän tunnistaa myös oman rajoittuneisuutensa. Joskus hän voi kokea, ettei ole kasvanut henkisesti riittävästi ja pitää itseään itselleen haasteellisimpana asiana elämässä.

Minä tiedän, mikä minä olen ja eikä hävetä sanoa, että minä olen [ikä] vuotta.

Vastuullisuutta on myös pyrkimys itsenäisyyteen. Hän korostaa itsenäisen ajattelun tärkeyttä. Hän on tyytyväinen, kun saa asioita hoidettua oman tahtonsa mukaisesti omalla tavallaan. Työltä hän toivoo itsenäisyyttä ja sitä, että se olisi omaa, ettei tarvitsisi olla muiden armoilla.

Vaikeissa tilanteissa hän pyrkii suuntautumaan pois ahdistavasta tilanteesta suojellakseen itseään. Tämä ilmenee poistumisena jostain ympäristöstä, esimerkiksi työpaikasta tai ihmissuhteesta lähtemisenä. Hän voi myös pitkäjänteisesti työskennellä, jotta tilanne elämässä muuttuisi ja sillä tavalla pääsisi pois ahdistavasta tilanteesta. Tavallaan se on menneisyyden taakkojen jättämistä taakseen. Hänen yksi tapansa päästä tilanteesta on pyrkiä unohtamaan se aktiivisesti.

Elämäkokemus on opettanut tunnistamaan ja hallitsemaan omia olotiloja. Itseluottamus on kasvanut iän ja elämän tapahtumien myötä. Esimerkiksi kriisin läpikäytyään hän on valmis henkisesti vahvistuttuaan ottamaan paikkansa ja näyttämään sen muillekin. Taustalla on itsensä kohtaaminen. Elämäkokemus on tasoittanut myös tunnepitoisuutta ja lisännyt empatiakykyä. Menneisyyden virheet kaduttavat. Halu päteä ja näyttää tasoittuu. Vaikean asian voi nähdä elämäkokemuksena. Iän myötä hän on alkanut ottaa elämän vähemmän tosissaan.

Se opetti minulle oikeasti, että mitä voi olla, että minä...kovan koulun...kävin, että sen jälkeen ei ole niin kuin sillä tavalla pelästynyt sellaisia tilanteita.

Hän kokee yksinolon välillä hyväksi ja näin ollen hänellä on tilapäinen tarve vetäytyä kontakteista. Yksinolo tuo lepoa. Hänellä on myös tarve olla jollain tavalla hyödyllinen. Hän ajattelee kriittisesti ja välittää toisillekin tätä ajattelutapaa. Joskus kriittisyys johtaa siihen, että ihminen on aivan oman tiensä kulkija ja hänen elämänsä ei mahdu yhteiskunnan raameihin.

Myönteisyyteen pyrkivälle on kehittynyt ajan mittaan erilaisia itsehoidon muotoja. Tällaisia itsehoitomenetelmiä ovat piirtäminen, päiväkirjan kirjoittaminen, ulkoilmassa oleminen, vertaisryhmään kuuluminen ja eläinten tuki.

Mutta onneksi on tuo kissa. Kissa on toiminut loistavana halauskohteena.

Itsensä puolustaminen on yksi tapa kantaa vastuuta itsestään. Omia oikeuksia puolustetaan suhteessa viranomaisiin ja läheisiin ihmisiin. Joskus puolien pitäminen on jämäkkyyttä ja teräväkielisyyttä.

No se (vahvuus) on, että minä olen jämäkkä sitten, kun minä pidän puoleni.

Tarvittaessa myönteisyyteenpyrkivä näyttää tahtovansa vahvasti. Voimakastahtoisuutensa ja rohkeutensa ansiosta hänellä on mahdollisuus pärjätä erilaisissa tilanteissa. Voimakastahtoisuus tulee esille haluna sanoa ihmissuhteissa vahvasti mielipiteensä. Tarvittaessa hän sanoo myös takaisin vahvasti, jos joku tulee sanomaan jotain määräälevää hänelle. Sanominen ja vastaansanomien johtavat joissakin ihmissuhteissa hallitsemattomuuteen. Riskin ottaminen ja elämänmuutokseen pyrkiminen ovat osoituksia rohkeudesta ja halusta selviytyä haastavistakin tilanteista.

Hän on sitkeä ja sinnikäs sekä periksi antamaton ihmissuhteissa.

... se [sitkeys, sinnikkyys, periksi antamattomuus] on huono piirre ... keskellä riitaa, muuten hyvä

Myönteisyyteen pyrkivällä on epävarmuudentunteita tulevaisuutta ajatellessaan. Epävarmuudentunteet nousevat sairaudesta ja/tai elämänkriisistä. Terveysteen liittyen on pelkoa lisäsairauksista. Perinnöllisyys antaa viitteitä siitä, että uusia sairauksia voisi ilmetä. Vakavan sairauden jälkeen on toiveena, että taidot palautuisivat. Epävarmuutta on kuitenkin siitä, voiko tulevaisuudessa tehdä sitä, mitä aikoi ja olisi innostunut tekemään.

*..., että sitten, kun minä pääsen eläkkeelle, niin minä oikein nautin tästä hom-
masta ja nyt tuntuu, tuleeko mitään.*

Elämänkriisi himmentää käsitystä tulevaisuudesta. Tulevaisuutta kuvataan sanoen, että sitä ei nähdä tai se on usvan peitossa. Tuntuu epävarmalta, että selviääkö vai ei. Odotuksia tai kiinnostuksenkohteita ei oikeastaan ole. Tiedostetaan kuitenkin, että tulevaisuus voi kääntyä joko hyväksi tai sitten ei. Tiedostetaan myös, että tämän hetken tunnelmat johtuvat meneillään olevasta kriisistä.

..., että koko minun tulevaisuuteni on sellainen hämärä kuilu, että minulla ei ole mitään toiveita tai käsitystä, onko tulevaisuutta...

..., että ehkä sen taas hyväksyy jossain vaiheessa, jatkaa johonkin suuntaan, en tiedä mihin.

Joissain tilanteissa tulevaisuus on esimerkiksi työkyvyttömyyden vuoksi jo hyvin pitkälti lukkoon lyöty. Epävarmuutta tuottaa tällöin hallinnollisten päätösten odottelu.

..., mutta nyt täytyy sitä eläkejuttua sitten katsoa, onko se [tietty eläke] vai [tietty eläke]...

Myönteisyyteen pyrkivä kantaa monipuolisesti vastuuta elämästään, mutta käyttää siis ajoittain ei-adaptiivisia suoritus- ja sosiaalisiastrategioita optimistisen strategian rinnalla. Tällaisten epätarkoituksenmukaisten strategioiden käyttö lisää epäonnistumisen mahdollisuuksia tulevaisuudessa. Ihminen voi joutua epäonnistumisten kehään. (Metsäpelto, Feldt 2009, 116–117.) Yleisimmin tunnettuja ei-adaptiivisia strategioita ovat ajattelu- ja toimintastrategiat: opittu avuttomuus (Seligman 1975, 21–74; Määttä 2007, 37–38) ja itseä vahingoittava strategia (Määttä 2007, 37–38; Nurmi, Salmela-Aro 1992, 20–30) sekä sosiaalisista strategioista vetäytyvä toimintatapa (Eronen 2000, 30). Adaptiivisista toimintastrategioista toinen optimismin lisäksi on defenssiivinen-pessimismi. Defenssiivis-pessimistisen itsetunto on strategian kanssa samalla tasolla. Näin hän selviää todennäköisesti tehtävistään. Tällaisen ihmisen toiminta on myönteistä. Hän asettaa niin alhaiset tavoitteet, että hän voi käyttää näitä tavoitteita epäonnistumisensa defensesseinä. (Nurmi ym. 1992, 20–30; Määttä 2007, 37–39.) Sosiaalisista strategioista yleinen adaptiivinen strategia on sosiaalisen tuen käyttäminen (Vahtera 2007, 80, 86). Myönteisyyteen pyrkivä käyttää vetäytyvää toimintatapaa luoviessaan sosiaalisissa tilanteissa tai poistuessaan niistä kokonaan. Opittu avuttomuus ilmenee, kun myönteisyyteen pyrkivä pohtii tulevaisuutta. Hän on ikään kuin jonkun ihmisen tai kohtalon armoilla. Tulevaisuus voi kääntyä hyväksi tai huonoksi. Hän tuntee rajallisuutensa ja asettaa tavoitteensa sen mukaan eli tällöin toiminnassa on defenssiivis-pessimistisiä piirteitä.

5.4.3 Olemisensa keskittävä

Olemisensa keskittävän lapsuus ja nuoruus ovat olleet haasteellisia. Hänen olemistaan luonnehtii kapea-alaisuus, mutta toisaalta hän kykenee erottamaan oleellisen. Hänen elämässään on nähtävissä monenlaisia vakautta lisääviä asioita. Tulevaisuus on hänelle elämistä kulloisessakin hetkessä.

Haasteelliselle lapsuudelle ja nuoruudelle on ominaista, että vaikka on ollut vaikeita asioita, niin ne eivät ole nujertaneet. Lapsuudessa on esimerkiksi taloudellisesti tiukkaa tai vanhempien avioero tuottaa surua. Lapsi saattaa myös kokea, että hän joutuu ottamaan ikäänsä nähden liikaa vastuuta lapsuudenperheessään. Elämän kuluessa vaikeat asiat ovatkin olleet koettelemuksia, jotka ovat kasvattaneet ihmisenä. Ne ovat kääntyneet tai hän on ne tietoisesti kääntänyt voitoksi.

Elämä ennen aikuisuutta on ollut olosuhteiden pakosta haasteellista tai vanhemmat ovat opettaneet hyvin varhain nuorta kantamaan itse vastuuta. Molemmassa tapauksissa on tilanteita, että koetaan, että asialla on hyvätkin puolensa.

..., mutta sitten minä olen ajatellut, se on vahvuus kuitenkin...Meille ei mikään tullut itsestään, että itse oli pärjättävä...

Koettelemuksen tietoisesti hyväksi kääntäminen on merkinnyt lapsuuden ja nuoruuden aikaisten mallien hylkäämistä. Omaan aikuisuuteen on otettu opiksi ne kokemukset, joi- ta ympärillä on nähty ja koettu. Itse halutaan elää ehyttä elämää ja lähellä oleville halu- taan antaa paras mahdollinen, mitä kyetään antamaan.

Sitten, kun minä mietin sitä omaa lapsuuttani, en minä toivonut, että minun lapseni kokee sen, mitä minä olin itse kokenut.

Lapsuuden ja nuoruuden haasteellisuudessa on olemisensa keskittävällä samoja piirteitä kuin eheät-typologian juurevalla realistilla. Selviytymistä edistävät tekijät eivät tässä ole yhtä selkeitä kuin juurevalla realistilla. Kokemukset ovat kuitenkin helpompia työstää kuin sinnittelijät-typologian tukirakenteisiin tarttuvan lapsuuden ja nuoruuden vastoin- käymiset.

Ne aiemmat tutkimustulokset, joihin juurevan realistin kohdalla viitattiin, sopivat tä- hänkin kohtaan. Molempiin sopii myös vanhempien avioero, vaikka se haastatteluai- neistossa tulikin esille vain sinnittelijät-typologiassa. Avioero lapsen kokemuksena on tässä hyvä esimerkki minkä tahansa kokemuksen monitasoisuudesta. Toisaalta avioero voi olla lapsuuden kielteinen (vrt. tukirakenteisiin tarttuvan vastoinikäymiset) kokemus. Tässä tapauksessa se oli haasteellinen ja työstetty kokemus. Avioeron arvioitiin lähtö- kohtaisesti ennen 1980-lukua tehdyissä tutkimuksissa olevan kielteinen kokemus, joka aiheuttaa vakavia ongelmia hajoavien perheiden jäsenille. (Hetherington, Stanley-Hagan 2002, 288.) Avioeroja arvioitiin moraalisesti (Smart 1999, 5). Ajattelutavassa tapahtui muutos 1980-luvulta lähtien. Tällöin alettiin esittää, että lapsella on hyvät mahdollisuu- det kasvaa ja kehittyä, vaikka perheessä on yksi huoltaja (äiti). Kahden aikuisen ja lap- sien muodostaman perheen sijaan nähtiin muutosprosessiin sopeutuminen tärkeämpänä kuin ehyen perheen vaatimus. Muutosprosessi nähtiin joka tapauksessa vaativana elä- mänvaiheena. (Hetherington ym. 2002, 288, kts. myös Nätkin 2003, 30–36.) Avioeron tuoman muutoksen vaikeus riippuu siitä, millaisia ihmissuhteita lapsella on (Flowerdew, Neale, 2003, 158). Avioero muuttaa äitiyttä, isyyttä ja perhesuhteita, mutta siitä voi sel- viytyä ja se voi tuoda mukanaan uusia mahdollisuuksia. Näitä mahdollisuuksia päästään käyttämään vasta sitten, kun ero on hyväksytty elämän tosiasiaksi. (Green, 2005, 4.) Osa lapsista selviytyy hyvin erosta ja heille tuo iloa se, että vanhemmat ovat onnellisia, vaikkakin ovat toisistaan erossa. Osa lapsista kantaa vanhempiensa eroa taakkana aikui- senakin. (Mäenpää, Poutiainen 2009, 100.) Lapsen kokema stressi voi jäädä liian vähäl- le huomiolle nykyaikana, kun avioero ja erilaiset perherakenteet ovat yleistyneet eikä niiden mielletä sosiaalisesti tai psykologisesti kantavan ”sairauden leimaa” (Ayalon, Flasher, 1997, 85). Pulkkinen (2002, 123) mukaan avioerossa on lapselle merkittävää se, kuinka paljon se vaikuttaa lapsen sosiaaliseen alkupääomaan. Se vaikuttaa sitä enem- män, mitä enemmän se rikkoo ihmissuhteita lapsen läheisiin. Lapselle olisi eduksi, jos vanhemmat omista tunteistaan huolimatta kykenisivät suomaan lapselle hyvät suhteet

molempiin vanhempiin ja sukuihin. Yhteyden vaaliminen on paitsi vanhempien, myös koko lähipiirin yhteinen asia. (Castren 2009, 33.)

Kapea-alaisuus näyttäytyy rajoittuneisuutena ja urautumisena. Urautuminen tiettyyn työpaikkaan ja tiettyyn tapaan tehdä työtä kuvataan. Urautuminen ei ole välttämättä aivan positiivinenkaan asia kertojan omasta mielestä, mutta se on turvallinen tapa elää.

Rajoittuneisuus näkyy usealla tavalla. Olemisensa keskittävällä on esimerkiksi välinpitämättömyyttä, mitä hänen ympärillään tapahtuu. Elämä keskittyy omaan olemiseen. Hän voi olla riippuvainen toisista ihmisistä ja niin sanotusti ”peesata” muita ihmisiä. Edellisen kanssa läheinen ilmiö on kateissa ollut itseluottamus ja itsetunto-ongelmat. Näiden ongelmien hän sanoo estäneen häntä toteuttamasta uusia asioita. Pelko uuteen ryhtymisestä estää muutoksen. Hän tuntee itsensä erilaiseksi kuin muut. Hän pelkää risiiriitoja ja on herkkäuskoinen. Hänen on voinut olla vaikea saattaa loppuun opintojaan.

Minulla oli suuri halu miellyttää aina... Tulee siitä, että ei vain tulisi mitään riitaa ja kaikki olisi niin kivasti aina.

Heikkouksia..., että toinen osaa puhua minut hyvin ympäri. ..., että sitten herkkäuskoinen tavallaan.

Edellä kuvatulle ominaisuuskokonaisuudelle on vaikea löytää nimeä. Kapea-alaisuus, johon tutkija päätyi, ei ehkä parhaalla mahdollisella tavalla kuvaa kyseessä olevaa ominaisuutta. Tieteellisistä teksteistä oli myös vaikea löytää juuri vastaavan ilmiön kuvausta. Lähimmäksi tätä osui Keltikangas-Järvisen (2008, 96–103) kuvaus matalasta sopeutumisesta ja vetäytymisestä. Olemisensa keskittävä kapea-alainen on siis matalasti sopeutuva muutostilanteissa ja uusi sekä tuntematon on hänelle ongelma. Keltikangas-Järvisen (2008, 97–98) mukaan matalan sopeutumisen alkureaktio ja vetäytyjän sopeutumiskyky eivät riipu toisistaan, mutta esiintyvät usein samalla ihmisellä samaan aikaan. Matala sopeutuja ei ole sopeutumaton epäsosiaalisessa mielessä. Hänen olisi vain saattava aikaa sopeutumiseen. Muutos tilanteena on vaikea, vaikka muutos olisi positiivistakin hänen mielestään. Tärkeintä hänelle olisi saada pysymään asiat ennallaan. Vetäytyjäsen sijaan ei vastusta itse muutosta, mutta siihen liittyvät uudet ja vieraat asiat aiheuttavat ongelmaa ja kapea-alaisella painottuu tämä jälkimmäinen eli uusien, tuntemattomien asioiden kohtaaminen on vaikeaa.

Kauppinen (2010, 187) on tutkinut opettajia ja eräs tutkimustulos oli opettajan puheessa toistuva riittämättömyyden narratiivi. Tämän narratiivin yksi kolmesta positiosta on antautuja-sopeutuja. Tämä on positio, jossa ”opettajan kohdalle osuvan esteen tai hankaluuden nähdään olevan opettajan vaikutuspiirin tai tahdon ulkopuolella eikä opettaja aktiivisesti pyri toimimaan asiantilan muuttamiseksi”. Tämäkin sopeutumisenäkökulma lähenee tämän tutkimuksen kapea-alaisuutta.

Olemisensa keskittävällä on monenlaisia vakautta lisääviä asioita elämässään. Hän on rohkea, harkitseva, elämä on taloudellisesti vakaata, hän on työstänyt elämän vaikeita

kokemuksia, oma kiinnostuksen kohde on löytynyt, hän sitoutuu vahvasti ja terveys on hyvä.

Rohkeus tulee ilmi hänen elämässään työskentelynä päättäväisesti jonkin asian selvittämiseksi. Päättäväisyys ja omapäisyys ovat esimerkiksi sitä, että vaikka jokin asia on määrätty tehtäväksi jollain tavalla, ja jos hän kokee järkeväksi tehdä asian toisin, niin hän tekee.

Rohkeus on myös yritteliäisyyttä ja yrittämisenhalua tilanteissa, jotka ovat inhimillisesti katsoen häntä vastaan. Samoin hän on valmis isoihin muutoksiin, jos elämäntilanne niin vaatii. Hän uskaltaa tehdä itsenäisesti isoja ratkaisuja elämässään. Hän ei häpeä ongelmiaan, vaan hakee niihin rohkeasti apua.

Myös siinä hänen rohkeutensa näkyy, että vaikka elämässä on ollut todella paljon vaikeita asioita, niin hän on kuitenkin edelleen elämässä kiinni.

Kyllä minulla sellainen ajatus on, että nousen mistä tahansa aina kuitenkin uudestaan...

Hän on harkitseva. Tämä näkyy rahatalouden hyvänä hoitamisena ja jopa nuukuutena. Tärkeitä päätöksiä tehdään harkiten eri vaihtoehtoja selvittäen (esimerkiksi ammatinvalinta). Selviytymistä elämässä tukee edelleen taloudellinen vakaus. Menot ja tulot ovat hänellä tasapainossa. Rahaa voi jäädä säästöönkin jonkin verran.

Ei sitä (rahaa) kauheasti ole ollut, mutta kyllä se on aina riittänyt.

Kyky sitoutua vahvasti tiettyihin asioihin; uravalinta, työ, avioliitto; ovat tärkeitä selviytymisen edistäjiä. Uravalinta, jonka hän on aikoinaan tehnyt, pitää. Näin on siitakin huolimatta, että työ ei ole toiveammatti tai työssä on usein vaikeita tilanteita. Sitoutuminen työhön näkyy pitkinä työsuhteina. Samoin se näkyy korkeana työmoraalina, ahkeruutena ja parhaansa yrittämisenä sekä työn tärkeänä kokemisessa. Avioliittoon sitoutuminen näkyy ajallisenä kestävyytinä. Työpaikkaan ja parisuhteeseen halutaan asettua ja niissä pyritään selviytymään. Kaiken kaikkiaan elämää tulee olemisensa keskittävän mielestä ajatella alusta alkaen pitkäjänteisesti, sillä tuleva elämä rakennetaan aiemmille ratkaisuille. Näin on esimerkiksi koulutus- ja talousratkaisuissa.

..., kun meillä pitää olla se varavarasto jossakin.

Pitkäjänteisyys voi näkyä myös työn luonteessa eli hän jaksaa tehdä työtä, joka ei edisty hetkessä, vaan vaatii pitkäjänteisyyttä.

Sitoutumista ja näin myös selviytymistä edistää se, että hän kokee oman kiinnostuksenkohteensa löytäneen ja sen palkitsevan häntä. Hän on löytänyt niin sanotun ”oman juttunsa”. ”Oma juttu” on jokin ammatti, työ, tietty ammatillinen asema työelämässä, harrastus, perhe, aate, oman lahjakkuuden tai oman tyylin löytäminen. Jotkut oleelliseen keskittyvät haluavat viedä eteenpäin tärkeäksi ja oikeaksi kokemaansa asiaa.

..., että kyllä tämä, minä luulen, että tämä on niin kuin sellainen..., että tämä on se minun sellainen, että tässä minä pystyn yhdistämään ja tekemään hirveästi ja kokeilemaan kaikkea...

Koettu hyvä tai kohtalainen terveys tukee arjen selviytymismahdollisuuksia.

Terveyttä on, se on yksi ilonaihe, että on saanut olla kunnossa.

Hänellä on raskaita elämäkokemuksia. Hän on käynyt psyykkisesti pohjalla, menettänyt tilapäisesti elämänhallintansa. Vaikka kokemukset ovat olleet vaikeita, ne ovat kouli- neet häntä. Niissä on ollut aineksia uuden elämän alkuun tai ne ovat koskettaneet muuten syvältä ihmisenä olemista.

..., kriisejä on ollut pitkin minun elämäni vartta...ja nehän ne koulivat ihmisiä.

Edellä on kerrottu eheät-typologian kohdalla vakautta lisäävistä asioista – taloudellisesta vakaudesta, oman kiinnostuksen kohteen löytymisestä, sitoutumisesta, terveydestä ja elämän kriiseistä selviytymisestä ja niihin liittyvistä tutkimustuloksista ja teoreettisista pohdintoista. Tässä tarkastellaan rohkeutta ja harkitsevuutta.

Rohkeus ja harkitsevuus sisältyvät myönteisen kliinisen psykologian alustavaan luetteloon vahvuuksista ja hyveistä. Rohkeus on yksi kuudesta vahvuuksien yläkategorioista. Muut yläkategoriat ovat viisaus ja tieto, rakkaus, oikeus, itsehillintä ja transsendenssi. Kaikilla yläkategorioilla on alaryhmät. Harkitsevuus on itsehillinnän alaryhmässä. Myönteisessä psykologiassa ihminen nähdään aktiivisena yksilönä eikä passiivisena objektina. Hän ei ainoastaan reagoi ympäröiviin ärsykkeisiin, vaan tekee itsekkin valintoja. (Seligman, Peterson 2006, 317, 324–325.)

Olemisensa keskittävä on harkitseva. Harkitsevuus voi näyttäytyä ulkopuoliselle negatiivisena asiana, vaikka se olisikin tarkoituksenmukainen toimintatapa yksilön näkökulmasta. Joskus erehdytään harkitsevaa ihmistä pitämään jopa älyllisesti jälkeensä jääneen. Tällaisia tilanteita voi tulla esimerkiksi koulussa, kun oppilaiden pitäisi selviytyä tekemisistään tietyissä sovitussa aikarajoissa. Tehokkuus ei välttämättä riipu nopeudesta. Joissain tilanteissa nopeus on esteenä harkinnalle. (Keltikangas-Järvinen 2008, 133–134, 280–283.)

Olemisensa keskittävä erottaa oleellisen omassa elämässään ja sen hetkessä elämäntilanteessaan. Erottelu liittyy rahaan, työhön, materiaan ja ajankäyttöön. Raha on perusturva ja toimeentulo. Riittää, kun rahaa on sen verran, että pärjää. Raha tuo turvaa, kun tietää, että selviää arjen asioista.

..., mutta ei minusta ole siinä mitään järkeä, että sitä on niin tolkkottomasti, että ei sillä (rahalla) mitään tee.

Työhön olemisensa keskittäväällä on kaksi erilaista näkökulmaa. Toinen näkökulma on, että työ on arvoltaan välineellinen. Se on perusta, joka mahdollistaa esimerkiksi ehyen

perhe-elämän. Urasuuntautuneisuus ei ole ominaista, vaan työ on elämässä toissijaista. Työn tekeminen hyvin ja korkea työmoraali ovat kuitenkin tärkeitä. Vaikkei työ edes olisi ihan unelmatyötä, niin siinä pysytään jo perheenkin vuoksi. Taattu toimeentulo on tärkeää, jotta turvallisuus ja vakaus säilyisivät. Toinen näkökulma työhön on, että työ itsessään on merkityksellinen sisällöllisesti. Työ on kiinnostavaa ja haastavaa. Ammattitaitoisuus juuri tässä työssä on vahvuus. Ulkonaisten tekijöiden ei pidä antaa häiritä työntekoa.

Kyllä minä vieläkin pidän työstä, kun ei anna häiritä kovin paljon sen kiireen.

Olemisensa keskittävä arvostaa ei materiaalisia arvoja. Raha on toissijaista elämässä. Onnellisuus on tärkeämpää kuin raha. Esimerkiksi sellaiset asiat kuin hyvät ihmissuhteet, hellyys ja niin sanotut pienet asiat tuovat iloa. Pienet asiat voivat liittyä vaikka luontoon.

Se, että esimerkiksi, kun aurinko paistaa ja... sellaisia ihania valoja... niin minä ajattelen kyllä se tuo ihan hirveästi mielihyvää.

Maallista hyvää hän ei arvosta ja materia ei ole tärkeää. Asia ilmaistaan niinkin vahvasti, että rikkautta halveksitaan. Vaikka ympäristö voi joskus aiheuttaa paineita, niin tarvetta näyttää varakkaalta ei ole. Tehokkuusajattelu on vierasta. Hän ei ole kilpailuhenkinen. Työssään hän pyrkii tekemään parhaansa, mutta hän ei kilpaile toisten kanssa. Elämä kannattaa hänen mielestään ottaa rauhallisesti. Hän voi olla sielultaan taiteilija ja haaveilija, jota raha ei saa liikkeelle.

Oleellisen erottava on realistinen, kun hän pohtii arjen ratkaisuja ja niihin yhteydessä olevia asioita. Hän perustelee järkisyillä esimerkiksi avioliiton solmimista, kuolemaa, lasten hankintaa, ihmissuhteita sekä miesten ja naisten erilaisuutta. Hän löytää perusteluilla ymmärrettävän selityksen itselleen henkilökohtaisesti hyvinkin vaikeissa ja elämän perustaa koskevissa asioissa.

Olemisensa keskittävä ihminen on valinnut tietynlaisen tyylin elää. Hän on harkitseva kaikissa ratkaisuissaan. Oleellisen erottaminen on useimmiten myönteistä, mutta saa olemisensa keskittävän elämässä kielteistäkin sävyä. Kapea-alaisuuden kanssa yhdessä se voi olla elämää rajoittavaa.

Tulevaisuudesta hän ajattelee niin, että elämää on eletävä kulloisessakin hetkessä. Elämää on eletävä tässä hetkessä ja näissä olosuhteissa. Hän uskoo valitsemaansa asiaan ja uskoo tulevaisuudessakin pysyvänsä siinä. Kulloisessakin hetkessä elämiseen kuuluu kuitenkin elämän rajallisuudenkin kohtaaminen ja pohtiminen.

Ja sitten tuntuu, että ihmiset niin kuin haaveilee jostain ihan turhaan. Hakevat kuuta taivaalta, vaikka se elämä on tässä.

5.4.4 Juureva paineen alla eläjä

Juureva paineen alla eläjä on lapsuudenkodistaan saanut kasvatusta perinteisiin arvoihin. Hänellä on elämässään ajoittain eheyttä hajottavia tekijöitä. Arvot ohjaavat hänen

elämäänsä. Hän on ulospäin suuntautunut. Tulevaisuutta hän hahmottaa konkreettisten toiveiden kautta.

Juureva on perinyt kotoaan niin sanottuja perinteisiä arvoja. Toisen kunnioittaminen ilmenee monella tavalla kasvatuksessa. Se on suvaitsevuuksi ja toisen mielipiteen kunnioittamista. Hän on omaksunut lapsuudenkodista ajatuksen, että toisen ihmisen kanssa voi keskustella arvostaen, vaikka tällä toisella ihmisellä olisikin erilaisia mielipiteitä kuin itsellä. Kunnioittaminen näkyy kasvatuksessa myös oikeudenmukaisuuden ja lähimmäisenrakkauden opettamisena. Lähimmäisestä välittämiseen kuuluu se, että pyritään elämään siten, että toista ei vahingoiteta.

Lapsuudenkodissa on rehellisyyden ja tunnollisuuden vaatimus. Annetut lupaukset opetetaan pitämään.

Se, että kun luvataan, niin se pidetään sitten kanssa.

Uskonnollisia arvoja ovat välittäneet lähisuvun naisista erityisesti äiti ja isoäidit.

..., että se on ihan sillä tavalla hyvä asia, että opetti lasta ja hän arvosti lasta.

Muita arvoja, joita mainittiin lapsuudenkodista välittyneen, olivat työnteko, uskollisuus parisuhteessa, isänmaan kunnioitus, kontrolli (rajat) kasvatuksessa ja elämän kunnioittaminen.

..., että elämää pitää kunnioittaa yli kaiken eli sinä et turhaan tapa [eläimiä]...

Juurevan paineen alla eläjän kasvatus on ollut samansuuntaista kuin rakentavan vastuulliseksi kansalaiseksi kasvatetun (eheät). Tässä kohden viitataan niihin tutkimuksiin, joita tuon typologian kohdalla on kasvatuksesta käsitelty.

Juureva ihminen on ulospäin suuntautuva. Ulospäin suuntautuminen näkyy vastuullisuutena yhteisössä ja itsen ulkopuolisen maailman huomioimisena sekä aktiivisuutena ja toimeliaisuutena. Yhteisöllinen vastuullisuus on yhteiskunnallista ja lähiyhteisöön liittyvää vastuullisuutta. Yhteiskunnallinen osallistuminen kunnallispolitiikkaan, puolue toimintaan, seurakunnan toimintaan ja järjestötoimintaan ovat ominaisia hänelle. Hän tekee vapaaehtoistyötä. Lisäksi hän on yrittänyt politiikan ulkopuolella vaikuttaa päättäjiin. Hän huomioi lähiympäristöään edistäen siinä sosiaalisuutta ihmisten kesken. Hän on hyvä selvittelemään riitoja ja kykenee keskustelemaan vaikeistakin asioista.

Me käytiin tuolla [hallinnollinen virasto] siitä neuvotteluja...

Itsen ulkopuolisen maailman huomioiminen on sosiaalisuutta, eläinrakkautta ja luonnon kokemista merkityksellisenä. Hän on puhelias, luo helposti kontakteja ihmisiin ja tulee helposti toimeen ihmisten kanssa. Hänellä on paljon rakkaita ystäviä ja ystävät ovat todella tärkeitä.

Mutta nyt (vaikeuksien helpotettua) minun on helppo niin kuin ihmisten kanssa jutella ja tutustua ihmisiin ja minä niin kuin haluankin.

Sosiaalisiin suhteisiin liittyy jännitteisyyttäkin. Vaikka hän välillä kaippaa yksin oloa, ei hän jaksakaan kauan olla omissa oloissaan. Hän pitää ihmisistä yksilöinä ja kuuntelee mielellään heitä. Ihmisten muodostamat yhteisöt ja yhteiskunta kuitenkin arveluttavat, jos ne ovat pöyhkeileviä tai byrokraattisia. Hän kokee toisten ihmisten ajatusten rikastuttavan elämäänsä. Samalla hän pohtii, mitä hänestä ajatellaan.

Niitten (toisten ihmisten) kautta saa paljon ajatuksia, sitten tätä tekemistä ... joskus peilasin itseäni ... huonon itsetunnon takia, että mitähän muut minusta ajattelee, ...

Eläimet ovat juurevalle hyvin rakkaita. Ne tulevat olemaan aina osa hänen elämäänsä. Vaikeissa elämäntilanteissa eläimistä on lohtua. Joissain tilanteissa hän saattaa sanoa, että eläimet ovat ihmisiä mukavampia.

Juuri [eläimen] koko fyysinen olemus ja tuoksu ja karvaisuus ja...se on, joka tuo iloa.

Luonto on muutenkin hänelle merkityksellinen. Hänen arvomaailmansa on luonnossa ja muussa inhimillisessä, mutta ei materiassa ja vallassa. Luonnosta huolehtiminen on tärkeää.

Siihen (luonnosta huolehtimiseen) pitäisi panostaa ihan niin kuin jokaisen ihmisen..., että ei myrkytetäisi tätä maailmaa.

Hän nauttii luonnosta ja se tuottaa hänelle iloa. Hän kulkee mielellään ulkona ja juttelee esimerkiksi linnuille, nauttii kasveista ja valosta. Hän pitää enemmän luonnonläheisestä työstä kuin toimistotyöstä. Juurevan mielestä äärimmillään olemme osa luontoa.

Kaikki on osa luontoa... ja että me ollaan vain pienen pieniä osia hirveän isoa systeemiä.

Aktiivisuus ja toimeliaisuus ovat spontaaniutta ja täysillä asioihin mukaan menemistä. Luonteeltaan hän on ollut nuorempaan liiankin levoton ja nyt hieman villi edelleen. Hänen elämänsä on täynnä toimintaa. Hän harrastaa ahkerasti ja monipuolisesti. Hän on avoin eri vaihtoehdoille elämässä ja lähtökohtana on kokonaisvaltainen ajattelu. Hänellä on ollut monenlaisia kiinnostuksen kohteita. Hän kokee olevansa sisäisesti vapaa tekemään niin kuin parhaaksi kokee kunkin asian. Niinpä hän tekee sen, mikä tuntuu oikealta. Hän ei ole esimerkiksi sitoutunut tiettyyn asuinpaikkaan, vaan voi vaihtaa sitä, mikäli muu elämä niin vaatii.

Ulospäin suuntautunut ihminen on sosiaalinen. Hän on myös sosiaalisesti taitava. Sosiaalisesta taitavuudesta on kirjoitettu eheät-typologian luvussa rakentava sosiaalisesti kyvykkään kuvauksen kohdalla. Tässä tarkastellaan tarkemmin sosiaalisuutta.

Keltikangas-Järvinen (2007, 82–84, 87; 2008, 104–105) sanoo sosiaalisuuden olevan temperamenttipiirre. Se on toisten seurassa olemisesta nauttimista. Sosiaalinen ihminen on mieluummin toisten seurassa kuin yksin. Hän ei välttämättä ole sosiaalisesti taitava, mutta sosiaalisuuden vastakohta ei ole kuitenkaan epäsosiaalinen, joka viittaa tietynlaiseen sopeutumattomuuteen. Sosiaalisen vastakohta on vähemmän sosiaalinen. Sosiaalinen ihminen pitää tärkeänä muilta ihmisiltä saatua kiitosta. Kiitos on hänen toimintaansa ja ratkaisujaan määrittelevää.

Lea Pulkkinen (Kokko, Pulkkinen, 2001) on kehittänyt tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn mallin. Ihmiset ovat erilaisia näillä kahdella ulottuvuudella. Tunteiden hallinnassa on erotettavissa vahva ja heikko hallinta. Käyttäytyminen sen sijaan on aktiivista tai passiivista. Näiden ääripäiden yhdistelemisellä saadaan neljä käyttäytymisstrategiaa, joita voidaan käyttää ristiriitatilanteissa. Strategialle, jossa ihmisellä on vahva tunteiden hallinta ja hän käyttäytyy aktiivisesti, on ominaista kyky ottaa toiset huomioon ja konstruktiiivinen ristiriitatilanteiden ratkaiseminen. Tämä strategia kuvaa monelta osin juurevan paineen alla eläjän ulospäin suuntautuneisuutta.

Vastuullisuutta yhteisössä lähestytään tässä altruismin käsitteen kautta. Altruisti on kiinnostunut toisen ihmisen hyvinvoinnista ja se on toisen huomioon ottavaa käytöstä. Ilmiönä se on yleismaailmallinen sen muotojen vaihdellessa eri ajanjaksoina samassakin yhteiskunnassa ja eri yhteiskuntien välillä. (Yeung, Saari 2006, 29.) Se on ”poikkeus tasanuolaisen vaihtosuhteen periaatteesta” (Ahokas 2010, 169). Altruismi todentuu muun muassa vapaaehtoistoiminnassa (vrt. Yeung 2004, 127–130). Tässä ei ole mahdollista alkaa arvioida tutkittavien motiiveja. Tutkijalle toiminta näyttäytyi altruistisena, mutta yhteisvastuullisuuden motiiveja ei kysytty eikä kyseenalaistettu haastatteluissa.

Juurevalla on ajoittain elämässä monenlaisia eheyttä hajottavia asioita. Hänellä on ihmissuhteissa ongelmia esimerkiksi siksi, että hän kokee tullessaan henkisesti loukatuksi. Henkinen loukkaaminen on epäoikeudenmukaista kohtelua ja arvostuksen puutetta. Epäoikeudenmukainen kohtelu on itsemääräämisoikeuden loukkaamista, hylätyksi tulemista, kokemusta väärinymmärretyksi tulemisesta ja epä johdonmukaisuutta kohtelussa. Ihmisistä hänellä on kielteisiä kokemuksia. Hän on kokenut, että arvostuksen puute näkyy väheksymisenä ja epäluottamuksena.

..., että sellainen epätoivo tuli, että ihmiselle voidaan tehdä ihan mitä tahansa...

... minä vieläkin hämmästelen, ..., mitähän väärää minä olen tehnyt.

Hän voi kokea lähimmäisten lisäksi pettymystä Jumalaa kohtaan. Hän on havainnut Jumalan poissaolevaksi elämässään, koska Jumala ei ole voinut estää ikäviä tapahtumia.

Vaikeudet ihmissuhteissa voivat olla koko suhdettakin koskevia. Läheinen ihmissuhde on pitkä, mutta se on ristiriitainen. Toista ihmistä tarvitaan, mutta suhde ei kuitenkaan toimi kovin hyvin. Suhde on riitainen tai vaivautunut. Jos suhteeseen liittyy auttami-

selementti, pitkittyessään suhde aiheuttaa auttajan roolissa olevalle riittämättömyyttä ja kyllästyneisyyttä.

Juurevalla on elämänhallintaongelmia. Ne voivat ilmetä syömishäiriöinä, läheisriippuvuutena, hyväksikäytettävyytenä ja voimakkaina tunnekokemuksina. Hyväksikäytettävyys mahdollistuu, koska hän on hyväluontoinen. Hän on liian kiltti ja avulias eikä osaa sanoa ei. Hänellä ei ole mahdollisuutta tukeutua toiseen ihmiseen, vaan hän on aina toisten tukija tai huolehtija.

Heikkouteni on takertua ihmiseen...

..., että minä olen itse opettanut siihen, että minä olen niin kuin liian hyväluontoinen aina, ...

Hyväksikäytettävyys ilmenee kyvyttömyytenä sanoa ei. Lisäksi hän voi olla alistettu ja henkisen kiristyksen kohteena. Loppujen lopuksi hän antaa ristiriitatilanteissa periksi.

Me taivuttiin kumminkin.

Hän tuntee surun ja masennuksen tunteet voimakkaasti ja kantaa huolta alituisesti. Elämänhallintaongelmat näkyvät vielä siinä, että elämä on epävarmaa hengissäpysymistaistelua. Ammatti voi vaihtua hänellä usein. Tavallinen arkikin voi olla pahimmillaan vaikeaa. Elämä ei tunnu ymmärrettävältä.

Päivittäisten toimintojen tekeminen on tuskallista ja ikävää.

Elämässä on monenlaisia epätydyttäviä asioita. Hänellä on voimakas kaipuu lapsuudenmaisemiin ja hän katuu nuoruuden valintoja. Nuoruuden unelmat eivät toteutuneet ja nykyhetki tuntuu varsin vieraalle verrattuna unelmiin. Tämän hetken lähi-ihmissuhde ei toimi. Hän kokee olevansa eksyksissä ja ajaneensa itsensä umpikujaan. Selvittämätön, koko elämää ravistellut traumaattinen kriisi voi painaa mieltä.

..., ja se (trauma) oli sellainen asia, että minä en tiedä, pääsenkö minä koskaan siitä yli.

Työ aiheuttaa huolia. On monia asioita, jotka vaikuttavat siihen, että työssäkäynti ei ole helppoa. Tällaisia asioita ovat uuvuttava työilmapiiri, kiire työssä, työ on muuttunut laadullisesti rankaksi, kehityksessä mukana pysyminen on vaikeaa ja työ on raskasta työtehtävien luonteen vuoksi. Työilmapiirivaikeudet ovat tuoneet epävarmuutta jopa niin, että työ on muuttanut suhtautumista elämään. Työelämän muutosten vauhti stressaa. Muutoksia tulee esimerkiksi organisaatioiden järjestelyistä ja tieto- ja viestintätekniikan nopeasta kehityksestä. Työ vie paljon aikaa ja kaventaa vapaa-aikaa.

..., mutta kyllä jos se (työ) menee sitten tuollaiseksi rajuksi, niin sen olen itse kokenut, kuinka paljon se muuttuu.

Työntekijänä juureva voi itsekin aiheuttaa hankaluuksia pyrkimällä täydellisyyteen tai tekemällä liikaa töitä.

... ja väsyn kohtuuttomasti kohtuuttomasta työmäärästä.

Työssä uupuminen johtaa unettomuuteen tai siihen, että työt tulevat uniin. Lisäksi voi tulla muitakin fyysisiä oireita kuten hermosärkyjä ja mahaoireita. Pahimmillaan juureva uupuu kokonaan.

Elämässä eheyttä hajottavat asiat ovat samansuuntaisia kuin pärjäävät-typologian sinnikkäällä taistelijalla ”elämän perusasioissa epävarmuutta” -piirre. Tässä viitataan pärjäävät-typologian yhteydessä esitettyihin tutkimuksiin.

Juurevan elämää ohjaa tietty arvopohja. Jumala on tärkeä ja hän turvautuu Jumalaan. Hänellä on kokemuksia johdatuksesta ja Jumalan avusta vaikeissa elämäntilanteissa. Hän kokee, että kaikella on Jumalan antama tarkoitus. Hän rukoilee, käy kirkossa ja tekee vapaaehtoistyötä seurakunnassa.

... ilman Jumalaa tästä (kriisistä) ei olisi tullut mitään

Ajattelen, että pitää antaa Jumalan johdattaa.

Arjen ratkaisuisissa usko Jumalaan näkyy siinä, että hän kokee, että on elettävä rehellisesti. Valehtelemine ei ole oikein. Juureva kokee, että Jumala on läsnä hänen elämässään. Näin hän on kokenut esimerkiksi vaikeissa elämäntilanteissa ja tehdessään väärin.

Juureva voi löytää vahvan arvopohjan myös puoluepoliittisesta ohjelmasta. Tietty poliittinen ohjelma voi ohjata arjen ratkaisuisissa. Arvopohjana se ei ole kuitenkaan niin kaiken kattava kuin usko Jumalaan, mutta hyvin tärkeä kuitenkin. Rauhanasia tai usko luontoon voi myös olla aatteellisena perustana.

Räsänen (2002, 155–157, 177) väitöskirjassa on kolme uskonnollisuustypologiaa. Tutkimushetken tilannetta kuvaavassa typologiassa on kuusi erilaista tyyppiä. Yksi näistä tyypeistä on tasapainoisesti uskova, jolla on paljon yhtymäkohtia juurevan paineen alla eläjän uskonnollisuuteen. Tasapainoinen uskonnollisuus on valveutuneisuutta ja uteliaisuutta tiedollisesti. Tiedollinen uteliaisuus ja tunnekokemukset ovat molemmat olemassa arjessa, mutta ne ovat tasapainossa. Ominaista on harmonisuus, tyyneys ja tietoisuus siitä, ettei aina tarvitse olla oikeassa. Uskonnollisilla asioilla on merkittävä osa elämässä, vaikkakaan ne eivät syrjäytä muita asioita. ”Uskonto on vastaus, ei alkusyy pohdinnoille. Se on suvanto, ei kuohuva koski.” (Räsänen 2002, 252.) World Values -tutkimuksen mukaan uskonnollisuus voidaan puolestaan jakaa neljään eri tyyppiin, joista kaksi tyyppiä lähinnä kuvaavat tässä tutkimuksessa tässä kohden esillä olevaa eli juurevaa paineen alla eläjää. Nämä tyypit ovat aktiiviseurakuntalaiset ja peruseurakuntalaiset. Tyypit eroavat toisistaan erityisesti osallistumisaktiivisuudessa ja perinteiseen kristilliseen opetukseen sitoutumisessa. Muut tyypit ovat passiiviset-myönteiset (uskovat Jumalaan tai eivät osaa sanoa uskovatko) ja ei-uskonnolliset. (Niemelä 2003,

149–152.) Dienerin (1997, 81–82, 85) mukaan uskonnolliseen suuntautumiseen liittyy monesti korostunut eettisyys ja toisista huolehtiminen. Jokapäiväisessä elämässä eletään niiden eettisten periaatteiden mukaisesti, jotka on henkilökohtaisesti koeteltu tärkeiksi. Koska uskonto on monille ihmisille kokonaisvaltainen tapa elää, rajaa moraalin ja uskonnon välille on vaikea vetää.

Jokapäiväistä käytännöllistä uskoa jäsennetään siitä puhumalla toisille ihmisille joko uskoville tai uskon yhteisön ulkopuolisille. Kertomalla uskostaan kertojalla on mahdollisuus jäsentää esimerkiksi parantumis- ja johdatuskokemuksiaan. Uskoa on mahdollisuus rakentaa, ylläpitää ja muokata kerronnan tasolla. (Hovi 2007, 224, 233.) Monille haastateltaville ei tuottanut vaikeutta kertoa uskostaan, vaikka suomalaisten uskonnollisuus onkin yksityistä (ks. Niemelä 2003, 152–153). Näin myös tässä tutkimuksessa osa oli valmis kertomaan uskonnollisista kysymyksistä ja omista henkilökohtaisista johdatuskokemuksistaan.

Juurevan tulevaisuuden toiveet ovat hyvin konkreettisia. Ne liittyvät ajatukseen tasapainoisesta elämästä, jota hän tavoittelee. Siihen voisi liittyä myös lisääntynyt itsenäisyys. Hän haluaisi olla onnellinen ja kulkea ”oikeaa tietä”. Ajan hän toivoo parantavan mahdollisia henkisiä haavoja. Käytännössä hyvä elämä olisi kiireetöntä ja siinä olisi omaa aikaa. Omien rakkaitten juttujen tekeminen olisi tärkeää.

*..., että sitten, kun minä pääsen eläkkeelle, niin minä oikein nautin tästä hom-
masta (harrastus)...*

Rauhaan ja tasapainon etsimiseen viittaavat haaveet mökillä olosta ja maalle lapsuudenmaisemiin muutosta. Rakkaan eläimen saaminen elämään tuntuisi myös hyvältä.

Taloudellisesti juureva toivoo pärjäävänsä siten, ettei tarvitse koko ajan olla varuillaan rahan riittävydestä ja että elintaso pysyisi ennallaan. Hän tekee varasuunnitelman talouden tasapainon säilyttämiseksi ja lisäksi hän ennakoi elämäänsä erilaisilla rahataloutta vahvistavilla ratkaisuilla.

Hänellä on myös läheisiin ihmisiin liittyviä tulevaisuudenajatuksia. Ajatukset liittyvät puolisoon, lapsiin ja lapsenlapsiin. Läheisiin liittyvät toiveet liittyvät toisen tukemiseen ja yhdessä tekemiseen. Toive, joka kohdistuu itseen, kohdistuu kokonaan tai osittain myös läheisiin. Esimerkiksi oman terveyden säilymisen lisäksi ajatellaan läheisten terveyttä.

*Totta kai tulen tukemaan lapsia varmaan kuolemaani saakka kaikella tavalla
kuin vaan voi.*

Eläkkeelle jäänti on monilla se kohta, johon muutoksen ja toiveiden toteutumisen ajatellaan ajoittuvan. Odotukset ovat suuret ja muutosvaiheeseen liittyy jännitystä siitä, miten muutos elämään vaikuttaa.

Juurevalla paineen alla eläjällä konkreettiset tulevaisuuden toiveet ovat samansuuntaisia kuin eheät-typologiassa juurevalla realistilla konkreettiset tulevaisuuden toiveet ja pärjäävät-typologiassa vakaalla vaeltajalla konkreettiset ajatukset tulevaisuudesta.

5.5 Aineistolähtöinen teoria

Analyysin tuloksena muodostettiin substantiivinen teoria koherenssipisteiden takana olevista tekijöistä. Teoria on kolmiosainen. Taulukot 1., 2. ja 3. esittävät substantiivista teoriaa. Kukin kolmesta substantiivisen teorian osasta muodostuu sosiaalisesta perusprosessista Elämän kokonaisuus tässä hetkessä (kuvio 7.) ja sosiaalisen perusprosessin sisään rakentuneesta typologiasta. Teorian kolmiosaisuus perustuu tutkittavien erilaisiin koherenssipisteisiin. Haastattelujen yhteydessä tutkittavilta mitattiin koherenssipisteet. Tutkittavat jaettiin näiden pisteiden mukaan korkeiden, kohtalaisten ja matalien pisteiden ryhmiin. Kukin aineisto analysoitiin erikseen. Typologiat ovat nimeltään eheät, pärjäävät ja sinnittelijät. Eheät-typologia muodostui sellaisten tutkittavien haastatteluista ja teksteistä, joilla oli aineiston korkeimmat pisteet. Sinnittelijät-typologia puolestaan muodostui niiden tutkittavien haastatteluista ja teksteistä, joilla oli aineiston matalimmat pisteet.

Eheät

Rakentava kasvatetaan vastuulliseksi kansalaiseksi, joka on saanut perinteisiä arvoja kasvatuksessaan ja lisäksi hänet kasvatetaan toisista välittämiseen. Ihmisenä hän on sosiaalisesti kyvykäs. Hän on helppo lähimmäinen, joka on myönteinen ihmiskontakteissaan ja lähimmäisen hyvää ajatteleva. Hän kykenee kohtaamaan konflikteja ja on mukana yhteisten asioiden hoidossa tai ne kiinnostavat häntä. Vakaus ilmenee sitoutumiskykyisyytenä, luotettavuutena ja lähimmäisten hyväksymisenä ja arvostavana suhtautumisena. Vastuuntuntoisuus on vastuun ottamista ja vastuullisuuden odottamista. Tulevaisuuden edessä hän on hämmästelevä. Maailman meno hämmästyttää ja hänellä on pelkoja ikävistä tapahtumista. Tulevaisuuteen liittyvissä ajatuksissa on mukana vastuullisuudesta johtuvaa huolta.

Ilmavasti elävälle annetaan lapsena kasvamiselle tilaa. Hänellä on kokemus kasvumahdollisuuksista ja hän kasvaa tavallaan luonnonlapsena. Hän on energinen ja eteenpäin pyrkivä aktiivinen haasteisiin tarttija. Hänelle on ominaista itsensä toteuttaminen. Se on oman toiminnan kontrolloimista, sisäistä ja ulkoista riippumattomuutta, omien kiinnostuksenkohteiden ja taipumusten tunnistamista, oman kiinnostamattomuuden tunnistamista sekä halua vaikuttaa. Hänen kokonaisnäkemyksensä elämästä on ihmisenä olemisen aitous. Hän on aito ihminen ja hän on ennen kaikkea epämaterialisti. Tulevaisuuden kannalta hänellä ei ole erityisiä toiveita.

Elämänmyönteisellä on kokemuksia myönteisestä lapsuudesta. Hänellä on monenlaisia hyviä muistoja lapsuudesta ja myönteiset ihmissuhteet ovat merkittävä osa lapsuutta. Elämään hän suhtautuu myönteisesti. Hän on positiivinen, tyytyväinen, joskus mukavuu-denhaluinen ja esteettinen. Kiintymyssuhteet ovat hänelle tärkeitä. Kokonaisnäkemys elämästä on, että hän hyväksyy elämän sellaisenaan. Hänelle on ominaista elämän viisaus, elämän realiteetteihin tyytyminen, ei stressaantuvuus ja ajautuminen tulevaan. Hänellä on uskoa ja toivoa hyvään tulevaisuuteen.

Juurevalla realistilla on haastavia lapsuudenkokemuksia. Haastavat kokemukset ovat joko varhaista vastuunottamista ja/tai työstettyjä rajoittavia lapsuudenkokemuksia. Hänen elä-

mänsä on asioihin paneutumista. Se tarkoittaa sitä, että hän perustaa toimintansa pohdintaan ja on linjakas elämässään. Hänellä on elämässään tukipilareita. Niitä ovat muiden kokemukseen luottaminen, usko, haaveet, materiaallinen turva, terveelliset elämäntavat ja terveys. Hän on kohdannut elämässään omaa rajallisuuttaan ja myöntää rajallisuutensa. Rajallisuuden kokemukset voivat olla fyysistä rajoittuneisuutta, epävarmuutta ihmisenä, kokemuksia jaksamisen rajallisuudesta ja kriisikokemuksia. Hän tunnustautuu inhimilliseksi ihmiseksi. Tulevaisuutta hän rakentaa konkreettisten toiveiden varaan.

Taulukko 1. Eheät

Sosiaalinen perusprosessi/ Tyypit	<i>Ehdot</i>	<i>Tietynlainen ihminen</i>	<i>Eläminen tässä hetkessä</i>	<i>Kokonaisnäkemys elämästä</i>	<i>Jatkaminen</i>
<i>Rakentava</i>	Kasvatettu vastuulliseksi kansalaiseksi	Sosiaalisesti kyvykäs	Vakaus	Vastuuntuntoinen	Tulevaisuutta hämmästelevä
<i>Ilmavasti elävää</i>	Kasvamiselle annetaan tilaa	Aktiivisesti haasteisiin tarttuva	Itsensä toteuttaminen	Aitous ihmisenä	Ei erityisiä toiveita
<i>Elämänmyönteinen</i>	Kokemuksia myönteisestä lapsuudesta	Myönteisesti elämään suhtautuva	Kiintymyssuhteet tärkeitä	Elämän hyväksyminen sellaisenaan	Usko hyvään tulevaisuuteen
<i>Juureva realisti</i>	Haastavia lapsuuden kokemuksia	Asioihin paneutuva	Elämässä tukipilareita	Rajallisuuden kokemuksia	Konkreettisia tulevaisuuden toiveita

Pärjäävät

Itsellinen vastuunkantaja ottaa vastuuta varhain lapsuudessa ja nuoruudessa. Hän on omaa tietään kulkeva ihminen. Hän on itsenäinen ja hänellä on selkeä vakaumus. Sisäinen ryhdikkyys näkyy hänen elämässään periaatteellisuutena, sisäisenä vahvuutena ja herkkänä omanatuntona. Kokonaisuutena hänellä on oma elämä itsellään kontrollissa siten, että hän ottaa vastuuta itsestään, huolehtii terveydestään ja on vastuullinen kansalainen. Tulevaisuutta ajatellessaan hänellä ei ole erityisiä toiveita.

Kasvatuksella ohjattu saa selkeälinjaisen kasvatuksen. Hän on rakentava lähimmäinen, jolla on hyvät ihmissuhdetaidot ja hän pyrkii lähimmäisyyteen. Ihmissuhteet ovat hänelle tärkeitä ja ne toimivat. Hän on yhteisvastuullinen ja johtajuuteen kykenevä. Perhesuhteet ja lähisuku ovat hänelle tärkeitä. Elämän kulun hän kokee määräytyvän osittain itsestään riippumatta. Elämän isoja ratkaisuja tapahtuu osittain omasta harkinnasta riippumatta ja läheiset ohjaavat hänen elämäänsä. Kokonaisuutena hän on kiinni elämässä myönteisesti. Hän on elämästä nauttiva, energinen, kaavoihin kangistumaton, ja eteenpäin pyrkivä.

Tulevaisuuden edessä hänellä on epävarmuutta. Hänellä on huoli omasta elämästään ja maailman tulevaisuudesta.

Vakaalla vaeltajalla on myönteisiä lapsuudenmuistoja. Hänellä on myönteisiä lapsuudenkokemuksia ja myönteisiä ihmissuhteita. Hän on vakaa ja luotettava, mikä tarkoittaa luotettavuutta, järjestelmällisyyttä, vastuuntuntoisuutta, taloudellisuutta ja asiapohjalla toimimista. Hän on sopusoinnussa elämänsä kanssa. Se sisältää sen, että hänellä on taustavoima elämässään ja elämän viisautta. Hän on mennyt vaikeuksien läpi elämässään ja sopeutunut. Hänellä on hyvä tai kohtalainen terveys. Kokonaisuutena hänen elämänsä on vakaata. Tulevaisuudesta hän ajattelee hyvin konkreettisesti.

Sinnikkäällä taistelijalla on lapsuudessa epävarmuudentunteita. Hän on omissa oloissaan oleva. Elämän perusasioissa näkyy epävarmuutta. Hänellä on ongelmia elämäntapojen hallinnassa, hän kokee työn raskaana, hänellä on terveysongelmia ja inhimillistä riittämättömyyden tunnetta. Hänen kokonaisnäkemysensä elämästä on, että sisäinen ihminen on tärkeä. Se on toisten hyväksynnän toivomista, elämän aistimista, ja henkisyttä. Tulevaisuudelta hän toivoo parempaa kuin tämä päivä. Tulevaisuutta luonnehtii toivo ja pyrkimys hyvään oloon.

Taulukko 2. Pärjäävät

Sosiaalinen perusprosessi/ Tyypit	Ehdot	Tietynlainen ihminen	Eläminen tässä hetkessä	Kokonaisnäkemys elämästä	Jatkaminen
<i>Itsellinen vastuukantaja</i>	Vastuunotto varhain	Omaa tietä kulkeva	Sisäinen ryhdikkyys	Oma elämä itsellä kontrollissa	Ei erityisiä toiveita
<i>Kasvatuksella ohjattu</i>	Selkeälinjainen kasvatus	Rakentava lähimmäinen	Elämän kulku määräytyy osittain itsestä riippumatta	Elämässä myönteisesti kiinni oleva	Epävarmuutta tulevaisuuden edessä
<i>Vakaa vaeltaja</i>	Myönteisiä lapsuudenmuistoja	Vakaa ja luotettava	Sopusoinnussa elämänsä kanssa	Elämä vakaata	Konkreettisia ajatuksia tulevaisuudesta
<i>Sinnikkäs taistelija</i>	Epävarmuuden tunteita lapsuudessa	Omissa oloissaan oleva	Elämän perusasioissa epävarmuutta	Sisäinen ihminen tärkeä	Toivo paremmasta

Sinnittelijät

Tukirakenteisiin tarttuvalla on lapsena ja nuorena vastoinkäymisiä. Hän on vetäytyvä. Lähisuhteet kannattelevat häntä. Hänellä on hyviä kokemuksia lähimmäisistä. Sukulaisuus ja perhe ovat hänelle tärkeitä. Kokonaisuutena hänen elämänsä ohjaa oikeudentuntoisuus, mikä merkitsee vilpittömyyteen pyrkimistä ja yhdenvertaisuuden lähtökohtaa ihmissuhteissa. Toivo kannattelee häntä elämässä eteenpäin.

Myönteisyyteen pyrkivällä on myönteinen lapsuus. Lapsuudessa on myönteisiä lapsuudenkokemuksia, myönteinen lapsuudenkoti ja/tai myönteisiä kodin ulkopuolisia ihmissuhteita. Hän on myönteisyyteen pyrkivä ihminen, joka suuntautuu elämässään eteenpäin ja pyrkii positiivisuuteen. Hän on fyysisesti rajoittunut. Kokonaisnäkemys elämästä on vastuun kantamista itsestä. Hän huolehtii terveydestään, omista oloiloistaan ja hän puolustaa itseään ulkopuolisia vastaan. Tulevaisuuden edessä hänellä on epävarmuuden tunteita.

Olemisensa keskittävällä ovat lapsuus ja nuoruus haasteellisia. Hän on kapea-alainen. Hänellä on monenlaisia vakautta lisääviä tekijöitä elämässä. Hän on rohkea, harkitseva, elämä on taloudellisesti vakaata, hän on työstänyt elämän vaikeita kokemuksia, oma kiinnostuksen kohde on löytynyt, hän sitoutuu vahvasti ja terveys on hyvä. Kokonaisuutena hän elämässään erottaa oleellisen. Se tarkoittaa oleellisen valitsemista elämässään ja realistisuutta arjen ratkaisuisissa. Tulevaisuuteen hän suhtautuu elämällä kulloisessakin hetkessä.

Juureva paineen alla eläjä saa kodistaan perinteisiä arvoja. Hän on ulospäin suuntautuva ja ottaa huomioon ulkopuolisen maailman olemalla vastuullinen yhteisössä sekä aktiivinen ja toimielias. Hänen elämässään on eheyttä hajottavia asioita. Hänellä on epätydyttävä elämäntilanne, elämänhallintaongelmia ja vaikeuksia ihmissuhteissa. Sen lisäksi häntä on henkisesti loukattu ja työ aiheuttaa huolia. Kokonaisuutena arvot ohjaavat hänen elämäänsä. Hänellä on konkreettisia tulevaisuuden toiveita.

Taulukko 3. Sinnittelijät

Sosiaalinen perusprosessi/ Tyypit	Ehdot	Tietynlainen ihminen	Eläminen tässä hetkessä	Kokonaisnäkemys elämästä	Jatkaminen
<i>Tukirakenteisiin tarttuva</i>	Lapsena ja nuorena vastoinkäymisiä	Vetäytyvä	Lähisuhteet kannattelevat	Oikeudentuntoisuus	Toivo kannattelee
<i>Myönteisyyteen pyrkivä</i>	Lapsuus myönteinen	Myönteisyyteen pyrkivä	Fyysinen rajoittuneisuus	Vastuu itsestä	Epävarmuudentunteita tulevaisuuden edessä
<i>Olemisensa keskittävä</i>	Lapsuus ja nuoruus haasteellinen	Kapea-alainen	Vakautta lisääviä tekijöitä	Oleellisen erottaminen	Eläminen kulloisessakin hetkessä
<i>Juureva paineen alla eläjä</i>	Lapsuuden kodista perinteisiä arvoja	Ulospäin suuntautuva	Elämässä eheyttä hajottavia tekijöitä	Arvojen ohjaavuus	Konkreettisia tulevaisuuden toiveita

Typologioita eheät ja sinnittelijät erottaa erityisesti tietty asia. Eheät-typologialle on ominaista, että kutakin tyyppiä luonnehtii tietty *kannatteleva tekijä* (vakaus, ilmavuus, elämänmyönteisyys, juurevuus). Sinnittelijät-typologian tyypeille on ominaista, että tietyn tyyppin elämää *kannattelee tietty yksittäinen tekijä*, jonka perusteella typologian eri tyypeille on annettu nimet (lähisuhteet, myönteisyys, oleellisen erottaminen, arvot). Näiden lisäksi kullakin tyyppillä on tätä keskeisesti kannattelevaa tekijää *tukevia tekijöitä* (oikeudentuntoisuus + toivo, myönteinen lapsuus + vastuullisuus, vakauttavia asioita + eläminen kulloisessakin hetkessä, lapsuudessa saadut arvot + ulospäin suuntautuminen). Typologia pärjäävät ei selkeästi eroa eheät- tai sinnittelijät- typologiasta, vaan on väli-muoto näistä.

6 POHDINTA

6.1 Lähtökohtiin palaaminen glaserilaisittain

Tutkimuksen tekemisessä oli kolme tärkeää lähtökohtaa (kuvio 1, sivu 31). Ensinnäkin tutkija halusi tutkimusongelmansa mukaisesti tietää, millaisia elämäkokemuksia eri koherenssipisteiden takana on. Saatuja kolmea aineistoa tarkasteltiin kokonaisuuksina eikä yksittäisen ihmisen toimintana. Tutkija etsi aineistosta käyttäytymismalleja, tapaa elää elämää.

Toiseksi tutkimusaineisto hankittiin haastattelemalla ja kirjallista aineistoa keräämällä tutkittavien elämästä. Tutkija vältti kyselemästä Antonovskyn mallin mukaisesti tutkittavan elämän ymmärrettävyyttä, hallittavuutta ja merkityksellisyyttä. Tarkoitus oli saada selville, mitä tutkittavan elämässä tähän asti oli tapahtunut, millaista elämä nyt on ja mitä tutkittavat tulevaisuudesta ajattelevat. Kyseessä ei ole elämäkertahaastattelu, vaan tutkija lähestyi tutkittavan elämää aihealueittain haastatteluteemojen kautta. Kuten edellä on kerrottu, osa haastatteluista eteni valmiin mallin mukaan, mutta suurin osa keskusteluista eteni vapaamuotoisesti (tutkija huolehti kuitenkin, että kaikki osa-alueet tuli käytyä läpi). Sellaisiakin asioita tuli esille, joita ei edeltä käsin ollut ennakoitu haastatteluteemoissa.

Kolmas edelliseen kietoutuva asia on, että metodologiaksi valittiin grounded theory -metodologia ja siitä glaserilainen painotus. Glaserilaisuus edellyttää, että aihetta lähdetään tutkimaan mahdollisimman avoimena ja ilman aihealueeseen perehtymistä. Näin tässä tutkimuksessa tutkija ei paneutunut myöskään taustoihin, vaan lähti ”vain” haastattelemaan avoimella mielellä. ”Vain” ei tässä merkitse epäammattillisuutta tai välinpitämättömyyttä tutkijana. Se on avoimuutta ja ehdotonta kurinalaisuutta glaserilaisittain. Jokaiseen haastattelutilanteeseen tutkija keskittyi hyvin. Hän valmistautui kohtaamaan ainutlaatuisen ihmisen ja hän pyrki olemaan täydellisesti läsnä haastattelutilanteissa.

Tärkeä ja vaikea valinta oli se, miten ja mitä tietoa kerätään. Tutkija pohti, mitkä asiat ihmisen elämässä ovat keskeisiä ja jaotteli ne kokonaisuuksiksi. Haastattelujärjestyksen tutkija valitsi siten, että hän otti ensin esiin tunnelataukseltaan neutraaleja aihealueita. Tutkittaville esitettiin lopuksi avoin kysymys, jolla yritettiin varmistaa, ettei mitään keskeistä jää pois. Tuohon kysymykseen vastatessaan he saivat kertoa kaiken sen, mitä tutkija ei ollut osannut kysyä, mutta minkä tutkittava koki olevan tärkeä käännekohta tai muuten merkittävä asia.

Aineiston analyysi tehtiin varsin perusteellisesti ja tekstit moneen kertaan lukien. Glaserhan (1998, 107–113; 2001, 54–55) alkujaan suositteli vain muistiinpanojen tekemistä haastattelujen aikana, jotta niihin suodattaisi keskeisin. Tällainen työskentelytapa ei tuntunut sopivalta. Haastatteluista kertyi niin paljon materiaalia, että sen osittainkin paperille kirjoittaminen haastattelujen aikana ei olisi ollut riittävän tarkkaa.

Tutkija löysi uudelleen ja uudelleen tekstejä läpikäymällä runsaaseen tekstimassaan eheyttä ja samaan aikaan koodaus edistyi. Tästä Vilkko (1997, 189) kirjoittaa, että usean lukemiskerran jälkeen tekstit ryhmittyvät. Tässä tutkimuksessa vastaavasti koodit ryhmittyvät ja adekvaatit koodit erottuvat epäadekvaateista koodeista. Tutkimuksen kannalta tärkeää on, että tunnepitoinen sidos tekstiin katoaa. Tutkija ei tule kylmäksi ja välinpitämättömäksi tutkittaviaan kohtaan, mutta hän on tavallaan enemmän ulkoapäin katsoja eikä enää haastattelutilanteen aktiivinen osapuoli. Hän on edelleen, kuten Vilkko (1997, 185) tunnetta kuvaa, empaattinen lukija.

Tutkimusta varten ei tehty systemaattista kirjallisuushakua, vaan kirjallisuus ja muu teoreettinen aineisto kerääntyi tutkimusprosessin hahmottuessa. Aineistolähtöisyydessä teoria ja empiria kulkevat rinnakkain tutkimusprosessin aikana ja tarkentuvat, kun aineistosta nousee uusia näkökulmia. Tutkimuksen tulosten tarkasteleminen suhteessa aiemmin aiheista kirjoitetun ja tutkitun pohjalta on rajoitettu lähinnä suomalaisiin tieteilisiin teksteihin. Jonkin verran on mukana kansainvälistä kirjallisuuttakin. Mukana on sellaisia kansainvälisiä tutkimuksia ja tekstejä, joita Suomessa on käytetty tai jotka on ymmärretty universaaleiksi. Esimerkiksi kiintymyssuhdeteorian oletetaan tällä hetkellä olevan universaali. Perusteluna tässä tutkimuksessa, jossa erityisesti paneudutaan ihmisten henkilökohtaiseen elämismailmaan, on kulttuurisidonnaisuus. Ihmisen kokemukset ovat osittain yleismaailmallisia ja osin sidottu kulttuuriin, jossa hän elää (Suoninen, Lahikainen, Pirttilä-Backman 2010, 294). Tutkimuksissa on löytynyt viisi ulottuvuutta, joissa eroavuus on suurimmillaan. Nämä ulottuvuudet ovat: individualismi-kollektiivisuus, valtaetäisyys, maskuliinisuus-feminiinisyys, epävarmuuden välttäminen sekä pitkän-lyhyen ajan orientaatio. (Hofstede, Hofstede 2005, 39–240.) Onnellisuuden ja onnettomaksi kokemiseen liittyvistä asioista muun muassa ylpeys ja huoli ovat tunteita, jotka eivät ole yleismaailmallisia siinä mielessä, että ne eri kulttuureissa ovat suhteessa muihin tunteisiin eri tavoilla. Lisäksi yksilöllisyyttä korostavissa yhteisöissä elävien naisten onnellisuus on enemmän itsetuntoriippuvainen kuin kollektiivisissa kulttuureissa. (Suoninen ym. 2010, 294.) Schwartzin arvoteoria on universaali. Hän löysi universaaleja arvoja, joista hän rakensi arvotyypit ja niiden ulottuvuudet. Löydetyt ulottuvuudet ovat hyvántahtoisuus, yhdenmukaisuus, perinteet, turvallisuus, suoriutuminen, valta, hedonismi, virikkeisyys, itseohjautuvuus ja universalismi. (Savig ym. 1995, 437–448.)

6.2 Luotettavuuden pohdinta

Luotettavuutta arvioidaan pohtimalla sekä tutkimusprosessia että tuotettua teoriaa (Utriainen 2009, 101). Glaser ym. (1967, 237–250) määrittelevät perusteoksessaan luotettavuuden kriteereiksi: sopivuus, ymmärrettävyys, yleisyys ja kontrolli. Huomioitavaa kriteereiden sisältöjä määriteltäessä on, että esimerkiksi sellaiset kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit kuten validiteetti ja reliabiliteetti eivät toimi grounded theory -metodologiassa. Tärkeää on, että tutkimusprosessin valinnat ja tulokset on esitetty niin tarkkaan, että tutkimusta lukeva voi esitetystä kuvauksesta tehdä omat johtopäätöksensä luotettavuudesta (Glaser ym. 1967, 224; Sandelowski 1994, 58). Glaser (1978,

4–6; 1998, 236) on kehittänyt grounded theory -metodologian luotettavuuden kriteereitä edelleen alkuperäisen tutkimustradition pohjalta. Nimetyt kriteerit ovat: sopivuus, relevanttius, muunneltavuus ja toimivuus.

Sopivuus merkitsee sitä, että emergoituneet kategoriat vastaavat tutkimusaineistoa. Tutkija perehtyy aineistoon syvällisesti ja kehittää sen pohjalta kategoriat. Hän jatkaa prosessia kunnes säännönmukaisuus emergoituu. Näin tämä kriteeri täyttyy automaattisesti, kun toteutetaan grounded theory -metodologian periaatteita. (Glaser 1978, 4–6; 1998, 236–237.) Ongelmana on usein, että saadut käsitteet eivät sovi aineistoon tai aineistoa, johon ne sopivat on vaikea löytää. Tämä johtuu yleensä siitä, että aineistoa on yritetty pakottaa tai on käytetty ennakko-oletuksia. Sopivuus eli se, että emergoituneet kategoriat vastaavat tutkimusaineistoa, varmistettiin tässä tutkimuksessa siten, että koko tutkimuksen ajan käytettiin induktiivista prosessia ja näin saadut kategoriat vastaavat tutkimusaineistoa. Aineistoa ei missään vaiheessa pakotettu ja ennakko-oletuksia ei tietoisesti käytetty. Tutkimusprosessi on pyritty esittämään niin yksityiskohtaisesti, että tutkimuksen lukijan on mahdollista arvioida tutkijan tekemiä valintoja.

Relevanttius merkitsee, että tutkittavana olevalla toiminnan alueella teoria on juuri tähän aineistoon liittyvä. Relevanttiuskaan ei ole ongelma, koska teoria on nimenomaan emergoitunut aineistosta. Relevanttiuden voi menettää kyllä hyvin helposti, jos tuloksiin pyritään takertuen valmiisiin teorioihin tai arvausperiaatteella. (Glaser 1978, 4–6; 1998, 236–237.) Sosiaalista perusprosessia ”Elämän kokonaisuus tässä hetkessä” sekä sen sisällä olevia typologioita eheät, pärjäävät ja sinnittelijät, voidaan pitää relevantteina tässä esitetyllä toiminnan alueella. Se, millainen teorian vastaavuus on toisen tyyppisissä konteksteissa, ei tässä tutkimuksessa selviä. Relevanttius mahdollistui, koska mihinkään valmiiseen teoriaan ei prosessin aikana tukeuduttu. Analysointi toteutettiin huolellisesti. Tutkija litteroi itse aineistonsa ja kävi sen useaan kertaan läpi analysointivaiheessa. Koodaaminen tehtiin mikrotasolla ja intuitiota ei käytetty.

Tutkimus on *toimiva*, kun kategoriat ja alakategoriat kattavat suurimman osan aineistossa olevasta vaihtelusta. Teoria selittää tutkittavan ilmiön. Lisäksi teorialla on kyky ennustaa ja tulkita, mitä tulee tapahtumaan ja mitä tapahtuu substantiivisella alueella. Tulokset ovat sovellettavissa substantiivisella alueella ja näin ollen siirrettävissä muihin samantyyppisiin olosuhteisiin. Kyse ei kuitenkaan ole määrällisen tutkimuksen yleistettävyyden kaltaisesta asiasta. (Glaser 1978, 4–6; 1998, 236–237.) Tämä tutkimus on toimiva. Se kattaa aineistossa olevan vaihtelun. Kaikki koodit otettiin huomioon substantiivista teoriaa muodostettaessa, mikäli koodit olivat tutkimusongelman näkökulmasta adekvaatteja. Tälle periaatteelle uskollisuus teki ala- ja yläkategorioiden muodostamisvaiheen hitaaksi.

Teorian *muunneltavuus* tarkoittaa, että jatkuvan vertailun menetelmää käyttäen teoria on edelleen kehiteltävissä. Teoria on joustava ja se, että jotain uutta aiemmasta teoriasta poikkeavaa tulee esiin, ei ole uhka vaan luonnollinen asia. Jos käytettävissä oleva aineisto on uusi, se mahdollistaa uudet käsitteet ja teoria voi laajentua. (Glaser 1978, 4–6;

Glaser 1998, 236–237.) Substantiivinen teoria, jossa kuvataan eri koherenssipisteiden taustalla olevat typologiat, on muunneltavissa. Mikäli teoreettista otantaa jatkettaisiin, voisi teoria hieman muuttua saaden ainakin lisää syvyyttä. Tutkija ei usko edelleen kehittelyn olevan uhka teorialle. Aineisto oli kuitenkin aiheen laajuus huomioiden pienehkö ja näin ollen teorian mahdollinen muuntaminen ja edelleen kehittäminen olisi luonnollista ja vieläpä toivottavaa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että glaserilainen lähestymistapa luotettavuuteen on sekin yleistä aineistolähtöisyyden tinkimätöntä linjaa noudattava. Mikäli aineisto analysoidaan jatkuvan vertailun menetelmällä kaikkia sen peruseriaatteita noudattaen, saadaan luotettavat tulokset. Tulokset ovat luotettavat suhteessa tutkittuun aineistoon ja siirrettävissä samantyyppisiin tilanteisiin. Tällainen teoria tuntuu lukijasta ymmärrettävältä, koska se on tutun tuntuinen. Tuttuus johtuu siitä, että grounded theory -metodologian tuottama kuvaus prosessista on tapa, jolla me omassa elämässämme toimimme eri tilanteissa. (Glaser 1998, 237.) Tämänkin tutkimuksen tulokset ovat hyvin arkisia ja siksi niin tutun tuntuisia.

Substantiivinen teoria koherenssipisteiden takana olevista tekijöistä on pätevä tässä aineistossa, josta se on aineistolähtöisen jatkuvan vertailun menetelmällä emergoitunut. Laadullinen tutkimus on hyvin inhimillinen prosessi. Siinä tutkijan mielessä syntyy tulintoja, kun hän on vuorovaikutuksessa tutkimusaineistonsa kanssa. Hänen tulee olla avoin tietoisuutensa kehittymiselle ja valmis tarkistamaan prosessin edetessä tekemiään valintoja. (Kiviniemi 2001, 68–69.) Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan ikään kuin sisältä päin kunkin tutkimuksen lähtökohdista käsin (vrt. Glaser ym. 1967, 225–235). Joskus sanotaan, että aineisto ”puhuu” tutkijalle tai että sieltä ”nousee” esiin asioita. Näin ei kuitenkaan ole. Näin ei ollut tässääkään tutkimuksessa. Tutkija lähti avoimin mielin tutustumaan aineistoonsa ja mietti, mitä aineistolta voisi ”kysyä”, jotta saisi selville tavoitteiden mukaisesti tietää ihmisten elämän punaisen langan. Kärsivällisen työskentelyn tuloksena tutkija osasi alkaa kysyä aineistolta erilaisia kysymyksiä. Tästä seurasi vähitellen se, että aineistosta alkoi emergoitua kategorioita ja vähitellen substantiivinen teoria. (vrt. Mason 2002, 147–148; Ruusuvuori, Nikander, Hyvärinen 2010, 15–16.)

6.3 Eettisyyden pohdinta

Tutkija on moraalinen toimija, jonka on osattava soveltaa eettisiä periaatteita niin sanotusta normaalista arkipäiväisestä toiminnasta poikkeavassa tilanteessa (Pietarinen 2002, 58). Tutkija joutuu tekemään tutkimusprosessin aikana monia ratkaisuja, joista osa tuntuu sivuseikoilta kokonaisuuden kannalta, mutta jotka ovat kuitenkin tärkeitä, jotta eettisyys toteutuisi maksimaalisesti. On mahdotonta laatia kaikkia eettisiä pulmatilanteita varten ohjeita. Lisäksi elämme muuttuvassa maailmassa, jossa eettiset ongelmat muuttuvat myös kehityksen myötä. Tutkijan on viime kädessä tehtävä päätökset itsenäisesti, vaikka mahdollisesti annettavat eettiset ohjeet joissain tilanteissa auttavat häntä tekemään eettisesti kestäviä ratkaisuja. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006, luku 3.1..)

Tutkimuksen aiheen valinta on ensimmäinen eettinen ratkaisu, jonka tutkija tekee. Tutkijan tulee pohtia, miksi hän alkaa tutkia juuri tätä aihetta ja kuka määrittelee ehdot aiheen valintaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 24.) Tässä tutkimuksessa tutkijalle oli erityisen tärkeää, että sen lisäksi, että aihe oli tutkijasta henkilökohtaisesti kiinnostava, niin hän halusi, että sille on myös järkevä ja merkittävä tieteellinen perustelu. Erityisen tärkeäksi eettiseksi kysymykseksi tutkija koki sen, että aihe oli vaativa aloittelevalle tutkijalle. Hän pohti, onko hänellä taidollisia, tiedollisia ja ajallisia resursseja toteuttaa tutkimus.

Tutkimusaineiston hankintaan liittyvä keskeinen eettinen kysymys on tutkittavalta saatava suostumus osallistumisesta tutkimukseen. Suostumuksen tulee olla perehtyneesti annettu (informed consent), jotta sillä voidaan mahdollisimman hyvin estää tutkittavan manipulointi tutkijan toivomaan suuntaan. Perehtyneisyyteen liitetään kaksi asiaa. Tutkimukseen osallistuvalla pitää kertoa kaikki tarpeellinen tieto tutkimuksesta ja häneltä varmistetaan, että hän on kyennyt vastaanottamaan tiedon. Suostumukseen liitetään myös kaksi keskeistä asiaa. Suostumukseen ei saa millään lailla pakottaa ja tutkimukseen osallistuvan pitää olla kykenevä rationaaliin arviointeihin. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Informoiminen on yksi hyvistä tieteellisistä käytännöistä, jota säätelee lisäksi tietosuojalain noudattamisen velvoite (Kuula 2011, 62).

Tutkittavalla on tiettyjä oikeuksia, joita hänen on lupa odottaa vastuuntuntoiselta tutkijalta. Hänellä on oikeus esiintyä tutkimuksessa anonyymina. Tutkimuksissa ei yleensä mainita tutkittavien nimiä ja heidän omassa vallassaan on, haluavatko he kertoa osallistumisestaan ulkopuolisille. Tutkittava ei ole velvollinen kertomaan tutkijalle kaikkia omia asioitaan ja annetut tiedot tulee säilyttää luottamuksellisina. Tutkittavalle kerrotaan, missä haastattelunauhoja ja niistä tehtyjä litterointeja säilytetään ja ketkä niitä lukevat. Tutkittavan on voitava luottaa, että tutkija on vastuuntuntoinen. Vastuuntuntoon liittyy käsitys ja ymmärrys jokaisen luovuttamattomasta ihmisarvosta ja henkilökohtaisesta loukkaamattomuudesta. Mitä henkilökohtaisempi ja intiimimpi asia on, sitä varovaisemmin ja kunnioittavammin asioita on käsiteltävä. (Soininen, 1995, 129–130.) Joskus tutkittavat toivovat voivansa esiintyä omilla nimillään, koska he kokevat peitenimet epämiellyttävinä. Tietosuojalaille tuetaan anonymiteettia, mutta se myös mahdollistaa tutkittavien nimien käytön, mikäli asianomaiset niin toivovat. Tutkittavien lisäksi tutkijan on kuitenkin otettava huomioon niiden oikeudet, joista tutkittavat kertovat. Tutkijalle jää suuri vastuu ratkaistessaan, mitkä hänen tietoonsa annetut asiat ovat sellaisia, joiden julkaisemisessa on oltava hyvin varovainen tai jätettävä kokonaan tutkimusraportista pois. (Kuula 2011, 203–205.)

Tähän tutkimukseen osallistuville selvitettiin kirjeessä, jolla heidän osallistumisestaan tutkimukseen pyydettiin, tutkimuksen tarkoitus, kohderyhmä, miksi juuri hänet on valittu, tutkimukseen haastateltavalta kuluva aika, tutkijan tiedot, tutkimuksesta vastaavat ja tutkimuksen luottamuksellisuus. Haastattelutilanteessa tutkija kertoi tutkittavan mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu missä vaiheessa vain ja mahdollisuudesta kieltää häntä koskevien tietojen käyttö. Tutkija pyrki haastatteluissa kunnioittamaan tutkittavia ainutlaatuisina ihmisinä. Tutkija pohti mielessään riskejä, joita tutkimus tutkittavalle ai-

heutti. Hän havaitsi itse olevansa haastattelutilanteessa avainasemassa riskien ehkäisyssä. Riskejä olisivat voineet olla ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden loukkaaminen. Tutkija pidättäytyi utelemasta tarkemmin asioita, joista haastateltavat eivät näyttäneet kovin mielellään kertovan. Kysyessään jotain hyvin henkilökohtaista tutkija muistutti haastateltavaa mahdollisuudesta olla vastaamatta. Tutkija säilytti huolellisesti muilta ihmisiltä salassa kaiken tutkimukseen liittyvän materiaalin, josta voisi paljastua tutkittavien henkilöllisyys. Tutkija on lupautunut hävittämään tutkimukseen kerätyn aineiston tutkimuksen valmistuttua.

Kortteinen (1982, 304–305) pohtii tutkijan sitoutumista tutkittaviin. Tutkija on ristiriitaisessa tilanteessa, sillä hän on sitoutunut suojelemaan yksityisyyttä, mutta toisaalta tarkoituksena on julkaista tietoa, jolla edistetään tutkimusta. Tässä tutkimuksessa asia ratkeaa siten, että kyseessä on sosiaalisten säännönmukaisuuksien etsiminen yksittäistapausten esittelyn sijaan. Tekstissä esitettävien aineistolainausten käytössä ristiriita ratkaistaan identifioivat tiedot muuntamalla.

Tutkija on myös vallan käyttäjä. Hänellä on asiantuntijavaltaa ja arvovaltaa. (Pelkonen, Louhiala 2002, 129.) Koskela (2003, 329–332), joka teki myös grounded theory – menetelmällä tutkimuksensa, yksilöi väitöskirjassaan, millaista erilaista valtaa tutkijana hän käytti. Hän käytti valtaa aineiston hankinnassa (erityisesti kysymysten laadinnassa) ja valitsemalla ”nuo kertomukset (haastattelut) tutkimuksen peruslähtökohdaksi”. Sen jälkeen hän käytti valtaa valitsemalla analysointimenetelmän. Tutkija päätti kategorioiden nimet. Menetelmän luonteesta johtuu, että nimiin vaikutti kuitenkin myös emergoituminen. Tutkija on tiiviissä vuorovaikutuksessa aineistonsa kanssa ja tätä kautta vallan käyttö on kontrolloitua analysointivaiheessa. Tämän tutkimuksen tekijästä tuntui, että näiden ratkaisujen tekeminen on vaativaa ja edellyttää rohkeutta. Glaser (1998, 10, 143, 194) kuitenkin toteaa, että mitään erityistä rohkeutta ei tarvita juuri menetelmän vuoksi, koska se mahdollistaa emergoitumisen ja menetelmällä on itseään korjaava luonne.

Tutkijalla on vastuu tutkimustulosten rehellisyydestä. Tuloksia ei saa kaunistella. Jos tulokset näyttävät jäävän laihoiksi, ei niitä saa sepittää lisää. Mukavien juttujen kertominen laadullisen tutkimuksen raportissa voi joskus viedä tutkijan mukanaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 26; Glaser 1998, 153–154, 194.) Tutkijan on kerrottava tutkimusraportissaan tutkimuksen eri vaiheissa tekemänsä valinnat ja niiden perustelut. Raportista on tehtävä mahdollisimman seikkaperäinen ja avoin, jotta lukija voi tehdä päätelmiä siitä, miten tuloksiin on päästy ja millainen on tutkimuksen etiikka. Periaatteessa kaikki seikat, jotka ovat vaikuttaneet tutkimustuloksiin, pitäisi tuoda esille. Jokaisen yksityiskohdan kertominen on aivan ylivoimaista. Tutkijan on arvioitava tulkinnan ja toistettavuuden näkökulmasta esille tuotavat keskeiset seikat. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006, luku 3.1.2., Clarkeburn, Mustajoki 2007, 101–102.) Tässä tutkimusraportissa tutkija on pyrkinyt tuomaan esille keskeiset seikat valitusta tutkimusmenetelmästä ja sen perustana olevasta jatkuvan vertailun menetelmästä. Kerrottavien asioiden valinta ei ollut aivan yksiselitteistä. Lukijasta saattaa näyttää joidenkin pienien asioiden esille tuominen turhalta, mutta tutkimuksen kokonaisuuden kannalta ne olivat tärkeitä ottaa esille tutkimusraportissa.

6.4 Tulosten tarkastelu

6.4.1 Typologiat

Tutkimuksen tarkoituksena on syventää tietoa työikäisten (28–60-vuotiaiden) suomalaisten koherenssin tunteen takana olevista tekijöistä. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jolla voidaan kehittää Antonovskyn teoreettista mallia. Tutkimuksen tuloksena on substansiivinen teoria, joka on muodostettu tutkittavien kerrottujen elämäkokemusten kautta selvitetystä koherenssin tunteesta. Teoria muodostuu sosiaalisesta perusprosessista, jonka sisään rakentuu kolme typologiaa. Sosiaalinen perusprosessi on nimeltään Elämän kokonaisuus tässä hetkessä. Typologiat ovat nimeltään eheät, pärjäävät ja sinnittelijät.

Tuloksia pohtiessaan tutkija pyrki noudattamaan Glaserin (1998, 153–154, 194) kehoitusta siitä, että tuloksia ei saa keksiä. Tämä johti aluksi varovaisuuteen ja tutkija totesi vain tulokset. Vähitellen tutkija rohkaistui tekemään tulkintoja. Tähän rohkaisi erityisesti Koskennurmi-Sivosen (2004/2007) kommentti: ”uskaltakaa tulkita ja ehdottakaa itse, mihin asti tulkinta yltää ja millä perusteella”. Myös Glaserin ja Straussin (1967) ensimmäinen grounded theory -metodologia tutkimus rohkaisi tähän suuntaan.

Tutkimusta tehtäessä, haastatteluissa ja analysoinnissa, pyrittiin systemaattisesti sulkemaan tietoisuudesta elämönhallinnan ja selviytymisen problematiikka, joka tuli vahvasti esille kirjallisuuskatsauksessa. Tutkija oli uskollinen tutkimuksen lähtökohdalle, mikä tarkoitti sitä, että haastatteluissa selvitettiin, millaisia ajatuksia suomalaisilla työikäisillä ihmisillä on elämästään. Heidän elämästään saaduilla tiedoilla saatiin selville, millaisia elämäkokemuksia tiettyjen koherenssipisteiden takana on. Haastateltavilta ei pyritty selvittämään, miten he ovat elämästään selviytyneet. Edellisessä luvussa on tekstinä ja taulukoin esitetty vastaus siihen, millaisia elämäkokemuksia eri koherenssipisteiden takana on.

Tutkimuksen tuloksena saatiin kolme typologiaa. *Eheät*-typologian nimi viittaa siihen, että ihminen on löytänyt tasapainon itsensä kanssa. Se ilmentää typologian tyyppien rakentava, ilmapasti elävä, elämänmyönteinen ja juureva realisti toiveikkuutta ja myönteisyyttä. Kokemus eheydestä rakentuu sisäiseen tasapainoon, jota eivät elämän negatiivisetkaan kokemukset horjuta. Ylikarjula (1998) tutki iäkkäiden sairaiden ihmisten eheyden tunnetta. Hänen kuvauksensa eheyden löytäneistä on hyvin samansuuntainen kuin tämän tutkimuksen. Eheyden löytäneet sopeutuivat muita paremmin sairauteensa. Sopeutumista edistivät sisäinen elämönhallinta, elämän tasapainoisuus ja kuolemanpelon vähäisyys. Lapsuuden myönteiset kokemukset loivat pohjan eheydelle. Sairaus koettiin elämään kuuluvaksi asiaksi, joka lujitti eheyttä. *Pärjäävät*-typologia sai nimensä siitä, että siihen kuuluvat tyypit näyttäisivät kaikki olevan sellaisia, jotka kokevat elämän suhteellisen tasapainoiseksi, mutta kokemuksen taso vaihtelee. *Sinnittelijät*-typologiassa tyypit tukirakenteisiin tarttuva, myönteisyyteen pyrkivä, olemisensa keskittävä ja juureva paineen alla eläjä kokevat kaikki olevansa tavalla tai toisella elämässään vaikeassa tilanteessa. Jokaisella tyypillä on kuitenkin jokin elämää kannatteleva tekijä ja tämän

lisäksi selviytymistä tukevia tekijöitä, jotka molemmat tukevat elämää siten, että jonkinlainen eheyden kokemuskkin on mahdollinen. Jokela (2005) on tutkinut aivovamman saaneiden elämänkulkua. Hänen tutkimuksensa tuloksena on kolme erilaista polkua: uhrin, sinnittelijän ja löytäjän polku. Jokaisella polulla vammautuneella on selviytymistä tukevia ja haittaavia tekijöitä. Löytäjällä selviytymistä tukevia tekijöitä on eniten. Uhrilla selviytymistä tukevia tekijöitä on vähiten. Sinnittelijällä selviytymistä tukevat tekijät ovat lähiyhteisö, puoliso, lapset ja vertaistuki. Uhrin selviytymistä tukevia tekijöitä ovat Jumala, koira ja luonto. Selviytymistä tukevat tekijät muistuttavat osin tämän tutkimuksen sinnittelijät-typologian elämää tukevia tekijöitä.

Tämän tutkimuksen kolmijakoa muistuttavaan tulokseen päätyi myös Mammon (2010) sopeutumistutkimuksessaan. Tutkimuksessa mitattiin maahanmuuttajien koherenssin-tunnetta lähtötilanteessa ja kahden vuoden kuluttua. Lisäksi tutkittavat haastateltiin. Haastattelujen tuloksena saatiin kolme tyyppiä, jotka ovat siis todellisia ihmisiä. Saadut tyypit ovat selviytyjä, realistinen sopeutuja ja sinnittelijä. Selviytyjällä koherenssin tunne on vahva jo alkutilanteessa ja vahvistuu hieman kahden vuoden aikana. Sinnittelijöiden koherenssin tunne oli alkutilanteessa kaikkein alhaisin ja kohosi vain vähän seurannan aikana. Realistisen sopeutujan koherenssin tunne kasvoi eniten. Sinnittelijät, joilla oli siis ryhmistä alhaisimmat koherenssipisteet, ovat Mammoninkin tutkimuksessa kaikesta huolimatta toiveikkaita.

Toinen tämän tutkimuksen typologioita muistuttava tutkimustulos on Hansen Falkdal ym. (2006) saama typologia pitkällä sairauslomilla olleista. He saivat pitkällä sairauslomilla olleita tutkittuaan tulokseksi typologian, jossa on neljä tyyppiä. Tutkimus tehtiin grounded theory -metodologiaa käyttäen ja tulosten tulkinnassa käytettiin kahden muun teorian lisäksi koherenssin tunteen teoriaa hyväksi. Tuloksissa on aika paljon yhtymäkohtia tämän tutkimuksen tuloksiin. Ryhmä I, jolla oli tutkijoiden mukaan vahva koherenssin tunne, nimettiin itseohjautuvaksi. Tätä ryhmää kuvailtiin seuraavin termein: terve (elinvoimainen, hyväkuntoinen, healthy), työhön uskominen, päämäärätietoisuus, itsenäisyys, sosiaalisen- ja työverkoston tuki, oikeudenmukaisuuden oletus, aktiivisuus ja tasapainoinen elämä. Tämän tutkimuksen eheät ja Hansen Falkdal ym. tutkimuksen itseohjautuvat kokevat elämän hyvin samalla tavalla. He ovat vakaita ja elämä koetaan myönteiseksi. Ryhmillä III ja IV todettiin olevan suhteellisen vahva koherenssin tunne. Ryhmä III nimettiin rajoittuneeksi. Tätä ryhmää kuvattiin seuraavin termein: ei uskoa työhön, suhteellisen päämäärätietoinen, sosiaalisen verkoston tuki, ei työverkoston tukea, oikeudenmukaisuuden oletus, passiivinen ja suhteellisen tasapainoinen elämä. Ryhmä IV nimettiin alistuvaiseksi ja ryhmää kuvattiin seuraavin termein: ei uskoa työhön, päämäärätietoinen, suhteellisen aktiivinen, sosiaalisen ja työverkoston tuki, oikeudenmukaisuuden oletus ja tasapainoinen elämä. Tämän tutkimuksen pärjäävät ja Hansen Falkdal ym. tutkimuksen rajoittuneet ja alistuvat, joilla kaikilla on kohtalainen koherenssin tunne, poikkeavat toisistaan siten, että pärjäävillä on myönteisempi kokemus elämästä kuin rajoittuneilla ja alistuneilla. Ryhmällä II oli heikko koherenssin tunne ja se oli nimetty ambivalentiksi. Tätä ryhmää kuvattiin seuraavin termein: ambivalentti kai-

kissa asioissa, tekee tai ei tee työtä, ei päämäärätietoinen, itsenäinen, ei sosiaalisen verkoston tukea, ei oikeudenmukaisuuden oletusta, passiivinen ja ei tasapainoa elämässä. Tämän tutkimuksen sinnittelijöiden ja Hansen Falkdal ym. tutkimuksen ambivalenttien kokemukset ovat pitkälti yhteneväiset.

Tarkasteltaessa tämän tutkimuksen typologioita ja niiden nimiä huomataan, että niiden nimeämisessä tutkijalla on ollut myönteisiä piirteitä korostava näkökulma. Nimiin on otettu se/ne elementti/elementit, jotka ovat tukeneet tai tukevat ihmisen positiivista potentiaalia. Aluksi tämä nimeäminen oli tahatonta, mutta tutkija otti sen lopulta tietoiseksi pyrkimykseksi ja johdonmukaisesti päämääräkseen. Tätä positiivista potentiaalia voidaan kutsua myös selviytymiseksi. De Shazerin (1995, 74–76) mukaan siitä, mikä on ihmisen elämässä toimivaa ja ongelmista poikkeavaa, ollaan kiinnostuneita sen vuoksi, että yhtäläillä on mahdollista tuoda esiin myönteiset asiat, jotka elämän erilaiset olosuhteet tuottavat kuin huomioida vaikeudet ja epäkohdat. Kortteisen (1992, 42–44) tutkimuksessa on havaittavissa useilla tutkittavilla tietty tapa jäsentää elämää: elämä on kovaa ja ihminen yrittää selviytyä. Sitten, kun hän on selviytynyt, hän on ylpeä selviytymisestään. Tavallisuutensa vuoksi tällainen tapa jäsentää omaa elämää jää ottamatta huomioon. Huomio kiinnittyy sellaisen ihmisen puheeseen, joka ei jäsennä elämäänsä tällaiseksi selviytymistarinaksi. Jähi (2004, 62) täydentää tätä ajatuskulkua toteamalla, että terveydenhuollon ja sosiaalityön kannalta ihmisten vaikeiden asioiden rinnalla ainakin yhtä merkittävää on tieto heidän mahdollisuuksistaan selviytyä. Järventie (1993, 201) on tutkinut itsemurhaa yrittäneitä ja hän tuo toisenlaisen näkökulman selviytymisproblematiikkaan. Hän on sitä mieltä, että ihmisen elämä on tulkittavissa selviytymiseen tähtääväksi toiminnaksi. Näin on siitäkkin huolimatta, vaikka tämä toiminta johtaisi kuolemaan. Itsemurhaa yrittävälle oman elämän päättäminen on yritys selviytyä.

Vaikka tämän tutkimuksen alkuperäisenä tarkoituksena ei ollut paneutua selviytymisstrategioihin, on tulosten pohjalta tarkoituksenmukaista tarkastella ja tehdä vertailua aiempiin selviytymistutkimuksiin. Selviytymisen tapoja on pyritty tutkimuksissa jäsentämään tyypittelemällä haastattelu- tai asiakirja-aineistoja. Juurevan realistin haastavia lapsuuden kokemuksia pohdittaessa tulivat esille jo Itäpuiston (2005) ja Jähin (2004) tekemät tutkimukset, joissa he löysivät tiettyjä tyypillisiä tapoja selviytyä lapsuuden vaikeissa tilanteissa. Niin ikään juurevan realistin kokemuksia kuvattaessa viitattiin Savukosken (2008) ja Pyykön (2003) tutkimuksiin. Molemmat olivat tutkimuksissaan selvittäneet tapoja selviytyä. Savukosken tutkimus käsitteli anoreksiasta selviytymistä ja Pyykön masentuneiden selviytymistapoja. Tässä keskitytään tarkastelemaan tutkimuksia, joissa on joko etsitty todellisiin ihmisiin yhdistettävissä olevia tyyppisiä (esim. Jokiranta 2003, Lämsä 2009, Makkonen 2009) tai aineistosta on luotu typologioita (esim. Backman 2001, Jussila 2004, Peltokorpi 2008), jotka eivät ole todellisia ihmisiä, vaan joidenkin kriteerien suhteen tyypiteltyjä kuvitteellisia henkilötyyppejä.

Sinnittelijät-typologiassa on kullakin tyypillä jokin elämää kannatteleva tekijä. Sen lisäksi tyypeillä on selviytymistä tukevia tekijöitä. Vastaavanlaisia tuloksia sai Jokiranta (2003) tutkiessaan suomalaisten miesten selviytymistä. Tulokseksi saatiin tyyppitarinoi-

ta. Näissä tyyppitarinoissa oli nähtävissä niin sanottuja ankkuripaikkoja (työn arvoon kasvaminen lapsuudessa, työlle oppiminen tekemisen mielenä, ystäviin ja tulevaisuuteen luottaminen, eläminen perheen arjessa), jotka ovat olleet merkittäviä miesten selviytymisessä elämän tietyissä vaiheissa. Ankkuripaikat olivat kaikille miehille samat, mutta esiintyivät miesten elämässä mahdollisesti eri järjestyksessä. Lisäksi kunkin miehen elämässä näihin ankkuripaikkoihin liittyi omanlaisiaan tekijöitä, joista selviytyminen rakentuu. Sinnittelijät-typologiassa elämää kannattelevat tekijät (lähisuhteet, myönteisyys, oleellisen erottaminen, arvot) voisivat olla myös nimeltään ankkuripaikkoja ja niitä tukevat tekijät (oikeudentuntoisuus + toivo, myönteinen lapsuus + vastuullisuus, vakauttavia asioita + eläminen kulloisessakin hetkessä, lapsuudessa saadut arvot + ulospäin suuntautuminen) ankkuripaikkoihin liittyviä omanlaisia tekijöitä. Tässä tutkimuksessa kullakin tyyppillä on kuitenkin sinnittelijät-typologiassa omat ankkuripaikkansa, ei kaikkia tyyppejä yhdistävää tekijää kuten Jokirannan tutkimuksessa.

Tämän tutkimuksen kolme typologiaa ovat muodostuneet kukin tietyt koherenssipistemäärät saaneiden haastattelujen pohjalta. Tulokset vahvistavat Antonovskyn mallin ajatusta siitä, että mitä korkeammat koherenssipisteet tutkittava saa, sitä koherentimaksi hän elämänsä kokee. Lämsä (2009) on tutkinut lasten ja nuorten syrjäytymistä lastensuojelun asiakirjoista. Hän on saanut tulokseksi yhdeksän elämänhallinnan ja syrjäytymisen ulottuvuudelle jäsentyvää asiakastyyppeä, joiden taustalla ovat siis tietyt, todelliset ihmiset. Asiakkuudet ovat elämänhallinta, integraatio, pikkuasiakkuus, karsiutuminen, syrjäytymisvaara, vakava syrjäytymisvaara, marginalisaatio, segregatio ja syrjäytyminen. Vaikka tämän tutkimuksen typologioiden tyypit ovatkin kuviteltuja tyyppejä, niin eheät-typologiasta pärjäävät-typologian kautta sinnittelijät-typologiaan siirtäessä voidaan arvella elämänhallinnan heikkenevän ja syrjäytymisvaaran lisääntyvän. Kuten aiemmin jo on todettu, tämän tutkimuksen aineistossa haastateltavien valikoituminen on saanut aikaan sen, että varsinaista syrjäytymistä ei juurikaan tässä aineistossa havaita. Lämsän aineisto on kerätty lastensuojelusta, mutta jos ajattelun siirtää tähän tutkimukseen, niin pääosin aineistosta nousseet tyypit eheät-typologiassa ovat tyyppejä, joilla on elämänhallinta kohdallaan ja ihminen selviytyy omin avuin tai integroituneesti ja joskus tarvitsee lähiyhteisön tukea. Pikkuasiakkuutta ilmenee myös hieman eli asiakas tarvitsee tietyissä elämäntilanteissa tukea. Sinnittelijät-typologiassa on lisäksi jonkin verran karsiutumista eli on yksittäisiä hyvinvointipuutteita. Omia voimavaroja täydennetään. Vakavaakin syrjäytymisvaaraa on ollut jossain elämänvaiheessa eli lähiyhteisö tai viranomaiset ovat huolestuneet tilanteesta. Marginalisaatiota (subjektiivinen menetys), segregatiota (ammattiasiakkuus) ja syrjäytymistä (uloslyönti) ei tämän tutkimuksen aineistossa ollut. Tarinatyyppejä sai tutkimustuloksekseen myös Makkonen (2009, 174–193), joka tutki lapsena vanhempien avioeron kokeneiden aikuisena kertomia tarinoita. Hän sai tutkimuksensa tuloksena neljä tarinatyyppiä. Selviytymisen tarinatyyppit ovat: eheytymistarina, pärjääjän tarina, vetäytyjän tarina ja ”kolhuton” tarina. Kyseessä ovat tässä tiettyjen ihmisten tarinat (jokaisen tyyppin takana on vähintään kaksi tarinaa). Yhtymäkohtia on löydettävissä tämän tutkimuksen kuvitteellisiin tyyppeihin: eheytymistarinalla sinnittelijä-typologian tukirakenteisiin tarttuvaan, pärjääjän tarinalla pärjää-

jä typologian sinnikkääseen taistelijaan, vetäytyjän tarinalla sinnittelijä-typologian tukirakenteisiin tarttuvaan ja ”kolhuttomalla” tarinalla eheät-typologian juurevaan realistiin.

Jussila (2004) tutki grounded theory -metodologiaa käyttäen perheiden tapoja ratkaista elämänsä huolenaihe, kun vanhempi perheessä sairastuu syöpään. Tutkimuksen tuloksena on kuvaus neljästä tavasta, joilla perhe vakauttaa elämäntilannettaan. Sinnittelijä-typologian tyyppien selviytymistä tukevia tekijöitä (lähisuhteet, myönteisyys, oleellisen erottaminen, arvot) ja eheiden kannattelevia teemoja (vakaus, ilmavuus, elämänmyönteisyys, juurevuus) voitaisiin verrata tällaisiin vakauttaviin tekijöihin. Backman (2001) tutki ikääntyvien itsestä huolenpitoa niin ikään grounded theory -metodologialla. Hän sai tulokseksi neljä erilaista itsestä huolenpidon tyyppiä. Niiden voidaan ajatella kuvaavan kotona selviytymistä tyypittelyllä. Kyseessä on sosiaalisen toiminnan kuvaaminen tyypeillä, ei tiettyjen todellisten ihmisten kuvaaminen. Saatu typologia omavastuinen, ulkoapäin ohjautuja, omapäinen ja luovuttaja sisältää yhdessä typologiassa hyvin paljon samantyyppistä ajattelua kuin tämän tutkimuksen kolme typologiaa eheät, pärjäävät ja sinnittelijät. Tähän tutkimukseen yhtymäkohtana Backmanin tutkimuksessa on myös se, että tuloksena on tyyppien lisäksi sosiaalinen perusprosessi, jonka sisältä tyypit löytyvät kuten tässäkin tutkimuksessa.

Aineistoa analysoidessaan ja typologioita muodostaessaan tutkija havaitsi, että elämä on varsin monikerroksista ja heterogeenisen aineiston haltuun otto analyysin aikana oli aikaa vievää. Samanlaista problematiikkaa ovat havainneet Ayalon (1995), Ikonen (2000) ja Peltokorpi (2008). Peltokorpi (2008) tutki lottien sodassa selviytymistä Ayalonin (1995) ja Ikonen (2000) selviytymisteorioiden pohjalta. Ayalon (1995) on kehittänyt tutkijatovereidensa kanssa selviytymisstrategioiden Basic Ph -tyypit. Taustalla on ajatus, että ihmisen psyykkinen elämä on niin monitahoinen ja -kerroksinen, että sen rajaaminen muutamii ulottuvuuksiin ei tee sille oikeutta. Basic Ph on kokonaisvaltainen selviytymismalli, jota kehitettäessä on hyödynnetty eri psykologisten koulukuntien teorioita. Selviytymistyyppit ovat: kognitiivinen, emotionaalisesti suuntautunut, sosiaalisesti suuntautunut, luovasti suuntautunut, henkisesti suuntautunut sekä fyysisesti ja liikkumalla suuntautunut. Suoraa vertailua sinnittelijät-typologian tyypeihin ei voi tehdä, mutta lähellä toisiaan ovat: tukirakenteisiin tarttuva ja sosiaalisesti suuntautunut ihmistyyppi, olemisensa keskittävä ja kognitiivisesti suuntautunut ihmistyyppi, myönteisyyteen pyrkivä sekä juureva paineen alla eläjä ja emotionaalisesti suuntautunut ihmistyyppi. Peltokorpi (2008) sai tulokseksi kuusi lottien selviytymiskanavaa ja niihin liittyvät selviytymisvoimavarat. Merkittävä havainto hänenkin tutkimuksessaan oli, että on vaikea kuvata selviytymistä, koska se on niin monitasoista. Yhdistävä asia tutkittavilla oli kuitenkin ”vahva selviytymis- ja elämäntahto sekä sisäinen eheys”. Tämän tutkimuksen typologioissa on myös hahmoteltavissa kaikissa tietty vakaus, joka on korostuneempaa eheät-typologian tyypeissä kuin sinnittelijät-typologian tyypeissä, joissa on enemmän eheyttä uhkaavia/hajottavia piirteitä.

Grounded theory -metodologiaa hyödyntänyt Siitonen (1999) kokoaa selviytymisen yhden käsiteparin, sisäinen voimantunne, alle. Sen alta löytyy monia tällekin tutkimukselle

tuttuja termejä. Yhtymäkohtana tälle tutkimukselle typologioiden kannattelevia teemoja (eheät) ja kannattelevia tekijöitä sekä tukevia piirteitä (sinnittelijät) voisi tarkastella voimaantumisenkin näkökulmasta. Tosin Siitosen (1999, 161–162) voimaantumisteoria korostaa vahvasti, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään ja sitä ei voi antaa toiselle. Tämän tutkimuksen tulokset tukevat ajatusta, että toisella ihmisellä ja jollakin ulkopuolisella voimalla (esim. Jumala) on voimaannuttavaa vaikutusta. Siitonenkaan ei kiistä sitä, etteikö voimaantumiseen liity myös sosiaalinen puoli ja voimaantumista edistää turvallinen ilmapiiri.

Nyt kuitenkin palataan kirjallisuuskatsauksessa esiteltyyn salutogeeniseen näkökulmaan ja tuloksia pohditaan tarkemmin Antonovskyn mallin ja koherenssin tunteen näkökulmasta. Tarkasteluun otetaan erityisesti korkeimpien (eheät) ja matalimpien (sinnittelijät) koherenssipisteiden ryhmien typologiat. Kohtalaisten koherenssipisteiden (pärjäävät) typologia on myös varsin arvokas, mutta sille annetaan tässä tarkastelussa erilainen merkitys kuin ääripistemäärien typologioille. Sen tarkastelu suhteessa toisiin typologioihin osoittaa, että siinä on sekä korkeiden koherenssipisteiden tyyppien että matalimpien koherenssipisteiden tyyppien piirteitä. Jakaminen kolmeen ryhmään on varsin hyvä idea, sillä kun tarkastelee reunapisteiden ryhmiä, on ero selkeämpi näiden välillä kuin reuna-aineistojen ja keskimmäisen aineiston välillä. Keskiryhmässä haastateltiin niitä, joiden pisteet saattoivat olla hyvinkin kahden ryhmän rajalla, sillä jo yhden vastauksen sijoittaminen koherenssin tunteen mittarissa eri kohtaan saattoi ratkaista sen, missä ryhmässä tutkittavan haastattelu analysoitiin.

Edellisestä voidaan huomata, että ihmisen koherenssia tukevien aineiden osuus on eheät- typologiassa merkittävämpi kuin pärjäävät ja erityisesti merkittävämpi kuin sinnittelijät-typologiassa. Erot eivät ole kovin suuret typologioiden välillä, mutta riittävän huomattavat, jotta ne vahvistaisivat Aaron Antonovskyn salutogeenista mallia. Tutkija teki haastattelujen ja analyysin aikana havainnon, että kaikki haastateltavat olivat tavallaan selviytyjiä. Nekin, jotka saivat matalampia pisteitä, olivat selviytyneet suomalaisen yhteiskunnan vaatimuksista ja löytäneet paikkansa. Tutkija jää kysymään, onko tässä kyse siitä, että haastateltavien joukko on niin valikoitunut, että joukossa ei ollut niitä, joilta on oman elämän kontrolli suurelta osin tai lähes kokonaan luisunut käsistä. Sitäkin voi kysyä, että kertoivatko haastateltavat elämästään hieman kauniimmin kuin se oikeasti on. Tutkija päätyy arvelemaan, että kyse on enemmän joukon valikoitumisesta kuin asioiden kaunistelusta. Haastattelut eivät kuitenkaan olleet mitään prinsessasatuja, vaan monet asiat, mitä tutkittavat toivat esille elämästään, olivat kuitenkin paikoin varsin karuja ja kipeitäkin elämäkokemuksia.

Sinnittelijät-typologian tuloksia tarkasteltaessa keskeinen havainto on pyrkimys ja halu selviytyä, vaikka elämässä on monenlaisia rajoituksia. Haastateltavien suhtautuminen elämään on myönteistä, joskin osin se on paikoin surumielistäkin. Elämä on elämisen arvoista, mutta sen toteutuminen toivotulla tavalla ei ole läheskään aina mahdollista. Tutkijalle tuli mieleen, että jos Antonovskyn kolmiosaisen koherenssipistejaottelun sijaan olisi mahdollista tehdä neliosainen jaottelu. (Kaikki haastateltavat saivat tässä tut-

kimuksessa vähintään 49 pistettä.) Jos Antonovskyn koherenssin tunteen tutkimuksen tarkoituksena olisi jatkossa ihmisen tuen tarpeen arviointi, niin tällainen jaottelu voisi olla aiheellinen. Tarpeet ja tuen tarve voisi olla hyvinkin erilainen alle 49 pisteen saaneilla. Tutkija jää miettimään, onko tähän tutkimukseen jättänyt vastaamatta (ja jo aiemmin HeSSup tutkimukseen vuonna 1998 ja 2003) nimenomaan niitä, joilla on alle 49 pistettä. Toisaalta sitten miettii, onko ylipäättään olemassakaan merkittävästi niitä, joilla koherenssipisteet ovat alle 49. Johtopäätöstä siitä, että alhaisiakin koherenssipisteitä on, puoltaa edellä oleva tämän tutkimuksen vertailu Lämsän (2009) tutkimukseen. Tämän tutkimuksen tuloksien perusteella sinnittelijät-typologiassa ei ole Lämsän kuvaamia marginalisaatiota, segregatiota ja syrjäytymistä. Näin ne, joilla on vakavimpia syrjäytymisongelmia, voisivat olla niitä, joilla on hyvin alhaisia koherenssipisteitä.

Antonovskyn (1987b, 75, 133, 147–148) käsitys on, että koherenssin tunne on globaali orientoituminen elämään. Se ei ole mikään selviytymiskeinojen valikoima, miten ratkaista tiettyjä elämän (stressaavia) tilanteita. Se on yksilön luottamusta siihen, että hän voi selviytyä eteen tulevista tilanteista tavalla tai toisella. Antonovsky haluaa itse tähdentää kolme asiaa. Hän ei mielellään puhu heikosta tai vahvasta koherenssin tunteesta. Parempi on sanoa, että ”mitä korkeammalla ihminen on koherenssin tunne jatkumolla, niin sitä todennäköisempää on...” (”the higher one is on the SOC continuum, the more likely it is...”). Tutkija yhtyy tähän Antonovskyn ajatukseen, sillä kokemus, mikä analyysin myötä hänelle tuli oli juuri sama, mitä Antonovsky kuvaa. Kyse on todennäköisyyksistä. Toiseksi, vaikka malli on kulttuureidenvälinen (cross-cultural), niin se vaihtelee laajasti. Kulttuuri (myös eri aikakausina) määrittelee ympäristön ja koherenssin tunnetta arvioidaan suhteessa siihen. Tutkimuksen tuloksena saatiin typologioiden lisäksi sosiaalinen perusprosessi, jonka sisällä typologia on. Saatua sosiaalista perusprosessia peilataan luvussa 6.4.3. tutkittavien sosiaaliseen ja kulttuuriseen ympäristöön. Kolmanneksi Antonovsky haluaa muistuttaa, että koherenssin tunne ei ole mikään maaginen voima, joka mahdollistaa yksilölle kaikkien ongelmien ratkaisemisen. Se, jolla on korkeammat koherenssipisteet, kykenee elämään ratkaisemattomienkin ongelmien kanssa adekvaatimmin kuin se, jolla on matalammat koherenssipisteet ja hänen elämänsä ei ole niin tuskallista. Eheät-typologiassa tämä oli nähtävissä. Rakentavalla, ilmavasti elävällä, elämänmyönteisellä ja juurevalla realistilla kaikilla oli positiivisten elämäkokemusten rinnalla myös haastavia kokemuksia, mutta toisaalta myös kykyä kohdata nämä haasteet.

Tässä tutkimuksessa ei pyritty osoittamaan mitään keinoja, miten ihminen selviytyy elämästään tai edes osoittamaan kausaalisuhteita tiettyjen asioiden välillä. Avoimeksi jää se, ovatko tietyt asiat seurausta siitä, että ihmisellä on tietynlaiset koherenssipisteet eli hänen ominaisuuksistaan seuraavat tietyt asiat vai ovatko tietyt asiat hänen elämässään aiheuttaneet sen, että hänellä on tietynlaiset koherenssipisteet ja pysyvätkö koherenssipisteet tietyllä tasolla juuri näiden asioiden vuoksi. Kysymys on siis perinteinen eli onko kyseessä ihmisen perimästä johtuva ominaisuus vai onko ympäristö (elämäkokemukset) muokanneet hänet tietynlaiseksi. Tutkija yhtyy Itäpuiston (2005, 97–99) ajatukseen,

että selviytyminen tulisi nähdä laajemmin kuin vain elämän lopputuloksena. Sitä tulisi arvioida kussakin käsillä olevassa hetkessä.

Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, millaista ihmisen toimintaa eri koherenssi-pisteiden takana on. Syntynyt substantiivinen teoria koskee tätä aineistoa. Näin todetta-essa kyse ei kuitenkaan ole perinteisestä yleistettävyyden ongelmasta, koska tilastollinen yleistettävyyden koskee kvantitatiivista tutkimusta. Kyse on siitä, miten tutkija on kyennyt tulkitsemaan ja oivaltamaan ja voitaisiinko näitä oivalluksia käyttää myöhemmin uusis- sa yhteyksissä. (Koskennurmi-Sivonen 2004/2007.)

6.4.2 Elämänkulku

Tutkimuksen tuloksena syntyi sosiaalinen perusprosessi, jonka sisään on rakentunut ty- pologia. Sosiaalinen perusprosessi on kuvattu kuviona, jossa se alkaa vasemmalta ja ete- nee oikealle ja jatkuu vaakatasossa nuolen suuntaan (Kuvio 7, s. 47). Jos kuvio kuvaisi ihmisen koko elämänkulkua, olisi vasemmalla syntymä ja oikealla kuolema. Tutkittavat eivät kuitenkaan juurikaan kuvanneet historiaansa syntymästä alkaen. Heidän puheensa ulottui lähinnä itse muistettuun lapsuuteen. Toisaalta kuolemaan liittyvistä asioista saa- tettiin puhua, mutta sen ajankohta oli luonnollisestikin epäselvä. Syntynyt sosiaalinen perusprosessi on kuva elämänkulusta.

Elämänkulusta voidaan esittää kolme metaforaa. Ensinnäkin voidaan valita syklisen kaaren perspektiivi elettyyn elämään. Tässä metaforien ryhmässä kielikuvat ovat taval- lisimmin puoliympyrä, ympyrä tai sykli. Metaforissa tulee esiin luonnon kiertokulku. Kuoleman ja elämän mielikuvat näyttäytyvät siinä. Tämä metafora ei jätä liikkumati- laa yksilöllisille eroille. Elämä on ennalta rytmitetty. Mielikuvat ovat konventionaalisia, traditionaalisia ja yleismaailmallisia. (Vilkko 1997, 139; 2000, 79.) Kaaren ja ympy- rän keskeisin ero on siinä, että ympyrässä kaikki ikävaiheet ovat samanarvoisia, mutta kaareissa ne ovat eriarvoisia. Kaari kuvaa sitä, miten syntymästä nousee vasemmalta puolelta kaartaa ylös ja laskeudutaan edelleen kuolemaan oikealla puolella. (Tuomi 2000, 14–15.)

Elämänaika voidaan esittää myös jatkumona. Yksinkertaisin tapa esittää asia on aikaja- na, jossa on alku- ja päätepisteet. Janaa voidaan ajatella matkaksi, jonka ihminen kulkee. Suoraviivaisuuteen voidaan liittää polkuja ja risteyskohtia verkostoiksi. Erona edelliseen on, että yksilöllisyydelle valinnoissa ja toiminnassa jää tilaa enemmän ja siinä on vaih- telumahdollisuuksia, mutta mielikuvat ovat vanhoja ja traditionaalisia. (Vilkko 1997, 139; 2000, 79.) Pyhä Augustinus (n. 354–430) esitti uudenlaisen Vanhan testamentin traditiosta nousseen lineaarisen aikakäsityksen, joka poikkesi antiikin syklisestä aika- käsityksestä. Syklisessä käsityksessä aika jatkui loppumattomiin, mutta uudessa lineaar- isessa käsityksessä aika oli ”ainutkertainen kokonaisilmiö”. Tämä tarkoittaa sitä, että asiat eivät tapahdu uudelleen ja uudelleen. Biologinen evoluutioteoria 1800-luvun lop- pupuolella vahvisti lineaarisen aikakäsityksen aseman. Nyt lineaarinen aikakäsitys on

niin vahva, että puhuessamme esimerkiksi elämäнкаaaresta tarkoitamme kuitenkin itse asiassa etenevä viiva-metaforaa. (Tuomi 2000, 15–16.)

Kolmas tapa lähestyä asiaa on nähdä elämäntapahtumat kirjavana massana. Yksilön elämänkulku on ymmärrettävissä, kun tämä massa kootaan yhteen ja järjestetään. Siinäkin on perinteisiä, totunnaisia ja vakiintuneita mielikuvia. Se eroaa edellisistä, koska elämänaikaa kootaan jälkikäteen palasista sekä puntaroidaan elämänkulun vaiheisiin ja siirtymiin liittyviä merkityksiä. Näin tuotetaan jatkuvuutta ja elämänvaihereflektiota. (Vilkko 1997, 139–140; 2000, 79–80.)

Kielikuvat sisältävät kaarta käytettäessä ajatuksia siitä, että elämässä on kaksi puolta kevät–syksy, aamu–ilta, kukoistaminen–lakastuminen ja nämä seuraavat toisiaan. Jatkumoa käytettäessä puhutaan, että tie on suora, mutkainen, kivinen ja niin edelleen. Ihminen on matkalainen ja vastaavasti elämän ajatellaan olevan maallinen vaellus tiellä. Kolmannessa vaihtoehdossa on esillä mielikuvia tilkkutäkin tai palapelin kaltaisista asioista. Metaforalla saadaan rajallinen ja tietoisesti rakennettu sellaisesta, joka on ollut epäselvä rajoiltaan, satunnainen ja monimuotoinen. Jatkuvuutta luodaan esimerkiksi värjäämällä haalistunut, mutta toisaalta epäjatkuvuuttakin on läsnä ja palapelistä voi esimerkiksi puuttua pala. Kolme elämänmetaforaa elää kulttuurisessa tajunnassa rinnakkain ja jopa yhdistelmiä muodostaen. Ne eivät missään tapauksessa sulje pois toisiaan. (Vilkko 1997, 16–17; 2000, 79–80.) Tässä tutkimuksessa emergoitunut sosiaalinen perusprosessi on jatkumo eli se on etenevä viiva- metaforan mukainen. Se on elämänkulun mittainen selviytymiskamppailu.

Elämänkulun kerronnassa on monia malleja. Ensimmäinen klassinen malli on elämänkulun malli, joka huomioi kehityshistorian. Jälkikäteen tarkasteltuna elämänkulkuun löytyy yhtenäisyyttä. Muodostuu eheä ja aukoton identiteettikertomus. Kertomus on yksilinjainen ja siinä elämäntapahtumat ketjuuntuvat ja vaiheistuvat. Poststrukturalistit pitävät mahdottomana yhtenäisyyttä elämään luovan omaelämäkerran. Elämä on heidän mukaansa hahmotonta ja kaoottista. Uusi postmoderni kiistää mahdollisuuden löytää elämän merkityksen. Kaoottisuuden väite on kumoutunut käytännön kautta ja myös elämänkertomusten tutkijat ovat samalla linjalla. Omaelämäkerta on tullut suosituksi käytännöksi kerrottaessa omasta elämästä, reflektoidessa sitä. Epäjatkuvuutta hyödyntävä postmoderni elämäkerta merkitsee kaoottisuuden ja hahmottomuuden ottamista haltuun. Haltuunotto tapahtuu kertomalla ehjäksi. Elämäkertaansa tuottava ihminen siirtää kokemusta puhuttelemalla toisia ihmisiä ja kaaoksella on näin mahdollisuus jäsentyä. (Kosonen 2000 13–31; Vilkko 2000, 81–82.)

Elämänkertomusta voidaan käyttää myös, kun pyritään saamaan oma elämä hallintaan. Ajatuksena on, että yhä uudelleen kerrottaessa identiteettikertomusta se muokkautuu ja se toimii terapeutisena välineenä. Tavoitteena on elämän ehjäksi kertominen ja jatkuvuuden ideaaliin pyrkiminen. (Vilkko 2000, 82.)

Vilkon (2000, 84) mukaan myöhäismodernissa siirrytään yhä enemmän jatkuvuuden luomiseen jatkuvuuden kuvaamisesta. Usein jäädään tilaan, jossa elämänkulun pohdinta on tiivistä (esim. kriisit ja siirtymät). Epäjatkuvuuden tilassa tarvitaan tapahtumia yhteen sitovaa puhetta, reflektiota. Muistoja, puheita ja vaiheita sidotaan yhteen. Vilko ehdottaa nimeä ”pieni vaihekertomus” postmodernille omaelämäkerran ominaisuudelle, ”joka katkoo jossain määrin tarinan progressiivisuutta ja yli vaiheiden sidontaa, mutta tuottaa intensiivistä, tihentynyttä vaihereflektiota”. Tällainen intensiivinen hetkiin paneutuminen on jollain tavalla jopa vastakkainen kuin pitkittäisen elämänprosessoinnin läpikäyminen. Näin ainakin, kun on puhe elämäkerron kokoamisesta tutkimustarkeiksi.

Tutkija lähti tässä tutkimuksessa haastatteluissaan selvittämään tutkittavan elämää tiettyjen elämän osa-alueiden kautta. Koska hän lähti hyvin avoimin mielin haastatteluihin, ei hän paneutunut esimerkiksi siihen, mitä eri tapoja lähestyä haastateltavaa olisi. Näin jälkepäin on mielenkiintoista todeta, että tutkija kuuli paljon tällaista intensiivistä kerrota, ”pieniä vaihekertomuksia”. Haastateltavat liikkuvat ajatuksissaan joustavasti elämänsä eri vaiheissa ja teemoissa kysymysten johdattamina. Lopuksi, kun tutkija kävi teemat läpi, antoi hän tutkittaville vielä mahdollisuuden kertoa joitakin heille tärkeitä asioita. Tähän kysymykseen jotkut vastasivat erityisen intensiivisesti kertoen jonkin heitä koskettaneen tapahtuman.

Tutkija koki riittämättömyyttä kerätessään aineistoa. Tarkoitus ei ollutkaan saada kokonaista elämää nauhoitettua ja paperille kirjoitettua lyhyen haastattelun aikana, mutta jotain tuntui jäävän kesken. Rauhoittava vastaus tähän oli paitsi Vilkon (2000, 84) ”pienet vaihekertomukset”, niin myös Kososen (2000, 85–86) kuvaamat ”pienet elämät”. Länsimaisen elämäkertomisen ihanne on ollut suuri elämä esimerkillistä elämää tarkoittaen. Mutta elämäkertojen eräät juuret löytyvät esimerkiksi hautakirjoituksista. Nämä epitafit ovat lyhyitä ja epäjatkuvia. Nyt on uudelleen alettu korostaa ”pieniä ja epäjatkuvia elämän esittämisen muotoja” (esimerkiksi niin sanottujen tavallisten ihmisten päiväkirjat). (Kosonen 2000, 85–86.)

Tässä sovelletaan melko vapaasti Vilkon (1997, 22–23) ajatuksia kirjoitetun omaelämäkerran tutkimisesta. Ne tulevat tietyllä tavalla hyvin lähelle sitä, mitä tämän tutkimuksen tutkija teki. Tavoite vain oli erilainen. Vilkoa kannatteli kysymys siitä, miten elämä jäsentyy omaelämäkerraksi. Tämän tutkimuksen tutkijaa kannatteli kysymys, mitä tämän ihmisen elämässä on tapahtunut ja miten hän on nämä tapahtumat kokenut. Vilko puhuu ”omaelämäkertatutkimuksesta” tarkoittaen, että kertoja ja lukija kommunikoivat tekstin välityksellä. Omaelämäkerta muotoutuu kirjoittamis- ja lukemisprosessin kautta. Vuorovaikutus ei ole reaali maailmassa tapahtuvaa puheen tuottamista, mutta kuitenkin se on intiimiä kommunikatiivisuutta. Tässäkin tutkimuksessa tutkijalle tuli vastaava kokemus. Tutkija toki kohtasi autenttisesti tutkittavansa, mutta tämän jälkeen seurasi kuullun litterointi ja koodaaminen sekä analyysin eri vaiheissa uudelleen ja uudelleen tekstiin palaaminen. Tutkija etäännytti itse haastattelutilanteesta ja kommunikoi tekstin välityksellä tutkittavan kanssa. Irrottautuminen itse haastattelutilanteesta tapahtui myös

konkreettisesti siten, että tutkija ei halunnut tehdä litterointia välittömästi haastattelun jälkeen, vaan se tuntui helpommalta jonkin ajan kuluttua. Toimintatapa ei perustunut teoreettisen tiedon hyödyntämiseen, vaan intuition. Tunne varsinaisesta kohtaamislanteesta oli niin vahva ja läheinen, että oli tarve etääntyä ennen kuin tutkija uudelleen paneutui asiaan.

Vilkko (1997, 73) kirjoittaa siitä, kuinka hämmentävä kokemus oman aikalaisen elämäntarinan lukeminen on. Hän tunnistaa tarinoista paljon asioita ja hän jää miettimään, mikä niissä tarinoissa puhuu (= hänen tutkimusongelmansa), koska kerronta on niin ”ilmiselvää ympäröivää merkitysmaailmaa”. Sama ongelma oli tämän tutkimuksen teki- jällä. Haastattelut olivat jokainen ainutlaatuisia, mutta kuitenkin kaikki oli niin tuttua. Ensimmäisessä vaiheessa koodaus oli hyvin haparoivaa ja tutkija teki sen hyvin väljästi ajatellen, että helpompi on poistaa epäadekvaatteja koodeja kuin päinvastoin. Kaksi asiaa Vilkolle (1997, 73) kuitenkin on selvää eli on olemassa kaksi tasoa: eletty elämä ja kerrottu elämä. Lukijana ei voi erottaa, mikä on tutkittavan todella reaali maailmassa elämää elämää ja mikä tarinaa. Tämän tutkimuksen tutkimusotteessa ei jäädä pohtimaan näiden kahden tason eroa, vaan tämä tarinoitunut elämä on tutkijan kiinnostuksen kohteena. Tutkittava haluaa tietoisesti tai tiedostamatta tuoda tietyt asiat tutkijan aineistoksi. Asetelma sopii hyvin tähän tutkimukseen, sillä kyse on viimekädessä siitä, miten ihminen oman elämänsä kokee.

Omaelämäkerta ei ole siis tapahtunut sellaisenaan reaali maailmassa. Tarina on tapahtunut ihmiselle, joka sen kertoo. Se on sidottu yksilöön ja tilanteeseen, mutta se on myös kulttuurisidonnainen. Tarina on kerrottu siihen kulttuuriin sopivalla tavalla. ”Elämän kuvat ovat tietyn yhteiskunnan kuvia.” (Vilkko 1997, 92.)

Tutkija ihmetteli tätä tutkimusta tehdessään sitä luontevuutta ja sujuvuutta, mikä oli niissä keskusteluissa, joita hän kävi tutkittavien kanssa. Hän mietti, mistä nämä ihmiset tulivat tähän tilanteeseen näin ”valmiina”. Tutkijan teki mieli olla tyytyväinen omasta tutkijan ammattitaidostaan, mutta mielessä oli kuitenkin epäily, että tässä on varmaan- kin paljon muuta, joka vaikuttaa asiaan. Jotain viitteitä siihen, mitä se voisi olla, löytyi edelleen Vilkon (1997, 132) kirjasta. Hän esittää, että jokaisessa kulttuurissa on tietyn- laisia narratiivisia muotoja ja malleja, joita ihmiset käyttävät, kun he kertovat elämänsä tarinoita. Länsimaisen kirjallisen autobiografian traditio vaikuttaa siihen, että ihmiset tietävät, mitä pitäisi kertoa. Tämä malli on yhtenäinen, mutta niin väljä, että se antaa tilaisuuden myös omaleimaisen tarinan kertomiseen. Tämä näkökulma selittää osaltaan haastattelujen luontevuutta. Toinen asia, miksi haastattelut olivat niin luontevia, voisi olla haastateltavien motivoituneisuus ja se, että he olivat ehkä etukäteen pohtineet ti- lannetta. Oli melko vaikea saada haastateltavia, joten tutkija arvosti näiden ihmisten aktiivisuutta ja osoitti sen heille, mikä sekin luultavasti lisäsi motivaatiota. Sanasto, jota kertoja käyttää on sama ympäröivän kulttuurin kanssa, mutta se ei tuota tietyn sisäl- töisiä tarinoita, vaan vaihtelevuutta on. Grounded theory -metodologian näkökulmasta lähes yhtenäisen termistön käyttö helpotti koodausta. Haastateltavat ymmärsivät tutki- jan kysymykset samalla tavalla ja tutkija ymmärsi haastateltavien sanoman. Ainoastaan

silloin, jos tutkittavalla oli tutkijalle vieras ammatti tai harrastus, niin haastateltavan ymmärtäminen vaati haastattelijalta ponnistelua yhdistellä asiat oikein tai termistöä piti täsmentää haastateltavalta.

Heikkinen (2000, 199–200), joka on tutkinut ihmisten kokemusta elämästä ja vanhenemisesta, sanoo ihmisen kertoessaan itsestään ja kokemuksistaan keskustelevan oman itsensä kanssa. Ihminen käy läpi muistojaan ja mielikuviaan. Elämää tarkastellaan tässä hetkessä taaksepäin katsoen. Kertoja saattaa muistaa tapahtumat väärin, mutta tunne, joka tapahtumiin tiettyssä hetkessä liittyy, on aito. Tulevaisuuskin on mukana, joskin se on usein taustalla. Vanhenemisen kokemuksesta Heikkinen pitää aina ajallisena kertomuksena, jonka tarkoitus on kokonaisuuden näkeminen eletystä elämästä ja omasta itsestä. Tässä tutkimuksessa oli tietoisesti tulevaisuusulottuvuus. Tulevaisuuspohdinnat ovat samaan ikäluokkaan kuuluvilla samantyyppisiä, koska tulevaisuus, joka on edessä, on muotoutumassa yhteisessä todellisuudessa (Jyrkämä 2005, 350).

Haastateltavien kerrontaan vaikuttavat myös aikuisiän aikaperspektiivit. Tutkimusten mukaan, mikäli haastateltavana ovat alle 23-vuotiaat, niin heidän puheessaan luonnollisesti on etusijalla tulevaisuuden pohdinta. Siirryttäessä 23–39-vuotiaisiin elämän täyttää työ ja perhe. ”Ruuhkavuosille” on ominaista kuten edellä pitkän aikavälin tavoitteet, mutta myös työn ja perheen mukanaan tuoma päivittäistenkin tavoitteiden tärkeys. Elämän rajallisuus todellistuu 40–50-vuotiaille. Siitä seuraa elämän arvojen uudenlainen tarkastelu. Vaihdevuosi-iässä muistellaan ja ymmärretään, ettei vanhaan enää ole paluuta. Tulevaisuus voi tuntua epävarmalta. 60 vuotta täyttäneillä tulevaisuutta ei pohdita kovin paljon tai jos pohditaan, niin se ei ulotu ajallisesti kovin pitkälle eteenpäin (Blinnikka 1982, 133–135.) Koska ihmiset elävät pidempään kuin ennen ja keskimääräinen elinikä nousee, on alettu puhua niin sanotusta kolmannesta iästä. Tämä on lisännyt eläkeikäisten tulevaisuussuuntautuneisuutta. (Kärnä 2009, 188.) Tämän tutkimuksen haastateltavilla oli useilla jo paljon elämäkokemusta ja he olivat pohtineet elämää monelta kannalta. Eläkeikä oli lähellä ja elämän rajallisuus oli haastatteluissa konkreettisesti läsnä. Osa haastateltavista oli niitä, jotka elivät kiireistä aikaa työelämässä ja/tai perheen kanssa. Tällöin elämä oli paljolti tässä ja nyt. Tulevaisuutta mietittiin, mutta ei vielä vanhuutta eikä kuolemaa.

6.4.3 Sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö

Tämä tutkimus ei ole elämänkulututkimus, mutta koska tulokseksi syntyi tytopologioiden ohella elämänkulkua kuvaava sosiaalinen perusprosessi, niin tässä peilataan haastateltavien kokemuksia heitä ympäröiviin yhteisöihin ja koko yhteiskuntaan. Jokelan (2005, 32) mukaan elämänkulku on kokemuksellinen prosessi ajassa. Se tapahtuu tiettyinä aikakautena kunkin yksilön elämässä. Kulttuuriset ja sosiaaliset olosuhteet ja kunkin ihmisen yksilölliset kokemukset muodostavat ainutlaatuisen kokonaisuuden. Jokaisella on oma kertomuksensa elämästään, mutta se on kuitenkin osa häntä ympäröivän yhteiskunnan kokemusta (Pohjola 2000, 100). Bellin (1976, 146) mukaan jokainen ihminen on olemassa suhteessa tiettyihin olosuhteisiin, jotka vallitsevat yhteiskunnassa.

Yhteiskunnassa etsitään merkityksiä, jotka Bellin mukaan liittyvät kulttuuriin, työhön ja uskoon.

Tässä tutkimuksessa haastatelluista 15 on syntynyt 1945–1949. Yhdeksän tutkimukseen osallistunutta on syntynyt 1950-luvulla. 1960-luvulla on syntynyt yhdeksän haastateltua ja 1970-luvulla yksi haastateltu. J.P. Roos (1987, 35–38, 51–59) esitti sukupolviluokituksen, johon suomalaiset eri ikäluokat voidaan sijoittaa. Luokitus perustuu hänen silloiseen tutkimukseensa, jonka aineiston perustana on kolme vuosina 1935–1980 kerättyä aineistoa ja luokitus ulottuu vain 1950-luvulla syntyneisiin. Luokitus alkaa 1910-luvulla syntyneistä. Suomalaiset voidaan jakaa neljään eri sukupolveen (rajat joustavia):

- 1) Sodan ja pulan sukupolvi (1910- ja 1920-luvuilla syntyneet)
- 2) Sodanjälkeisen jälleenrakennuksen ja nousun sukupolvi (vuosina 1925–1940 syntyneet)
- 3) Suuren murroksen sukupolvi (1940-luvulla syntyneet)
- 4) Lähiöiden sukupolvi (1950-luvulla syntyneet)

Kolmas ja neljäs sukupolvi, joihin valtaosa tämän tutkimuksen haastatelluista kuuluu, eroavat hyvin paljon kahdesta ensimmäisestä. Molempien lapsuuteen liittyy tulevaisuuden toivoa. Suuren murroksen sukupolvi teki paljon työtä, aineellinen hyvinvointi alkoi lisääntyä ja turvattomuus väheni. (Roos 1987, 51–59.) Sukupolvien nimeäminen on yhteiskunnan nopean muuttumisen vuoksi vaikeaa. Suuren murroksen jälkeen lähiöiden sukupolvi on edellistä sukupolvea hajanaisempi. Edelleen vuoden 1965 jälkeen syntyneiden nimeäminen on erityisen vaikeaa. (Kainulainen 2003, 76.) Hoikkala ja Paju (2008, 272, 277, 281, 287–289) ovat kehittäneet Roosin sukupolviajattelua siten, että lähiöiden sukupolven he korvaavat hyvinvoinnin ja yksilöllisen (pakko)valinnan sukupolvilla. Hyvinvoinnin sukupolven edustajat ovat syntyneet 1960-luvun puolenvälin molemmilla puolilla. Yksilöllisen valinnan sukupolvi sen sijaan eli nuoruutensa 1990-luvulla. Tämä yksilöllisyyden ihannoiti näyttää jatkuvan edelleen. Vuosina 1946–49 syntyneiden voidaan sanoa myös kuuluvan niin sanottuihin suuriin ikäluokkiin ja 1950-luvulla syntyneiden häntäikäluokkiin. Häntäikäluokka nimitys viittaa suurien ikäluokkien jälkeisiin suhteellisen suuriin ikäluokkiin. (Hoikkala ym. 2008, 272–273.)

Tämän tutkimuksen tutkittavat ovat syntyneet kaikki vuoden 1945 jälkeen. Heidän vanhempansa ja/tai isovanhempansa ovat kokeneet sodan aikuisiällään. Ylikarjula (1998, 47, 72) tutki vuosina 1911–1922 syntyneitä sydämentahdistinpotilaita. Hän totesi, että aikakausi ja ympäristö, jossa tutkittavat elivät, oli vaikuttanut ja vaikutti heidän elämänsä. Sota-aikana koetut asiat vaikeuttivat edelleen eheytyksen kokemusta vielä 70–80-vuotiaanakin 1990-luvulla. Sota vaikutti nuoren aikuisen identiteettiin ja oman elämän vakiintumiseen ei ollut mahdollisuutta. Seuraavilla sukupolvilla on omanlaisensa kokemukset ja osa niistäkin traumaattisia. Sodan jälkeisen sukupolven elämään sota vaikutti vanhempien kokemusten kautta ja näkyi muun muassa taloudellisena niukkuu-

tena (Kujala 2003, 166–177). Nivalan (2010, 72–73) tutkimustulokset ovat samantyyppisiä. Hänen tutkimuksensa sotainvalideista osoitti, että tutkittavilla oli kahdenlaista sotakokemuksista selviytymistä. Toisaalta oli kokemuksia, jotka oli työstetty välittömästi (välitön selviytyminen) ja kokemuksia, jotka ovat kulkeneet mukana koko elämän ajan (elämän mittainen selviytyminen). Näin sotainvalidien elämä on ollut läpi koko elämän pyrkimystä kohti sisäistä vapautta. Eheys etsitään niiden ehtojen vallitessa, mitä kullakin sukupolvella on (Ylikarjula 1998, 224). Sodan ja niukkuuden aika on lyönyt monella tapaa leimansa tähänkin tutkimukseen osallistuneihin.

Ne haastelluista, jotka kuuluvat suuriin ja häntäikäluokkiin ovat saaneet melko lailla perinteisen kasvatuksen. Elämä on ollut suhteellisen suojattua ja median vaikutus heidän arvomaailmansa kehittymiseen on ollut vielä sekin suhteellisen pieni. Merkkejä uudenlaisesta arvomaailmasta on ollut heidän nuoruudessaan ja se on väistämättä vaikuttanut joihinkin elämän henkilökohtaisiin ratkaisuihinkin myöhemmällä iällä. Haastateltavat eivät tuo esille kuitenkaan individualismia, autonomisuutta, sekularisaatiota ja suhteellistamista siinä määrin kuin tämän päivän sosiologinen tutkimus niitä kuvaavat tämän päivän elämää leimaavina tekijöinä. (Gerris 1994, 147; Helkama 1997, 243–247.) Paitsi, että tutkittavat ovat pääosin suurten ja häntäikäluokkien ihmisiä, joiden elämässä nämä arvot eivät ole vielä kovin leimallisia, niin tutkimukseen ovat ehkä valikoitunut nuoremmistakin sukupolvista ne, jotka eivät niitä arvoja elämässään kovin voimakkaasti ilmennä. Voi olla niinkin, että nämä uudet elämän arvot näkyvät vasta selkeämmin tulevaisissa tutkimuksissa ja ovat vasta tämän päivän nuorten ja nuorten aikuisten arvoja.

Edellä kuvatuista sodan aiheuttamista traumaista huolimatta suomalaisessa yhteiskunnassa oli sodan jälkeen kasvun ja toiveikkuuden ilmapiiri. Kansallinen yhtenäisyys ja pyrkimys rakentaa maata sodan tuhojen jälkeen olivat omiaan tukemaan yksilöä arkisen elämän rankkuudesta huolimatta. Kaikkien työpanosta tarvittiin ja näin jokaisella oli paikkansa yhteiskunnassa. Haastattelussa näkyi se, että lasten ja nuorten oli tehtävä paljon työtä sodan jälkeisinä vuosikymmeninä. Toisaalta sitten heille avautui mahdollisuus kouluttautumiseen ja sosiaaliseen nousuun.

Haastateltavista monilla oli talonpoikainen tausta tai he olivat eläneet lapsuutensa maaseudulla tai hyvin maaseutumaisissa ympäristöissä pienissä kirkonkylissä. Maaltamuutto ja uudenlaisten elämäntapojen omaksuminen sen seurauksena oli monelle tuttua. Muutoksesta huolimatta monilla maalta muuttaneilla oli kuitenkin edelleen kiinteitä yhteyksiä maaseudulle sukulaisten tai loma-asuntojen kautta.

Lisäksi haastateltavien elämän aikana yhteiskunta on vaurastunut. Heistä osa on elänyt lapsuutensa sodan jälkeisessä niukkuudessa ja osa hyvinvointivaltion kasvun vuosina. Koulutusmahdollisuudet ovat kasvaneet haastateltavien elämän aikana (Nevala 2008, 89). Haastateltavista suurten ikäluokkien edustajien elämässä näkyi mahdollisuuksien lisääntyminen selvimmin, vaikka jotkut joutuivatkin vielä niukkuudessa elämään ja kaikkia koulutustoiveita ei taloudellisista syistä voinut toteuttaa.

Haastattelujen aikana, litterointivaiheessa ja vielä ensimmäisen koodauskierroksen aikana aineisto vaikutti varsin heterogeeniselta. Analyysin edetessä aineistosta alkoi hahmottua typologiat ja sosiaalinen perusprosessi. Aineistossa näkyi myös tietynlainen yhtenäisyys, jonka tutkija tulkitsi kulttuuriseksi yhtenäisyydeksi. Suomalainen kulttuuri on 1900-luvulla ollut yhdenmukainen tavalla, joka on kansainvälisestikin katsoen poikkeuksellista. Tästä on monilla tieteenaloilla samansuuntaisia arvioita, esimerkiksi yhteiskunta- ja humanistisissa tieteissä. Yhdenmukaisuus yhteiskunnassa näkyy siinä, että kulttuurituotteet, symbolit ja myytit eivät juurikaan ole kerrostuneet. Kaikilla on tavaltaan yhteinen todellisuus Suomessa. (Jokinen, Saaristo 2002, 61.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan esittää seuraavat johtopäätökset:

1. Tutkimustulokset tukevat Antonovskyn salutogeenista mallia ja vahvistavat aiempia koherenssin tunteesta tehtyjä tutkimustuloksia. Muodostetun substanttiivisen teorian mukaan, mitä korkeammat koherenssipisteet ihmisellä on, sitä enemmän hänen elämässään on eheyttä lisääviä tekijöitä.
2. Tutkimuksessa päädyttiin kolmeen typologiaan, eheät, pärjäävät ja sinnittelijät, jotka jakautuvat vielä useaan alatyyppiin. Kaikki typologiat kuvasivat selviytyjiä. Haastateltavat olivat valikoituneet suuresta joukosta ja selvittämättä jäi, millaisia kokemuksia heitä vähemmän pisteitä saaneilla olisi ollut. Epäselväksi jää, onko olemassa vielä joku neljäs koherenssipisteryhmä, jolla pistemäärä on alle 49 ja joista muodostettua typologiaa ei voisi enää sanoa selviytyjäryhmäksi.
3. Toisaalta voidaan myös pohtia, olivatko kaikki selviytyjiä sen vuoksi, että heillä oli säilynyt koherenssintunteen suojaava vaikutus verrattuna muihin tähän tutkimukseen osallistumattomiin henkilöihin. Nämä ihmiset, joilla ei ole suojaavaa vaikutusta enää tietyillä pistemäärillä, eivät ehkä jaksaa vastata tutkimukseen. Suojaava tekijä voisi olla lähisuhteiden kannattelevuus, myönteisyyteen pyrkiminen, olennaiseen keskittyminen ja arvot, kuten tässä tutkimuksessa sinnittelijät-typologiassa.
4. Tutkimustulosten perusteella ei ole mahdollista tehdä johtopäätöksiä haastateltavien elämässä tapahtuneiden asioiden välisistä kausaalisuhteista. Kuitenkin tulosten perusteella voidaan päätellä, että lapsuuden ihmissuhteilla ja niistä seuranneilla kasvuolosuhteilla on merkittävä vaikutus lapsen elämään. Sinnittelijät-typologiassa on enemmän kielteisiä lapsuudenkokemuksia kuin eheät-typologiassa. Tästä voisi päätellä, että lapsuudenkokemuksilla on jonkinlaista vaikutusta koherenssin tunteeseen.
5. Eheät-typologiassa on havaittavissa tietynlainen henkinen liikkumavara elämässä. Tätä liikkumavaraa monenlaiset asiat sinnittelijät-typologiassa rajoittavat. Rajoittavia tekijöitä ovat lapsuuden kokemusten lisäksi fyysinen rajoittuneisuus, kapea-alaisuus, aikuiselämän eheyttä hajottavat tekijät ja epävarmuus tulevaisuuden edessä. Mitkä näistä tekijöistä ovat vaikuttaneet koherenssipisteisiin ja mitkä ovat seurausta tietynlaisista koherenssipisteistä, on vaikea tällaisella tutkimuksella päätellä.
6. Kaikkien kolmen typologian kuvauksista on luettavissa, että riippumatta koherenssipisteistä elämässä on vaikeita asioita. Oleellista on eroavuus, miten näihin vaikeisiin asioihin suhtaudutaan. Edellä mainittu henkinen liikkumavara luo mahdollisuuden kohdata nämä vaikeat asiat rakentavasti ja löytää niihin myönteisiä ratkaisuja.

7. Haastattelut olivat paitsi kunkin tutkittavan kuvauksia omista kokemuksistaan myös kuvausta tietyistä ajanjaksosta Suomen historiassa ja siten kontekstuaalisessa yhteydessä siihen aikaan, jolloin haastateltaville oli tapahtunut heidän elämänsä kannalta keskeisiä tapahtumia. Tämä tutkimus edusti elämänhallintatutkimusta. Sitä olisi voinut täydentää sen rinnalla tuotettu sukupolvitutkimus, joka muodostuu luontevaksi jatkotutkimusaiheeksi.

Jatkotutkimusehdotukset:

1. Substantiivisesta teoriasta voisi kehittää edelleen formaalin teorian. Formaaliin teoriaan voidaan periaatteessa päästä substantiivisen teorian teoreettisella syventämisellä, mutta usein on myös hyödyllistä hankkia uutta empiiristä aineistoa. Mikäli tämän tutkimuksen tekijä itse jatkaisi tätä tutkimusta, hän käyttäisi sekä teoreettista syventämistä aiempien tutkimusten entistä laajemmalla integraatiolla ja lisäaineiston keräämistä.
2. Tällaisenaan tutkimus lisää lähinnä teoreettista tietämystä ja sen suora käytännön hyöty on vähäinen. Jotta saataisiin tietoa kliinisen auttamistyön käyttöön, tutkimusta voisi suunnata myöhemmin siten, että saatuja typologioita, niiden tyyppisiä ja tyyppien ominaisuuksia tutkittaisiin tarkemmin.
3. Koska sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristömme muuttuu koko ajan, eri sukupolvien koherenssikokemusten tutkiminen olisi mielenkiintoista. Näin nähtäisiin, muuttuvatko koherenssipisteiden takana olevat tekijät ajassa.

8 KIITOKSET

Tämä tutkimus on tehty Turun yliopiston kansanterveystieteen oppiaineessa. Se on osa suomalaisen työikäisen väestön psykososiaalista terveydentilaa ja selviytymistä koskevaa seurantatutkimusta (HeSSup).

Väitöskirjani ohjaajina ovat olleet LT, professori Sakari Suominen ja VTT, dosentti Henrik Linderborg. Yhteistyöhön Turun yliopiston ja Sakari Suomisen kanssa päädyin kiinnostuttuani koherenssin tunteen käsitteestä ja siitä tehdyistä tutkimuksista. Kiitän Sakari Suomista saamastani ohjauksesta. Olen saanut tehdä tutkimusta hyvin itsenäisesti luottaen siihen, että saan tukea aina tarvittaessa. Henrik Linderborg oli tukenani erityisesti silloin, kun analysoin aineistoani. Työskennellessäni aluksi varsin heterogeeniselta vaikuttaneen aineiston parissa sain häneltä rohkaisua. Suuri kiitos siitä! Lisäksi olen iloinen siitä, että ohjaajani perehdyttivät minua osaltaan kansanterveystieteeseen ja sosiologiaan. Edelleen kiitän molempia ohjaajiani kärsivällisyydestä työni moninaisissa vaiheissa aina työn valmistumiseen asti.

Väitöskirjani esitarkastajina ovat olleet LKT, professori emeritus Jukka Aaltonen, VTT, dosentti, lehtori Ullamaija Seppälä sekä THT, professori Päivi Åstedt-Kurki. Kiitän heitä huolellisesta paneutumisesta työhöni. Heiltä saamani kriittinen ja rakentava palaute korjausehdotuksineen auttoi selkeyttämään työtäni.

Professori Sanna Salanterää kiitän siitä, että hän oli kiinnostunut työstäni ja antoi työtäni eteenpäin vievää palautetta. Koska olen taustaltani hoitotieteilijä, hänen hetkellinen mukanaolonsa tutkimusmatkallani vahvisti minun turvallisuudentunnettani ja tutkijuuttani. Hänen kanssaan keskustellessani sain puhua ”omalla tieteellisellä äidinkielelläni”. FM Helena Rautiaista, TtM Tiina Karttusta, YTM Aarno Hyvöstä, fil.yo Minna Rantalaa ja AMK-opiskelija Ville Rutasta kiitän avusta kielenhuollossa, oikoluvussa ja tietotekniikan hyödyntämisessä. Työnantajani Lahden Diakoniasäätiötä kiitän siitä, että minulle mahdollistettiin sekä opintovapaa että osa-aikatyö puoleksi vuodeksi.

Suuret kiitokset ansaitsevat myös ne henkilöt, joita haastattelin tutkimustani varten. Ilman näiden henkilöiden apua tutkimukseni ei olisi koskaan valmistunut. En lakkaa hämmästelemästä sitä, miten ystävällisiä, aitoja ja pyyteettömiä tutkittavani olivat.

Edellä lueteltujen lisäksi haluan kiittää ystäviäni, työtovereitani ja lähisukulaisiani mukana elämisestä. Jo aikaa sitten päätin, etten luettele väitöskirjani Kiitokset-luvussa kaikkien kiitettävien nimiä. Näin ensinnäkin siksi, että listasta tulisi kovin pitkä. Toiseksi pelkään unohtavani jonkun henkilön nimen. Koska poikkeus vahvistaa säännön, kiitän kuitenkin muutamaa henkilöä nimeltä. Kiitän ammatillista esikuvaani, ystäväni, SHO Eeva-Liisa Jarlaa pitkäjänteisestä kannustuksesta. Hän uskalsi kysyä tutkimukseni etenemisestä sellaisinkin hetkinä, kun tutkimus ei tuntunut etenevän ja uskoni omaan asiaani hieman horjui. Hänen kysymyksensä antoivat myös virikkeitä jatkaa eteenpäin.

Edesmenneille appivanhemmilleni Vieno ja Uuno Rutaselle olen kiitollinen yhteisistä vuosista. Näinä vuosina sain oppia heiltä elämänviisautta, joka kantaa vaikeidenkin vaiheiden yli. Vanhempiani Aino ja Heikki Tuloisela kiitän turvallisesta kasvuympäristöstä ja koulutusta suosivasta ilmapiiristä. Intoa itsensä kehittämiseen ja opiskeluun on riittänyt varmaankin vähän yli sen, mitä he odottivat.

Kiitän perhettäni pitkämielisyydestä tätä joskus loppumattomalta tuntunutta hanketta kohtaan. Lapsiani Villeä ja Jenniä kiitän paitsi konkreettisesta avusta arjen kiperissä ja stressaavissa tilanteissa, myös saamastani henkisestä tuesta. Villen kannustavat ja pelkistetyt kommentit (”Kyl’ sä siit’ selviät.”) olivat uskottavia. Jennin kanssa olemme käyneet naiselliseen tapaan vähän monisanaisempia keskusteluja, parhaat niistä saunan lauteilla. Aviomiestäni Hannua kiitän lämpimästi ja rakkaudella siitä, että hän jaksoi tämänkin taipaleen kanssani kulkea.

Taloudellista tukea työhöni olen saanut Tapio ja Maire Järvisen rahastosta.

Lopuksi Lealiisa Kivikarin runo *Kutsumus*. Tämä runo kantoi minua tutkimukseni loppuvaiheessa.

*Matkan jälkeen on mahdotonta kertoa
kuinka monta kertaa epäröi
levottomana ajatteli luovuttaa,
vaihtaa suuntaa.*

Muistoilla ei ole enää kaikua.

*Hiljaisuus muistaa kiven, jonka heitti veteen
renkaat alkoivat laajentua, laajentua –*

Metsä-Nuuttilassa 18.9.2012

Maija-Stiina Tuloisela-Rutanen

9 KIRJALLISUUSVIITTEET

- Ahokas M. Ihmisten väliset suhteet. Kirjassa: Suonen E, Pirttilä-Backman A-M, Lahikainen AR, Ahokas M. (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy, 2010: 141–184.
- Ahola T, Hirvihuhta H. Vääryydestä vastuuseen. Miten ohjata lasta ja nuorta ottamaan vastuu teoistaan? Helsinki: Opetushallitus, 2002.
- Aikio A. Saamelainen elämänpolitiikka. Lisensiaattitutkielma. Rovaniemi: Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta, 2007.
- Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall S. Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1978.
- Alasuutari P. Merkitys, toiminta ja rakenne sosiologiassa: kulttuurinen näkökulma. Sosiologia 2006; 43(2): 79 – 92.
- Allardt E. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY, 1976.
- Andershed B, Ternstedt BM. Involvement of relatives in the care of the dying in different care cultures: Involvement in the dark or in the light? Cancer Nursing 1998; 21(2): 106–116.
- Andersson L. Loneliness research and interventions: a review of the literature. Aging and Mental Health 1998; 2(4): 264–274.
- Andersson S. Kahdestaan kotona. Tutkimus vanhoista pariskunnista. Helsinki: Stakes, Tutkimuksia 169, 2007.
- Andrews HA, Roy C. Essentials of the Roy Adaptation Model. Norwalk, Connecticut: Appleton-Century-Crofts, 1986.
- Antonovsky A. Health, Stress, and Coping. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1979.
- Antonovsky A. Health promoting factors at work: the sense of coherence. In: Kalimo R, El-Batawi MA, Cooper CL. (eds.) Psychosocial factors at work and their relation to health. Geneva: World Health Organisation, 1987a: 153–167.
- Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass Publisher, 1987b.
- Antonovsky A. Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility. Social Science and Medicine 1993a; 37 (8): 969–981.
- Antonovsky A. Rejoinder. In: Antonovsky A. Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility. Social Science and Medicine 1993a; 37(8): 969–981.
- Antonovsky A. The Structure and Properties of the sense of coherence scale. Social Science and Medicine 1993b; 36(6): 725–733.
- Aristoteles. Nikomakhoksen etiikka (suomentanut ja selitykset laatinut Simo Knuutila). Helsinki: Gaudeamus, 1989.
- Aukia M. Lapset olkoot ihmisiksi. Suomen talonpoikaiskotiin hiljainen kasvatus. Kansantieteellinen tutkimus. Turku: Turun yliopisto, 2010. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/52564/diss2010aukia.pdf?sequence=1> [Viitattu 30.7.2010]
- Aunola K, Stattin H, Nurmi J-E. Parenting styles and adolescents' achievement strategies. Journal of Adolescence 2000; 23: 205–222.
- Ayalon O. Selviydy! Yhteisön tuki ja selviytyminen (suomentanut Kimmo Absetz). Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 1995.
- Ayalon O, Flasher A. Ketjureaktio: lapset ja avioero (suomentanut Jorma Penttinen). Tampere: Vastapaino, 1997.
- Backman K, Kyngäs H. Grounded-teoria lähestymistavan haasteellisuus aloittelevalle tutkijalle. Hoitotiede 1998; 10(5): 263–270.
- Backman K. Kotona asuvien ikääntyvien itsestä huolenpito. Oulu: Oulun yliopisto, 2001. <http://herkules oulu.fi/isbn9514259033/isbn9514259033.pdf> [Viitattu 6.3.2008]
- Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review 1977; 84(2): 191–215.
- Bandura A. Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. American Psychologist 1982; 37(2): 122–147.
- Bandura A. Sosiaalis-kognitiivinen teoria. Kirjassa: Vasta R. (toim.) Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä (suomentanut Anne Toppi). Helsinki: Unipress, 2002: 13–83.
- Barber BK. Parental Psychological Control: Revisiting a Neglected Construct. Child Development 1996; 67(6): 3296–3319.
- Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment Styles Among Young Adults: A Test of Four-Category Model. Journal of Personality and Social Psychology 1991; 61(2): 226–244.
- Baumrind D. Rearing competent children. In: Damon W. (ed.) Child Development Today and Tomorrow. San Francisco: Jossey-Bass, 1989: 349–378.

- Bell D. *The Cultural Contradictions of Capitalism*. London, 1976.
- Bengtsson-Tops A, Hansson L. The validity of Antonovsky's Sense of Coherence measure in a sample of schizophrenic patients living in the community. *Journal of Advanced Nursing* 2001; 33(4): 432–438.
- Blinnikka L-M. Aikaperspektiivi ja tulevaisuuden kuva aikuisiällä. Turku: Turun yliopisto, Turun yliopiston filosofian, psykologian ja menetelmätieteiden laitos, Psykologian tutkimuksia 60, 1982.
- Kroll C, Blomberg H, Suominen S, Helenius H. Känslan av sammanhang och hälsa i två kulturer – en jämförelse mellan Finland och Japan. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 1998; 35: 142–151.
- Broberg A, Almqvist K, Tjus T. *Kliininen lapsipsykologia*. Helsinki: Edita; 2005.
- Bryant LL, Corbett KK, Kutner JS. In their own words: a model of healthy aging. *Social Science & Medicine* 2001; 53: 927–941.
- Canvin K, Marttila A, Burstrom B, Whitehead M. Tales of the unexpected? Hidden resilience in poor households in Britain. *Social Science & Medicine* 2009; 69: 238–245.
- Castren A-M. Mitä erosta seuraa? Eron vaikutus perheen sosiaalisiin suhteisiin. Kirjassa: Kääriäinen A, Hämäläinen J, Pölkki P. (toim.) *Ero, vanhemmuus ja tukeminen*. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto, 2009: 18–35.
- Clarkeburn H, Mustajoki A. *Tutkijan arkipäivän etiikka*. Tampere: Vastapaino, 2007.
- Cox T. *Stress*. London: Macmillan, 1978.
- Diener PW. *Religion and Morality. An Introduction*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 1997.
- Donaldson JM, Watson R. Loneliness in elderly people: an important area for nursing research. *Journal of Advanced Nursing* 1996; 24(5): 952–959.
- Ehrenberg A. Itseksi tulemiseen uupuminen. *Tiede & Edistys* 2007; 2: 89–102.
- Elgin D. *Voluntary Simplicity. Toward a Way of Life That is Outwardly Simple, Inwardly Rich*. New York: William Morrow and Company, 1981.
- Ellonen N. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Tampere: Tampereen yliopisto, *Acta Electoronica Universitatis Tamperensis* 690, 2008. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7206-0.pdf> [Viitattu 25.4.2010]
- Eriksson M, Lindström B. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiological Community Health* 2005; 59: 460–466.
- Eriksson M, Lindström B. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiological Community Health* 2006; 60(5): 376–381.
- Eronen S. *Achievement and Social Strategies and the Cumulation of Positive and Negative Experiences During Young Adulthood*. Helsinki: University of Helsinki, Helsingin yliopiston Psykologian laitoksen Tutkimuksia N:o 22, 2000. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/3718/achievem.pdf?sequence=2> [Viitattu 13.7.2010]
- Faresjö T, Karalis I, Prinsback E, Kroon K, Lionis C. Sense of coherence in Crete and Sweden: Key findings and messages from a comparative study. *European Journal of General Practice* 2009; 15(2): 95–98.
- Flannery RB Jr, Flannery GJ. Sense of coherence, life stress, and psychological distress: A prospective methodological inquiry. *Journal of Clinical Psychology* 1990; 46(4): 415–420.
- Flannery RB Jr, Perry JC, Penk WE, Flannery GJ. Validating Antonovsky's sense of Coherence scale. *Journal of Clinical Psychology* 1994; 50(4): 575–577.
- Flowerdew J, Neale B. Trying to stay apace. Children with multiple challenges in their post-divorce family lives. *Childhood* 2003; 10 (2): 147–161.
- Forsius A. Sielun ja ruumiin yhteys lääketieteen historiassa. Suomen Lääketieteen Historian Seuran X Gunnar Soininen – luento 21.3.2001, Helsingin yliopiston suuressa juhlasalissa. <http://www.saunalahti.fi/arnoldus/sieluruum.html> [Viitattu 15.7.2010]
- Fok SK, Chair SY, Lopez V. Sense of coherence, coping and quality of life following a critical illness. *Journal of Advanced Nursing* 2005; 49(2): 173–181.
- Frankl VE. *Ihmisyysden rajalla*. (suomentaneet Osmo Jokinen ja Eila Sandborg) Helsinki: Otava, 1978.
- Friis L, Eirola R, Mannonen M. *Lasten ja nuorten mielenlinterveystyö*. Helsinki: WSOY, 2004.
- Gerris J. Perhearvot vanhempien silmin: perhe-elämän ja lastenkasvatuksen arvoperustaiset mallit. Kirjassa: Virkki J. (toim.) *Ydinperheestä yksilöllistyviin perheisiin*. Porvoo: Jyväskylän yliopiston perhetutkimusyksikkö ja WSOY, 1994: 44–162.
- Glaser BG, Strauss AL. *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for qualitative research*. New York: Aldine, 1967.

- Glaser BG, Strauss AL. The Discovery of Grounded Theory. Strategies for qualitative research. New York: Aldine, 1971.
- Glaser BG. Theoretical Sensitivity: Advances in the methodology of Grounded Theory. San Francisco: California University Press, 1978.
- Glaser BG. Basics of grounded theory analysis. Emergence vs. Forcing. Mill Valley, CA: Sociology Press, cop., 1992.
- Glaser BG. (ed.) More Grounded Theory Methodology: A Reader. Mill Valley, CA: Sociology Press, cop., 1994.
- Glaser BG. Doing Grounded Theory: Issues and Discussions. Mill Valley, CA: Sociology Press, cop., 1998.
- Glaser BG. The Grounded Theory Perspective: Conceptualization Contrasted with Description, Mill Valley, CA: Sociology Press, cop., 2001.
- Glaser BG. Grounded theory perspective II: Description's Remodelling of Grounded Theory Methodology, 2003.
- Glaser BG. The Grounded theory perspective III: theoretical coding. Mill Valley (Calif.): Sociology Press, cop., 2005.
- Glaze WH. Cross-disciplinary research. Environmental Science & Technology 1998; 22(9): 987.
- Green M. Shared parenting – popular myths. Families Matter. 9th Australian Institute of Family Studies Conference, Melbourne, 9–11 February 2005. <http://www.aifs.gov.au/conferences/aifs9/green.pdf> [Viitattu 18.7.2010]
- Gustavsson-Lilius M. Psychological consequences of cancer from the salutogenic and dyadic perspective. Helsinki: University of Helsinki, Institute of Behavioural Sciences Studies in Psychology 73, 2010. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19773/psychol.pdf?sequence=1> [Viitattu 31.1.2011]
- Hakanen JJ, Feldt T, Leskinen E. Change and stability of sense of coherence in adulthood: Longitudinal evidence from the Healthy Child study. Journal of Research in Personality 2007; 41: 602–617.
- Hallgren A, Kihlgren M, Norberg A, Forslin L. Women's perceptions of childbirth and childbirth education before and after education and birth. Midwifery 1995; 11(3): 130–137.
- Halme N. Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo: Yhdessäoloa, isänä toimimiseen liittyvää stressiä ja isän tyytyväisyyttä parisuhteessa kuvaavan rakennetyhtälömallin kehittäminen ja arviointi. Tampere: Acta Electronica Universitatis Tampereensis 870, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tutkimus 15, 2009. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7794-2.pdf> [Viitattu 23.10.2010]
- Hangasmaa L. Maa, tila ja talous. EU-suomalaisen maanviljelijän jatkuvuuden luomisen prosessit muutoksen ajassa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Etnologian lisensiaattityö, Jyväskylän yliopiston historian ja etnologian laitos, 2003. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8074/G0000474.pdf?sequence=1> [Viitattu 28.2.2010]
- Hansen Falkdal A, Edlund C, Dahlgren L. Experiences within the process of sick leave. Scandinavian Journal of Occupational Therapy 2006; 13: 170–182.
- Harri M. The sense of coherence among nurse educators in Finland. Nurse Education Today 1998; 18: 202–212.
- Hautamäki A. Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiinnitymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Kirjassa: Sinkkonen J, Kalland M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY, 2001: 13–66.
- Heikkilä M. Minäkäsitys, itsetunto ja elämänhallinnan tunne sisäisen yrittäjyyden determinanteina. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä studies in business and economics 46, 2006.
- Heikkinen E. Yrittäjän persoonallisuus ja sen yhteys yrityksen kasvuun Big Five –teorian mukaan tarkasteltuna. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä studies in business and economics 60, 2007. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18734/9789513931346.pdf?sequence=1> [Viitattu 11.5.2011]
- Heikkinen R-L. Elämä, tunteet ja vanheneminen. Kirjassa: Heikkinen E, Tuomi J. (toim.) Suomalainen elämäntulkinta. Helsinki: Tammi, 2000: 194–215.
- Heiman T. Examination of the Salutogenic Model, Support Resources, Coping Style, and Stressors Among Israeli University Students. The Journal of Psychology 2004; 138(6): 505–520.
- Heinonen H. Jalkapallon lumo. Tutkimus suomalaisesta Everton-faniudesta. Jyväskylä: Atena kustannus Oy, 2005.
- Heiskala R. Sosiologinen kulttuurintutkimus. Kirjassa: Mäkelä K. (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 1992: 9–29.
- Helin A. Taikurit, tivolit ja huvipuistot. Tutkimus Keski-Suomen alueen seikkailu- ja elämysliikunnan ohjelmalveluita tuottavista yrityksistä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, Liikuntasosiologian pro gradu – tutkielma, 2004. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/hand>

- le/123456789/9714/G0000528.pdf?sequence=1 [Viitattu 29.8.2008]
- Helkama K. Arvojen ja ihmiskuvan murros. Selviääkö Suomi rakennemuutoksesta? Kirjassa: Hämäläinen T.J. Murroksen aika. Porvoo: WSOY, 1997: 241–264.
- Helkama K. 2010, Aika, arvot ja oikeudenmukaisuus. Jäähvyäisluento 26.2.2010, Helsingin yliopisto. *Psykologia* 2010; 2: 156–167.
- Hetherington EM, Stanley-Hagan M. Parenting in divorce and remarried families. In: Bornstein MH. (ed.): *Handbook of parenting. Volume 3: Being and becoming a parent.* Mahwah (N.J.): Erlbaum, 2002: 287–315.
- Hirsjärvi S, Hurme H. Tutkimushaastattelu. Teema-haastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus, 2010.
- Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara P. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 2009.
- Hofstede G, Hofstede GJ. *Cultures and organisations: Software of the Mind.* New York: McGraw-Hill, cop., 2005.
- Hoikkala T, Paju P. Entä nuoremmat sukupolvet? Sukupolvitutkimus ja nuorisopolitiikka. Kirjassa: Purhonen S, Hoikkala T, Roos JP. (toim.) *Kenen sukupolveen kuulut?: Suurten ikäluokkien tarina.* Helsinki: Gaudeamus, 2008: 270–294.
- Holmila M, Bardy M, Kouvonen P. Lapsuus päihdeperheessä ja kielteisen sosiaalisen perimän voittaminen. *Yhteiskuntapolitiikka* 2008; 73(4): 421–432.
- Honkanen H. Perheen riskiolot neuvolatyön kontekstissa. Näkökulmana mielenterveyden edistäminen. Kuopio: Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston julkaisuja E. *Yhteiskuntatieteet* 160, 2008. <http://www.uku.fi/vaitokset/2008/isbn978-951-27-0819-2.pdf> [Viitattu 27.11.2010]
- Honkinen P-L. Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Turku: Turun yliopisto, 2009. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/44664/AnnalesC282Honkinen.pdf?sequence=1> [Viitattu 2.2.2011]
- Huntley R. *The World According to Y: Inside the New Adult Generation.* Crows Nest, NSW: Allen & Unwin, 2006.
- Hovi T. Usko ja kerronta. Arkitodellisuuden narratiivinen rakentuminen uskonliikkeessä. Turku: Turun yliopisto, Turun yliopiston julkaisuja, Sarja C, *Scripta lingua Fennica edita*, osa 254, 2007.
- Hyypää MT. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PK-kustannus, 2002.
- Häkkinen A, Linnanmäki E, Leino-Kaukianen P. Suomi, johon suuret ikäluokat syntyivät. Kirjassa: Karisto A. (toim.) *Suuret ikäluokat.* Tampere: Vastapaino, 2005: 61–91.
- Hämäläinen T. Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. *Sitran selvityksiä* 8, 2009. <http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksi%C3%A448.pdf?download=Lataa+pdf> [Viitattu 18.12.2010]
- Hänninen V. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto, *Acta Universitatis Tampereensis* 696, 1999.
- Häyhtiö T. Demokratiaa vai toimintaa? Näkökulmia kansalaislähtöisen verkkopolitiikan teoriaan ja käytäntöön. Tampere: Tampereen yliopisto, *Acta Electronica Universitatis Tampereensis* 977, 2010. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8131-4.pdf> [Viitattu 27.8.2010]
- Ikonen TH. Tuhkasta uusi elämä: selviytymisen teoreettiset ja käytännölliset lähtökohdat. Helsinki: Yliopistopaino, 2000.
- Iisakka L, Alanen A. Sosiaalinen pääoma Suomessa: kotimaista ja kansainvälistä taustaa. Kirjassa: Iisakka L. (toim.) *Sosiaalinen pääoma Suomessa – Tilastokatsaus.* Helsinki: Tilastokeskus, 2006: 5–14.
- Itäpuisto M. Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopio: Kuopion yliopisto, Kuopion yliopiston julkaisuja E. *Yhteiskuntatieteet* 124, 2005.
- Jakobsson L, Hallberg IR, Lovén L. Experiences of daily life and life quality in men with prostate cancer. An explorative study. Part I. *European Journal of Cancer Care* 1997; 6(2): 108–116.
- Jokela L. Aivovamman saaneen henkilön elämäntilanne. Tutkimus toimintaympäristön merkityksestä vaihtelevilla selviytymispoluilla. Kuntouttavan sosiaalisen erikoisalana. Tampereen yliopisto. 2005.
- Jokinen K, Saaristo K. *Suomalainen yhteiskunta.* Porvoo; Helsinki: WSOY, 2002.
- Jokinen T. Johtamis- ja projektiosaaminen osana asiantuntijuutta. Tohtorit ja työelämä 2007. Asiantuntijuus ja työelämävalmiudet 3.10.2007. Power Point-esitys, 2007. <http://environet.oulu.fi/031007TJokinen.pdf> [Viitattu 31.8.2010]
- Jokiranta H. Se on miehen elämää. Tampere: Tampereen yliopisto, *Acta Universitatis Tampereensis* 966, 2003.
- Jussila A-L. *Stabilising of Life.* Tampere: Tampereen yliopisto, *Acta Universitatis Tampereensis* 1042, 2004.
- Jyrkämä J. Syntynyt 1947, kuollut...? Suuret ikäluokat ja elämäntilanteen tulevaisuus. Kirjassa: Karisto A.

- (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino, 2005: 347–365.
- Jähi R. Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenkokemuksena. Tampere: Tampereen yliopisto, Acta Electronica Universitatis Tamperensis 353, 2004. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-5993-8.pdf> [Viitattu 6.12.2010]
- Järventie I. Selviytyä hengiltä. Sosiaalipsykologinen ja sosiaalipsykiatrinen näkökulma itsemurhiin. Helsinki: Stakes. Tutkimuksia 34, 1993.
- Järvikoski A. Vajaakuntoisuudesta elämänhallintaan? Kuntoutuksen viitekehysten ja toimintamallien tarkastelu. Helsinki: Kuntoutussäätiö, 1994.
- Järvinen T. Peruskoulusta toisen asteen koulutukseen. Siirtymävaiheen kokemukset ja koulutusvalintojen taustatekijät oppilaiden kertomina. Turku: Turun yliopisto, 1999.
- Kaikkonen P. Laadullinen tutkimus kasvatus- ja opetustyössä. Kasvatus 1999; 5: 427–435.
- Kainulainen J. Kaiken keskellä vai kaikesta sivussa? Sukupolvien elämänlaatu ja identiteetti syrjäisessä maaseutukunnassa 2000-luvun alussa, Kuopio: Kuopion yliopisto, Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 104, 2003. <http://www.uku.fi/vaitokset/2003/isbn951-781-943-9.pdf> [Viitattu 8.1.2010]
- Kajanto A. Menestyneiden saamelaisten kasvatuksesta yhteisiä piirteitä. Sivistys.net, 2006. http://www.sivistys.net/oppia_ika_kaikki/menestyneiden_saa-melaisten_kasvatuksessa_yhteisia_piirteita.html [Viitattu 28.12.2009]
- Kangasniemi J. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä Studies in Humanities 107, 2008. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19195/9789513934088.pdf?sequence=1> [Viitattu 24.10.2010]
- Kantola H. Vakavan sairastamisen merkitys elämäntulussa. Esimerkinä SLE. Kuopio: Kuopion yliopisto, Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 180, 2009. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1310-3/urn_isbn_978-951-27-1310-3.pdf [Viitattu 12.7.2010]
- Karisto A, Konttinen R. Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Helsinki: Palmenia, 2004.
- Katajainen A, Lipponen K, Litovaara A. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Helsinki: Duodecim, 2003.
- Kauppinen E. Opettajien tunnenarratiivit ja niiden rakenneanalyysi. Musiikin ja matematiikan aineenopettajien opettajuus ja elämäntulku. Tampere: Tampereen yliopisto, Acta Electronica Universitatis Tamperensis 961, 2010. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8087-4.pdf> [Viitattu 19.7.2010]
- Keltikangas-Järvinen L. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY, 2000.
- Keltikangas-Järvinen L. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY, 2007.
- Keltikangas-Järvinen L. Temperamentti, stressi ja elämäntulku. Helsinki: WSOY, 2008.
- Keltikangas-Järvinen L. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY, 2010.
- Kempainen J. Kotikasvatus kolmessa sukupolvessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä studies in Education, Psychology and Social Research 190, 2001.
- Ketokivi K. The Relational Self, the Social Bond and the Dynamics of Personal Relationships: A Sociological Analysis. Helsinki: University of Helsinki, Department of Social Research, Sociology Research Reports 263, 2010. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/61600/therelat.pdf?sequence=2> [Viitattu 1.2.2010]
- Kinnunen U, Mauno S. Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Kirjassa: Kinnunen U, Rönkkö A. (toim.) Perhe ja vanhemmuus: suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 2002: 99–118.
- Kiviniemi K. Laadullinen tutkimus prosessina. Kirjassa: Aaltola J, Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 2001: 68–84.
- Kline SJ. Conceptual Foundations for Multidisciplinary Thinking. Stanford (CA) : Stanford University Press, 1995.
- Kobasa SC. The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health. In: Sanders GS, Suls J. (eds.) Social psychology of health and illness. Hillsdale: Erlbaum, 1982: 3–32.
- Koisti-Auer A-L. Sijaisvanhemmuuden profiili. Jyväskylä: Pesäpuu ry, 2008.
- Koivula M. Ohitusleikkauspotilaiden pelot, ahdistuneisuus ja sosiaalinen tuki. Tampere: Tampereen yliopisto, Acta Electronica Universitatis Tamperensis 183, 2002. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-5377-8.pdf> [Viitattu 25.4.2010]
- Kokko K, Pulkkinen L. Lapsesta aikuiseksi - miten ehkäistä työelämästä syrjäytymistä? Kirjoitus perustuu esitelmään Tieteen päivillä 2001. <http://www.tieteessatapahtuu.fi/015/kp.htm> [Viitattu 1.8.2010]

- Korkeila K, Suominen S, Ahvenainen J, Ojanlatva A, Rautava P, Helenius H, Koskenvuo M. Non-response and related factors in a nation-wide health survey. *European Journal of Epidemiology* 2002; 17: 991-999.
- Komulainen K. Kotihiiriä ja ihmisiä. Retorinen minä naisten koulutusta koskevissa elämäkertomuksissa. Joensuu: Joensuun yliopisto, Joensuun yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja 35, 1998.
- Korhonen M. Isyyden muutos. Keski-ikäisten miesten lapsuudenkokemukset ja oma vanhemmuus. Joensuu: Joensuun yliopisto, Joensuun yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja 39, 1999.
- Kortteinen M. Lähiö. Tutkimus elämäntapojen muutoksesta. Helsinki: Otava, 1982.
- Kortteinen M. Kunnian kentät. Suomalainen palkkatyö kulttuurisena muotona. Helsinki: Hanki ja jää Oy, 1992.
- Koskela H. Opiskelijoiden haasteellisuudesta ammattiopintoihin sitoutumisen substanssiteoriaan. Grounded theory -menetelmän soveltaminen ammattiopilaitoksen opettajien kuvauksiin opettavistaan. Joensuu: Joensuun yliopisto, Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 86, 2003. http://joypub.joensuu.fi/publications/dissertations/koskela_opiskelijoiden/ [Viitattu 10.3.2008]
- Koskennurmi-Sivonen R. Grounded Theory. 2004, viimeiset muutokset 2007. <http://www.helsinki.fi/~rkosken/gt> [Viitattu 18.11.2010]
- Kosonen P. Elämät sanoissa. *Helsinki: Tutkijaliitto, 2000.*
- Kujala E. Sodan pojat. Sodanaikaisten pikkupoikien lapsuuskokemuksia isyyden näkökulmasta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä studies in Education, Psychology and Social Research 222, 2003.
- Kukkurainen M-L. Fibromyalgiaa sairastavien koherenssintunne, sosiaalinen tuki ja elämänlaatu. Oulu: Oulun yliopisto, Acta Universitatis Ouluensis D Medica 899, 2006. <http://herkules oulu.fi/isbn9514282663/isbn9514282663.pdf> [Viitattu 31.1.2011]
- Kultanen T. Tunneälytaidot. Esimiesvalmennus ICT-alalla. Sosiaalisen innovaation suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi. Tampere: Tampereen yliopisto, Acta Electronica Universitatis Tamperensis 811, 2009. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7613-6.pdf> [Viitattu 2.10.2010]
- Kurki L. Pilvilinnoja vai ihan oikeita unelmia? Haa-veen käsitteen laadullinen tarkastelu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Psykologian pro gradu tutkielma, 2009. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23092/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201004111502.pdf?sequence=1> [Viitattu 13.8.2010]
- Kuula A. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino, 2011.
- Kvale S. InterViews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing. Thousands Oaks (CA): Sage, 1996.
- Kylmä, J. Dynamics of hope in adult persons living with HIV/AIDS and their significant others - a substantive theory. Kuopio: Kuopion yliopisto, Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 85, 2000.
- Kübler-Ross E. (suomentanut Annukka Aikio) Raportti kuolemista. Mitä kuolevat voivat opettaa lääkäreille, hoitajille, papeille ja omaisille. Helsinki: Otava, 1970.
- Kärkkäinen T. Koulutuksen ja lapsi-vanhempi-suhteen merkitys elämässä selviytymiseen. Sosiaalinen perimä ja koulutuskulttuurisen pääoman periytyminen sukupolvesta toiseen. Helsinki: Helsingin yliopisto, Helsingin yliopiston soveltavan kasvatustieteiden laitos. Tutkimuksia 250, 2004.
- Kärnä S. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämäntulon seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Kuopio: Kuopion yliopisto, Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 166, 2009.
- Langeland E. Sense of coherence and life satisfaction in people suffering from mental health problems. An intervention study in talk-therapy groups with focus on salutogenesis. Bergen: University of Bergen, 2007. https://bora.uib.no/bitstream/1956/2743/1/Dr.Thesis_Eva_Langeland.pdf [Viitattu 5.2.2011]
- Larsson G, Kallenberg KO. Sense of coherence, socioeconomic conditions and health. Interrelationships in a nation-wide Swedish sample. *European Journal of Public Health* 1996; 6: 175-180.
- Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, Inc., 1984.
- Lazarus RS. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991.
- Lazarus RS. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine* 1993; 55: 234-247.
- Lazarus RS, Stress and emotion. A new synthesis. London: Free Association Books, 1999.
- Layder D. Sociological Practice. Linking Theory and Social Research. London: Sage, 1998.

- Leppävuori A. Masennus ja diabetes. *Duodecim* 2010; 126(5): 521–527.
- Leskelä U. Life Events and Social Support among Patients' with Major Depressive Disorder. Publications of the National Public Health Institute A 25/2008, Helsinki: Yliopistopaino, 2008. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_a/2008/2008a25.pdf [Viitattu 25.4.2010]
- Leskinen J. Saloseudulta EU-isännäksi – lypsykarjayrittäjät muutospurroksessa. Seurantatutkimus 1997–2001. Helsinki: Työterveyslaitos, Työ ja ihminen, Tutkimusraportti 24, 2004.
- Lindeman M. 1997. Elämysperäinen ja tieteellinen ajattelu. Tieteessä tapahtuu 1/1997. <http://www.tieteessatapahtuu.fi/597/lindema.html> [Viitattu 1.2.2010]
- Lundberg O, Nyström PM. Sense of coherence, social structure and health. Evidence from a population survey in Sweden. *European Journal of Public Health* 1994; 4: 252–257.
- Lundberg O. "Sense of Coherence" och befolkningens hälsa. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 1996; 33: 265–273.
- Lundberg O. Childhood conditions, sense of coherence, social class and adult ill health: Exploring their theoretical and empirical relations. *Social Science and Medicine* 1997; 44(6): 821–831.
- Lämsä A-L. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Oulu: Oulun yliopisto, Acta Universitatis Ouluensis, E Scientiae Rerum Socialium 102, 2009. <http://herkules oulu.fi/isbn9789514290213/isbn9789514290213.pdf> [Viitattu 20.7.2010]
- Löyttyneimi V. Auscultatio Medici: Kerrottu identiteetti, neuvoteltu sukupuoli. Tampere: Tampereen yliopisto, Acta Electronica Universitatis Tamperensis 347, 2004. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-5976-8.pdf> [Viitattu 1.2.2010]
- Maccoby EE, Martin JA. Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In: Mussen PH. (ed.) *Handbook of child psychology*. Vol. 4. New York: Wiley, 1983: 1-101.
- Majumdar M, Grossman P, Dietz-Waschkowski B, Kersig S, Walach H. Does Mindfulness Meditation Contribute to Health? Outcome Evaluation of a German Sample. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2002; 8(6): 719–730.
- Makkonen A. Aikuisten kertomukset lapsena koetusta vanhempien erosta selviytymisestä. Kirjassa: Kääriäinen A, Hämäläinen J, Pölkki P. Ero, vanhemmuus ja tukeminen. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto, 2009: 174–193.
- Malterud K, Hollnagel H. Positive self-assessed general health in patients with medical problems. *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 2004; 22 (1): 11–15.
- Mammon R. Kolmen etnisen ryhmän kotoutumisprosessi Suomessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2010.
- Martikainen L. Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyden monet kasvot. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social research 287, 2006. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13390/9513925749.pdf?sequence=1> [Viitattu 28.1.2010]
- Mason J. *Qualitative Researching*. London: Sage Publications, 2002.
- Mattila J. Ujoudesta, yksinäisyydestä. Helsinki: WSOY, 2005.
- Mburu FM. On conflict resolution and change. In: Antonovsky A. Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility. *Social Science and Medicine* 1993a; 37 (8): 969–981: 974–976.
- Metsäpelto R-L, Feldt T. (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PK-kustannus, 2009.
- Mikkola T. Muuttuvat arvot ja keskiluokka. Helsinki: Helsingin yliopisto, Helsingin yliopiston sosiologian laitoksen tutkimuksia 241, 2003. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/val/sosio/vk/mikkola/muuttuva.pdf> [Viitattu 27.8.2010]
- Mikkola T. Moderni uskonnollisuus. *teologia.fi*, 2007. <http://www.teologia.fi/tutkimus/uskonto-ilmiona/92-moderni-uskonnollisuus> [Viitattu 27.8.2010]
- Milberg A, Strang P. Exploring comprehensibility and manageability in palliative home care: an interview study of dying cancer patients' informal carers. *Psycho-Oncology* 2004; 13 (9): 605–618.
- Moffet B. Parentification in Child-headed Households within the Context of HIV and AIDS. Johannesburg: University of Witwatersrand, 2007. <http://wiredspace.wits.ac.za/bitstream/handle/10539/5378/Parentification%20in%20child-headed%20households.pdf?sequence=1> [Viitattu 31.1.2011]
- Morse JM. "Emerging From the Data": The Cognitive Processes of Analysis in Qualitative Inquiry. In: Morse JM. (ed.) *Critical Issues in Qualitative Research Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage, 1994: 23–43.
- Mäenpää M, Poutiainen S. Nuorten aikuisten kertomuksia lapsena koetusta vanhempien avioerosta

- ja siitä kuulemisesta. Kirjassa: Kääriäinen A, Härmäläinen J, Pölkki P. (toim.) Ero, vanhemmuus ja tukeminen. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto, 2009: 80–103.
- Mäkelä J. Aivojen varhainen kehitys vuorovaikutussuhteissa. Kirjassa: Sinkkonen J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 2003: 13–43.
- Mäkelä J. Lapsi tarvitsee aikuisia kasvun ja kehityksen tueksi. Power Point- esitys 4.8.2009. http://www.ccc.jyu.fi/kasvatusjaopetus/erityiskasvatus/kongressi2009/lm/ti_makela [Viitattu 8.7.2010]
- Mäkikangas A. Personality, Well-Being and Job Resources. From negative Paradigm towards Positive Psychology. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä studies in Education, Psychology and Social research 320, 2007. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13334/9789513930110.pdf?sequence=1> [Viitattu 17.2.2010]
- Mäkinen K. Opetustyön kuormittavuus ja sen seuraamuksia ammatillisessa koulutuksessa. Tampere: Tampereen yliopisto, Acta Universitatis Tamperensis 634, 1998.
- Männikkö K. Adult Attachment Styles: A Person-Oriented Approach. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 185, 2001.
- Määttä S. Achievement Strategies in Adolescence and Young Adulthood. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 324, 2007.
- Nevala A. Koulutuskumouksen kolme vaihetta. Kirjassa: Häggman K, Kuisma M, Markkola P, Pulma P, Kuosmanen R-L, Forslund R. (toim.): Suomalaisen arjen historia. Hyvinvoinnin Suomi. Helsinki: Weilin + Göös, 2008: 88–109.
- Niemelä E, Teikari V. Työn psyykinen kuormittavuus. Käsitteet, malli ja mittaaminen. Otaniemi: Helsingin teknillinen korkeakoulu, Teollisuustalouden ja työpsykologian laboratoriot. Report no 82/1984, 1984.
- Niemelä K. Suomalaisten uskonnollisuus uuden vuosituhannen alussa. Kirkon tutkimuskeskus, 2003. <http://www.evl.fi/kkh/ktk/uskonnol.htm> [Viitattu 13.8.2010]
- Nilsson B, Holmgren L, Westman G. Sense of coherence in different stages of health and disease in northern Sweden. Gender and psychosocial differences. Scandinavian Journal of Primary Health Care 2000; 18: 14–20.
- Nilsson B, Holmgren L, Stegmayr B, Westman G. Sense of coherence – stability over time and relation to health, disease, and psychosocial changes in a general population: A longitudinal study. Scandinavian Journal of Public Health 2003; 31: 297–304.
- Nivala S. Kokemuksellinen vanheneminen sotainvalideilla. Suomalaisten sotainvalidien kokemus elämäkulustaan ja ikääntymisestään. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4040-9> Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Studies in sport, physical education and health 153, 2010. [23.10.2010]
- Nurmi J-E, Salmela-Aro K. Epäonnistumisen psykologiaa. Katsaus toiminta- ja ajattelustrategioiden tutkimukseen. Psykologia 1992; 27: 20–30.
- Näre S, Kirves J. Lapsuus sodan keskellä. Kirjassa: Näre S, Kirves J, Strandberg J. (toim.) Sodassa koettua. Haavoitettu lapsuus. Helsinki: Weilin & Göös, 2007: Johdanto.
- Nätkin R. Moninaiset perhemuodot ja lapsen hyvä. Kirjassa: Forsberg H, Nätkin R. (toim.) Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus, 2003: 16–38.
- O'Connor DJ. Tuomas Akvinolainen ja luonnollinen moraalilaki. (suomentanut Taisto Nieminen) Helsinki: Kirjapaja, 1969.
- Ojanen M. Onnellisuus, ilo ja hyvinvointi. 2007. http://www.henryorg.fi/data/dokumentit/UU_2007/MarkkuOjanen.pdf [Viitattu 28.1.2010]
- Ora-Hyytiäinen E. Auttajasta reflektiiviseksi sairaanhoitajaksi. Ammattikorkeakouluopiskelijan kasvu ja kehittyminen ammattiin. Tampere: Tampereen yliopisto, Acta Electornica Universitatis Tamperensis 378, 2004. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6076-6.pdf> [Viitattu 22.2.2008]
- Pajulo M. Early motherhood at risk: Mothers with Substance Dependency. Turku: Turun yliopisto, Turun yliopiston julkaisuja. Sarja D, 439, 2001.
- Pallant JF, Lae L. Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: further evaluation of the sense of coherence scale. Personality and Individual Differences 2002; 33: 39–48.
- Palosaari E. Coping merikatastrofin yhteydessä suomalaisten laivatyöntekijöiden kertomana. Tampere: Tampereen yliopisto, Acta Universitatis Tamperensis, 1999.
- Paltamaa J. Assessment of physical functioning in ambulatory persons with multiple sclerosis Aspects of reliability, responsiveness, and clinical usefulness in the ICF framework. Helsinki : Kela, Research Department, Studies in social security and health 93, 2008.
- Pelkonen R, Louhiala P. Ihminen lääketieteellisen tutkimuksen kohteena. Kirjassa: Karjalainen S, Launis

- V, Pelkonen R, Pietarinen J. (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus, 2002: 126–136.
- Pelkonen R. Terveys on monta asiaa. Tieteessä tapahtuu 2005; 2: 11–15.
- Peltokorpi K-M. Täytyy elää, kun koska tahansa voi kuolla. Lottien selviytymisen voimavarat sodassa. Kirjassa: Määttä K, Uusitalo T. (toim.) Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 2008: 159–175.
- Petäjä J. Tyhjyyden reunalla, helvetin kannella. Yhtenäisen subjektin hajoaminen Saul Bellowin Herzogissa. Helsinki: Avain, 2010. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/60652/tyhjyyde.pdf?sequence=2> [Viitattu 27.8.2010]
- Pietarinen J. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Kirjassa: Karjalainen S, Launis V, Pelkonen R, Pietarinen J. (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus, 2002: 58–69.
- Pirttilä-Backman A-M. Arkiarjattelu. Kirjassa: Suoninen E, Pirttilä-Backman A-M, Lahikainen AR, Aho-Kas M. (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy, 2010: 243–290.
- Pohjanpalo V. Varmuus helpottaa elämäntuskaa. Yliopisto-lehti 18/2000. http://www.helsinki.fi/agma/elaman_tarkoitus/ettiede.htm
- Pohjola A. Tiedontuotanto sosiaalityössä. Kirjassa: Nurminen E. (toim.) Sosiaalityö ristipaineissa. Helsinki: Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia, Ylipistopaino, 2000: 87-107.
- Poppius E, Tenkanen L, Kalimo R, Heinsalmi P. The sense of coherence, occupation and the risk of coronary heart disease in the Helsinki Heart Study. *Social Science & Medicine* 1999; 49(1): 109–120.
- Poppius E, Virkkunen H, Hakama M, Tenkanen L. The sense of coherence and incidence of cancer – role of follow-up time and age at baseline. *Journal of Psychosomatic Research* 2006; 61: 205–211.
- Poutanen V-M. Elämänhallintaa ilman työtä: tutkimus pitkäaikaistyöttömyyden seurauksista ja niiden hallinnasta Suomussalmella. Kuopio: Kuopion yliopisto, 2000.
- Pulkkinen L. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PK-kustannus, 2002.
- Puohiniemi M. Arvot, asenteet ja ajankuva. Opaskirja suomalaisen arkielämän tulkintaan. Espoo: Limor, 2002.
- Puttonen M. Ajatella. Yliopisto-lehti 13/2005. <http://www.helsinki.fi/yliopistolehti/2005/13/artikkeli.htm>
- Puuronen A. Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 2004.
- Pyykkö V. "If only I could" ~ "There is always a loop-hole" Hope and Hopelessness Experienced by the Severely Depressive and Non-depressive Elderly. Turku: Turun yliopisto, Turun yliopiston julkaisuja. Sarja D, Medica. *Odontologica*, 577, 2003.
- Päiväsalo V. Ihmisarvo ja vastavuoroisuus. Länsimaisen oikeudenmukaisuuden raamatullisia lähdekohtia. Esitelmä Suomen teologisessa instituutissa 28.4.2007 (diojen tarkistetut ja täydennetyt tekstit), 2007. <http://www.teolinst.fi/luennot/files/VP280307.htm> [Viitattu 6.7.2010]
- Pöntinen J. "Mä oon ikionnellinen tästä lapsesta" – kertomuksia sukulaissijaisvanhemmuudesta. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos pro gradu –tutkielma, 2005.
- Radley A, Green N. Styles of adjustment to coronary graft surgery. *Social Science and Medicine* 1985; 20(5): 461–472.
- Radley A, Green N. Bearing illness: study of couples where the husband awaits coronary graft surgery. *Social Science and Medicine* 1986; 23(6): 577–585.
- Raitasalo R. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Helsinki: Kansaneläkelaitos, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1, 1995.
- Raitasalo R. Aaron Antonovskyn "salutogeeninen malli" ja elämänhallinta.
- Kirjassa: Raitasalo R. (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kansaneläkelaitos, tutkimus- ja kehitysyksikkö, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13, 1996: 57–73.
- Rennemark M, Hagberg B. Sense of coherence among the elderly in relation to their perceived life history in an Eriksonian perspective. *Aging & Mental Health* 1997a; 1(3): 221–229.
- Riihinen O. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Kirjassa: Raitasalo R. (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kansaneläkelaitos, tutkimus- ja kehitysyksikkö, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13, 1996: 16–33.
- Rissanen L. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve. Oulu: Oulun yliopisto, 1999. <http://herkules oulu.fi/isbn9514254414/isbn9514254414.pdf> [Viitattu 23.7.2010]
- Roos JP. Suomalainen elämä – tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 454, 1987.

- Roos JP. Elämäntavasta elämäkertaan. Helsinki: Tutkijaliitto, 1988.
- Ropo E. Hyvä ikä. Ikäohjelma 1998–2002. Uutislehti 1/1998 <http://pre20031103.stm.fi/suomi/julkaisu/lehdet/hyvaika/hyv198/08.htm> [Viitattu 19.11.2009]
- Rotter JB. Some Problems and Misconceptions Related to the Construct of Internal Versus External Control of Reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1975; 43(1): 56–67.
- Rotter JB. Internal Versus External Control of Reinforcement. *American Psychologist* 1990; 45(4): 489–493.
- Roy C. Introduction to Nursing: an adaptation model. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1984.
- Rubin A. Ote huomiseen. Tulevaisuuden tutkimuksen seura. Helsinki: Painatuskeskus, 1995.
- Ruoppila V. Kansa lastensa kasvattajana. Porvoo: WSOY, 1954.
- Ruuskanen P. Luottamus verkostotalouden laidalla. Kirjassa: Ilmonen K. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Kampus kirja [jakaja], 2000: 93–118.
- Ruuskanen, P. Sosiaalinen pääoma-käsitteet, suuntaukset ja mekanismit. Helsinki: Valtion taloudellinen tutkimuskeskus, VATT-tutkimuksia 81, 2001. http://www.vatt.fi/file/vatt_publication_pdf/t81.pdf [Viitattu 15.7.2010]
- Ruusuvuori J, Nikander P, Hyvärinen M. Haastattelun analyysin vaiheet. Kirjassa: Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 2010: 9–36.
- Ryckman RM. Theories of personality. 4th Edition. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing, cop., 1985.
- Ryynänen E-M. Masentuneen potilaan toivo ja sitä tukeva hoito. Pro gradu -tutkielma. Kuopio: Kuopion yliopisto, 2005.
- Räsänen J. Sielunhoito selviytymisen tukena sairauksessa ja kriiseissä. Kyselytutkimus terveydenhuollon potilaille ja työntekijöille. Kirkon tutkimuskeskuksen www-julkaisuja 7. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus, 2005. [http://apostoli2.evl.fi/julkaisut.nsf/0/48B5FC267964EC72C225737E003FF877/\\$file/7_rasanen.pdf](http://apostoli2.evl.fi/julkaisut.nsf/0/48B5FC267964EC72C225737E003FF877/$file/7_rasanen.pdf) [Viitattu 21.4.2011]
- Räsänen A. Aikuisen uskonnollisuus. Tutkimus Fritz Oserin uskonnollisen arvioinnin kehityksen teoriasta ja sen pätevydestä aikuisilla suomalaisilla koehenkilöillä. Helsinki: Helsingin yliopisto, 2002. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/teo/kayta/vk/rasanen/aikuisen.pdf> [Viitattu 12.8.2010]
- Saaranen-Kauppinen A, Puusniekka A. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja], 2006. <http://www.fsd.uta.fi/metelmamaopetus/> [Viitattu 10.3.2008]
- Saari J. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy, 2010.
- Salmela J. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Kokkola: Jyväskylän yliopisto, Chydenius-instituutti, Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006, 2006.
- Salo-Lee L. Monikulttuurinen osaaminen ja kulttuurinen lukutaito. Kirjassa: Lampinen J, Melén-Paaso M. (toim.) Tulevaisuus meissä. Kasvaminen maailmanlaajuiseen vastuuseen. Helsinki: Opetusministeriö, koulutus- ja tiedepolitiikan osasto, Yliopistopaino [jakaja], Opetusministeriön julkaisuja, 2009:40, 2009:65–69. <http://80.248.162.139/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm40.pdf?lang=en> [Viitattu 6.11.2010]
- Sandelowski M. The Proof Is in the Pottery: Toward a Poetic for Qualitative Inquiry. In: Morse JM. (ed.) Critical Issues in Qualitative Research Methods. Thousand Oaks, Ca: Sage, 1994: 46–63.
- Savikko N. Loneliness of Older People and Elements of an Intervention for its Alleviation. Turku: Turun yliopisto, Department of Nursing Science, Annales Universitatis Turkuensis D 808, 2008. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38910/D808.pdf?sequence=1> [Viitattu 24.10.2010]
- Savola E, Koskinen-Ollonqvist P. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus ry, 2005.
- Savukoski M. Vapaaksi anoreksian kahleista. Narratiivinen tutkimus selviytymispoluista. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Acta Universitatis Lapponiensis 142, 2008.
- Savig L, Schwartz SH. Value Priorities and Readiness for Out-Group Social Contact. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995; 69(3): 437–448.
- Sagy S, Antonovsky H. Structural sources of the Sense of Coherence. Two life stories of Holocaust survivors in Israel. *Israel Journal of Medical Sciences* 1996; 32(3–4): 200–205.
- Sagy S, Antonovsky H. The Development of the Sense of Coherence: A Retrospective Study of Early Life Experiences in the Family. *The International Journal of Aging & Human Development* 2000; 51(2): 155–166.
- Scheffer Lindgren M, Renck B. 'It is still so deep-seated, the fear': psychological stress reactions as consequenc-

- es of intimate partner violence. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 2008; 15: 219–228.
- Schmitt F. Families in the shadow of cancer. Turku: Turun yliopisto. *Annales Universitatis Turkuensis, Medica – Odontologica Series D* 800, 2008. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/37601/D800.pdf?sequence=1> [Viitattu 28.11.2010]
- Seligman MEP. *Helplessness: On Depression, Development and Death*. San Fransisco, Ca: Freeman, 1975.
- Seligman MEP, Peterson C. *Myönteinen kliininen psykologia*. Kirjassa: Aspinwall LG, Staudinger UM. *Ihmisen vahvuuksien psykologia*. (suomentanut Jukka Pöhlh) Helsinki: Edita, 2006: 312–346.
- Selye H. *Stressi*. (suomentanut Ritva Lassila) Helsinki: Kirjayhtymä, 1976.
- Seppänen R. ”Ikänsä elä, ikänsä opi, oppimatta kuole” Saamelaiisten miesten elämänhallinnan muisteluksel Pohjois-Lapissa. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi: Lapin yliopisto, *Acta Universitatis Lapponiensis* 59, 2010. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/67119/Sepp%C3%A4nen%20DORIA.pdf?sequence=1> [Viitattu 21.4.2011]
- de Shazer S. *Ratkaisevat erot*. (suomentanut Mirja Makkonen) *Ratkaisukeskeinen terapia auttamistyössä*. Tampere: Vastapaino, 1995.
- Siegrist J. Sense of coherence and sociology of emotions. In: Antonovsky A. *Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility*. *Social Science and Medicine* 1993a; 37 (8): 969–981: 978–979.
- Siitonen J. *Voimaantumisteorian perusteiden hahmotelua*. Oulu: Oulun yliopisto. *Acta Universitatis Ouluensis. Series E*, 37, 1999. <http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/> [Viitattu 22.2.2008]
- Sinkkonen J. *Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt*. Kirjassa: Niemelä P, Siltala P, Tamminen T. (toim.) *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Helsinki: WSOY, 2003: 92–106.
- Smart C. *Divorce in England 1950–2000: A Moral Tale*. CAVA Workshop Paper 2. Prepared for Workshop 29.10.1999. <http://www.leeds.ac.uk/cava/papers/wsp2.pdf> [Viitattu 18.7.2010]
- Smith PM, Curtis Breslin F, Beaton DE. Questioning the stability of sense of coherence. The impact of socio-economic status and working conditions in the Canadian population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 2003; 38: 475–484.
- Soininen M. *Tieteellisen tutkimuksen perusteet*. Turku: Turun yliopisto, täydennyskoulutuskeskus, 1995.
- Strandman K. ”Se vain ilmestyi” – Vuorovaikutukseen perustuva strategian viestintä kuntaorganisaatiossa. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi: Lapin yliopisto, *Acta Universitatis Lapponiensis* 168, 2009. <http://www.kuntaportaaali.org/binary.asp?path=1;29;60;41305;145509;155846;156959;156962&field=FileAttachment&version=1> [Viitattu 19.12.2010]
- Strang S, Strang P. Spiritual thoughts, coping and ‘sense of coherence’ in brain tumor patients and their spouses. *Palliative Medicine* 2001; 15(2):127–134.
- Strauss A, Corbin J. *Basics of Qualitative Research. Grounded Theory Procedures and Techniques*. Newbury Park, CA: SAGE Publications, 1990.
- Strauss A, Corbin J. *Grounded Theory Methodology: An Overview*. In: Denzin NK, Lincoln YS. (eds.) *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, Sage, 1994: 273–285.
- Sulkunen P. Yhteiskunnan luontosuhteen kriisiytyminen modernissa yhteiskuntateoriassa. *Tieteessä tapahtuu* 7/2002, 20–24, 2002. <http://www.tieteessatapahtuu.fi/027/sulkunen.pdf> [Viitattu 2.1.2010]
- Sullivan GC. Towards clarification of convergent concepts: sense of coherence, will to meaning, locus of control, learned helplessness and hardiness. *Journal of Advanced Nursing* 1993; 18(11): 1772–1778.
- Suomala J. *Students’ Problem Solving in the LEGO/Logo Learning Environment*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 152, 1999. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13290/suomala.pdf?sequence=1> [Viitattu 4.3.2010]
- Suomala J. *Kasvatus ja varhaisvuosien ajattelun kehittyminen*. Kirjassa: Anttila M, Laes T, Suomala J. (toim.). *Opettaja oppimassa. Tutkimustietoa opettajuudesta, oppimisesta ja opetuksesta*. Turku: Turun yliopisto, Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta B: 69, 2001: 51–69.
- Suominen S. *Perceived health and life control. A theoretical review and empirical study about the connections between health and life control determined according to the strength of the sense of coherence*. Helsinki: Stakes. *Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus* 26, 1993.
- Suominen S, Blomberg H, Bäckman G, Helenius H, Koskenvuo M. Koettu terveys ja elämänhallinta. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 1994; 31: 54–63.
- Suominen S, Helenius H, Blomberg H. Koherenssin tunne koetun terveydentilan ennustajana. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 1996; 33: 7–15.

- Suominen S, Blomberg H, Helenius H, Koskenvuo M. Sense of coherence and health – does the association depend on resistance resources? A study of 3115 adults in Finland. *Psychology & Health* 1999; 14(5): 937–948.
- Suominen S, Ahvenainen J, Mattila K, Rautava P, Koskenvuo M. Koherenssin tunne ja perusterveydenhuollon lääkäripalvelujen käyttö. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 2002; 39: 296–303.
- Suoninen E, Lahikainen AR, Pirttilä-Backman A-M. Hyvinvointi ja pahoinvointi. Kirjassa: Suoninen E, Pirttilä-Backman A-M, Lahikainen AR, Ahokas M. (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOY-pro Oy, 2010: 219–391.
- Surtees P, Wainwright N, Luben R, Khaw K-T, Day N. Sense of Coherence and Mortality in Men and Women in the EPIC-Norfolk United Kingdom Prospective Cohort Study. *American Journal of Epidemiology* 2003; 158 (12): 1202–1209.
- Taival A. The older person's adaptation and the promotion of adaptation in home nursing care. Tampere: Tampereen yliopisto, Acta Universitatis Tampereensis 589, 1998.
- Taskila T. Cancer survivors at work - Work-related problems and factors associated with their employment, work ability and social support from the work community. Helsinki: Helsingin yliopisto, People and Work Research Reports 80, 2007. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/7033/cancersu.pdf?sequence=1> [Viitattu 25.4.2010]
- Teinonen T. Uskonollisuus ja terveys iäkkäillä. Turku: Turun yliopisto, Turun yliopiston julkaisuja, Sarja C, Scripta lingua Fennica edita 225, 2005.
- Temmes E. Luonto koululaisten kokemana - tapaus-tutkimus Hangosta. Turku: Turun yliopisto, Turun yliopiston julkaisuja, Sarja C 240, Scripta lingua Fennica edita, 2006.
- Tiikkainen P. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Studies in Sport, Physical Education and Health 114, 2006. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence=1> [Viitattu 24.10.2010]
- Tuomi J. Aetatis hominum – elämänkulun vaiheet antiikin ja keskiajan kirjallisuudessa. Heikkinen E, Tuomi J. (toim.) Suomalainen elämänkulku. Helsinki: Tammi, 2000: 13–37.
- Tuomola-Karp P. Laatu luottamuksen rakentamisena – laatuikäitys kansanopistossa. Helsinki: Helsingin yliopisto, 2005. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/val/sospo/vk/tuomola-karp/laatuluo.pdf> [Viitattu 2.3.2008]
- Turunen H, Ruohomäki O. Johdatus laadulliseen analyysiin ATLAS.ti-ohjelman avulla. <http://www.cs.uta.fi/ipoppla/www/ipoppla01/ru/> [Luettu 2.3.2008]
- Ukkonen T. Toivo paranemisesta: nuoren naisen päihdetarinan rakentuminen haastattelussa. *Elore*: 2007; 14 (1): 1–20. Julkaisija: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. http://www.elore.fi/arkisto/1_07/ukk1_07.pdf [Viitattu 6.7.2010]
- af Ursin K. Virkamiesetiikka ja virkamieshyveet. Kirjassa: Julkisen toiminnan eettisiä kysymyksiä. Helsinki: Valtion hallinnon kehittämiskeskus, Painatuskeskus 1993: 7–20.
- af Ursin K. Moraali, hyveet ja eettiset normit liikkeenjohdon konsultoinnissa. Tampere: Tampereen yliopisto, Acta Electronica Universitatis Tampereensis 637, 2007. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7020-2.pdf> [Viitattu 6.7.2010]
- Utriainen K. Arvostava vastavuoroisuus ikääntyvien sairaanhoitajien työhyvinvoinnin ytimenä hoitotyössä. Oulu: Oulun yliopisto, Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1014, 2009. <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514291128/isbn9789514291128.pdf> [Viitattu 18.11.2010]
- Vaaranen H. Kaaharipoikia ja rappioromantiikkaa. Tutkimus erään kaahailukulttuurin elämänilosta ja tuhoisuudesta. Helsinki: Helsingin yliopisto, 2004. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/val/sosio/vk/vaaranen/kaaharip.pdf> [Viitattu 25.11.2009]
- Vahtera J. Työn hallinta, sosiaalinen tuki ja terveys. Helsinki: Työterveyslaitos, 1993.
- Vahtera J, Soini S. Psykososiaaliset voimavarat ja tasa-arvo työssä. Helsinki: Tampere; Työministeriö, 1994.
- Vahtera S. Optimistit opintilla. Opintoissaan menestyvien nuorten hyvinvointi lukiosta jatko-opintoihin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 310, 2007.
- Vainio V. Ruumiillisen sairastamisen mielekkyydestä. Tutkimuksia psykosomatiikasta. Helsinki: Helsingin yliopistopaino, 2000.
- Van Ijzendoorn MH, Sagi A. Cross-cultural patterns of attachment. Universal and contextual Dimensions. In: Cassidy J, Shaver PR. (eds.) Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications. New York: Guilford Press, cop., 1999: 713–734.
- Varto J. Vastuu aidsin aikakaudella. Filosofinen n & n aikakauslehti 1997; 1: 54–57.
- Vastamäki J. Sense of Coherence and Unemployment. Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-

- Nürnberg, Kuopio: University of Kuopio, 2009. http://www.opus.ab.uni-erlangen.de/opus/volltexte/2010/1556/pdf/Vastamaeki_Jaana_Dissertation.pdf [Viitattu 5.2.2011]
- Vehviläinen-Julkunen K, Janhonen S. Grounded teoria -menetelmän tutkimusprosessi: esimerkkejä hoitotyön koulutuksen ja käytännön hoitotyön tutkimuksista. *Hoitotiede* 1992; 4(2):50–59.
- Vilkko A. Omaelämäkerta kohtaamispaikkana. Naisen elämän kerronta ja luenta. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 663, 1997.
- Vilkko A. Elämänkulku ja elämänkerronta. Heikkinen E, Tuomi J. (toim.) Suomalainen elämänkulku. Helsinki: Tammi, 2000: 74–85.
- Volanen S-M. Sense of Coherence: Determinants and consequences. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, Hjelt-instituutti, 2011. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/24380/senseofc.pdf?sequence=3> [Viitattu 29.1.2011]
- Vuorinen L. Ikääntyminen maalaishyllyssä. Lahti: Verso; Verson julkaisuja 3/2009. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/43705/ikaantym.pdf?sequence=1> [Viitattu 3.3.2010]
- Välilä R. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Kirjassa: Puuronen A, Välilä R. Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 2001: 89-106.
- Waitzkin H. A good word for the "young man (or woman) with a gun": Whose violence? Whose "salutogenesis"? In: Antonovsky A. Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility. *Social Science and Medicine*. 1993a; 37(8): 969–974: 977–978.
- WHO. The first ten years. The health organization. Geneva: WHO, 1958.
- WHO. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada, 1986. http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf [Viitattu 13.4.2011]
- Witt LA. The Interactive Effects of Extraversion and Conscientiousness on Performance. *Journal of Management* 2002; 28(6): 835–851.
- Wärnå C. *Dygd och hälsa*. Åbo: Åbo Akademis förlag, 2002.
- Yeheskel A. The Intimate Environment and the Sense of Coherence Among Holocaust Survivors. *Social Work in Health Care* 1995; 20(3): 25–35.
- Yeung AB. Individually together. Volunteering in Late Modernity: Social Work in the Finnish Church. The Finnish Federation for Social Welfare and Health. Helsinki: The Finnish Federation for Social Welfare and Health, 2004.
- Yeung AB, Saari J. Altruismi – ”Sosiologian tärkeimmän ongelman” tarkastelua. *Sociologia* 2006; 1(43): 29–42.
- Ylikarjula S. Elämän sydänään. Elämän eheys iäkkäillä tahdistinpotilailla. Suomalainen teologinen kirjallisuusseura. Helsinki: Suomalainen teologinen kirjallisuusseura, Suomalaisen teologinen kirjallisuusseuran julkaisuja, 213, 1998.
- Ylikarjula S. Vanhuksen suhde uskoon ja kuolemaan. Kirjassa: Aalto K, Kolehmainen R, Virtaniemi M-P, Ylikarjula S. (toim.) Vanhuus. Helsinki: Sielunhoidon aikakauskirja 11, 1999: 78–89.
- Ylilehto H. Synnytyksen jälkeinen masennus – salpautunut ilo. Oulu: Oulun yliopisto, 2005. <http://herkules oulu.fi/isbn9514277775/isbn9514277775.pdf> [Viitattu 25.4.2011]
- Åhman H. Oman mielen johtaminen – näkemyksiä ja kokemuksia yksilön menestymisestä postmodernissa organisaatiossa. Espoo: Teknillinen korkeakoulu, Dissertation Series/Helsinki University of Technology, Industrial management and work and organizational psychology 12, 2003.

10 LIITTEET

Liite 1: Haastattelupyyntö, tutkimuksen ensimmäinen vaihe

Lammi 15.8.05

Hyvä vastaanottaja

Teen väitöskirjaa Turun yliopiston Kansanterveystieteen osastolle. Väitöskirjatutkimukseni tarkoituksena on selvittää, millaiset tekijät elämänselityksessä ja tämän hetkessä elämäntilanteessa vaikuttavat 30–60 –vuotiaiden suomalaisten elämäntilanteeseen ja selviytymiseen elämässä.

Väitöskirjatutkimukseni liittyy Turun yliopiston ”Terve Suomi” -tutkimukseen (”Terveys, hyvinvointi ja ihmissuhteet Suomessa”), johon Te, hyvä vastaanottaja, olette vastannut vuosina 1998 ja 2003. Tämän vuoksi lähestyn nyt Teitä pyynnöllä osallistua haastattelututkimuksena toteutettavaan tutkimukseen. Pyrin haastatteluilla saamaan tarkennettua ja laajempaa tietoa ”Terve Suomi” – kyselylomakkeilla kerätyn tiedon rinnalle. Haastattelun tulosta suhteutetaan lomakkeella mitattuun elämäntilanteeseen (koherenssin tunne).

Haastateltavien joukko on valittu ”Terve Suomi” – tutkimukseen vastanneista satunnaisesti. Tavoitteenani on haastatella noin 30 henkilöä. Haastattelun kesto on noin yhdestä kahteen tuntiin. Haastattelutilanne on tarkoitus nauhoittaa ja siirtää paperille myöhemmin nauhalta.

Haastattelut ovat **ehdottoman luottamuksellisia**: haastateltavien henkilöllisyyttä ei paljasteta ulkopuolisille missään tutkimuksen vaiheessa. Nauhat ja paperille kirjoitetut haastattelut hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Teidän on missä tahansa vaiheessa tutkimusta mahdollisuus kieltää antamienne tietojen käyttö tutkimuksessa.

Teen työni vanhempien tutkijoiden ohjauksessa. ”Terve Suomi” – projektin vastaava johtaja on professori Markku Koskenvuo. Turun yliopistolta yhteyshenkilönä on LT, apulaisopettaja Katariina Korkeila.

Mikäli olette käytettävissä haastattelututkimukseeni, pyydän Teitä palauttamaan oheisen lomakkeen täytettynä. Otan yhteyttä Teihin kuukauden sisällä vastauksen saatua haastatteluajan sopimiseksi.

Ystävällisin terveisin

Maija-Stiina Tuloisela-Rutanen
Terveystieteiden maisteri
Filosofian tohtoritutkinnon opiskelija

Markku Koskenvuo
Professori
Mannerheimintie 172, 4.krs
PL41, 00014 Helsingin yliopisto

Katariina Korkeila
Apulaisopettaja
Lemminkäisenkatu 1
20014 Turun yliopisto
p. 02–3338426, 02–33381

Annan suostumukseni Maija-Stiina Tuloisela-Rutasen tekemään ”Terve Suomi” – tutkimukseen liittyvään haastatteluun ja yhteydenottoon:

Nimi

Osoite

Puhelinnumero ja kellonaika, jolloin parhaiten tavoittaa

Sähköpostiosoite, jos haluatte käyttää sitä ensisijaisena yhteydenottovälineenä

(Ohessa vastauskuori)

Liite 2: Koherenssin tunteen mittari, 13-osainen lyhennetty versio

Miltä sinusta tuntuu? Rengasta se vaihtoehto 1 - 7, joka vastaa parhaiten käsitystäsi.

1. Tähän asti elämäsi on ollut

täysin vailla selvää tarkoitusta ja päämäärää 1 2 3 4 5 6 7 sen tarkoitus ja päämäärät ovat olleet täysin selvät

2. Kuinka usein sinulla on tunne, ettet oikeastaan välitä, mitä ympärilläsi tapahtuu?

erittäin harvoin tai ei koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein

3. Kuinka usein olet yllättynyt sellaisten henkilöiden käyttäytymisestä, jotka uskoit tuntevasi hyvin?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 jatkuvasti

4. Oletko joskus pettynyt ihmisiin, joihin luotit?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 jatkuvasti

5. Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai ei koskaan

6. Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, että olet oudossa tilanteessa etkä tiedä, mitä tehdä?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai ei koskaan

7. Koetko, että päivittäisten tehtäviesi hoitaminen on

suuren mielihyvän ja tyydytyksen lähde 1 2 3 4 5 6 7 tuskallista ja ikävää

8. Kuinka usein tunteesi ja ajatuksesi ovat oikein sekaisin?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai ei koskaan

9. Kuinka usein koet tunteita, joita et sallisi itsellesi?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai en koskaan

10. Monet ihmiset – jopa lujaluontoiset – kokevat tietyissä tilanteissa olevansa toisten tiellä. Kuinka usein olet kokenut näin?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein

11. Kun jotain on tapahtunut, oletko jälkikäteen yleensä todennut, että

olit yli- tai aliarvioinut 1 2 3 4 5 6 7 näit asian oikeassa mittakaavassa asian merkityksen

12. Kuinka usein sinulla on tunne, että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin merkitysettömiä?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai ei koskaan

13. Kuinka usein sinulla on tunteita, joita et koe voivasi varmuudella pitää kurissa?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai ei koskaan

Liite 3: Haastatteluteemat

HAASTATTELUN POHJANA OLEVIA AIHEALUEITA JA MAHDOLLISIA KYSYMYKSIÄ

- Taustatietoja (tutustumiskysymyksiä)

Koulutus

- Mikä on peruskoulutuksenne?
- Mitä opiskelitte peruskoulutuksen jälkeen?
- Millä perusteella valitsitte koulutuspaikan?
- Vastasiko koulutus odotuksianne?
- Oletteko opiskellut sen jälkeen? (uutta ammattia / erikoitumiskoulutusta / täydennyskoulutusta)
- Haluaisitteko opiskella lisää?
- Miksi haluaisitte opiskella lisää?

Vapaa-aika ja harrastukset

- Jääkö teille vapaa-aikaa?
- Mitä teette vapaa-aikana?
- Onko teillä harrastuksia?
- Onko teillä lemmikkieläimiä?
- Miksi harrastatte tiettyjä asioita?
- Mitä haluaisitte harrastaa, jos teillä olisi (enemmän) vapaa-aikaa?

Sosiaaliset suhteet (ihmissuhteet)

- Keitä kuuluu perheeseen? (mahdollisesti tarkentavia kysymyksiä puolisoista/lapsista)
- Onko teillä ystäviä? (/kavereita/tuttavia)
- Keiden kanssa olette päivittäin tekemisissä? (/viikoittain)
- Mikä on näiden kontaktien sisältö?
- Kaipaatteko ihmiskontakteja enemmän vai enemmän omaa aikaa?
- Saatteko tukea (esim. ongelmatilanteissa) muilta ihmisiltä? Keneltä?
- Keitä kuului lapsuutenne perheeseen? (mahdollisia tarkentavia kysymyksiä)
- Pidättekö heihin edelleen yhteyttä?
- Kuulutteko kuuluvanne erityisesti johonkin ryhmään?
- Mihin ryhmään koette kuuluvanne?
- Mikä On tämän ryhmän merkitys teille?

Työ

- Missä olette ollut työssä? (kuinka kauan?)
- Miksi olette vaihtanut / ette ole vaihtanut työpaikkaa?
- Mikä on työssänne teille tärkeää?
- Haluaisitteko edetä urallanne / oletteko tyytyväinen tämän hetkiseen asemaanne?
- Mitä työ teille merkitsee?

Taloudellinen tilanne

- Millainen on taloudellinen tilanteenne tällä hetkellä?
- Miten tämän hetkiseen tilanteeseen on tultu? (taloudellisen tilanteen historia)
- Mikä vaikuttaa tämän hetkiseen taloudelliseen tilanteeseenne?
- Mihin suuntaan taloudellinen tilanteenne on kehittymässä?
- Mitä taloudellinen turvallisuus / raha teille merkitsee?

Terveyskäyttäytyminen

- Millainen terveydentilanne on omasta mielestänne?
- Onko teillä jokin pitkäaikaissairaus?
- Onko teillä jatkuva lääkitys?
- Vaikuttaako tämä sairaus työkykyynne / päivittäiseen elämäänne?
- Harrastatteko liikuntaa? Mitä liikuntaa ja kuinka usein? (tullut esille ehkä jo harrastuksissa)
- Millaiset ruokailutottumukset teillä on?
- Tupakoitteko ja kuinka paljon? Oletteko yrittänyt lopettaa tupakointia?
- Käytättekö alkoholia ja kuinka paljon? Missä tilanteissa käytätte alkoholia?
- Kuinka usein olette käynyt lääkärissä (esim. kahden viimeisimmän vuoden aikana)?
- Miksi olette käynyt lääkärissä?
- Millä tavoilla huomioitte terveystänne jokapäiväisessä elämässänne?

Arvot ja asenteet

- Millaisia arvoja teille on lapsuudessa / nuoruudessa opetettu?
- Mitä mieltä olette niistä asioista nyt?
- Mitkä arvot ovat tällä hetkellä tärkeitä elämässänne?
- Oletteko mukana poliittisessa, uskonnollisessa tai muussa aatteellisessa toiminnassa?
- Miksi olette mukana tällaisessa toiminnassa?
- Mitä asioita pidätte tärkeänä välittää tuleville sukupolville?

Liite 4: Pyyntö kirjallisen aineiston saamiseksi ja aineisto-otteiden käyttämiseksi, tutkimuksen toinen vaihe

Lahti 25.2.08

Hyvä vastaanottaja

Tein syksyllä 2005 ja keväällä 2006 haastattelut väitöskirjaani varten. Olitte yksi haastateltavistani. Väitöskirjatutkimukseni liittyy Turun yliopiston ”Terve Suomi” -tutkimukseen. Tarkoituksenani on selvittää, millaiset tekijät elämänsähistoriassa ja tämänhetkisessä elämäntilanteessa vaikuttavat 30–60-vuotiaiden suomalaisten elämäntilanteeseen ja selviytymiseen elämässä.

Olen analysoinut haastattelut ja saanut alustavat tulokset. Nyt tulosten täydentämiseksi ja varmistamiseksi kerään lisäaineistoa. Lisäaineiston keräämisen teen kirjallisesti. Oheessa on liite, johon olen kirjoittanut aihealueita, joista toivon Teidän kirjoittavan.

Saamani tekstit ovat jälleen **ehdottoman luottamuksellisia**. Henkilöllisyyttänne ei paljasteta ulkopuolisille missään vaiheessa tutkimusta. Saamani kirjoitukset hävitän tutkimuksen valmistuttua.

Teen tutkimusta edelleen vanhempien tutkijoiden ohjauksessa. ”Terve Suomi” – tutkimusprojektin vastaava johtaja on Markku Koskenvuori Helsingin yliopistosta. Turun yliopistosta yhteyshenkilönä on mvs. professori Sakari Suominen.

Jotta tutkimuksesta saataisiin parhaat mahdolliset tulokset, toivon mahdollisimman monen kirjoittavan. Mikäli olette käytettävissä tutkimuksen jatkoon, pyydän Teitä palauttamaan tekstin ja tutkimukseen suostumispaperin minulle oheisessa kirjekuoressa.

Mikäli, ette halua osallistua tutkimuksen jatkoon, kiitän kuitenkin aiemmasta osallistumisestanne.

Ystävällisin terveisin

Maija-Stiina Tuloisela-Rutanen
Terveystieteiden maisteri
Filosofian tohtoritutkinnon opiskelija

Markku Koskenvuori
Professori
Mannerheimintie 172, 4.krs
PL41, 00014 Helsingin yliopisto

Sakari Suominen
Mvs professori
Lemminkäisenkatu 1
20014 Turun yliopisto
p. 02–3338426, 02–33381

Annan suostumukseni, että tuottamaani tekstiä saa käyttää Maija-Stiina Tuloisela-Rutasen tekemän väitöskirjan aineistona. Tekstit käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Kirjoittajan henkilöllisyyttä ei paljasteta ulkopuolisille missään vaiheessa tutkimusta. Kirjoitukset hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Päivämäärä ja allekirjoitus

Nimen selvennys

TUTKIMUKSEN LISÄAINEISTON KERÄÄMINEN

Lisäaineiston voi kirjoittaa tekstinkäsittelyllä tai käsin. Toivon, että kirjoitatte ajatuksenne kokonaisiin lausein. Ranskalaisilla viivoilla tai yksittäisillä sanoilla vastaaminen vähentää analysoinnin luotettavuutta lisäten tulkinnanvaraisuutta. Oikeinkirjoituksella tai lauserakenteiden muodoilla ei ole merkitystä. Tärkeintä on ajatuksenne välittyminen minulle.

Ette ehkä muista, mitä olen aiemmassa haastattelussa kysynyt tai mitä olette kysymyksiini vastannut. Tällä ei ole merkitystä, sillä tärkeintä on, mitä näihin kysymyksiin vastaatte.

Tässä luettelo aihealueista, joista toivon Teidän kirjoittavan:

- millaisissa tilanteissa tunnette iloa, mielihyvää ja tyytyväisyyttä
- millaisissa tilanteissa tunnette kiukkua, ärtymystä ja tyytymättömyyttä

- mitä asioita pidätte elämässänne haasteellisimpina aiemmissa elämänvaiheissa, tällä hetkellä ja tulevaisuudessa
(Haasteellisuudella tarkoitetaan tässä erityistä ponnistelua tai paneutumista vaativaa asiaa.)

- mitä asioita olette pitäneet ja pidätte elämässänne tavoittelemisen arvoisina

- mikä merkitys toisilla ihmisillä on elämässänne
- millaisia ihmissuhteita teillä on

- mitä odotatte elämältänne tulevaisuudessa

- mitä ominaisuuksianne mahdollisesti pidätte vahvuuksianne ja mitä ominaisuuksianne heikkouksianne

- mitä muuta haluaisitte mahdollisesti kertoa

Kiitos tutkimukseen osallistumisesta!

Lahti 25.2.2008

Hyvä vastaanottaja

Tein syksyllä 2005 ja keväällä 2006 haastattelut väitöskirjaani varten. Olitte yksi haastateltavistani. Väitöskirjatutkimukseni liittyy Turun yliopiston ”Terve Suomi”-tutkimukseen. Tarkoitukseni on selvittää, millaiset tekijät elämänhistoriassa ja tämänhetkisessä elämäntilanteessa vaikuttavat 30–40- vuotiaiden suomalaisten elämänhallintaan ja selviytymiseen elämässä.

Kirjoittamaani raporttia tulee olemaan olennainen osa tutkittavien antamista haastatteluista ja teksteistä poimimani suorat aineisto-otteet. Aineisto-otteita käytetään tuomaan tutkimukseen eläviä esimerkkejä tietystä ajatuskokonaisuudesta. Muun tekstin lisäksi aineisto-otteet antavat lukijalle mahdollisuuden arvioida tutkimuksen tulosten ja johtopäätösten luotettavuutta.

Aineisto-otteet ovat yleensä yhden-kahden lauseen mittaisia. Lainaukset muutetaan siten, että niissä olevista tiedoista ei voi päätellä haastateltavan henkilöllisyyttä (nimet, paikkakunnat yms. poistetaan). Lisäksi ylimääräiset täytesanat (tota, noin yms.) poistetaan.

Pyydän ystävällisesti palauttamaan alla olevan lomakkeen oheisessa kirjekuoreessa.

Anna tohtoriopiskelija Maija-Stiina Tuloisela-Rutaselle luvan käyttää väitöskirjassaan aineisto-otteita tuottamastani tutkimusmateriaalista.

kyllä _____

ei _____

Päivämäärä ja allekirjoitus

Liite 5: Haastattelupyyntö, tutkimuksen kolmas vaihe

Lahti 26.8.2008

Hyvä vastaanottaja

Teen väitöskirjaa Turun yliopiston Kansanterveystieteen osastolle. Väitöskirjatutkimukseni tarkoituksena on selvittää, millaiset tekijät elämänhistoriassa ja tämän hetkessä elämäntilanteessa vaikuttavat 30–60 –vuotiaiden suomalaisten elämänhallintaan ja selviytymiseen elämässä.

Väitöskirjatutkimukseni liittyy Turun yliopiston ”Terve Suomi” -tutkimukseen (”Terveys, hyvinvointi ja ihmissuhteet Suomessa”), johon Te, hyvä vastaanottaja, olette vastannut vuosina 1998 ja 2003. Tämän vuoksi lähestyn teitä pyynnöllä osallistua haastattelututkimuksena toteutettavaan tutkimukseen. Pyrin haastatteluilla saamaan tarkennettua ja laajempaa tietoa ”Terve Suomi” – kyselylomakkeilla kerätyn tiedon rinnalle. Haastattelun tulosta suhteutetaan lomakkeella mitattuun elämänhallintaan (koherenssin tunne). Haastateltavien joukko on valittu ”Terve Suomi” – tutkimukseen vastanneista satunnaisesti.

Haastattelun kesto on noin yhdestä kahteen tuntiin. Haastattelutilanne on tarkoitus nauhoittaa ja siirtää paperille myöhemmin nauhalta.

Haastattelut ovat **ehdottoman luottamuksellisia**: haastateltavien henkilöllisyyttä ei paljasteta ulkopuolisille missään tutkimuksen vaiheessa. Nauhat ja paperille kirjoitetut haastattelut hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Teidän on missä tahansa vaiheessa tutkimusta mahdollisuus kieltää antamienne tietojen käyttö tutkimuksessa.

Teen työni vanhempien tutkijoiden ohjauksessa. ”Terve Suomi” – projektin vastaava johtaja on professori Markku Koskenvuo. Turun yliopistolta yhteyshenkilönä on professori (mvs.) Sakari Suominen.

Mikäli olette käytettävissä haastattelututkimukseeni, pyydän Teitä palauttamaan oheisen lomakkeen täytettynä. Otan yhteyttä Teihin kuukauden sisällä vastauksen saatua haastatteluajan sopimiseksi.

Ystävällisin terveisin

Maija-Stiina Tuloisela-Rutanen
Terveystieteiden maisteri
Filosofian tohtoritutkinnon opiskelija
Turun yliopisto, kansanterveystieteen osasto
Lemminkäisenkatu 1
20014 Turun yliopisto
p. 044–7132224

Markku Koskenvuo
Professori
Mannerheimintie 172, 4.krs
PL41, 00014 Helsingin yliopisto

Sakari Suominen
Professori (mvs)
Lemminkäisenkatu 1
20014 Turun yliopisto
p. 02–3338426, 02–33381

Annan suostumukseni Maija-Stiina Tuloisela-Rutasen tekemään ”Terve Suomi” – tutkimukseen liittyvään haastatteluun ja yhteydenottoon:

Päiväys ja nimi

Osoite

Puhelinnumero ja kellonaika, jolloin parhaiten tavoittaa

Sähköpostiosoite, jos haluatte käyttää sitä ensisijaisesti yhteydenottovälineenä

Lahti 10.11.08

Hyvä haastateltava

Kirjoittamaani tutkimusraporttia(väitöskirjaani) tulee olemaan olennainen osa tutkittavien antamista haastatteluista ja teksteistä poimimani suorat aineisto-otteet. Aineisto-otteita käytetään tuomaan tutkimukseen eläviä esimerkkejä tietyistä ajatuskokonaisuudesta. Muun tekstin lisäksi aineisto-otteet antavat lukijalle mahdollisuuden arvioida tutkimuksen tulosten ja johtopäätösten luotettavuutta.

Aineisto-otteet ovat yleensä yhden-kolmen lauseen mittaisia. Lainaukset muutetaan siten, että niissä olevista tiedoista ei voi päätellä haastateltavan henkilöllisyyttä (nimet, paikkakunnat yms. poistetaan). Lisäksi ylimääräiset täytesanat (tota, noin yms.) poistetaan.

Mikäli suostutte aineisto-otteiden käyttöön, allekirjoittakaa oheinen suostumus.

Liite 6: Kuviot otannasta ja kadosta

Otos	Kato
60	46
14	1
13	

Kuvio 1. Ensimmäisen vaiheen ensimmäinen otanta ja kato.

Otos	Kato
60	43
17	3
14	

Kuvio 2. Ensimmäisen vaiheen toinen otanta ja kato.

Otos	Kato
27	18
9	

Kuvio 3. Toisen vaiheen otanta ja kato.

Otos	Kato
40	33
7	

Kuvio 4. Kolmannen vaiheen otanta ja kato.