

Tarinoita pitkäaikaistyöttömyydestä

Psykologisten perustarpeiden toteutuminen ja psykososiaalinen hyvinvointi työttömien kertomuksissa

Henna-Riikka Launonen
Sosiaalipsykologia
Yhteiskuntatieteiden laitos
Itä-Suomen yliopisto
Huhtikuu 2024

Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta

Yhteiskuntatieteiden laitos

Oppiaine: sosiaalipsykologia

Launonen, Henna-Riikka: Tarinoita pitkäaikaistyöttömyydestä. Psykologisten perustarpeiden toteutuminen ja psykososiaalinen hyvinvointi työttömien kertomuksissa.

Pro gradu -tutkielma, 98 sivua, 1 liite (1 sivu)

Huhtikuu 2024

Tiivistelmä

Psykologisten perustarpeiden teorian mukaan ihmisen hyvinvoinnin edellytyksenä on autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden toteutuminen. Työ voi täyttää nämä tarpeet, sillä sen kautta ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä, käyttää taitojaan ja kuulua osaksi yhteisöä. Työn menettäminen voi uhata psykologisen perustarpeiden toteutumista, ja pitkittynyt työttömyys puolestaan heikentää yksilön psykososiaalista hyvinvointia. Toisaalta ihminen on kasvuun ja kehittymiseen tähtäävä olento, joka pyrkii ylläpitämään hyvinvointiaan myös elämän poikkeustilanteissa.

Psykologisten perustarpeiden teorian lisäksi tämän tutkielman teoreettisena viitekehyksenä oli McAdamsin elämäntarinamalli. Sen mukaan ihminen kehittää omaelämäkerrallisen tarinan, jonka avulla hän muodostaa käsitystä itsestä ja elämän tapahtumien merkityksestä. Omaelämäkerrallisen kertomuksen analysointi paljastaa ihmisen käsityksiä itsestään ja kokemuksistaan, sekä tapahtumille annettuja merkityksiä.

Tämän tutkielman tavoitteena oli selvittää, millaisia tarinoita pitkäaikaistyöttömyyden aikaisesta psykososiaalisesta hyvinvoinnista muodostuu psykologisten perustarpeiden toteutumisen näkökulmasta. Tutkimuksen aineisto muodostui 28 pitkäaikaistyöttömän kertomuksesta, jotka olivat

peräisin Yhteiskuntatieteellisestä tietoaarkistosta, Työttömän tarina 2018- kirjoituskilpailusta. Analysoin kertomukset McAdamsin elämäntarina-analyysillä psykologisten perustarpeiden viitekehystä käsin, jonka jälkeen muodostin niistä kolme tyyppitarinaa: sopeutumisen, toivottomuuden ja luottamuksen menettämisen tarinat. Tulokset ovat yhteneväisiä aiemman työttömyystutkimuksen kanssa. Tyyppitarinat myös noudattavat länsimaisessa kulttuurissa vallitsevia tarinamalleja: sopeutumisen tarina on ironinen selviytymistarina, toivottomuuden tarina tragedia ja luottamuksen menettämisen tarina ironinen tragedia.

Tyyppitarinoissa ilmeni, että vähäinen autonomian ja yhteenkuuluvuuden toteutuminen oli uhka psykososiaaliselle hyvinvoinnille pitkäaikaistyöttömyyden aikana. Sen sijaan autonomian ja kyvykkyyden tarpeen toteutuminen tuki pitkäaikaistyöttömien psykososiaalista hyvinvointia. Psykologisten perustarpeiden toteutumisesta huolehtimalla voidaankin ylläpitää tai edistää psykososiaalista hyvinvointia pitkäaikaistyöttömyyden aikana.

Asiasanat: pitkäaikaistyöttömyys, psykologiset perustarpeet, psykososiaalinen hyvinvointi, narratiivinen tutkimus

Säilytyspaikka: Itä-Suomen yliopiston kirjasto

University of Eastern Finland, Faculty of Social Sciences and Business Studies

Department of Social Sciences

Subject: social psychology

Launonen, Henna-Riikka: Stories of long-term unemployment. Fulfillment of basic psychological needs and psychosocial well-being in unemployed persons' narratives.

Master's Thesis, 98 pages, 1 appendix (1 page)

April 2024

Abstract

According to basic psychological needs theory fulfillment of autonomy, competence and relatedness is prerequisite for human well-being. Employment can fulfill these needs because a person has opportunities to affect his/her life, to use skills and to be part of a group. In turn, job loss can threaten fulfillment of basic psychological needs, and long-term unemployment deteriorates psychosocial well-being. On the other hand, human being reaches for psychological growth and development, and strives for maintaining well-being during diverse and exceptional life situations.

Theoretical framework of this thesis was based on basic psychological needs theory and McAdams life story model. According to McAdams life story model a person develops autobiographical story to construct narrative identity and to process life events and their meanings. Person's conceptions, experiences and meaning makings can be revealed by analysing this life story.

The aim of this study was to examine what kind of stories compose about basic psychological needs and psychosocial well-being during long-term unemployment. The study data consisted of twenty-eight long-term unemployed people's narratives which were a part of the Story of Being Unemployed 2018- competition. The data was received from Finnish Social Science Data Archive.

The data was analysed with McAdams life story analysis basic psychological needs point of view and then composed to three composite stories: The story of attunement, the story of hopelessness and the story of trust loss. Results are compatible with previous unemployment research.

The composite stories also conform prevailing narrative structures of Western culture. The story of attunement is ironic romance, the story of hopelessness is tragedy and the story of trust loss is ironic tragedy.

The composite stories denoted that partial fulfillment of autonomy and relatedness was a threat for psychosocial well-being. Instead of fulfillment of autonomy and competence supported psychosocial well-being during long-term unemployment. According to this study it seems that psychosocial wellbeing can be maintained or improved during long-term unemployment by ensuring fulfillment of basic psychological needs.

Keywords: long-term unemployment, basic psychological needs, psychosocial well-being, narrative inquiry

Place of storage: University of Eastern Finland Library

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
2	Pitkäaikaistyöttömyys	3
2.1	Pitkäaikaistyöttömyys Suomessa	3
2.2	Pitkäaikaistyöttömyys, terveys ja hyvinvointi	6
3	Itsemääräämisteoria	9
3.1	Itsemääräämisteorian tausta	9
3.2	Psykologiset perustarpeet	11
3.3	Psykologiset perustarpeet ja psykososiaalinen hyvinvointi.....	13
3.4	Psykologiset perustarpeet ja työttömyys	16
4	Narratiivinen lähestymistapa	18
4.1	Narratiivisen lähestymistavan periaatteet	18
4.2	Narratiivisen lähestymistavan historiaa	21
4.3	Relativistinen narratiivinen lähestymistapa	25
4.4	Realistinen narratiivinen lähestymistapa	26
4.5	McAdamsin elämäntarinamalli.....	27
5	Narratiivinen työttömyystutkimus	30
5.1	Tarinamallit	30

5.2	Työttömyystarinat.....	31
5.3	Tutkimuskysymykset	34
6	Aineisto ja menetelmät.....	36
6.1	Aineiston kuvailu.....	36
6.2	McAdamsin elämäntarina-analyysi	37
6.3	Aineiston analysointi	39
6.4	Eettisyyden huomiointi	43
7	Tulokset.....	47
7.1	Tyypitarinat	48
7.1.1	Sopeutumisen tarina	49
7.1.2	Toivottomuuden tarina	54
7.1.3	Luottamuksen menettämisen tarina	59
7.2	Tyypitarinat ja tarinamallit.....	64
8	Pohdinta.....	66
8.1	Johtopäätökset.....	66
8.2	Käytännön sovellutukset ja jatkotutkimusaiheet.....	70
8.3	Tutkimuksen arviointi.....	71
8.4	Lopuksi	77

Lähdeluettelo79

Liitteet..... 99

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Aineiston analysoinnin vaiheet39

Taulukkuuettelo

Taulukko 1. Kaksi narratiivista lähestymistapaa23

Taulukko 2. Aineiston jakautuminen positiivisiin ja negatiivisiin kertomuksiin.....47

Taulukko 3. Tyypitarinoiden sisältämien kertomuksien määrä.....48

1 Johdanto

Tämän pro gradu-tutkielman aiheena on pitkäaikaistyöttömien psykososiaalinen hyvinvointi, jota tarkastelen psykologisten perustarpeiden toteutumisen näkökulmasta. Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteorian mukaan ihmisen hyvinvoinnin edellytyksenä on kolmen psykologisen perustarpeen eli autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden kokeminen elämässä. Työn menettäminen voi uhata näiden perustarpeiden toteutumista, mikä puolestaan saattaa heikentää yksilön hyvinvointia (Ryan ja Deci, 2017, s. 401).

Pitkäaikaistyöttömällä tarkoitetaan henkilöä, joka on ollut vähintään vuoden ajan työelämän ulkopuolella (SVT, 2021). Suomessa pitkäaikaistyöttömyys on ollut sitkeä haaste, sillä pitkäaikaistyöttömien määrä on ollut useita kymmeniä tuhansia jo vuosikymmenen ajan (Tilastokeskus, 2023b). Yhteiskunnallisesti merkittävän haasteesta tekee sen kustannukset valtiontaloudelle (Alasalmi ym., 2019, s. 30), eritoten kun työttömyyden pitkittyessä työllistymisen todennäköisyys pienenee (Abraham, Haltiwanger, Sandusky & Spletzer, 2019, s. 266). Lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota pitkäaikaistyöttömyyden seurauksiin yksilötasolla. Aiemmasta tutkimuksesta tiedetään, että työttömyys heikentää fyysistä (esim. Yildiz, Schuring, Knoef & Burdorf, 2020) ja psyykkistä terveyttä (esim. Picchio & Ubaldi, 2023) sekä koettua hyvinvointia (Gedikli, Miraglia, Connolly, Bryan & Watson, 2023). Pitkittynyt työttömyys korostaa terveyshaittoja (Gedikli ym., 2023; Picchio & Ubaldi, 2023) ja lisää esimerkiksi itsetuhoisuuden (Milner, Page & LaMontagne, 2013) ja mielenterveyshäiriöiden riskiä (Nurmela, Heikkinen, Ylinen, Uitti & Virtanen, 2020). Huomionarvoista on, että seuraukset terveydessä ja hyvinvoinnissa voivat näkyä vielä vuosien päästä, vaikka työttömyys olisi jo päättynyt (Hahn, Specht, Gottschling & Spinath, 2015; Richter, Brähler, Stöbel-Richter, Zenger & Berth, 2020).

Työ voi olla ihmiselle psykologisten perustarpeiden toteutumisen lähde, sillä se esimerkiksi tukee elämään vaikuttamisen tapoja (autonomia), tarjoaa taitojen käyttömahdollisuuksia (kyvykkyys) ja merkittäviä sosiaalisia suhteita (yhteenkuuluvuus) (Jahoda, 1981; Warr, 1994). Työn menettäminen saattaa haastaa näiden tarpeiden toteutumista joko hetkellisesti tai pitkäkestoisesti. Itsemääräämisteoriana kuuluu keskeisesti käsitys ihmisestä kehitykseen ja kasvuun tähtäävänä olentona

(Deci & Ryan, 2000, s. 248; Ryan & Deci, 2017, s. 29–31). Näin ollen ihminen pyrkii elämässään huolehtimaan psykologisten perustarpeiden toteutumisesta ja hyvinvoinnistaan eri elämäntilanteissa (Deci & Ryan, 2000, s. 248). Yksilöllä voi olla käytössään selviytymistä edistäviä resursseja, jotka tukevat psykologisten perustarpeiden toteutumista ja hyvinvointia työttömyyden aikana (Bakracheva, 2019, s. 1389–1390; Baluku, Bantu, Namale & Otto, 2022, s. 19).

McAdamsin (2001, s. 102–106) elämäntarinamallin mukaan ihminen muodostaa alati omaelämäkerrallista tarinaa, jonka avulla hän luo käsitystä itsestä ja elämän tapahtumien merkityksestä. Tarinan kautta tehdään selkoa siitä, mitä on tapahtunut, miten tapahtunut koetaan ja millainen merkitys sille annetaan elämän aikajanalla. Eheän omaelämäkerrallisen tarinan muodostaminen on osa ihmisen psykologista hyvinvointia ja psykososiaalista toimintakykyä (Baerger & McAdams, 1999, s. 69). Omaelämäkerrallisen tarinan tullessa julki, siitä tulee kertomus. Tätä kertomusta analysoimalla voidaan saada käsitys ihmisen kokemuksista ja merkityksenannoista (McAdams, 1996, s. 307–308).

Tässä tutkielmassa haluan selvittää, millä tavoin psykologiset perustarpeet toteutuvat pitkäaikaistyöttömyyden aikana ja miten tämä ilmenee psykososiaalisen hyvinvoinnin kuvauksissa. Lisäksi olen kiinnostunut siitä, miten pitkäaikaistyöttömät ylläpitävät psykososiaalista hyvinvointia työttömyyden aikana, ja millaisia tarinoita pitkäaikaistyöttömyyden aikaisesta psykososiaalisesta hyvinvoinnista muodostuu. Tutkielmani aineistona on Työttömän tarina 2018- kirjoituskilpailuun osallistuneiden kirjoitukset, joista on rajattu tähän tutkimukseen 28 pitkäaikaistyöttömän omakohtaiset kertomukset.

Pitkäaikaistyöttömyyttä ja psykososiaalista hyvinvointia ei ole aiemmin tutkittu narratiivisesti psykologisten perustarpeiden näkökulmasta. Uskon tutkimukseni syventävän ymmärrystä pitkäaikaistyöttömyyden aikaisesta psykososiaalisesta hyvinvoinnista ja sitä mahdollisesti tukevista seikoista. Tutkielmani tietoa voivat hyödyntää esimerkiksi ammattilaiset, jotka kohtaavat (pitkäaikaistyöttömiä eri palveluissa, kuten työ- ja elinkeinopalveluissa sekä sosiaali- ja terveyshuollossa.

2 Pitkäaikaistyöttömyys

Tässä luvussa kerron ensin pitkäaikaistyöttömyyden tilanteesta Suomessa. Tämän jälkeen esittelen pitkäaikaistyöttömyyden vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.

2.1 Pitkäaikaistyöttömyys Suomessa

Työttömyys kääntyi Suomessa kasvuun vuonna 2020, sillä maailmanlaajuisesti levinnyt koronavirus vaikutti myös Suomen taloustilanteeseen. Työllisyysaste laski lähes kaikissa ikäryhmissä ja työpaikkojen määrä väheni erityisesti majoituksen, ravitsemuksen ja kaupan toimialoilla. Lomautettujen määrä lisääntyi, sillä vuonna 2020 heitä oli keskimäärin 49 000, mikä oli 41 000 enemmän kuin vuonna 2019. (SVT, 2021.) Työttömyyden kasvusta kertoo työttömyysaste, joka 15–74-vuotiaiden joukossa nousi vuoden 2019 lopun kuudesta prosentista reiluun seitsemään prosenttiin, ollen suurimmillaan (11 %) toukokuussa vuonna 2020. Vuoden 2021 lopussa työttömyysaste oli noin 7 %, jonka jälkeen se on pysynyt melko vakaana. (Tilastokeskus, 2023c.) Kokonaistyöttömyyden kasvaessa myös pitkäaikaistyöttömyys lisääntyy (Tilastokeskus, 2022).

Pitkäaikaistyöttömällä tarkoitetaan henkilöä, joka on ollut työelämän ulkopuolella yhtäjaksoisesti vähintään vuoden ajan (Tilastokeskus, 2023a). Pitkäaikaistyöttömyys on yleistä erityisesti ikääntyneillä ja matalasti kouluttautuneilla henkilöillä. Esimerkiksi vuonna 2019 puolet 60–64-vuotiaista työttömistä oli pitkäaikaisesti työtön, eikä korkeakaan koulutus suojannut työelämän ulkopuolelle jäämiseltä (SVT, 2020). Suomessa pitkäaikaistyöttömyys on ollut pysyvä ilmiö vuosien ajan. Tarkasteltaessa pitkäaikaistyöttömien määrää ajanjaksolla 2006–2023 nähdään, että pitkäaikaistyöttömiä on ollut Suomessa vähiten vuonna 2009, reilut 38 000 henkilöä. Enimmillään pitkäaikaisesti työttömiä on ollut vuoden 2016 elokuussa, jolloin luku oli 127 899. Tämän jälkeen määrä lähti laskuun, mutta vuonna 2020 kääntyi jälleen nousuun, jolloin myös kokonaistyöttömyys kasvoi. Vuoden 2021 joulukuun lopussa pitkäaikaistyöttömien määrä oli 107 261 henkilöä, kun taas seuraavan vuoden aikana määrä laski ollen vuoden 2022 lopussa 86 154. (Tilastokeskus, 2023b.) Vuonna 2023 pitkäaikaistyöttömien määrä jälleen nousi, ollen vuoden 2023 lopussa 90 607 (Tilas-

tokeskus, 2024a). Tässä tutkielmassa käytetty aineisto on kerätty vuonna 2018, jolloin pitkäaikaistyöttömiä oli keskiarvollisesti n. 76 000 henkilöä (Tilastokeskus, 2023b). Lähes kaksi kolmannes (63 %) tästä joukosta muodostuu peruskoulun tai toisen asteen tutkinnon korkeimpana koulutuksena suorittaneista, noin viidennes (21 %) korkeakoulututkinnon (amk, alempi ja ylempi yhteensä) suorittaneista ja 16 % puolestaan alemman perusasteen suorittaneista (Tilastokeskus, 2024c).

Työllisyyden lisääminen on tavoiteltavaa, sillä työttömyys lisää merkittävästi yhteiskunnan kuluja. Esimerkiksi vuonna 2016 työttömyyden kustannukset julkiselle taloudelle olivat yli 10,8 miljardia euroa ja yksi työtön maksoi valtiolle 15 474 euroa (Alasalmi ym., 2019, s. 30). Nämä kustannukset koostuvat laajasta työttömyysturvasta ja veroluonteisten tulojen menetyksistä. Kustannukset jättävät huomioimatta mahdolliset terveydenhuollon, ennenaikaisen eläköitymisen, sosiaalisten ongelmien kulut sekä pitkäaikaistyöttömyyden vaikutukset yritysten liiketoimintaan. Näiden kulujen arviointi on vaikeaa, sillä esimerkiksi ennenaikainen eläköityminen voi johtua muistakin syistä kuin työttömyydestä (Alasalmi ym., 2019, s. 9). Työttömyyden ja erityisesti pitkäaikaistyöttömyyden kustannukset yhteiskunnalle voivat siis olla laskelmia suurempia. Ei siis ole yllättävää, että Suomessa pitkäaikaistyöttömien työllistämiseksi toteutetaan laajasti erilaisia toimenpiteitä, erityisesti kun työttömyyden keston pidentyessä todennäköisyys työllistymiseen pienenee (Abraham, Haltiwanger, Sandusky & Spletzer, 2019, s. 266).

Euroopan maissa on yleisesti käytössä työttömille kohdistettuja aktivointi- ja työllistämistoimia (*active labour market programs, active labour market policies*), joiden tavoitteena on ensisijaisesti työttömän työllistymisen helpottaminen ja kiinnittyminen takaisin työmarkkinoille sekä inhimillisen pääoman lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy (Brown & Koettl, 2015, s. 1; Vooren, Haelermans, Groot & Maassen vand den Brink, 2019, s. 127). Nämä Suomessakin käytössä olevat toimet koostuvat pitkälti työnhakuohjauksista ja erilaisista valmennuksista, ammatillisesta työvoimakoulutuksesta, työkokeilusta, palkkatuesta ja kuntouttavasta työtoiminnasta (Card, Kluge & Weber, 2010, s. 452; Tuloksellisuustarkastuskertomus 2011; Vooren ym., 2019, s. 127). Aktivointi- ja työllistämistoimien vaikuttavuuden työllistymiseen on melko vähäinen (Arendt, Andersen & Saaby, 2020, s. 154; Brown & Koettl, 2015, s. 26; Card ym., 2010, s. 475; Schünemann, Lechner & Wunsch, 2015, s. 61–62), vaikkakin vaikuttavuudessa on eroavaisuuksia eri toimenpiteiden kesken (Vooren ym., 2019, s. 138–140). Pitkäaikaistyöttömien työllistämistoimien vaikuttavuudesta työllistymiseen on

jonkin verran tutkimustietoa Suomessa (Alasalmi ym., 2019, s. 20). Esimerkiksi kuntouttava työtoiminta lisää työllistymistä vain hieman, mutta edistää siihen osallistuneiden yleistä hyvinvointia (Mäntyneva & Hiilamo, 2018, s. 19; Kokkonen 2008, s. 304).

Työllistämistoimia onkin arvioitu työllisyysvaikutusten lisäksi hyvinvoinnin näkökulmasta. Goulas ja Zervoyianni (2023, s. 1130) esittävät aktiivisen työllistämispolitiikan, kuten työpaikkojen luomisen ja valmennusohjelmien tukevan väestön hyvinvointia ja vähentävän pitkäaikaistyöttömyyteen liittyvää itsemurhariskiä. Joissain tutkimuksissa työllistämistoimiin osallistuneiden pitkäaikaistyöttömien koettu hyvinvointi, elämään tyytyväisyys (Sage, 2015) ja itsetunto (Vuori & Silvonen, 2005) onkin kohentunut, stressi (Sage, 2015) ja masennusoireilu (Vuori & Silvonen, 2005) vähentynyt. Toisaalta hyvinvoinnin lisääntymisessä on ollut eroja eri ryhmien, kuten korkeasti ja matalasti koulutettujen pitkäaikaistyöttömien välillä (Saloniemi, Romppainen, Strandh & Virtanen, 2014). Matalasti koulutettujen (Saloniemi, ym., 2014) ja nuorten aikuisten (Ylistö & Husu, 2021) hyvinvointi on jopa heikentynyt työllistämistoimien aikana. Tätä on selittänyt esimerkiksi osallistuneiden kokemukset kontrollin puutteesta, epäoikeudenmukaisuudesta ja työllistymistä edistävien ohjelmien yhteensopimattomuudesta omiin tarpeisiin nähden (Ylistö & Husu, 2021). Tutkimustulokset työllistämistoimien vaikutuksista hyvinvointiin ovat siis jokseenkin ristiriitaisia. Toisaalta työllistämistoimien vaikuttavuuden arviointi on haastavaa, sillä pitkäaikaistyöttömät yleensä osallistuvat useisiin työllistämistöimiin (Alasalmi ym. 2019, s. 20).

Pitkäaikaistyöttömyyden tarkastelu talouden kannalta on toki tärkeää ja työllistämistoimien vaikuttavuutta tulee arvioida eri osa-alueilla. On kuitenkin muistettava, että suomalaiset pitkäaikaistyöttömät ovat heterogeeninen ryhmä, joka koostuu eri-ikäisistä ihmisistä ja joiden koulutus-, ammatti- ja työtausta (Kurvinen, Jolkkonen, Lemponen & Ylhäinen, 2019, s. 17–19; Tilastokeskus, 2024b) sekä elämänpolku voivat erota toisistaan. Tutkimuksessani haluankin tuoda esiin pitkäaikaistyöttömien omakohtaista kokemusta työttömyydestä, psykososiaalisesta hyvinvoinnista ja tarkastella, millä tavoin se kohtaa aiemman tutkimustiedon.

2.2 Pitkäaikaistyöttömyys, terveys ja hyvinvointi

Työttömyyttä, terveyttä ja hyvinvointia on tutkittu kattavasti viime vuosikymmeninä. Työttömyys on yhteydessä heikentyneeseen fyysiseen (McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki, 2005; Yildiz, Schuring, Knoef & Burdorf, 2020) ja psyykkiseen terveyteen (Herber ym., 2019; Paul & Moser, 2009; Picchio & Ubaldi, 2023; Richter, Brähler, Stöbel-Richter, Zenger & Berth, 2020; Strandh, Winefield, Nilsson & Hammarström, 2014) sekä tyytyväisyyteen omaa terveydentilaa koskien (Herber ym., 2019; Kim & von dem Knesebeck, 2016; Janlert, Winefield & Hammarström, 2014). Fyysisen terveyden osa-alueella työttömyys on yhteydessä esimerkiksi lihavuuteen (Herber ym., 2019), metaboliiseen oireyhtymään (Runge, van Zon, Bültmann & Henkens, 2022), sydän- ja verisuonitauteihin sekä hengityselinsairauksiin (Yildiz ym., 2020). Työttömillä on havaittu kroonisia sairauksia ja yhteissairastavuutta työssäkäyviä enemmän (Yildiz ym., 2020), samoin kuin terveyttä haittaavaa käyttäytymistä (Janlert ym., 2014).

Työttömyys on monitahoisesti yhteydessä myös terveyden psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen. Työttömyys lisää masennusoireilua (Kim & von dem Knesebeck, 2016; Paul & Moser, 2009), ahdistuneisuutta (Navarro-Abal, Climent-Rodríguez, López-López & Gómez-Salgado, 2018; Paul & Moser, 2009), yksinäisyyttä (Morrish & Medina-Lara, 2021), sosiaalista eristäytyneisyyttä (Macassa, Rodrigues, Barros & Marttila, 2021), itsetuhoisuutta ja itsemurhariskiä (Milner, Page & LaMontagne, 2013; Nam, Eum, Huh, Jung & Choi, 2021). Työttömyys on yhteydessä myös tuki- ja liikuntaelinkipuihin (Ahlholm, Rönkkö, Ala-Mursula, Karppinen & Oura, 2021), lisääntyneeseen alkoholin ja päihteiden riippuvuuskäyttöön (Nolte-Troha ym., 2023), alentuneeseen itsetuntoon (Paul & Moser, 2009), elämäntyytyväisyyteen (Altweck ym., 2021; Gedikli, Miraglia, Connolly, Bryan & Watson, 2023; McKee-Ryan ym., 2005; Richter ym., 2020) ja hyvinvoinnin kokemukseen (Macassa ym., 2021). Lisäksi on viitteitä siitä, että työttömyyden seurauksena syntyvät taloudelliset haasteet heikentävät hyvinvointia joko lisääntyneen stressin, alentuneen itsetunnon, vähentyneen sosiaaliseen elämään osallistumisen tai kulutusmahdollisuuksien kautta (Mérida-López, Extremera, Quintana-Orts & Rey, 2019; Macassa ym., 2021; Nurmela ym., 2018; Raito & Lahelma, 2015; Tøge, 2016).

Pitkittänyt työttömyys ja useammat työttömyysjaksot heikentävät hyvinvointia ja terveyttä lyhytkestoista työttömyyttä enemmän. Esimerkiksi koettu terveys raportoidaan sitä heikommaksi mitä pidempään työttömyys on kestänyt (Altweck ym., 2021; López del Amo González, Benítez & Martín-Martín, 2018). Gedikli ym. (2023), Picchio ja Ubaldi (2023) esittävät meta-analyysinsä perusteella pitkäaikaistyöttömyyden korostavan työttömyyden ja alentuneen psyykkisen terveyden välistä yhteyttä. Myös Herber ym. (2019) osoittavat psyykkisen terveyden olevan heikompi pitkäaikaistyöttömillä ja erityisesti niillä, joiden työttömyys on kestänyt vähintään viisi vuotta. Strandhin ym. (2014) tutkimuksessa huomattiin heikomman psyykkisen terveyden kasautuvan niille, joilla oli kaksi tai useampi työttömyysjakso elämän aikana riippumatta jaksojen kestosta. Pitkäaikaistyöttömyys lisääkin eri mielenterveyshäiriöiden (Nurmela, Heikkinen, Ylinen, Uitti & Virtanen, 2020) ja itsetuhoisuuden riskiä (Milner ym., 2013) sekä alentaa koettua hyvinvointia (Gedikli ym., 2023; Herber ym., 2019). Seuraukset voivat näkyä vielä vuosien päästä (Richter ym., 2020), vaikka työttömyys olisi päättynyt (Hahn, Specht, Gottschling & Spinath, 2015; Raito & Lahelma, 2015).

Työttömyyden ja hyvinvoinnin heikentymisen yhteys on ymmärretty Jahodan (1981) deprivaatiomallin ja Warrin (1994) yhdeksän dimension saavuttamattomuusmallin kautta. Deprivaatiomallin mukaan työn menettäminen heikentää yksilön hyvinvointia, sillä hän ei pääse osalliseksi taloudellisista resursseista. Lisäksi työstä saatava merkityksen tunne ja työhön liitoksissa olevat sosiaaliset suhteet voivat katketa. (Jahoda, 1981.) Warr (1994) on jatkanut deprivaatiomallia määrittelemällä yhdeksän kategorialla, jotka ovat työttömän saavuttamattomissa. Näitä ovat edellisten lisäksi ympäristön ennustettavuus, kontrollin ja fyysisen turvallisuuden tunne, valintamahdollisuudet, arvostettu sosiaalinen asema ja mahdollisuus käyttää omia taitoja. Fryer ja Payne (1984) ovat tosin haastaneet näitä toimijuumallillaan, jonka mukaan ihminen pyrkii aktiivisesti täyttämään työttömyyden synnyttämää taloudellista, psykologista ja sosiaalista tyhjiötä.

Edellä esiteltyjen mallien lisäksi työttömyyteen liittyviä negatiivisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on selitetty työn menettämisestä syntyvällä haitallisella stressillä (Herber ym., 2019; Paul & Moser, 2009), vaikkakin syy-seuraussuhde heikentyneen terveyden ja työttömyyden välillä on tutkimuksissa vaihdellut (Nam ym., 2021; Picchio & Ubaldi, 2023). Työttömyyden, heikentyneen terveyden ja hyvinvoinnin onkin esitetty olevan kaksisuuntaisessa yhteydessä. Esimerkiksi Morrish ja

Medina-Lara (2021) havaitsivat yksinäisyyden kokemuksen lisääntyvän välittömästi työn menettämisen jälkeen, mutta yksinäisyyden myös ennustavan työttömyyttä. Työttömyys lisää masennusta, mikä puolestaan pitkittää työttömyyttä (Nurmela ym., 2018). Saman tapaisesti kaksisuuntaisesta yhteydestä esittävät Gedikli ym. (2023), jotka meta-analysissään tulivat johtopäätökseen, että työttömyys heikentää hyvinvointia ja heikentynyt hyvinvointi puolestaan lisää työttömyyden riskiä.

Aina työttömyys ei kuitenkaan heikennä yksilön psykososiaalista hyvinvointia, vaan yksilöllä voi olla käytössään suojaavia mekanismeja (Canavan, Gallo & Marshall, 2021; McKee-Ryan ym., 2005; Mérida-López ym., 2019; Solove, Fisher & Kraiger, 2015) ja selviytymiskeinoja (Macassa ym., 2021). Suojaaviksi mekanismeiksi on tunnistettu esimerkiksi yksilön emotionaalinen älykkyys (Mérida-López ym., 2019), sosiaalisesta verkostosta saatu tunnetuki (Canavan ym., 2021; Macassa ym., 2021), taloudellinen tai käytännön tuki (Blustein, Kozan & Connors-Kellgren, 2013). Myös Altweck ym. (2021) esittävät, että sosiaalinen konteksti on tärkeä tekijä työttömyyden, terveyden ja elämään tyytyväisyyden kokemuksessa. Esimerkiksi henkilöt, joilla on työn ulkopuolista sosiaalista tukea saatavilla, voivat kokea työttömäksi jäämisen neutraalisti tai jopa positiivisesti (Blustein ym., 2013, Macassa ym., 2021). Työttömyys vapauttaa aikaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen, esimerkiksi perheen tai harrastustoiminnan parissa, mikä koetaan myönteisenä asiana (Macassa ym., 2021).

Suojaavien mekanismien lisäksi yksilön kehittämät selviytymisstrategiat voivat ylläpitää hyvinvointia ja auttaa sopeutumaan työttömyyteen (Blustein ym., 2013; Macassa ym., 2021). Osallistuminen erilaisiin aktiviteetteihin on tärkeää elämän tarkoituksen ja oman aktiivisuuden kokemiseksi (Macassa ym., 2021). Myös aktiivinen työnhaku, usko omaan vahvuuteen, osaamisen ylläpitäminen ja kehittäminen sekä vapaaehtoistyö tukee selviytymistä ja hyvinvointia työttömyyden aikana (Blustein ym., 2013; Raito & Lahelma, 2015). Muita merkittäviä keinoja on esimerkiksi keskittyminen fyysisen ja psyykkisen terveyden ylläpitämiseen (Macassa ym., 2021) sekä työttömyysajan näkeminen ammatillisen ja henkilökohtaisen kasvun mahdollisuutena (Blustein ym., 2013). Vaikka yksilön toimivat selviytymiskeinot ja resurssit voivat ylläpitää hyvinvointia myös elämän poikkeustilanteissa (Solove ym., 2015, s. 530–532; 536), kuten työttömyyden aikana, voi pitkäaikaistyöttömyys lisätä psykososiaalisen hyvinvoinnin heikentymisen riskiä siitä huolimatta.

3 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoriaan sisältyvä psykologisten perustarpeiden teoria on narratiivisen lähestymistavan ohella yksi tämän tutkielman teoreettisista viitekehyksistä. Tässä luvussa kerron ensin itsemääräämisteorian taustaa, jonka jälkeen esittelen tarkemmin tässä työssä käytettävän osateorian, psykologiset perustarpeet. Siirryn sen jälkeen kuvaamaan psykologisten perustarpeiden roolia psykososiaalisessa hyvinvoinnissa. Lopuksi vielä avaan, millaista tutkimusta psykologisista tarpeista työttömyyden kontekstissa on tehty.

3.1 Itsemääräämisteorian tausta

Itsemääräämisteoria (*self-determination theory, SDT*), joka tunnetaan myös nimellä itseohjautuvuusteoria, on Edward L. Decin ja Richard Ryanin kehittämä teoria inhimillisen kehittymisen, motivaation ja psykologisen hyvinvoinnin mahdollistavista tekijöistä (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017, s. 3). Teoria alkoi muotoutua 1970-luvulla Decin (Deci, 1972; Deci, Koestner & Ryan, 1999) ja Ryanin (Ryan, Mims & Koestner, 1983) motivaatiotutkimusten pohjalta ollen oikeastaan kokoelma kuudesta osateoriasta (Ryan & Deci, 2017, s. 121–316). Käytän tässä tutkielmassa itsemääräämisteorian yhtä osateoriaa, jonka Ryan ja Deci (2017, s. 239) ovat nimenneet perustavanlaatuisen **psykologisten perustarpeiden teoriaksi** (*basic psychological needs theory*). Viittaan tästä lähin tähän teoriaan psykologisten perustarpeiden teoriana. Sen mukaan ihmisen tasapainoisen kehittymisen ja hyvinvoinnin edellytyksenä on kolmen perustarpeen, autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden toteutuminen sosiaalisessa ympäristössä (Deci & Ryan, 2000, s. 246; Ryan & Deci, 2000, s. 75; Ryan & Deci, 2017, s. 242–243). Avaan näitä käsitteitä tarkemmin seuraavassa alaluvussa, mutta sitä ennen käsittelen lyhyesti itsemääräämisteoriaa yleisellä tasolla.

Itsemääräämisteoria ponnistaa humanistisen psykologian perinteestä, joka korostaa ihmisen aitouslaatuisuutta, aktiivisuutta ja pyrkimystä jatkuvaan kehittymiseen. Humanistinen psykologia syntyi 1950-luvulla vastalauseena behavioristisen psykologian reduktionistiselle ihmiskäsitykselle, joka ei kuvannut ihmisen toimintaa ja ihmisyyttä riittävän kokonaisvaltaisesti. (Moss, 2015, s. 3–4.) Uudenlaisesta ajattelusta kehittyi esimerkiksi Maslow'n tarvehierarkia, Rogersin asiakaskeskeinen

terapia ja Perlsin hahmoterapia (Moss, 2015, s. 13). Nämä edistivät humanistista psykologiaa, joka sisältää nykyisin useita erilaisia metateorioita (Schneider, Fraser & Bugental, 2015). Eräs näistä on humanistiseen neuropsykologiaan vaikuttanut biologi Kurt Goldsteinin esittämä organismiteoria (Robbins & Gordon, 2015, s. 200), joka puolestaan on keskeinen itsemääräämisteoriassa (Deci & Ryan, 2000, s. 248; Ryan, 1995, s. 403; Ryan & Deci, 2017, s. 3, 29–31; Ryan & Vansteenkiste, 2023, s. 5) Organismiteoria yhdistää biologiassa vallinneen reduktionismin ja vitalismin käsittäen ihmisen elollisena olentona, jonka kasvu ja kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Ryan & Vansteenkiste, 2023, s. 5–7). Ympäristö voi joko tukea tai haitata kasvua mahdollistamalla tai estämällä tarpeiden tyydyttämistä. Tarve ymmärretään tekijänä, joka on välttämätön ja oleellinen kasvuille (Ryan, 1995, s. 410), esimerkiksi ravintoaineet, happi tai vesi. Itsemääräämisteoriassa psykologiset perustarpeet ymmärretään fysiologisten tarpeiden mukaisesti oleellisina ja välttämättöminä ihmisen kasvuille ja kehittymiselle. Nämä psykologiset perustarpeet ovat siis sisäsyn-tyisiä ja kaikkia ihmisiä koskettavia. (Deci & Ryan, 2000, s. 246.)

Itsemääräämisteorian mukaan ihminen on ympäristössään aktiivinen toimija, jonka pyrkimyksenä on noudattaa luontaista kasvua ja kehitystä (Deci & Ryan, 2000, s. 248; Ryan & Deci, 2017, s. 3, 8, 29–31). Tähän kasvuun ja kehitykseen kuuluu hakeutuminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen, pyrkimys kuulua erilaisiin ryhmiin, uuden opettelu, haasteiden kohtaaminen ja itsensä toteuttaminen. (Deci & Ryan, 2000, s. 248; Ryan & Deci, 2000, s. 68, Ryan & Deci, 2017, s. 8.) Tätä Ryan ja Deci kutsuvat itseorganisoitumiseksi, joka on tunnistettu myös muissa psykologioissa ihmisen hyvinvoinnin edellytykseksi.

Itsemääräämisteorian yhteyttä esimerkiksi hyvinvointiin, motivaatioon ja oppimiseen on tutkittu eri tavoin. Ryan ja Deci (2017, s. 5–6) painottavatkin empiirisen tiedon ja näytön merkitystä teorian luomisessa ja kehittämisessä. Tutkimuksessa käytetään sekä kuvailevia että kokeellisia menetelmiä, jotta ihmisen aktiivisesta luonteesta ja toimijuudesta saadaan paras mahdollinen ymmärrys. Vakiintuneiden tutkimusmenetelmien myötä on voitu kehittää näyttöön perustuvia interventioita. Teoriaa onkin tutkittu ja sovellettu eri konteksteissa, kuten oppimisen ja opettamisen kysymyksissä (Krijgsman ym., 2017; Sun, Ni, Zhao, Shen & Wang, 2019), työhyvinvointiin liittyen (Gomez-Baya & Lucia-Casademunt, 2018; White, Wayne, Casper, Matthews, Oddle-Dusseau & Jean, 2023),

sairauksien ehkäisemisessä (Strempl ym., 2022), urheiluvalmentamisessa (Zid, Amiruddin, Md Au-zair & Janor, 2021) ja terapeuttisessa työssä (Britton, Williams & Conner, 2008; Farber, 2018).

Vaikka itsemääräämisteorian juuret juontuvat yksilöpsykologiasta, voidaan teoriaa pitää sosiaali-psykologisena sen painottaessa vahvasti sosiaalisen ympäristön merkitystä ihmisen kehittymiselle ja hyvinvoinnille. Yksi keskeinen käsite psykologian perustarpeiden osateoriassa onkin yhteenkuuluvuus, joka korostaa ihmisen perustavanlaatuisia sosiaalisuutta ja tarvetta kuulua johonkin itselle merkitykselliseen ryhmään. Kuten Ryan ja Deci (2017, s. 3; 2000, s. 69) mainitsevat, itsemääräämisteorian kautta voidaan tutkia motivoitumisen lisäksi muun muassa sitä, miten sosiaalinen ympäristö edesauttaa tai heikentää inhimillistä kehittymistä, menestymistä ja psykologisten perustarpeiden toteutumista. Seuraavaksi esittelenkin tarkemmin itsemääräämisteoriana sisältyvää kolmea psykologista perustarvetta.

3.2 Psykologiset perustarpeet

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen **perustavanlaatuisimmat psykologiset tarpeet** ovat **autonomia, kyvykkyys** ja **yhteenkuuluvuus**. Nämä tarpeet luovat perustan yksilön persoonallisuuden kehittymiselle, minuuden eheyden kokemiselle ja sisäiselle motivaatiolle toimia tavoitteiden saavuttamiseksi (Ryan ja Deci, 2000, s. 68). **Autonomia** eli omaehtoisuus ilmenee ihmisen tarpeena säädellä itse omia kokemuksiaan ja toimintaansa. Autonomian toteutuessa yksilö on yhteydessä omiin sisäisiin intresseihinsä ja tarpeisiinsa, sekä toimii niiden mukaisesti. Ryan ja Deci (Ryan, 1995, s. 419; Ryan & Deci, 2017, s. 10, 51) erottavat autonomian itsenäisyydestä ja vapaudesta. Vaikka ihminen olisi itsenäinen, hän voi kuitenkin olla riippuvainen esimerkiksi tilanteen vaatimasta käyttäytymismallista. Vapauteen puolestaan ei liity lainkaan rajoittavia tekijöitä. Autonomian toteutumiseen liittyy vahvasti kokemus vapaavalintaisuudesta, elämän ja minuuden eheydestä ja yhteneväisyydestä. Ryan ja Deci (2017, s. 10–11) huomauttavat, että todellinen autonomian toteutuminen on harvinaista, sillä esimerkiksi erilaiset sosiaaliset tilanteet voivat saada ihmisen kokemaan ulko- tai sisäpuolista painetta toimia tietyllä tavalla vastoin omia todellisia intressejään ja arvojaan. Tällöin todellinen toiminnan itsesäätely kumotaan tai ohitetaan. Ihminen kuitenkin pyrkii tavoittelemaan autonomian kokemusta. Käsitän tämän yksilön elämän hallinnan ja

valintoihin vaikuttamisen tunteena, kuvaisin tätä kokemuksella: *Tiedän, mitä elämässäni tarvitsen ja toimin sen mukaisesti.*

Kyvykkyydellä tarkoitetaan yksilön tunnetta omasta osaamisesta ja jonkin aikaansaamisesta. Kyvykkyyden kokemus nähdään yhtenä avaintekijänä toimintaan motivoitumisen kannalta ja tavoitteiden saavuttamisessa. (Ryan ja Deci, 2017, s. 11.) Ihmisellä on tarve käyttää omaa osaamistaan merkityksellisellä tavalla, oppia uutta ja suoriutua vaikuttavasti elämän eri osa-alueilla (Ryan ja Deci, 2017, s. 10–11). Kyvykkyyden kokemus on helposti särkyvä, sillä esimerkiksi ympäristön antama negatiivinen palaute, liian haasteelliset koulu- tai työtehtävät sekä haitallinen sosiaalinen vertailu rapauttavat yksilön kokemusta osaamisesta (Ryan ja Deci, 2017, s. 11). Toisaalta taas sosiaalisissa tilanteissa saatu rakentava ja positiivinen palaute sekä henkilön oma käsitys omasta onnistumisesta ja osaamisesta ylläpitävät kyvykkyyden kokemusta. Kyvykkyyttä voisi kuvata puolestaan seuraavasti: *Pystyn käyttämään osaamistani ja kykijäni hyödyksi elämässäni.*

Yhteenkuuluvuus liittyy tarpeeseen kuulua ja olla osa jotain itselle merkityksellistä sosiaalista ryhmää. Muilta saatu huolenpito, välittäminen, hyväksyntä ja arvostamisen osoitus synnyttävät yksilön yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Ryan ja Deci, 2017, s. 12.) Yhteenkuuluvuutta voi ilmetä eri tasoilla, kuten läheisissä suhteissa tai osana laajempaa joukkoa, esimerkiksi osana työyhteisöä tai opiskelijoiden viiteryhmää. Yhteenkuuluvuutta kokeva ihminen voisi kuvata kokemustaan näin: *Koen, että minua arvostetaan ja olen osa minulle tärkeää ryhmää.*

Sosiaalisella ympäristöllä eli yksilön sosiaalisten suhteiden verkostolla, yksilön ryhmäjäsennyksillä ja verkostossa tapahtuvilla vuorovaikutustilanteilla on merkittävä vaikutus siihen, miten kolmen tarpeen toteutumista tuetaan tai estetään (Ryan ja Deci, 2017, s. 10, 401). Huomattavaa on osa-alue- ja tilannekohtaisuus eli ihmisen perustarpeiden toteutumisessa eri tilanteissa tai elämän osa-alueilla voi olla eroavaisuutta (Ryan 1995, s. 411). Esimerkiksi yksilön kaikki psykologiset perustarpeet voivat toteutua jalkapalloharrastuksessa, muttei kouluympäristössä. Tällöin ihminen todennäköisesti kukoistaa jalkapallokentällä, mutta ei koulunkäynnissä. Optimaalista ihmisen hyvinvoinnin kannalle olisi psykologisten perustarpeiden toteutuminen kaikilla elämän eri ulottuvuuksilla.

Ryanin ja Decin (2017, s. 9–10) mukaan yksilön terve kehittyminen ja hyvinvointi edellyttävät jokaisen kolmen perustarpeen toteutumista ihmisen elämässä. Psykologiset perustarpeet ovat universaaleja, eikä näin ollen yksilöön, kulttuuriin tai yhteisöissä vallitseviin arvoihin sidottuja. Ne kuitenkin ilmenevät eri tavoin sosiokulttuurisissa konteksteissa (Deci & Ryan, 2000, s. 246). Kunkin psykologisen perustarpeen täytyminen kietoutuu puolestaan kahden muun tarpeen täyttymiseen (Ryan ja Deci, 2017, s. 293). Toisin sanoen esimerkiksi pelkästään autonomian toteutuminen hyvinvoinnin kokemiseksi ei riitä, vaan tarvitaan myös kokemus yhteenkuuluvuudesta ja kyvykkyydestä. Teorian mukaan yhden tarpeen toteutumattomuus johtaa sijaistarpeen syntymiseen ja yksilön kompensatiokäyttäytymiseen. Sijaistarpeen toteutuminen tarjoaa näennäistyytyväisyyttä, mutta ei täytä alkuperäistä psykologista perustarvetta. (Deci & Ryan, 2000, s. 249.) Esimerkiksi jos yksilön yhteenkuuluvuuden tarve on uhattuna, hän voi tavoitella hyväksytyksi tulemistä ulkoisten menestystekijöiden, kuten varallisuuden kerryttämisen tai materialismin kautta. Tällainen kuitenkin heikentää yksilön hyvinvointia. Tarpeiden totaalinen tai osittainen täyttymättömyys ilmenee selkeästi yksilön hyvinvoinnin ja terveyden muutoksina (Deci & Ryan, 2000, s. 249; Ryan, 1995, s. 411; Ryan ja Deci, 2017, s. 401).

3.3 Psykologiset perustarpeet ja psykososiaalinen hyvinvointi

Hyvinvointi (*well-being*) on laaja-alainen käsite, jonka määrittely vaihtelee tutkimuskirjallisuudessa. Suomessa hyvinvoinnin tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä käytetään yleensä Erik Allardtin perustarpeiden täyttymistä korostavaa *having, being* ja *loving*-lähestymistapaa (Allardt, 1993, s. 88–93). Näin ollen hyvinvointi koostuu eri osatekijöistä, jolloin kokonaistilan tavoittamiseksi käytetään objektiivisia ja subjektiivisia mittareita, kuten tietoa talous- ja työllisyystilanteesta, väestön terveydentilanteesta, asuinympäristöjen turvallisuudesta sekä yksilön koetusta hyvinvoinnista eli elämänlaadusta (Allardt, 1993, s. 88–93). Sen sijaan psykologiassa määrällisessä tutkimuksessa hyvinvointia mitataan yleisesti subjektiivisen hyvinvoinnin (*subjective well-being, SWB*) (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Ryff & Keyes, 1995; Ryan & Deci, 2017, s. 239) tai psykologisen hyvinvoinnin kokemuksella (*psychological well-being, PWB*) (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). **Subjektiivinen hyvin-**

vointi määrittynyt yleensä negatiivisten tai positiivisten tunteiden poissaolon kautta ja elämään tyytyväisyyden arvioinnista (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Ryff & Keyes, 1995; Ryan & Deci, 2017, s. 239). **Psykologinen hyvinvointi** puolestaan sisällyttää arvion yksilön toimintakyvyn ylläpitämisestä ja sitoutuneisuudesta ratkaista elämän haasteita (Keys, Shmotkin & Ryff, 2002, s. 1008). Jälkimmäisessä on yhtäläisyyksiä Ryanin ja Decin hyvinvoinnin käsitykseen, sillä molemmissa painotuu yksilön pyrkimys toimia itselleen merkityksellisellä ja kehittäväällä tavalla.

Ryan ja Deci (2017, s. 239–240) esittävät, että psykologiassa on perinteisesti vedetty yhtäläisyys onnellisuuden ja hyvinvoinnin välille, jolloin hyvinvointi käsitetään **hedonismin** kautta. He väittävät, että elämään tyytyväisyys ja onnellisuuden tunne ovat kahdestaan riittämättömiä selittämään hyvinvointia kokonaisuudessaan. Ryan ja Deci (2017, s. 240) käsittävätkin hyvinvoinnin aristoteellisen **eudaimonian** kautta. Sen mukaan hyvä elämä syntyy ihailtavan ja arvokkaan toiminnan sekä päämäärien tavoittelun kautta. Todellinen onnellisuus syntyy, kun ihminen tekee hyvin sen, minkä kokee merkitykselliseksi. Ryan ja Deci (2017, s. 240) ymmärtävät itsensä toteuttamisen olevan yhteydessä hyvinvointiin, joka määritellään kukoistuksen (*thriving*) ja täysin toimivan (*fully functioning*) käsitteiden kautta. Kukoistukseen liittyy elinvoimaisuuden lisäksi yksilön inhimillisen pääoman ja aidon itsesäätelyn käyttö. Täysin toimivalla yksilöllä tarkoitetaan ihmistä, joka on yhteydessä sisäisiin tarpeisiin ja oloilaan (autonomia) sekä käyttää kykyjään itselleen merkityksellisellä tavalla (kyvykkyys). Täysin toimivaan yksilöön liittyy myös refleksiivisyys, avoimuus ja vastaanottavaisuus uudelle. Psykologisten perustarpeiden toteutuminen vahvistaa ihmisen hyvinvointia saaden yksilön toimimaan todellisten sisäisten intressien, tarpeiden ja omien kykyjen mukaisesti, mikä edelleen lisää eudaimonian kokemista (Ryan ja Deci, 2017, s. 240).

Myös Ryff ja Keyes (1995) käsittävät psykologisen hyvinvoinnin eudaimonian ja kuuden eri ulottuvuuden kautta: 1) autonomia, 2) yksilöllinen kasvu, 3) ympäristön hallinta, 4) positiiviset suhteet muihin, 5) itsensä hyväksyminen ja 6) elämän tarkoituksellisuuden kokeminen. Yksilön optimaalinen hyvinvointi syntyy korkeasta subjektiivisen ja psykologisen hyvinvoinnin kokemuksesta (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Vastaavasti Samman (2007) on hahmotellut eudaimonisen ja hedonistisen hyvinvointikäsitteen pohjalta psykologisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhdistävää mittaria. Se sisältää neljä eri ulottuvuutta: 1) elämän tarkoituksellisuuden kokemus, 2) kokemus autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden kokemisesta, 3) osa-aluekohtainen ja yleinen

elämään tyytyväisyys ja 4) onnellisuuden kokemus. Näissä käsityksissä sosiaalinen hyvinvointi on upotettu käsitteiden sisään, Sammanilla (2007) yhteenkuuluvuuden kokemiseen, Ryffin ja Keyesin (1995) mallissa puolestaan positiivisiin suhteisiin muihin.

Sosiaalipsykologisissa tutkimuksissa **sosiaalinen hyvinvointi** on perinteisesti käsitetty kahden tai viiden eri osa-alueen kautta. Kahden osa-alueen mallissa hyvinvointia on tarkasteltu sosiaalisen tuen ja sosiaalisen mukautumisen kautta (Larson, 1993, s. 294). Siinä hyvinvointi on määrittynyt yksilön sosiaalisen verkoston laajuudesta ja tyytyväisyyteen verkostolta saadulta tuesta (sosiaalinen tuki) sekä arviointiin suoriutumisestaan erilaisissa rooleissa, tyytyväisyydestä sosiaalisiin suhteisiinsa ja mukautumisesta sosiaaliseen ympäristöönsä (sosiaalinen mukautuminen). Viiden osa-alueen mallissa sosiaalista hyvinvointia on taas tutkittu sosiaalisen integraation, kontribuution, hyväksynnän, yhtenäisyyden ja toteutumisen kautta (Keyes, 1998). Toisin sanoen sosiaalista hyvinvointia määrittää muun muassa se, millaiseksi yksilö arvioi sosiaalisten suhteidensa laatua ja toimivuutta, miten hän kokee muiden reagoivan itseen, miten hän on vuorovaikutuksessa sosiaalisten instituutioiden ja yhteisöjen kanssa. Tässä tutkielmassa ymmärrän **psykososiaalisen hyvinvoinnin** Keyesin, Shmotkin ja Ryffin (2002) mallin mukaisesti subjektiivisena ja psykologisena hyvinvoinnin kokemuksena. Siinä optimaalinen hyvinvointi syntyy negatiivisten ja positiivisten tunteiden tasapainosta, koetusta elämään tyytyväisyydestä, itsensä hyväksymisestä, elämän tarkoituksellisuuden kokemisesta ja positiivisista suhteista muihin.

Tutkimustulokset ovat tukeneet Ryanin ja Decin teoriaa kolmen psykologisen perustarpeen toteutumisesta ja hyvinvoinnin yhteydestä. Martela, Lehmus-Sun, Parker, Pessi ja Ryan (2023) osoittivat laajassa tutkimuksessaan kunkin psykologisen perustarpeen olevan yksinään ja yhdessä vahvasti yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin (onnellisuus, elämän merkityksellisyys ja elämään tyytyväisyys) sosioekonomisesta asemasta ja demografisista tekijöistä huolimatta. Myös muissa tutkimuksissa kolmen psykologisen perustarpeen toteutuminen on ollut positiivisesti yhteydessä sekä subjektiiviseen hyvinvointiin (Bakracheva, 2019; Tang, Wang & Guerrin, 2020) että psykologiseen hyvinvointiin (Gomez-Baya & Lucia-Casademunt, 2018; Leow, Leow & Lee Cheng Ean, 2023; Van den Broeck, Ferris, Chang & Rosen, 2016), ja tulokset ovat olleet yhteneväisiä eri kulttuureissa (Church ym., 2012). Psykologisten perustarpeiden toteutuminen on ollut yhteydessä myös psykologiseen kasvuun (Van den Broeck ym., 2016) ja proaktiivisiin selviytymiskeinoihin (Bakracheva,

2019). Näillä tarkoitetaan yksilön kehittymiseen ja ympäristön muutokseen tähtäävää toimintaa. Proaktiiviset selviytymiskeinot ennustivat psykologisten perustarpeiden toteutumisen lisäksi elämään tyytyväisyyttä ja onnellisuutta. Toisin sanoen mitä toimivammat selviytymiskeinot yksilöllä oli, sitä paremmin psykologiset perustarpeet ja hyvinvointi toteutui. Sen sijaan perustarpeiden vajavainen toteutuminen on ollut yhteydessä heikentyneeseen hyvinvointiin (Church, 2012), kun taas kaikkien kolmen tarpeen toteutuminen on ollut negatiivisesti yhteydessä esimerkiksi masennusoireisiin (Martela ym., 2023; Tang ym., 2020).

3.4 Psykologiset perustarpeet ja työttömyys

Itsemääräämisteoriaa on tutkittu työttömyyden kontekstissa lähinnä työnhakuun motivoitumisen yhteydessä. Ryanin ja Decin (2000, s. 69–73) mukaan psykologisten perustarpeiden toteutuminen on yhteydessä sisäiseen motivaatioon eli omaehtoiseen haluun toimia jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Tutkimukset osoittavatkin sisäisen motivaation olevan yhteydessä sitkeämpään työnhakuun (Vansteenkiste, Lens, De Witte, H., De Witte, S. & Deci, 2004, s. 359; Vansteenkiste, Lens, De Witte ja Feather 2005, s. 284) ja eudaimoniseen hyvinvointiin (Vansteenkiste ym., 2004, s. 359–360) työttömyyden aikana. Samantapaisesti Koen, van Vianen, van Hooft ja Klehe (2016, s. 40) havaitsivat tutkimuksessaan koetun autonomian olevan yhteydessä omaehtoiseen työnhakuun ja todennäköisempään työllistymiseen, kun taas kokemus autonomian puutteesta vähensi motivaatiota työnhakuun. Näissä tutkimukseen osallistuneiden työttömyyden kesto on vaihdellut alle puolesta vuodesta yli kahteen vuoteen, joten tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä pitkäaikaistyöttömyyttä koskeviksi.

Pitkäaikaistyöttömyyteen liittyvästä motivaatiosta ja hyvinvoinnista antaa jonkinlaista kuvaa Van der Vaartin, Van den Broeckin, Rothmannin & De Witten (2022) tutkimus, jossa suurin osa osallistuneista oli ollut yli kaksi vuotta työttömänä. Tutkimuksessa hahmoteltiin työttömien motivaatio-
profiileja työnhakuun liittyen ja tutkittiin näiden yhteyttä käyttäytymiseen, asenteisiin ja subjektiiviseen hyvinvointiin (negatiivisten ja positiivisten tunnekokemusten määrä). Motivaatioprofiilien perustana käytettiin psykologisten perustarpeiden toteutumista. Kaksi vähiten motivoitunutta

ryhmää koki myös vähiten negatiivisia tunnekokemuksia. Sen sijaan motivoituneimman ja ambivalentin profiilin työnhakijat suhtautuivat työnhakuun kaikkein positiivisimmin, mutta myös raportoivat eniten negatiivisia tunnekokemuksia (Van der Vaart ym., 2022, s. 9). Van der Vaart ym. (2022, s. 9) esittävät, että ambivalentin ryhmän työttömät ovat kyllä motivoituneita työnhakuun, mutta saattavat kokea ympäristön tai omien piirteiden estävän sitä. Samaan tapaan motivoituneiden työttömien subjektiivista hyvinvointia voi heikentää ympäristön rajoittavat tekijät. Tämä muistuttaa ympäristön suhtautumistapojen ja mahdollisuuksien yhteydestä yksilön hyvinvointiin. Työtön ei tee valintojaan tyhjiössä, vaan osana sosiaalista ja fyysistä ympäristöään.

Työttömät ja työssäkäyvät saattavat viettää aikaansa toisistaan poikkeavissa sosiaalisissa ja fyysisissä ympäristöissä, jotka mahdollistavat hyvinvoinnin toteutumista eri tavoin. Baluku, Bantu, Namale & Otto (2022) ovatkin vertailleet eri ryhmien eudaimonisen hyvinvoinnin kokemista. Tässä eudaimoninen hyvinvointi määriteltiin psykologisten perustarpeiden toteutumisen kautta. Oletusti työttömät kokivat vähemmän hyvinvointia kuin itsensä työllistäjät, mutta yllätykseksi enemmän kuin palkkatyössä olijat. Voidaan siis suhtautua kriittisesti työn näkemiseen oletusarvoisesti hyvinvointia lisäävänä (Baluku ym., 2022, s. 17). He myös esittävät, että prekaari työ on haitallisempaa hyvinvoinnille kuin työttömyys (Baluku ym., 2022, s. 19). Tällainen työhön liittyvä epävarmuus ja ennakoimattomuus saattaa heikentää autonomian tarpeen toteutumista yksilön elämässä. Työttömällä voi olla kuitenkin mahdollisuuksia huolehtia tarpeiden toteutumisesta, eritoten jos hänellä on käytössään toimivia selviytymisstrategioita (Baluku ym., 2022, s. 19).

Psykologisten perustarpeiden toteutuminen työttömyyden aikana voikin lisätä hyvinvointia ja selviytymistä työttömyydestä. Van der Vaart, Van den Broeck, Rothmann & De Witte (2020, s. 1136) esittävät, että psykologisten perustarpeiden toteutuminen työllistymistä edistävien interventioiden aikana voi vähentää työttömyyden kokemista negatiivisesti. Tämä tarpeiden toteutuminen voi myös tapahtua harrastuksen kautta. Esimerkiksi Lee ja Chen (2023) havaitsivat videopelaamisen tukevan työttömien yhteenkuuluvuuden ja autonomian tarpeen toteutumista. Pelaaminen myös paransi hyvinvointia ja edisti motivoitumista työnhakuun. Näyttää siltä, että eritoten yhteenkuuluvuuden ja autonomian tarpeen toteutumisen edistäminen, esimerkiksi mielekkään harrastustoiminnan kautta ja ympäristön rajoittavia tekijöitä vähentämällä, ylläpitää tai edistää työttömyyden aikaista psykososiaalista hyvinvointia, työnhaun sitkeyttä ja työttömyydestä selviytymistä.

4 Narratiivinen lähestymistapa

Edellisessä luvussa esittelemäni psykologisten perustarpeiden teorian lisäksi tämän tutkielman teoreettisena viitekehyksenä on narratiivinen lähestymistapa. Käyn tässä luvussa ensin läpi lähestymistavan yleiset periaatteet ja historiaa. Tämän jälkeen teen lyhyen katsauksen lähestymistavan kahteen tieteenfilosofialtaan poikkeavaan linjaan. Lopuksi esittelen tässä tutkielmassa käyttämäni teoreettisen alasuuntauksen, McAdamsin elämäntarinamallin.

4.1 Narratiivisen lähestymistavan periaatteet

Narratiivisella lähestymistavalla voidaan tarkoittaa sosiaali- ja ihmistieteissä narratiivista tutkimusta (*narrative inquiry, narrative research*), jolloin viitataan narratiivisiin tutkimusmenetelmiin tai narratiiveihin tutkimuskohteena (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber, 1998, s. 2–3; Pinnegar & Daynes, 2007, s. 4–5). Toisaalta lähestymistavasta puhuttaessa voidaan tarkoittaa teoreettista suuntausta, narratiivista psykologiaa (*narrative psychology*), joka ymmärtää ihmisen minuuden ja identiteetin muodostuvan tarinallisuuden kautta (McAdams, 2001; Polkinghorne, 1991). Tässä työssä käytän termiä *narratiivinen lähestymistapa*, kun tarkoitan sekä narratiivista tutkimusta, että narratiivista psykologiaa. Nämä kulkevat käsi kädessä ja eivät ole aina selväpiirteisesti eroteltavissa toisistaan.

Narratiivisessa lähestymistavassa ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihminen käyttää kieltä ja tarinoita muodostaakseen ja muokatakseen käsitystä itsestään sekä jäsentääkseen elämän tapahtumiaan. Teoreettisen lähestymistavan keskeisimpiä käsitteitä ovat tarina (*story*) ja kertomus (*narrative*), ymmärrys ihmisestä luonnollisena tarinankertojana (*storyteller*) sekä minuus (*self*) ja identiteetti (*identity*). Esittelen seuraavaksi nämä käsitteet siltä osin, kun ne narratiivisessa lähestymistavassa on yleisesti hyväksytty. Narratiivinen kenttä sisältää eri alasuuntauksia, joissa esimerkiksi minuuden ja identiteetin määrittelyt voivat olla hyvinkin hienosyisiä. Tässä työssä ei kuitenkaan ole aiheellista käsitellä näitä eroja.

Tarinalla tarkoitetaan kuvausta tapahtumista tai tapahtumasarjoista, jotka voivat olla tosia tai epätosia (Polkinghorne, 1988, s. 13). Tarina voidaan kertoa eri muodoissa, esimerkiksi suullisena, kirjallisena tai kuvallisena **kertomuksena**. Esimerkiksi lastensatu Tuhkimosta on tarina, joka voidaan kertoa yleisölle proosatekstinä, tanssiteoksena tai animaationa. Tarina taustalla pysyy samana kertomuksen ollessa erilainen ja kerronnan saadessa erilaisia painotuksia. Myös Hänninen (1999, s. 19–21; 2018, s. 189) esittää tarinan ja kertomuksen suhteen olevan samanlainen, mutta mainitsee sen olevan vain yksi mahdollinen käsitystapa. Heikkinen (2018, s. 171) esittää, että Suomessa on käytetty toistensa synonyymeina narratiivista, kertomuksellista, kerronnallista ja tarinallista tutkimusta, mutta sittemmin kerronnallisuus terminä näyttää vakiinnuttaneen paikkansa tutkimuksessa. Käytän tässä työssä käsitettä *kertomus*, jonka ymmärrän Heikkisen (2018), Hännisen (2018), Polkinghornen (1988) ja Carrin (1986) tapaan yhtenä tarinan esittämismuotona. Näin käyttämäni käsite on linjassa narratiivisen psykologian ja narratiivisen tutkimusmenetelmien kanssa. Narratiivisella tutkimuksella tarkoitan puolestaan *kertomusten tutkimista*.

Riessman ja Speedy (2007, s. 428) huomauttavat, että mikä tahansa puhe tai teksti ei ole luonteeltaan narratiivista, vaikka kertomuksen käsitteellä voidaan viitata laajasti erilaisiin tuotoksiin (Polkinghorne, 1988, s. 36). Kertomuksella on tietyt tunnuspiirteet, joista keskeisin on Aristoteleen Runousopissa esittämä draaman kaari eli alku, keskikohta ja loppu. Eletyn elämän tapahtumat eivät välttämättä noudata Aristoteleen esittelemää draaman kaarta, mutta joidenkin tulkintojen mukaan ihmisellä on kuitenkin tarve kertoa tarinat tämän kolmijakoisuuden mukaan (Andrews 2010, s. 152–153; Polkinghorne 1991, s. 141). Kertomuksessa draaman kaarta voidaan kuitenkin rikkoa ja ajallista järjestystä muuttaa käyttäen takaumia tai aloittaen vaikkapa tarinan lopusta. Yleensä kaikki kolme eri vaihetta ovat kuitenkin tunnistettavissa. (Heikkinen, 2018, s. 172–173.) Kertomuksen kolmivaiheisuus sitoo tapahtumat, teot ja toiminnat toisiinsa. Ihmiselle on ominaista jäsentää, mitä ensin tapahtui ja mitä siitä seurasi. Samalla hän luo suhteen tapahtumien välille ja järjestää ne ajallisesti johdonmukaisesti. Tämä osista kokonaisuuksiin rakentaminen tapahtuu juonen kautta. Juoni sitoo tapahtumat toisiinsa ajan ja merkityksen suhteen, jolloin kertomukseen tulee yhtenäisyyttä, koherenssia. (Carr, 1986, s. 47; Polkinghorne, 1988, s. 13; Polkinghorne, 1991, s. 136; Ricoeur, 1984.)

Narratiivinen lähestymistapa perustuu yhteisesti jaettuun käsitykseen **ihmisestä tarinoita kertovana** entiteettinä (Crossley, 2000, s. 10; Gergen & Gergen, 1988, s. 17; McAdams, 1993, s. 23; Smith & Sparkes, 2006, s. 170). Sen mukaan ihmiselle on ominaista kertoa itsestään, kokemuksistaan ja tapahtuneesta kertomusten muodossa. (Bruner, 1991, s. 4; Josselson & Hopkins, 2015, s. 222–223; McAdams, 2001, s. 101.) Tämä nähdään keinona lisätä ymmärrystä (*make sense*) itsestä ja maailmasta, jäsentää kokemuksia ja tapahtumien merkitystä omassa elämässä (*meaning making*). (Polkinghorne, 1988, s. 36.) Polkinghorne (1988, s. 13) esittää, että luomme kertomuksia itselle ja toisille menneistä tapahtumista kehittääksemme selityksiä toisten käyttäytymisen ymmärtämiseksi. Kertomukset auttavat meitä tekemään päätöksiä ja suuntaamaan toimintaamme, sillä niiden avulla voimme kuvitella vaihtoehtoisia todellisuuksia ja elämänkulkuja. (Josselson & Hopkins, 2015, s. 226; Polkinghorne, 1988, s. 13.)

Kysymys ihmisen **minuuden** ja **identiteetin** luonteesta ja muodostumisesta on keskiössä narratiivisessa psykologiassa. Eroja on kuitenkin sen suhteen, ajatellaanko ihmisen minuuden ja identiteetin olevan yhtenäinen vai moninainen, yksilöllinen vai sosiaalinen, pysyvä ja muuttuvainen (Josselson & Hopkins, 2015, 227–228). Lähestymistavan alasuuntauksissa erovaihteluita on esimerkiksi siinä, ajatellaanko ihmisen identiteetin olevan mielen sisäinen narratiivi, kerrotun narratiivin edustavan identiteettiä vai muodostuuko identiteetti kerronnassa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Smith & Sparkes, 2006). Yhteistä näkemyksille on, että ne tunnustavat minuuden ja identiteetin tarinallisuuden. Smith ja Sparkes (2008) ovat jaotelleet näitä eroja sen mukaan, miten niissä painotetaan minuuden ja identiteetin muodostamisessa individuaalista tai sosiaalista. He ovat päätyneet jaottelussaan viiteen erilaiseen koulukuntaan: psykososiaalinen (*psychosocial*), intersubjektiivinen (*inter-subjective*), tarinavaranto (*storied resource*), dialoginen (*dialogue*) ja performatiivinen (*performative*) näkökulma. Nämä puolestaan asettuvat jatkumolle vahva individuaalinen/heikko sosiaalinen – heikko individuaalinen/vahva sosiaalinen painotus. Tällainen jäsennys auttaa hahmottamaan narratiivisen psykologian kenttää, mutta mielestäni on syytä ymmärtää, mistä erot kumpuavat. Narratiivisen lähestymistavan synty ja kehitys samanaikaisesti eri tieteenaloilla auttaa ymmärtämään teoriassa nykyisin vallitsevia eroja. Siksi esittelen seuraavaksi lyhyesti lähestymistavan historiaa ja jakaantumista kahteen suureen leiriin, jotka poikkeavat ontologialtaan ja epistemologialtaan oleellisesti toisistaan.

4.2 Narratiivisen lähestymistavan historiaa

Narratiivisen suuntauksen synty voidaan paikantaa sosiaali- ja ihmistieteiden 1970-luvun kriisiin ja kielelliseen käänteeseen, vaikka tarinallisuus on kiehtonut ihmisiä vuosisatojen ajan. (Czarniawska, 2004, s. 13; Murray & Sargeant, 2012, s. 164; Riessman, 2008, s. 14–17.) Kielellisen käänteiden seurauksena kirjallisuusteorian ja filosofian ideat levisivät sosiaalipsykologiaan mullistaen sen ontologiaa ja epistemologiaa (Czarniawska, 2004, s. 14; Gergen, 2011, s. 147; Hepburn, 2003, s. 28; Riessman, 2008, s. 16–17). Pinnegar ja Deynes (2007, s. 6–28) puhuvat neljästä narratiivisesta käänteestä, jotka kuvaavat tieteenalan avautumista relativismille pitkään vallinneen realismin ja positivististen tutkimuskäytäntöjen jälkeen. Ensimmäiseksi muuttui käsitys tutkijan ja tutkittavan suhteesta. Sen nähtiin olevan vuorovaikutussuhde, jossa molemmat osapuolet oppivat ja muuttuvat kohtaamisessa. Toinen muutos näkyi siinä, miten tutkimuskohteita, kuten ihmisten välisiä suhteita, vuorovaikutusta tai kulttuuria, ei käsitelty enää objektiivisina faktoina. Heräsi kiinnostus ihmisen tuottamien merkitysten ymmärtämiseen ja tulkintaan, joiden nähtiin välittyvän numeroiden sijaan sanoista. Kolmas käänne oli kiinnostuksen siirtyminen yleisestä ja universaalista yksityiskohtiin ja paikalliseen. Viimeinen käänne hyväksyi vaihtoehtoiset tietämisen tavat ja laajensi ymmärrystä ihmisen kokemusten moninaisuudesta. Kaiken kaikkiaan tutkijat suhtautuivat kriittisesti aiemmin itsestään selvänä pidettyihin oletuksiin. Kieli ja sosiaalinen vuorovaikutus nähtiin keskeisinä todellisuuden rakentamisessa eli konstruoinnissa (Burr, 2015, s. 1–3, 52). Näin myös suhtautuminen todellisuuden ja tiedonluonteeseen muuttui relativistiseksi. Syntyi sosiaalinen konstruktionismi, joka kehittyi samanaikaisesti eri tieteenaloilla. Sen voidaan ajatella olevan saateenvarjo erilaisille relativistisille, kieltä ja vuorovaikutusta painottaville teoreettisille lähestymistavoille, kuten diskursiiviselle psykologialle (Burr, 2015, s. 3).

Narratiivinen psykologia otti kuitenkin myös toisenlaisia voimakkaita kehitysaskeliaan 1980-luvulla, kun Jerome Bruner (1986, s. 11–14) esitti Yhdysvalloissa kaksi eri tietämisen tapaa: paradigmaattinen tietämys (*paradigmatic cognition*) ja narratiivinen tietämys (*narrative cognition*). Brunerin (1986, s. 11–14) mukaan molemmilla tavoilla saatu ja tuotettu tieto on relevanttia, mutta laadultaan erilaista. Paradigmaattisella tietämyksellä Bruner tarkoittaa loogisten propositioiden avulla

saavutettua tieteellistä tietoa, kuten logiikkaa ja matematiikkaa, kun taas narratiivisella tietämyksellä hän tarkoittaa johdonmukaisesti ja temaattisesti etenevän kertomuksen tuottamista. Brunerin kanssa samaan aikaan Theodore R. Sarbin (1986, s. 8–9) esitti narratiivisuuden mahdollisesti olevan ihmisten tapa ymmärtää maailmaa ja hieman myöhemmin Donald Polkinghorne (1988) kytki narratiivisuuden tutkimukseen. Psykologian eri osa-alueilla kiinnostuttiin narratiivin konseptista ja kehittyvistä metodeista. Alalle tulikin uusia käsitteitä, kuten minuutta määrittävä muisti (*self-define memory*), minuutta koskevat kertomukset (*self-narratives*) ja narratiivinen koherenssi (*narrative coherence*) (McAdams, 2001, s. 100–101). Näissä käsitteissä ja tutkimusaiheissa näkyy amerikkalaisessa sosiaalipsykologiassa ennen kielellistä käännettä vallinnut kokeellisuuteen ja kognitivismiin painottunut vaihe (Augoustinos, Walker & Donaghue, 2014, s. 6; Farr, 1996, s. 8, 110–111). Vaiheen aikana oli tutkittu muun muassa muistamista, asenteita ja käsitysten syntyä, jotka ymmärrettiin mielensisäisinä ja objektiivisina tutkimuskohteina. Tähän realistiseen epistemologiaan liitettiin narratiivisuus, mikä näkyi lähestymistavan myöhemmässä kehityksessä. Siinä missä sosiaalinen konstruktionismi vei narratiivista lähestymistapaa relativismin, sosiaalisuuden ja kielellisen vuorovaikutuksen painottumisen suuntaan, kognitiivisesta sosiaalipsykologiasta ponnistava narratiivinen lähestymistapa painottui realismiin ja individualistiseen näkemykseen.

Kielellisen käänteen seurauksena sosiaalipsykologiassa omaksuttiin narratiivisuus ja lähestymistapa versoi laajasti. Nykyisin kenttä on rikas, mutta metodologisesti hajanainen. On esitetty aivan aiheellisesti huolta, että narratiivista teoriaa hyödyntävät tutkijat eivät aina kykene kytkemään linjakkaasti ontologisia, epistemologisia ja metodologisia lähtökohtia (Brockmeier & Harré, 2001, s. 49). Smith ja Sparkes (2006) ovat tutkineet narratiivisen lähestymistavan teoreettisia jännitteitä. He huomauttavat, että osa narratiivisista alasuuntauksista hyödyntää niin realistista kuin relativistista tieteenfilosofiaa, mikä luo sekavuutta narratiivisen tutkimuksen ja psykologian kentälle. Jotta hahmotetaan, kuinka perustavanlaatuisista asetuksista on kysymys, olen jakanut narratiivisen lähestymistavan karkeasti kahteen suureen leiriin. Jaotteluni perustuu osin Smithin ja Sparkesin (2006; 2008) systemaattisiin katsauksiin sekä aiempaan kirjallisuuteen. Olen nimennyt leirit **relativistiseksi narratiiviseksi lähestymistavaksi** ja **realistiseksi narratiiviseksi lähestymistavaksi**. Niiden välisiä eroja merkittävien jakolinjojen mukaan on esitelty taulukossa 1.

Taulukko 1. Kaksi narratiivista lähestymistapaa

Jakolinjat	Relativistinen narratiivinen lähestymistapa	Realistinen narratiivinen lähestymistapa
Ontologia	Relativismi	Realismi
Epistemologia	<p>Relativismi, konstruktivismi, interpretivismi:</p> <p>-Yksiselitteistä totuutta ei ole olemassa.</p> <p>-Todellisuutta ja tietoa rakennetaan sosiaalisesti ja se on alati muutoksessa.</p> <p>-Tutkimuksessa todellisuutta voidaan hahmottaa, mutta se ei ole irrotettavissa sosiaalisesta ja historiallisesta kontekstistaan.</p>	<p>Kriittinen realismi:</p> <p>-Ihmismielestä (ainakin osin) riippumaton todellisuus on olemassa.</p> <p>-Todellisuudesta voidaan saada tietoa tutkimalla sitä objektiivisesti ja tiede lähestyy totuutta.</p> <p>-Tieto on suhteellista, joten sitä tulee arvioida järkiperusteisesti.</p>
Teoreettiset juuret	Sosiaalinen konstruktionismi	Kognitivismi
Suhde kieleen	-Kieli edeltää ajattelua ja kielen avulla rakennetaan todellisuutta vuorovaikutuksessa toisten kanssa.	-Kieli välittää totuutta ja kieli on keino saada tietoa ihmisen mielensisäisistä liikkeistä.
Ymmärrys minuudesta ja identiteetistä	<p>-Ihmisen minuus on sosiaalinen, kielen tuottama konstruktio.</p> <p>-Identiteetit vaihtelevat tilanteittain.</p>	<p>-Ihmisen minuus ja identiteetti ovat mielensisäisiä, kieli ja kertomus ovat keino jäsentää niitä.</p> <p>-Ihmisellä on pyrkimys muodostaa yksi yhteneväinen identiteetti.</p>
Lähestymistapa narratiiviseen tutkimukseen	<p>Kiinnostus siihen, <i>miten</i> kerrotaan. Esim.</p> <p>-Miten kertomuksia tuotetaan ja sosiaalista todellisuutta rakennetaan kerronnassa?</p> <p>-Miten merkityksiä tuotetaan ja välitetään kertomuksissa?</p>	<p>Kiinnostus siihen, <i>mitä</i> kerrotaan. Esim.</p> <p>-Mitä tapahtui kenelle?</p> <p>-Mitä tämä tarkoittaa X:lle?</p> <p>-Mitä kertomus kertoo X:stä?</p>

Narratiiviset analyysimenetelmät, esim.	-Sosiolingvistinen analyysi (Labov & Wetzky, 1997) -Kriittinen diskurssianalyysi (Wetherell, 1998) -Keskusteluanalyysi (ten Have, 1999) -Dialogis-performatiivinen analyysi (Riessman, 2008)	-Elämäntarina-analyysi (McAdams, 1996) -Tulkinnallinen fenomenologinen analyysi (Smith, 1996) -Rakenteellinen analyysi (Lieblich ym. 1998) -Temaattinen sisällönanalyysi (Riessman, 2008)
Tutkijan rooli	-Dialogisuus, tulkinta ja tutkijan osallisuus aineiston hankinnassa ja analyysissa.	-Analyttisyys, tulkinta ja tutkijan itsensä etäännyttäminen aineiston hankinnassa ja analyysissa.
Suuntauksia ja kehittäjiä, esim.	Kulttuurinen tarinavaranto ja dialogis-performatiiviset lähestymistavat -Gergen & Gergen (1988) -Freeman (1999) -Hermans (2001) -Riessman (2003)	Psykososiaaliset lähestymistavat -Neisser (1994) -McAdams (1996) -Lieblich ym. (1998) -Crossley (2000) -Medved & Brockmeier (2004)

Molemmat ontologiset ja epistemologiset tulokset voivat elää rinnakkain ja täydentää toisiaan, mutta niitä ei tule sekoittaa keskenään. Myös Smith ja Sparkes (2006, s. 169; 171) toteavat, että kukin narratiivinen näkökulma tuo antinsa keskusteluun huolimatta niiden eroavaisuuksista. Lisäksi usein rajat näkökulmien välillä ovat häilyviä. Tekemäni jaottelun on tarkoitus selvittää lukijalle ja itselleni tutkijana, mistä narratiivisessa teoriassa on kyse. Käyn seuraavaksi molempien lähestymistavan tunnuspiirteitä lyhyesti läpi. Tämän jälkeen esittelen tässä työssä käyttämäni narratiivisen alasuuntauksen eli McAdamsin elämäntarinamallin, joka ponnistaa realistisesta narratiivisesta lähestymistavasta.

4.3 Relativistinen narratiivinen lähestymistapa

Kuten edellisestä luvusta käy ilmi, relativistinen narratiivinen lähestymistapa juontuu sosiaalisesta konstruktionismista. Se on laaja teoreettinen suuntaus, jossa keskeistä on kieli ja suhtautuminen kriittisesti itsestään selvänä pidettyyn. Kielen nähdään edeltävän ajattelua ja sen avulla rakennetaan yhdessä vuorovaikutuksessa käsitystä todellisuudesta. (Burr, 2015, s. 2–3; 9–11.) Sosiaalinen konstruktionismi ja siten tämä narratiivinen lähestymistapa nojaa tieteenfilosofisesti relativismiin. Sen mukaan todellisuus on alati muutoksessa ja yksiselitteistä totuutta ei ole olemassa (Koppa, 2015a). Tutkimuksella todellisuuden eri puolia voidaan kuitenkin hahmottaa, mutta todellisuuden nähdään aina kytkeytyvän kielen kautta vallitsevaan sosiaaliseen ja historialliseen kontekstiin. (Burr, 2015, s. 9; Koppa, 2015a.)

Relativistinen narratiivinen lähestymistapa näkee ihmisen minuuden ja identiteetit sosiaalisina konstruktionina, joita rakennetaan, muotoillaan ja neuvotellaan vuorovaikutuksessa (Gergen & Gergen, 1988). Identiteettien nähdään olevan tilannekohtaisia. Ne eivät sellaisenaan sijaitse missään löydetyksi tulemista tai havainnointia odottaen. Ihmisten minätarinat muotoutuvat sosiaalisissa suhteissa ja tilanteissa, joissa kertomuksen kautta (kulttuurin odottamaa) identiteettiä esitetään. Kertomuksiin otetaan aineksia ja mallia sosiokulttuurisesta tarinavarannosta, joten näin ollen ne ovat kytköksessä vallitsevaan sosiaaliseen ympäristöön ja yhteiskuntaan. (Gergen & Gergen, 1988; Harré, 2016.)

Narratiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten tarinankertoja konstruoi todellisuutta sekä miten merkityksiä tuotetaan ja välitetään kertomuksissa (Smith & Sparkes, 2006, s. 184). Kertomuksen sisällön ja rakenteen lisäksi kerronnan tavat ja konteksti nousevat keskeiseen rooliin analyysija tehdessä (Holstein & Gubrium, 2012, s. 8; Riessman, 2008, s. 105; 112–113). Tutkijan rooli aineistonhankinnassa on osallistuva ja dialoginen. Narratiivinen aineisto, esimerkiksi haastattelu, rakentuu ja muotoutuu yhdessä haastateltavien tai tutkimukseen osallistujien kanssa. Tutkijan subjektiivisuus tunnustetaan, joten aineiston analysointiin nähdään vaikuttavan myös tutkijan omat oletukset, uskomukset ja ennakkoluulot. (Silver & Willig, 2022, s. 158.)

4.4 Realistinen narratiivinen lähestymistapa

Relativistisen lähestymistavan kanssa vastaparin muodostaa realistinen narratiivinen lähestymistapa, jossa käsitykset kielestä, todellisuudesta ja tiedon luonteesta poikkeavat edeltävästä. Realismin mukaan ihmismielestä ainakin osin riippumattoman todellisuus on olemassa. Tietoa siitä voidaan saada tutkimalla sitä objektiivisesti. (Koppa, 2015b.) Toisaalta realistisen narratiivisen lähestymistavan epistemologia perustuu kriittiseen realismiin (Smith & Sparkes, 2008, s. 9), joka voidaan käsittää relativismin ja realismin ”välimuotona”. Kriittisen realismin mukaan tiede lähestyy totuutta, ja tiedon ollessa suhteellista, sitä tulee arvioida järkiperustein. Näin ollen tutkijat tarjoavat saman todellisuuden eri puolia tarkasteltavaksi. (Albert, Brundage, Sweet & Vandenberghe, 2020, s. 359.)

Toisin kuin sosiaalisessa konstruktionismissa, realistisessa narratiivisessa lähestymistavassa kielen nähdään välittävän totuutta sellaisenaan ja olevan keino saada tietoa ihmismielen ”liikkeistä”. Näin ihmisten tuottamien kertomusten nähdään olevan faktuaalisia kuvauksia esimerkiksi heidän kokemuksistaan tai käsityksistään itsestä. Ihmisen tehtävänä on muodostaa yksilöllinen ja yhteinen identiteetti, jonka nähdään toisaalta kehittyvän läpi elämän (Crossley, 2000, s. 542; McAdams, 2013, s. 279–280). Tämä narratiivinen identiteetti rakentuu mielensisäisesti, kognitiivisena rakennelmana (Crossley, 2000, s. 533; McAdams, 2013, s. 280), mutta toisaalta sosiaalisen ympäristön jaettuja mallitarinoita hyödyntäen (Crossley, 2000, s. 533; Bruner, 2004, s. 694–695; McAdams, 2001, s. 101). Näin ollen tämä sisäistetty kertomus itsestä on psykososiaalinen konstruktio, joka tulee ilmi sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ja johon otetaan sosiokulttuurisia aineksia (Smith & Sparkes, 2008, s. 8–9).

Tämän lähestymistavan narratiivinen tutkimus painottaa kertomuksen sisällön tutkimusta. Kiinnostus kohdistuu siihen, mitä kertomuksessa tapahtui ja kenelle, mitä tapahtunut tarkoittaa henkilöhahmolle sekä mitä kertomus paljastaa henkilöhahmosta tai ilmiöstä. (Smith & Sparkes, 2006, s. 184.) Näin kertomukset nähdään datana, jota voidaan analysoida ja tulkita ulkoapäin (Polkinghorne, 1995, s. 12–13). Toisin kuin relativistisessa lähestymistavassa, tutkijan rooli on ”objektiivinen analysoija”, joka hankkii ja analysoi aineistoa itsensä etäännyttäen.

4.5 McAdamsin elämäntarinamalli

McAdamsin (2001; 2013) elämäntarinamalli on teoreettinen lähestymistapa ihmisen persoonallisuuden ja identiteetin kehitykseen. Sen mukaan ihminen pyrkii muodostamaan aikuisuuden aikana eheän omaelämäkerrallisen tarinan, jonka tarkoituksena on vastata yksilölle kysymykseen ”kuka minä olen?”. Omaelämäkerrallinen tarina on siis ihmisen käsitys itsestä, narratiivin muodon saanut identiteetti. Ihminen pyrkii tarinassaan yhdistämään menneisyyden minän ja tapahtumat nykyisyyteen ja ennakoituun tulevaan (McAdams, 2001, s. 102; McAdams, 2013, s. 279). Tämän tarkoituksena on tehdä selkoa elämäntapahtumien merkityksestä itselle, luoda tapahtumien välille selkeä syy-seuraussuhde ja ajallinen järjestys. Näin omaelämäkerralliselle tarinalle muodostuu juoni, jossa eri toimijat, tapahtumat ja niiden merkitykset muodostavat johdonmukaisen kokonaisuuden (McAdams, 2001, s. 105–106). Kun ihminen onnistuu punomaan tarinan eri osat mielekkäällä tavalla järjestykseen, se luo kokemuksen elämän tarkoituksesta ja ennakoitavuudesta sekä minuuden jatkuvuudesta (McAdams, 2013, s. 280).

Baerger ja McAdams (1999, s. 69) esittävät tämän juonen eheyden olevan edellytyksenä psykologiselle hyvinvoinnille, sillä se luo tunnetta koherenssista. McAdams (2013, s. 280) painottaa koherenssin eli elämän hallittavuuden, jatkuvuuden ja merkityksen vaalimisen olevan ihmisille tärkeää, jotta he säilyttävät toimintakykynsä psykososiaalisesti. Siksi elämäntarinoissa pyritään johdonmukaisuuteen, erityisesti kun ihminen kohtaa jonkin hyvinvointia haastavan tapahtuman. Water, Köber, Raby, Habermas ja Fivush (2019) tosin esittävät, että ihminen voi voida hyvin, vaikkei johdonmukaisuus elämäntarinassa kaikilta osin toteutuisikaan. Samansuuntaisia ajatuksia on esittänyt myös Strawson (2004), jonka mukaan kaikki ihmiset eivät edes ajattele narratiivisesti. Strawson (2004, s. 430) esittää, että ihmiset jakautuvat kahteen tyyppiin itsensä kokemisen suhteen: diakroniseen ja episodiseen. Näistä diakroniset ihmiset käsittävät itsensä jonain, joka oli ennen ja joka on myös tulevaisuudessa. He myös usein ajattelevat narratiivisesti elämästään. Osa ihmisistä puolestaan on episodisia, jotka ajattelevat ennemminkin itsestään nykyhetken kautta. Strawsonin (2004, s. 430) mukaan episodisilla yksilöillä on kyllä tietoisuus itsensä jatkuvuudesta ihmisolentona, mutta tapa käsittää itsensä menneen ja nykyisyyden suhteen ei ole. Näillä ihmisillä ei myöskään ole taipumusta ajatella narratiivisesti elämänsä käännteistä. Toistaiseksi Strawsonin käsitykset

ovat jääneet vähemmälle huomiolle elämäntarinoita tutkittaessa, vaikkakin ajatus kahdesta tavasta on kiintoisa.

McAdamsin elämäntarinamalli perustuu käsitykseen diakronisesta ihmisestä. McAdamsin (2013, s. 280–281) mukaan narratiivinen identiteetti muotoutuu alati yksilön mielessä. Se pohjaa kognitiivisen psykologian käsitykseen omaelämäkerrallisesta muistista (*autobiographical memory*), johon yksilö tallentaa muistot elämänsä tapahtumista. Näin narratiivinen identiteetti on eräänlainen kognitiivinen skeema, joka on osin tiedostamaton. Saadakseen käsityksen itsestään (”kuka minä olen?”), ihmisen täytyy tulla tietoiseksi skeemastaan. Tämän voi tehdä kertomalla tarinan itsestä toiselle ihmiselle tai laajemmalle yleisölle. Tarinat, joita muut kuulevat tai lukevat, heijastavat kertojansa sisäistä kokemusta narratiivisesta identiteetistä. Vaikka yksilö luo tarinaansa jatkuvasti, vasta julkilausuttuna identiteetti tulee näkyväksi ja muotoilluksi. Näin McAdams (1996, s. 307–308; 313–314) kriittisen realismin mukaisesti käsittää yksilön kertoman tarinan olevan keino tarkastella hänen käsityksiään ja kokemuksiaan.

Vaikka McAdams (2001, s. 101) näkee elämäntarinan muodostuvan yksilön mielessä, niin hän painottaa sen olevan psykososiaalinen konstruktio. Tällä hän tarkoittaa, että tarinaan otetaan rakennusaineiksi tiettyssä kulttuurissa vallitsevista normeista, arvoista, käsityksistä tai olettamuksista esimerkiksi sukupuoleen tai yhteiskuntaluokkaan liitetyistä tavoista. Kerrottu elämäntarina on ymmärrettävissä vain tiettyssä kulttuurisessa kontekstissa, ja tarinoiden nähdään heijastavan kulttuurisia käsityksiä (Bruner, 2004, s. 694–695; McAdams, 1996, s. 307; McAdams, 2001, s. 101). Länsimaisessa kulttuurissa elävä ihminen heijastaa tarinaansa tiettyjä kulttuurisia arvostuksia, ja käyttää länsimaisia tarinamalleja elämäntarinoiden pohjana (McAdams, 1993, s. 50–52). Tällaisia ovat esimerkiksi tragedia, komedia ja sankaritarina (Murray, 1989, s. 181–182), joita esittelen tarkemmin alaluvussa 5.1. Elämäntarinat paljastavat jotain yksilöstä itsestään, mutta myös siitä kulttuurista, jossa hän elää. Näitä paljastuksia voidaan jäljittää McAdamsin kehittämällä elämäntarina-analyysillä (*life story analysis*), joka tarkastelee omaelämäkerrallisen kertomuksen rakennetta ja sisältöä.

Elämäntarina-analyysia onkin käytetty eri tieteenaloilla, esimerkiksi tutkittaessa vähävaraisten ikääntyneiden elämäntarinoita (Van Regenmortel, Smetcoren, Marsillas, Lambotte, Fret & De Donder, 2021), ikääntyneiden resilienssiä (Browne-Yun, Walker & Luszcz, 2017) ja ammattilaistanssijoiden identiteettejä (Warnick, Wilt & McAdams, 2016). Analyysia on sovellettu myös rajatumpiin elämänvaiheisiin, esimerkiksi selvittäessä ammattiurheilijoiden sopeutumista muutoksiin (Owiti, Bersier & Hauw, 2021), ikääntyneiden ihmisten vahvuuksia koronapandemian aikana (Lind, Bluck & McAdams, 2020), muotoutuvan aikuisuuden identiteettejä (Skhirtladze, Javakhishvili, Schwartz & Luyckx, 2018) ja yliopisto-opiskelijoiden perfektionismia (Ma & Zi, 2015). Pitkäaikaistyöttömien kertomuksiin analyysia ei liene sovellettu aiemmin, vaikkakin pitkäaikaistyöttömistä on muutoin tehty narratiivista tutkimusta. Tätä aiempaa narratiivista tutkimusta kuvaan tarkemmin alaluvussa 5.2. Elämäntarina-analyysin osa-alueita ja kulkua esittelen tarkemmin alaluvussa 6.2.

5 Narratiivinen työttömyystutkimus

Edellisessä luvussa kuvasin narratiivista lähestymistapaa ja McAdamsin elämäntarinamallia, jonka mukaan ihminen ottaa aineksia elämäntarinaansa kulttuurissa vallitsevista tarinamalleista. Tässä luvussa esittelenkin ensin länsimaisessa kirjallisuusperinteessä tyypillisesti käytettävät tarinamallit. Nämä ilmenevät myös narratiivisessa työttömyystutkimuksessa, jota avaan toisessa alaluvussa. Viimeisessä alaluvussa esittelen tämän tutkielman tutkimuskysymykset.

5.1 Tarinamallit

Minimitarinalla tarkoitetaan vähintään kolmea tapahtumaa, jotka voidaan asettaa kronologisesti ja kausaalisesti järjestykseen (Prince, 1973, s. 22–23). Tämä järjestäminen tapahtuu juonen avulla (Carr, 1986, s. 47). Kun juonellinen tapahtumasarja kuvaa vähintään yhden toimijan tavoitetta ja toimintaa tavoitteen saavuttamiseksi, syntyy tarinan rakenne (Bruner, 2004, s. 697–698). **Tarinamalleilla** tarkoitetaan tyypillisiä kirjallisuudessa ja kulttuurissa esiintyviä tarinarakenteita (Tieteen termipankki, 2024).

Länsimaisesta kirjallisuusperinteestä on tunnistettavissa neljä erilaista juoneltaan poikkeavaa tarinamallia, jotka ovat romanssi, tragedia, komedia ja ironia (Murray, 1989, s. 181). Esimerkiksi **romanssia** Murray (1989, s. 181–182) kuvaa sankaritarinaksi, jossa keskeistä on vastakkainasettelu hyvän ja pahan välillä. Tarinan alussa on tasapainoinen tila, jota paha ilmaantuu yllättäen uhkaamaan. Tarinan päähenkilö eli sankari taistelee pahaan vastaan ja voittaa sen. Taistelun jälkeen palautuu jälleen alun tasapainoinen tila. Hänninen (1999, s. 96) kuvaa romanssin päähenkilöön liitetävän ihailua, sillä hänen hyveitään ovat vahvuus ja moraalinen ylemmyys. **Tragedia** puolestaan on romanssin kaltainen, mutta tarinan päähenkilö ei pystykään voittamaan pahaan ja alun harmoninen tilanne ei palaudu (Murray, 1989, s. 182). Päähenkilö herättää sympatiaa, sillä häneen liitetään viattomuus (Hänninen, 1999, s. 96).

Komediassa voidaan nähdä piirteitä romanssista, sillä siinä vanhuus ja kuolema edustavat pahaan, jonka hyvä eli nuoruus ja halu voittavat. Komedian alussa yhteiskunta pyrkii tukahduttamaan hy-

vän ja tämä ristiriita muodostuu konfliktiksi. (Murray, 1989, s. 181). Konfliktin laukeamiseen tarvitaan tilanne, kuten matka, seikkailu tai juhla, jossa ”normaalielämän säännöt raukeavat” (Hänninen, 1999, s. 96). Tämän seurauksena päähenkilö muodostaa uuden, paremman elämäntilanteen, jossa aiemmin piilossa olleet tarpeet ovat löytyneet. Hännisen (1999, s. 96) mukaan komedian päähenkilö herättää tragedian päähenkilön tapaan sympatiaa, sillä häneen liitetään inhimilliset tarpeet, heikkoudet ja halut.

Ironia kyseenalaistaa kaikki edelliset tarinamallit. Ironiassa ei ole puhtaasti hyvää tai paha, vaan edellä esitettyjen juonien dikotomisuus ymmärretään ironiassa yhtenä kokemuksen muotona. (Murray, 1989, s. 182.) Ironian päähenkilö herättää ihmettelyä ja hämmennystä, sillä hän haluaa rikkoa vallitsevia käsityksiä ja rajoja (Hänninen, 1999, s. 96). Kaikki edellä esitetyt tarinamallit ovat yhdisteltävissä ja myös muunlaisia malleja on tunnistettavissa kulttuuristamme (Hänninen, 1999, s. 97). Tällaisia ovat esimerkiksi kasvutarina, farssi (Bruner, 2004, s. 697) ja Hännisen (1999, s. 96) muotoilema rikostarina. Siinä keskeistä on vastakkainasettelu onnellisen, mutta kunnottoman päähenkilön ja yhteisön edun välillä. Päähenkilö täyttää tarpeitaan yhteisön kustannuksella, mikä kärjistyy ratkaisemattomaan konfliktiin. Lopulta päähenkilö kuitenkin paljastetaan ja ”paha saa palkkansa”. Rikostarinan päähenkilö herättää pelkoa, vihaa tai kateutta, sillä hänen liitetty perusominaisuus on itsekkyyks. Rikostarina onkin yksi työttömyystutkimuksessa tunnistetuista tarinamalleista muiden ohella. Seuraavaksi esittelenkin työttömyyteen liittyvää narratiivista tutkimusta.

5.2 Työttömyystarinat

Työttömyyden narratiivista tutkimusta on toteutettu eri lähestymistapoja käyttäen. Tutkimuksessa aineisto on voinut olla narratiivinen, kuten työttömien tarinoita kokoavat kirjoituskilpailut (SKS, 2018). Toisaalta aineiston analysointiin on voitu käyttää narratiivista menetelmää, kuten Hännisen (1999) irtisanottujen haastatteluissa. Olen koonnut tähän sosiaalipsykologista, epistemologiaaltaan tutkimukseeni sopivaa työttömien narratiivista tutkimusta. Olen siis jättänyt esimerkiksi (pitkäaikais)työttömyyden diskursseja ja identiteetin neuvotteluja koskevat narratiiviset tutkimukset ulkopuolelle.

Katajamäen (1985, s. 70) mukaan työttömiä on yleisesti tarkasteltu kahden myytin kautta: työttömät yhteiskunnan uhrina ja työttömät pinnareina. Näistä ensimmäinen on näkynyt sosiaalitieteellisessä työttömyystutkimuksessa, jossa työ on nähty yksilön ilon aiheena ja työn menettäminen negatiivisten oireiden aiheuttajana. Näin työttömyyttä on tarkasteltu riiston, psykologisen hyvinvoinnin heikentymisen näkökulmasta (Fryer & Payne, 1984, s. 274–275) ja tragediana (Hänninen, 1999, s. 97; Karlsen, Holmen & Sætne, 2014; Silvennoinen, 2007, s. 44). Toisaalta Hännisen (1999, s. 96) hahmottelema rikostarina vastaa Katajamäen (1985) myyttiin työttömistä pinnareina ja myös muita tarinamalleja on tunnistettu työttömien tyyppitarinoista. **Tyyppitarinalla** tarkoitetaan yksittäisistä kertomuksista koottua yleistä, ilmiötä kuvaavaa tarinaa (Willis, 2019). Esimerkiksi irtisanottujen tyyppitarinat noudattelevat tragedian lisäksi romanssin, komedian ja ironian juonta, mikä laajentaa käsitystä kahden myytin työttömyydestä ja siihen liitetystä tarinoista (Hänninen, 1999, s. 98–105). Myös Fryer ja Payne (1984) ovat tutkimuksessaan tuoneet tragediakäsitykseen toisenlaista näkökulmaa tutkimalla työttömiä, jotka käänsivät työttömyystilanteen eduksi ja sopeutuivat tilanteeseen toimijuuden kautta. Työttömyyteen liittyviä tarinoita on sittemmin tutkittu myös toisenlaisista tulokulmista.

Nikka ja Günther (2023) ovat tutkineet pitkäaikaistyöttömien elämäntarinoita selviytymisen ja osallisuuden näkökulmasta ja hahmottaneet viisi erilaista tarinaa: yhteisöllisyyden, kapinallisuuden, työn arvostamisen, työttömyys sisäisen tarinan horjuttajana ja selviytymistä haastavat negatiiviset tarinat. Näistä neljä ensimmäistä kuvaavat työttömyyden aikaista selviytymistä, kun taas viimeisessä tarinassa selviytymistä haastaa työttömyyden jäsentämiseksi käytetyt negatiiviset tarinamallit tai kertojan mielenterveyshäiriöt. Yhteisöllisyyden tarinassa kuuluminen osaksi itselle tärkeää yhteisöä ja muiden auttaminen nousevat keskeiseksi selviytymistä edistäväksi tekijäksi, kun taas kapinallisuuden tarinassa pitkäaikaistyöttömyyteen liittyvää negatiivisuutta haastetaan kyseenalaistamalla vallitsevia käsityksiä ja normeja toimimalla yleisten odotusten vastaisesti. (Nikka & Günther, 2023, s. 48–49.)

Työttömyys sisäisen tarinan horjuttajana ja työn arvostamisen tarinoissa pitkäaikaistyöttömät ovat omaksuneet työn tärkeäksi asiaksi elämässään. Kouluttautuminen ja elannon hankkiminen näyttelevät myös isoa roolia. Työorientoituneisuus näkyy toimeliaisuutena, joka muodostaa sel-

viytymistä edistävän tekijän työttömyyden aikana, ja passivoitumista ennaltaehkäistään esimerkiksi päivittäisillä kävelylenkeillä. Toisaalta työttömyys luo ristiriidan yksilön pyrkimysten ja todellisuuden välille, mikä horjuttaa kokemusta oman elämän vaikutusmahdollisuuksista. (Nikka & Günther, 2023, s. 50–51.) Samantapaisesti Silvennoisen (2007, s. 45; 87) tutkimuksessa pitkäaikaistyöttömille työn arvostuksen ja ammatti-identiteetin säilyttäminen työttömyyden aikana oli merkittävää, vaikkakaan hänen hahmottelemat tyyppitarinat eivät kuvaa selviytymistä.

Silvennoisen (2007) tutkimuksessa pitkäaikaistyöttömien elämäntarinat noudattavat tragediaa, mutta tyyppitarinoista on havaittavissa vieläkin hienosyisempiä juonikulkuja. Esimerkiksi varuillaanoloelämäntarinan sekä yksinäisen ja pettyneen naistyöttömän tarinat kuvaavat pitkäaikaistyöttömyyden aikaista hyvinvointia hieman eri näkökulmista. Varuillaanoloelämäntarinnassa keskeistä on luottamuksen rapautuminen. Työtön joutuu asioimaan erilaisten asiantuntijainstituutioiden kanssa ja olemaan tarkkana sääntöjen noudattamisessa, jottei oman elämän hallintamahdollisuudet tuhoudu. Kun instituutioiden päätöksistä ei aina tiedä, joutuu työtön varautumaan jatkuvasti ”pahimpaan”. Tämä johtaa luottamuspulaan instituutioita ja muita ihmisiä kohtaan. (Silvennoinen, 2007, s. 65–66.) Myös yksinäisen ja pettyneen naistyöttömän tarinassa luottamus rapautuu, mutta se on kokonaisvaltaista toiveikkuuden murentumista, jossa aiemmat pettymykseen johtaneet työllistymisyrietykset johtavat näköalattomuuteen. (Silvennoinen, 2007, s. 87–88.) Vastaavasti Nikan ja Güntherin (2023, s. 51–52) selviytymistä haastavassa tarinassa menneisyyden epäonnistumiset ja negatiiviset kokemukset määrittävät nykyhetkeä ja tulevaisuudenodotuksia.

Myös nuorten pitkäaikaistyöttömien menneisyydessä tapahtunut ikävä sattumus näyttäytyy nykyhetkeä ja tulevaisuudenodotuksia määrittävänä tekijänä (Karlsen, Holmen & Sætnein 2014, s. 1407). Pitkittynyttä työttömyyttä selitetään tämän tapahtuman ja sitä seuranneista ongelmista johtuvaksi (Karlsen ym., 2014, s. 1403–1404). Vaikka työttömyyden syy näyttäytyy yksilön ulkopuolisista tekijöistä johtuvaksi, työttömyys koetaan itsearvostuksen, autonomian ja arvostetun sosiaalisen roolin menettämisenä. Yhdessä häpeän kanssa ne johtavat masentuneisuuteen, yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristäytyneisyyteen. (Karlsen ym., 2014, s. 1406–1407.) Näin näissäkin pitkäaikaistyöttömien elämäntarinoissa on samaa epätoivoa ja näköalattomuutta kuin edellä mainituissa tragediaissa.

5.3 Tutkimuskysymykset

Psykologisten perustarpeiden teorian mukaan yksilön optimaalisen hyvinvoinnin edellytyksenä on autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeen toteutuminen ihmisen elämässä (Deci & Ryan, 2000, s. 246). Työttömäksi jääminen voi heikentää näiden tarpeiden toteutumista, sillä työ tarjoaa ihmisen elämään esimerkiksi ennustettavuutta, rutiineja ja taloudellista turvaa (autonomia), omien kykyjen käyttömahdollisuuksia (kyvykkyys) sekä merkittäviä sosiaalisia suhteita (yhteenkuuluvuus) (Jahoda, 1981; Warr, 1994). Lisäksi aiemman tutkimuksen mukaan pitkäaikaistyöttömyys heikentää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia usealla eri tavalla (esim. Altweck ym., 2021; Gedikli ym., 2023; Herber ym., 2019). Toisaalta yksilöillä on käytössään suojaavia mekanismeja ja selviytymisstrategioita, jotka tukevat hyvinvointia pitkäaikaistyöttömyyden aikana (esim. Blustein ym., 2013; Canavan ym., 2021; Macassa ym., 2021). Myös Decin ja Ryanin (2000, s. 248) mukaan ihminen pyrkii kasvuun ja kehittymiseen tähtäävänä olentona ylläpitämään hyvinvointiaan huolehtimalla autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden toteutumisesta eri elämäntilanteissa.

Työttömäksi jääminen voi olla elämän ennustettavuutta ja jatkuvuutta katkaiseva tapahtuma, josta ihminen pyrkii tekemään itselleen ja toisille selkoa. McAdamsin (2001; 2013) elämäntarinalmallin mukaan ihminen muotoilee mielessään itsestään tarinaa, jonka avulla hän jäsentää elämäntapahtumiaan ja niiden merkitystä. Tuohon psykososiaaliseen konstruktion ihminen ottaa vaikutteita kulttuurinsa tarinamalleista. Kun ihminen kertoo tarinansa, se on nähtävillä tai kuultavana kertomuksena. Analysoimalla tuota kertomusta voidaan paljastaa esimerkiksi ihmisen käsityksiä itsestään, hänen kokemuksiaan ja niille annettuja merkityksiä, sekä sosiokulttuurisia arvoituksia ja normeja. (Bruner, 2004, s. 694–695; McAdams, 1996, s. 307.)

Tutkielmassani tarkastelen pitkäaikaistyöttömien psykososiaalista hyvinvointia heidän työttömyyskertomusten kautta. Olen kiinnostunut siitä, millaisia tarinoita pitkäaikaistyöttömyyden aikaisesta psykososiaalisesta hyvinvoinnista muodostuu. Käsitän psykososiaalisen hyvinvoinnin optimaaliseksi hyvinvoinniksi, jonka taustalla on itsemääräämisteorian kolmen psykologisen perustarpeen eli autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden toteutuminen (Ryan & Deci, 2017, s.

240). Ensin selvitän, millä tavoin psykologiset perustarpeet toteutuvat tai jäävät toteutumatta pitkäaikaistyöttömyyden aikana. Tämän jälkeen selvitän, miten psykologisten perustarpeiden toteutuminen tai toteutumattomuus ilmenee pitkäaikaistyöttömien psykososiaalisen hyvinvoinnin kuvauksissa. Lisäksi olen kiinnostunut siitä, millä tavoin pitkäaikaistyöttömät kuvaavat ylläpitäneen psykososiaalista hyvinvointiaan työttömyyden aikana sekä millaisia tyyppitarinoita pitkäaikaistyöttömyyden aikaisesta psykososiaalisesta hyvinvoinnista muodostuu. Näin ollen tutkimuskysymyksiäni ovat seuraavat neljä:

1. Millä tavoin psykologiset perustarpeet toteutuvat tai jäävät toteutumatta pitkäaikaistyöttömyyden aikana?
2. Miten psykologisten perustarpeiden toteutuminen tai toteutumattomuus ilmenee pitkäaikaistyöttömien psykososiaalisen hyvinvoinnin kuvauksissa?
3. Miten psykososiaalista hyvinvointia ylläpidetään pitkäaikaistyöttömyyden aikana?
4. Millaisia tarinamalleja pitkäaikaistyöttömien psykososiaalisen hyvinvoinnin tyyppitarinat edustavat?

Näistä kolmeen ensimmäiseen kysymykseen etsin vastausta analysoimalla pitkäaikaistyöttömien kertomuksia. Neljänteen kysymykseen vastaan vertailemalla analyysini pohjalta muodostamiani tyyppitarinoita länsimaisessa tarinaperinteessä sekä aiemmassa työttömyystutkimuksessa ilmenneihin tarinamalleihin.

6 Aineisto ja menetelmät

Tässä luvussa kuvailen ensin aineistoani yleisesti, jonka jälkeen esittelen aineiston analysoinnissa käyttämäni menetelmän, McAdamsin elämäntarina-analyysin. Tämän jälkeen kuvaan analysointi-prosessin etenemistä. Lopuksi pohdin tutkimuksen eettisyyden ja tietoturvaan liittyvien seikkojen toteutumista.

6.1 Aineiston kuvailu

Tutkimukseni aineistona on Työttömän tarina- kirjoituskilpailu 2018, jonka olen saanut käyttöni Yhteiskuntatieteellisestä tietoaarkisto Ailasta käyttöoikeusluokittelu B:n mukaisesti. Se on siis käytävissä opiskeluun, opetukseen ja tutkimukseen. Aineisto on kerätty 1.5.–31.10.2018 ja sen keruusta vastasivat Suomen Kirjallisuuden Seura (SKS) ja sosiologi Lena Näre. Kirjoituskilpailun yhteydessä on jaettu raha- ja kirjapalkintoja. Avoin kilpailukutsu kirjoitusohjeineen (liite 1) jaettiin Suomen Kirjallisuuden Seuran verkkosivuilla sekä lähetettiin SKS:n vakitukselle vastaajaverkostolle. Kirjoitusohjeessa vastaajia pyydettiin avoimesti kertomaan, miten he ovat kokeneet työttömyyden Suomessa. Ohjeessa esitettiin apukysymyksiä, joiden avulla kirjoittajat voisivat kuvailla esimerkiksi miltä oma tai läheisen työttömyys on tuntunut tai vaikuttanut itseen, millaisia seurauksia työttömyydellä on ollut arkeen ja millaisia tulevaisuudensuunnitelmia vastaajalla on.

Kirjoitusohje kutsui työttömyyttä kokeneita suomalaisia henkilöitä osallistumaan kirjoituskilpailuun, johon kirjoituksen pystyi toimittamaan sähköpostilla, kirjeitse tai SKS:n internetsivuilla vastauslomakepohjaa käyttäen. Vastauksia kilpailuun tuli kaiken kaikkiaan 205, joista 165 on arkistoitu vuonna 2019 Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon. Aineistosta on poistettu arkistoinnin yhteydessä tunnistetietoja, kuten henkilöiden nimiä ja paikkakuntia. Usein esiintyvät nimet on korvattu peitenimellä. Tietoaarkiston tekemät muutokset aineistoon on merkitty [hakasulkein]. Aineisto voi silti sisältää tunnistetietoja, joita ei ole muutettu. (Näre & SKS, 2022.) Olen huomionnut tämän tutkielman tehdessäni tutkimuseettisten ja tietoturvallisten käytänteiden varmistamiseksi. Näitä käytänteitä käsittelen tarkemmin eettisyyttä koskevassa alaluvussa 6.4.

Tutkimuskysymyksieni mukaisesti rajasin ensin koko aineiston koskemaan pitkäaikaistyöttömiä eli vähintään vuoden verran työttöminä olleita. Lisäksi rajauskriteerinä oli, että kertomusten tuli vastata tutkimustehtäviin ja kuvata kirjoittajien omakohtaista työttömyyden kokemusta. Tällä rajauksella analysoitavien kirjoitusten määräksi tuli 48 kappaletta eli 185 sivua, mikä oli pro gradu-tutkielman resursseihin nähden vielä liian kattava. Seuraavan vaiheen rajauksessa kokeilin erilaisia vaihtoehtoja päätyen vähintään kaksi vuotta työttömänä olleisiin. Tämän rajauksen myötä analysoitava aineisto kaventui tutkielman kannalta hallittavaksi. Lisäksi pidin tutkimusongelman kannalta merkittävänä tämän joukon moninaisuutta, sillä aiemman tutkimustiedon mukaan pitkäaikaistyöttömät ovat heterogeeninen ryhmä (Kurvinen, Jolkkonen, Lemponen & Ylhäinen, 2019, s. 17–19). Tällä aineistolla voisin saada monipuolisia kuvauksia työttömien kokemuksista ja toisaalta tutkia, mikä yhdistää eri-ikäisiä ja eri taustasta tulevia pitkäaikaistyöttömiä. Aineistoni muodostuu 28 vastaajan kirjoituksesta ja 119 sivusta tekstiä. Kirjoittajien työttömyyden kesto vaihtelee 2–9 vuoden välillä, keskiarvon ollessa 4 vuotta 2 kuukautta. Kahdeksalla kirjoittajalla (29 %) on useampi kuin yksi työttömyysjakso elämänsä aikana. Kirjoittajat hajaantuvat melko tasaisesti eri koulustaustojen ja sukupuolten mukaan. Enemmistö kirjoittajista jakaantuu toisen asteen (12 hlöä) ja korkeakoulutuksen (12 hlöä) mukaan, neljän vastaajan koulutus ei ole tiedossa. Kirjoittajista naisia on 14 ja miehiä 11, kun taas kolme ei ole ilmoittanut sukupuoltaan.

6.2 McAdamsin elämäntarina-analyysi

McAdams (1996) esittää, että aikuisten omaelämäkerrallisia kertomuksia voidaan tarkastella seitsemän erilaisen ominaispiirteen kautta: 1) kertomuksen tunnelma tai sävy, 2) kertomuksessa käytetty kuvasto, 3) teemat, 4) ideologia, 5) imagot, 6) ydinepisodit ja 7) lopputulema. Esittelen seuraavaksi jokaisesta ominaispiirteestä keskeisimmät seikat.

Analyysi aloitetaan tutkimalla omaelämäkerrallisen kertomuksen **tunnelmaa**, onko se esimerkiksi positiivinen vai negatiivinen, optimistinen vai pessimistinen vai jotain siltä väliltä. Tutkija pyrkii erottamaan, millainen emotionaalinen sävy tai asenne kertomuksesta välittyy. Kertomuksessa käytetty kuvasto osaltaan vaikuttaa emotionaaliseen sävyyn. **Kuvasto** pitää sisällään esimerkiksi

tarinankertojan käyttämät metaforat, kuvat, kuvailut äänistä, hajuista tai mauista, joiden kautta kertoja pyrkii välittämään kokemustaan.

Omaelämäkerrallisesta kertomuksesta voidaan tunnistaa tavoitetta kuvaavia tai tavoitteellisia lauseita, jotka välittävät ihmisen motivaatiota. Nuo lauseet ovat **teemoja**, jotka kuvaavat mitä kertoja haluaa ja tavoittelee, mitä tekee ja ponnistelee saadakseen tai välttääkseen jotain (McAdams, 1996, s. 308). Ihmisen haluja, tarpeita ja päämääriä voidaan kuvata toimijuuden (*agency*) ja kanssakäymisen (*communion*) käsitteiden kautta. Ihminen pyrkii hallitsemaan ympäristöönsä ja toimimaan itsenäisenä yksilönä erillisenä muista (toimijuus), mutta toisaalta hakeutuu yhteyteen muiden kanssa (kanssakäyminen). (McAdams, 1993, s. 71.) Teemoja voidaan tarkastella siitä näkökulmasta, miten ne kuvaavat kertojan toimijuuden ja erilaisten sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden ilmenemistä omaelämäkerrallisessa kertomuksessa (McAdams, 1996, s. 208). Ne myös paljastavat kertojan **ideologisen suuntautumisen**. Toisin sanoen kertomukset sisältävät julkilausumattomia käsityksiä esimerkiksi siitä, mikä kertojan mielestä on oikein ja väärin, millaisia elämää ohjaavia arvoja ja uskomuksia sekä eettisiä kannanottoja kertojalla on.

Kertomuksen päähahmo on henkilö, jonka elämästä tarina kertoo. McAdamsin (1996, s. 309) mukaan tämä päähahmo voi kuitenkin ilmetä kertomuksessa moninaisissa "asuissa", jotka välittävät tiettyä näkökulmaa päähenkilöstä. Päähenkilö voi esiintyä erilaisten **imagojen** ja painotuksien kautta, esimerkiksi maailmanmatkaaja, opettaja tai rakastava vanhempi. Nämä asut voivat olla ideoita mahdollisista minuuksista ja identiteeteistä, ne voivat kuvata käsitystä ihanneminästä tai odotusten mukaisesta minästä. Omaelämäkerrallisen kertomuksen ollessa psykososiaalinen konstruktio, kontekstilla ja kerronnan yleisöllä on vaikutuksensa siihen, millaisissa asuissa päähenkilö itsensä kulloinkin esittää (McAdams, 1996, s. 307).

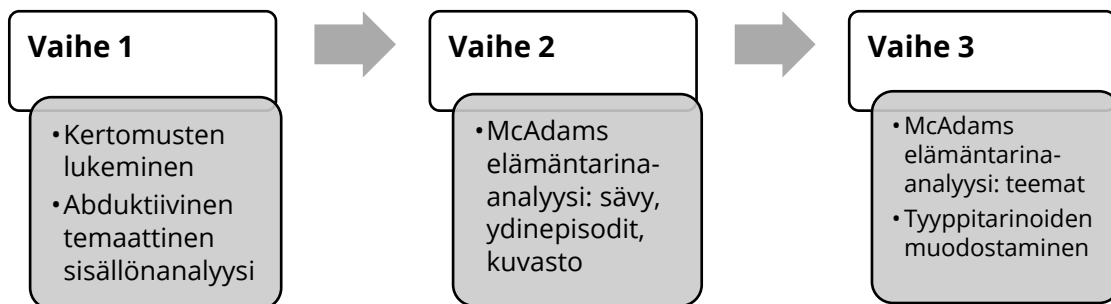
Ydinepisodeilla (*nuclear episodes*) tarkoitetaan kertomuksessa selväpiirteisesti esiin nousevia kohtauksia (*scenes*), jotka ovat merkittäviä minuuden yhteneväisyyden tai muuttumisen kokemuksen kannalta. Näitä ydinepisodeja ovat kertomuksen alku-, keski- ja loppukohdat (*beginning, middle and ending points*), pohja- ja huippukohdat (*low and high points*) sekä erityisesti jotain muutosta aikaansaavat käännekohdat (*turning points*). Nämä ydinepisodit muodostavat kertomuksen rakennetta ja kuljettavat sen juonta, mutta sisältävät yksilön luomia merkityksenantoja tapahtumille ja

toiminnalleen. Ydinepisodien kuvauksissa kertoja jäsentää elämänsä tapahtumia ajan, kausaliteetin ja merkityksen suhteen. McAdams (1996, s. 309) esittää kertomuksella oletetusti olevan jonkinlainen **lopputulema**, yhteenveto, jossa aiemmin kerrotut saatetaan päätökseen (*sense of closure*) ja tilanteeseen esitetään mahdollisesti jokin ratkaisu. Lopputulema voi olla myös uuden alun tuottaminen. McAdamsin elämäntarina-analyysin lisäksi olen käyttänyt tyyppittelyä ja muodostanut analyysini päätteeksi tyyppitarinoita, jotta tutkimuskysymyksiini on mahdollista vastata. Kuvaan tätä tarkemmin seuraavassa alaluvussa 6.3.

6.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi oli monivaiheinen (kuvio 1). Aloitin aineistoon tutustumisesta ja abduktiivisesta temaattisesta sisällönanalyysistä. Tämän jälkeen etenin McAdamsin elämäntarina-analyysin mukaisesti ja lopuksi muodostin analyysini pohjalta tyyppitarinoita.

Kuvio 1. Aineiston analysoinnin vaiheet



Erittelen jäljempänä tarkemmin analysointiprosessin vaiheet, mutta ensin kuvaan kaksi eri narratiivista analyysia, päättelyn eri muotoja ja sitä, miten nämä liittyvät toisiinsa.

Polkinghornen (1995, s. 12–13) mukaan narratiivinen analyysi voidaan jakaa kahteen muotoon eli **narratiivien analyysiin** (*analysis of narratives*) ja **narratiiviseen analyysiin** (*narrative analysis*). Näistä ensimmäinen eli **narratiivien analyysi** on mahdollista, jos aineiston analysoinnissa käytetään aiemmasta teoreettisesta viitekehyksestä tai tutkimuksesta esiinnoitteita käsitteitä. Näin ollen aineistoa analysoidaan näiden käsitteiden ilmenemisen kautta eli analyysi perustuu **deduktiiviseen päättelyyn**. Tämä on yhteneväinen laadullisen tutkimuksen teorialähtöisen sisällönanalyysin kanssa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 107–109). Sen sijaan **narratiivinen analyysi** on enemmin synteesiä, jossa kuvaukset erilaisista tapahtumista ja toiminnoista kootaan juonen avulla tarinaksi tai tarinoiksi. Näitä ovat esimerkiksi historialliset selonteot, tapaustutkimus tai elämäkerrallinen kertomus. Tämä analyysi perustuu **induktiiviseen päättelyyn**, sillä käsitteet ja teoria nousee suoraan aineistosta. (Polkinghorne, 1995, s. 12.) Tämä puolestaan voidaan käsittää laadullisen tutkimuksen aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 107–109).

Analyysini on yhdistelmä deduktiiviseen ja induktiiviseen päättelyyn perustuvaa analysointia, jolloin voidaan puhua teoriaohjaavasta eli **abduktiivisesta aineistoanalysoinnista** (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 109). Sille on tunnusomaista aineiston analysointi teoreettisten kytkentöjen kautta, kuitenkin niin, että aineisto saa puhua. Toisin sanoen analyysistä on tunnistettavissa aiemman tiedon vaikutus, mutta analyysi ei pohjaa suoraan teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 109.) Aiemman tiedon paikkaansa pitävyyttä ei ole tarkoitus testata aineiston avulla, vaan aiempi tieto toimii linssinä, jonka läpi dataa luetaan. Tutkimusongelmaan vastataan aineistolähtöisesti eli sisältökumpuaa analysoitavasta datasta.

Abduktiivinen analyysi sopii tilanteisiin, jossa tutkitaan ihmisen kokemuksia jonkin asian suhteen tietyssä kontekstissa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 109). Tässä työssä tarkastelin pitkäaikaistyöttömien koettua psykososiaalista hyvinvointia työttömyyden aikana heidän kertomuksiensa perusteella. Ennen aineistonanalyysia määrittelin psykososiaalisen hyvinvoinnin optimaaliseksi hyvinvoinniksi. Sen edellytyksenä puolestaan ovat kolmen psykologisen perustarpeen eli autonomia, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden toteutuminen. Nämä ovat teoreettiset linssini, joiden läpi tarkastelin aineistoa. Aineisto kuitenkin itsessään vastaa psykologisten perustarpeiden sisältöön eli kuvauksiin siitä, miten ne ovat toteutuneet tai jääneet toteutumatta pitkäaikaistyöttömyyden

aikana sekä miten tämä on koettu ja millaisia kuvauksia pitkäaikaistyöttömät kertomuksissaan antavat. Abduktiivinen analyysi sopii tässä tilanteessa, jossa aineisto on valmiina ja en ole voinut vaikuttaa tutkittavan ilmiön käsitteelliseen määrittelyyn aineistonkeruuvaiheessa.

Edellä esitetty poikkeaa deduktiiviseen analyysiin perustuvasta tutkimuksesta, jossa aiempi teoriaa määrittää sen, miten aineistonkeruu tapahtuu ja tutkittava ilmiö käsitteenä määritellään (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 111). Toisaalta olen aiempaan tutkittuun tietoon pohjautuen jäsentänyt tutkittavan ilmiön, joten täysin induktiivinen analyysitapa ei ole mahdollinen. Induktiivisessa analyysissä aineistonkeruu on jossain määrin vapaata ja jopa tutkimusongelma voi kummuta aineistosta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 110–111). Työttömän tarina 2018- kirjoituskilpailun ohjeissa on kuitenkin teemoja, jotka liittyvät psykososiaaliseen hyvinvointiin, joten uskoin sen vastaavan tutkimusongelmaani. Tämä osoittautuikin paikkaansa pitäväksi analysoinnin yhteydessä.

Aloitin aineiston analysoinnin lukemalla huolellisesti jokaisen kertomuksen läpi tekemättä vielä muistiinpanoja, mikä tyypillistä narratiivisessa tutkimuksessa (Hänninen, 2018, s. 196). Tämän jälkeen tein **abduktiivisen temaattisen sisällönanalyysin**, jossa poimin teksteistä kuvauksia autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksiin. Värikoodasin nämä ja myös esiinnoukseita yhdistelmiä. Tämä koodausvaihe auttoi tutustumaan aineistoon tarkemmin ja hahmottamaan, millaisia yhteyksiä teoreettisen viitekehyksen ja aineistoista esiin tulevien vastauksien välillä on. Koodaamani kohdat auttoivat McAdamsin elämäntarina-analyysissä, sillä ne usein kytkeytyivät ydinepisodeihin ja teemoihin.

Jatkoin analyysiani **McAdamsin analyysimallin** mukaan ja kirjasin kaikki havainnot Excel-taulukoon. Luin jokaisen kirjoitelman uudelleen ja jaoin kertomukset **sävyn** mukaan kahteen: positiivinen ja negatiivinen. Tämän jälkeen kävin kertomukset toistamiseen läpi kirjaamalla tarkentavia, kuvailevia adjektiveja sille, mikä sävystä tekee positiivisen tai negatiivisen. Tämä oli yllättävä analyysin vaihe. Ennakkokäsitykseni oli, että pitkäaikaistyöttömyyteen liittyvät kertomukset olisivat negatiivisia ja niissä korostuisivat työttömyyden aikaansaamat psykologisten perustarpeiden toteutumattomuus ja sen haitat psykososiaalisessa hyvinvoinnissa. Analyysissä nousi kuitenkin sävyltään myös positiivisia ja optimistisia kertomuksia. Tässä vaiheessa ryhmittelin kertomukset sävyn perusteella neljään ryhmään: positiivinen-realistinen, positiivinen-optimistinen, negatiivinen-

realistinen, negatiivinen-pessimistinen. Näistä positiivisissa kertomuksissa oli pohjavireenä toiveisuus ja luottamus tulevaan. Positiivis-optimistisessa kertomuksessa nämä olivat korostuneita, kun taas positiivis-realistisissa kertomuksissa pitkäaikaistyöttömän elämään ja tulevaan suhtaututtiin varautuneemmin. Negatiivisia kertomuksia yhdisti toivottomuus ja luottamuksen menettäminen tulevaan. Negatiivis-pessimistisissä kertomuksissa näitä korostettiin, samoin kuin omien vaikutusmahdollisuuksien vähyyttä. Negatiivis-realistisissa kertomuksissa pohjavire oli epätoivoinen ja synkkä, mutta pitkäaikaistyöttömän elämässä nähtiin kuitenkin joitain mahdollisuuksia yrittää muuttaa tilannetta.

Tämän ryhmittelyn jälkeen hahmottelin jokaisesta kertomuksesta **ydinepisodit** McAdamsin elämäntarina-analyysin mukaisesti: alku-, keski- ja käännekohdat, pohja- ja huippukohdat, sekä lopputuleman. Samalla kun kirjasin ydinepisodeja, poimin tekstistä kuhunkin episodiin liittyen kuvauksia psykologisten perustarpeiden toteutumisesta tai toteutumattomuudesta. Lisäksi poimin **kuvastoa** eli miten kirjoittaja kuvailee näiden seikkojen ilmenneen psykososiaalisessa hyvinvoinnissa. Esimerkiksi: *Toimeentuloni oli täysin viranomaisten hallinnassa, mikä aiheutti minulle suurta ahdistusta*. Tässä pelkistetyssä esimerkissä kuvaus toimeentulosta viranomaisten hallinnasta näyttää autonomin toteutumattomuutena ja kuvaus sen aiheuttamasta suuresta ahdistuksesta puolestaan psykososiaalisen hyvinvoinnin kokemuksena. Tässä analyysivaiheessa kiinnitin myös huomion jokaisen kertomuksen lopputulemaan ja kirjasin sen Exceliin. Hahmottelin sävyn ja ydinepisodien kautta kullekin kertomukselle juonen eli millainen alku, keskivaihe ja loppu kertomuksella on. Lisäksi tiivistin kunkin kertomuksen sanomaa.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen eli miten kirjoittajat kuvaavat ylläpitäneen psykososiaalista hyvinvointiaan käytin McAdamsin analyysimallista **teemojen** hahmotteluja. Teemat kuvaavat mitä kertoja haluaa ja tavoittelee, mitä tekee ja ponnistelee saadakseen tai välttääkseen jotain. Poimin näitä motivaatiota ja aikomuksia kuvaavia lauseita Exceliin ja analysoin ne psykologisten perustarpeiden linssin läpi. Esimerkiksi: *Ilmoittauduin vapaaehtoistyöhön, jotta kokisin tekeväni jotain hyödyllistä ja näkisin muita ihmisiä*. Tässä pelkistetyssä esimerkissä vapaaehtoistyöhön ilmoittautuminen ja perustelut sille kuvaavat kirjoittajan pyrkimystä kyvykkyyden (*kokisin tekeväni jotain hyödyllistä*) sekä yhteenkuuluvuuden kokemiseen (*näkisin muita ihmisiä*).

McAdamsin elämäntarina-analyysi pilkkoi ja tiivistä aineistoani helpommin hallittavaan muotoon, mutta se ei vielä vastannut täysin tutkimuskysymyksiini. Siksi siirryin tyyppittelyyn, jolla pyritään kirkastamaan aineistosta esiin nousseita ominaisuuksia ja piirteitä. **Tyyppittely** on analyttistä toimintaa, jossa aineistosta hahmotetaan, miten yhdessä tyyppissä korostuu tietyn ilmiön ominaisuudet ja piirteet, ja toisaalta mikä erottaa tyypit toisistaan. (Günther ja Hasanen, 2024a.) Kun kyseessä on narratiivinen tutkimus, on mielekästä esittää tyyppittely tarinoiden muodossa. Näin etenin **tyyppitarinoiden** muodostamiseen, joka on Polkinghornen (1995, s. 12–13) esittämää **narratiivista analyysia** (*narrative analysis*) eli synteesiä. Polkinghorne (1995, s. 13–14) kuvaa sitä vaiheeksi, jossa tutkija etsii erilaisten kertomusten sisällöistä havaintoja, toimintojen kuvauksia ja käsitteitä, jotka yhdistävät eri kertomuksia. Samankaltaisuuksia ja yhteneväisyyksiä sisältävät yksittäiset kertomukset yhdistetään, jolloin voidaan hahmotella yleisempää tarinaa ja kuvata ilmiötä (Willis, 2019). Tämä häivyttää kertomusten yksilöllistä rikkautta, mutta toisaalta mahdollistaa jonkin toistuvan tarinallisen tekijän paljastumisen ja tarinoiden eroavaisuuksien vertailun (Heikkinen, 2018, s. 181; Hänninen, 1999, s. 33–34). Alasuutari (2011, s. 131) toteaa, että eräs avain eri kertomusten välisten yhtäläisyyksien ja erojen löytämiseen on juonirakenne. Lisäksi se avaa merkitysrakenteita tekstistä. Analyysissäni jaoin kertomukset ryhmiin niiden alkukohdan mukaan, jotta voisin hahmottaa ja vertailla erilaisia lähtötilanteita ja juonikulkua päätepisteineen. Näistä ryhmistä muodostin lopulta tyyppitarinat. Esitän ryhmittelyn ja muodostuneet tyyppitarinat taulukoissa luvussa 7, jossa käsittelen tutkimukseni tuloksia.

6.4 Eettisyyden huomiointi

Etiikan ja tutkimuksen yhteys on kahdensuuntainen, sillä eettiset näkökannat vaikuttavat tutkijan tekemiin ratkaisuihin ja toisaalta tutkimustulokset vaikuttavat eettisiin valintoihin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 147). Tieteessä uuden tiedon tuottaminen nähdään yhteiskunnallisesti arvokkaana ja hyödyllisenä, mutta tutkimus voi aiheuttaa myös haittaa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 152). Siksi ennen tutkimuksen aloittamista tulee pohtia, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi aihetta tutkitaan. Näin ollen tutkimusaiheen valinta on merkittävä eettinen kysymys (Tuomi & Sarajärvi,

2018, s. 153). Ihmistieteissä eettisesti kestäväenä tutkimusaiheena voidaan pitää sellaista, joka ensinnäkin kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Tutkimuksesta ei saa aiheutua haittaa, vahinkoa tai merkittäviä riskejä tutkittavina oleville. (TENK, 2019, s. 7.) Tärkeää on pohtia, miten tutkittaviin suhtaudutaan, millaisia taustaoletuksia tutkittavista tai ilmiöstä esitetään, millaista tietoa tutkimus tuottaa ja mitä tuolla tiedolla jatkossa tehdään. Lisäksi aiheen valinnassa tulee huomioida tieteenalakohtaiset arvo- ja ihmiskäsitykset sekä toiminnan tavoitteet. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 153–154.) Koska yksimielisyyttä ”oikeanlaisista” tutkimuskohteista ei ole (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 154), täytyy tutkijan osata arvioida omaan tutkimusaiheeseensa ja tutkimusprosessiinsa liittyviä eettisiä seikkoja.

Tutkimusaiheeni, pitkäaikaistyöttömien psykososiaalinen hyvinvointi, avaa työttömyyden aikaista hyvinvointia kirjoittajien kertomusten kautta. Vaikka aiempi tutkimustieto korostaa pitkäaikaistyöttömyyden hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia, olen pyrkinyt lähestymään aineistoani avoimesti ja lokeroimatta kertomuksia ennalta. Tämä on tärkeä seikka, sillä pitkäaikaistyöttömyyteen liitetään yhteiskunnassamme negatiiviset työttömyyden myytit (kts. luku 5). Jos olisin suhtautunut pitkäaikaistyöttömyyteen tästä käsin, se olisi todennäköisesti ohjannut analyysiani ja tapaani kuvata pitkäaikaistyöttömien kokemuksia. Tutkimuksestani saadulla tiedolla työttömyyskeskustelun kenttään tulee jälleen toisenlaisia tarinoita kerrottavaksi. Toivon mukaan tiedolla edistetään niitä seikkoja, jotka tukevat pitkäaikaistyöttömyyden aikaista psykososiaalista hyvinvointia.

Laadullisen tutkimuksen eettisyyttä on perusteltu siihen liitettyjen piirteiden kautta. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 147) esittävät näitä olevan holistinen tiedon hankinta, aineiston keruu todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa, tutkittavien äänen ja näkökulmien esiin tuovien metodien käyttäminen. Myös Hänninen (1999, s. 34) sanoo, että erityisesti narratiivisen lähestymistavan eettistä arvoa on perusteltu sen tutkimukseen osallistuville ihmisille äänen antamisesta. Narratiivisen tutkimuksen lähtökohtaisesti ajatellaan tuovan esiin tutkittavien omia käsityksiä, kokemuksia ja tapoja antaa tapahtumille merkityksiä, joita tutkija analysoi kertomuksista. Aineistonanalysointia ohjaavana periaatteena on tutkijan avoimuus aineistosta esiin nouseville merkityksille (Hänninen, 1999, s. 34). Abduktiivisessa sisällönanalyysissä tutkija käy vuoropuhelua teoreettisten taustaoletusten ja aineistolähtöisyyden kanssa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 109). McAdamsin (1996) elämäntarina-analyysi nojaa kriittiseen realismiin, joka käsittää ihmisten kertomukset keinoina tavoittaa heidän

psykologiset rakennelmansa, skeemat. Olen näin tutkijana analyysissäni tavoitellut ja tulkinut kertomuksesta saatua tietoa ulkopuolelta käsin, tiettyjen teorialinssien läpi. On siis mahdollista, että olen tulkinut kertomuksia toisin kuin sen kirjoittaja on tarkoittanut. Viime kädessä aineiston analysoinnissa, tulkinassa ja tulosten esittämisessä onkin esillä tutkijan ääni, sillä tutkimukseen kuuluu tutkijan valintojen tekeminen (Hänninen, 1999, s. 34).

Tutkimuksessani olen noudattanut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeita ihmistieteiden eettisistä periaatteista ja kriteereistä. Niiden mukaisesti tutkimukseen osallistuville tulee antaa ymmärrettävästi ja totuudenmukaisesti tietoa tutkimuksen toteutuksesta, kuin myös henkilötietojen käsittelystä. Tutkimukseen osallistuvilta tulee pyytää suostumus, joka myös dokumentoidaan. (TENK, 2019, s. 7–11.) Työttömän tarina -kirjoituskilpailu 2018 kirjoitusohjeessa on selkeästi esitetty kirjoituskilpailun järjestämisen ja aineiston keruun peruste. Kilpailuun osallistuvaa on pyydetty kirjoittamaan suostumus, jossa hän antaa luvan kertomuksensa luovuttamisesta ja tallentamisesta SKS:n arkistoon. Lisäksi on pyydetty suostumus Tietoarkistoa varten, jotta aineisto voidaan luovuttaa opetus-, tutkimus- ja opiskelukäyttöön. Kilpailuun lähetetyistä 205 kirjoituksesta 165 kirjoitukselle oli annettu suostumus ja ne arkistoihin Tietoarkistoon. Aineisto on kuitenkin kokonaisuudessaan tallennettu SKS:n arkistoon. (Näre & SKS, 2022.)

Työttömän tarina -kirjoituskilpailu 2018 aineiston keruun yhteydessä on kerätty EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 2016/679 4 artiklassa määriteltyjä henkilötietoja. Niillä tarkoitetaan kaikkia niitä tietoja, jotka liittyvät tunnistettuun tai tunnistettavissa olevaan luonnolliseen henkilöön, kuten ikä, sukupuoli ja asuinpaikka. (EU:n yleinen tietosuoja-asetus, 2016, s. 33.) Olen siis aineiston haltuun saatuani toiminut tietosuoja-asetuksen mukaisesti rekisterinpitäjänä, joka on ollut vastuussa henkilötietoja sisältävän aineiston asianmukaisesta käsittelystä (EU:n yleinen tietosuoja-asetus, 2016, s. 34; TENK, 2019, s. 11–12). Olen pitänyt henkilötietoja sisältävän aineiston, aineiston analysoinnin ja käsittelyn väliaikaistiedot ulkopuolisten tahojen ulottumattomissa tietokoneellani, johon vain minulla on pääsy. Tietoarkiston käyttöehtojen mukaisesti olen säilyttänyt aineistoa vain tarpeellisen ajan ja poistanut sen välittömästi, kun aineiston käyttämiselle ei ole ollut enää perustetta. Eettisten periaatteiden mukaisesti tutkimukseen osallistuvien yksityisyydensuojaa tulee kunnioittaa (TENK, 2019, s. 12–13). Tätä tutkielmaa kirjoittaessani olen huolehtinut siitä, ettei tutkimukseen

osallistuneet eli aineistoa luovuttaneet henkilöt ole tunnistettavissa tekstistä. Aiheen ollessa sensitiivinen olen kiinnittänyt erityistä huomioita kunnioittavaan sävyyn aineistosta kirjoittaessa.

7 Tulokset

Tässä luvussa esittelen analyysini tuloksena muodostamani tyyppitarinat ja vastaan tutkimuskysymyksiini. Edellisessä luvussa olen kuvannut aineistonanalysoinnin prosessin ja tyyppitarinoiden lähtökohtia. Seuraavaksi tarkennan tyyppitarinoiden muodostamista, jonka jälkeen esittelen ne ja vastaan kolmeen ensimmäiseen alatutkimuskysymykseeni. Lopuksi vastaan vielä viimeiseen alatutkimuskysymykseeni kuvaamalla tyyppitarinoita tarinamallien kautta.

Tyyppitarinoiden koostamiseksi ryhmittelin analyysini kertomukset ensin kolmeen työttömyyden alkukohdan perusteella: irtisanotut (14 kertomusta), irtisanoutuneet (5 kertomusta) ja opinnoista valmistuneet (9 kertomusta). Taulukko 2 avaa tarkemmin, kuinka jaoin aineiston alkukohdan mukaan positiivisiin ja negatiivisiin kertomuksiin. Kuten taulukosta huomataan, opinnoista valmistuneiden kertomukset ovat sävyiltään negatiivisia, kun taas kahdessa muussa ryhmässä on sekä positiivisia että negatiivisia kertomuksia.

Taulukko 2. Aineiston jakautuminen positiivisiin ja negatiivisiin kertomuksiin

Alkukohta	Positiiviset kertomukset	Negatiiviset kertomukset
Irtisanotut (14)	10	4
Irtisanoutuneet (5)	2	3
Opinnoista valmistuneet (9)		9

Tämän jälkeen koostin tyyppitarinat kertomusten alkutilanteen, sävyn, juonikulun, sisällön ja päätepiteen mukaan. Oivalsin, että opinnoista valmistuneiden kertomukset jakoutuivat vielä kahteen erilaiseen juonikulkuun lopputuleman perusteella. Ensimmäisessä vaiheessa tyyppitarinoita muodostui kuusi eli jokaista alkutilannetta kohti kaksi erilaista tarinaa. Tarkastelin alkuperäisiä kertomuksia ja niistä muodostettuja tyyppitarinoita vielä uudelleen kahteen kertaan, jonka jälkeen hah-

mottui lisää yhteneväisyyksiä eri alkutilanteiden ja tyyppitarinoiden välillä. Näin ollen tyyppitarinoita muodostui lopulta kolme: sopeutumisen, toivottomuuden ja luottamuksen menettämisen tarinat. Esitän tyyppitarinat ja niiden muodostamiseen käytettyjen kertomusten lukumäärän taulukossa 3.

Taulukko 3. Tyyppitarinoiden sisältämien kertomuksien määrä

Tyyppitarina	Kertomusten lukumäärä
Sopeutumisen tarina	12
Toivottomuuden tarina	12
Luottamuksen menettämisen tarina	4

Näin olen yhdistänyt yksittäisten kertomusten yhteiset piirteet ja sisällöt yhdeksi tarinaksi, joka kuvaa tutkittavana olevaa ilmiötä eli pitkäaikaistyöttömien kokemuksia psykososiaalisesta hyvinvoinnista. Tyyppitarinat poikkeavat toisistaan erityisesti sävyn, juonikulun ja kuvausten eli sisällön perusteella.

7.1 Tyyppitarinat

Esittelen seuraavaksi muodostamani tyyppitarinat, jotka olen ensin kirjoittanut kunkin alaotsikon alle minämuodossa, *kursivoituna* ja sisennettynä. Tämän jälkeen käsittelen tarkemmin psykologisten perustarpeiden toteutumista ja psykososiaalista hyvinvointia kyseisessä tyyppitarinassa. Aineisto-otteet on niin ikään *kursivoitu* ja sisennetty. Otteiden perässä on sulkumerkein merkitty kirjain K ja numero, joka viittaa aineiston kirjoituksiin. Jos olen aineisto-otteesta jättänyt jotain pois, olen merkinnyt sen hakasulkein ja kolmella pisteellä [...]. Muutoin aineisto-otteessa on joko minun tai Suomen Kirjallisuuden Seuran tekemiä selvennyksiä, jotka on merkitty [hakasulkeiden] sisään.

7.1.1 Sopeutumisen tarina

Sain neljä vuotta sitten potkut, kun kaksi yritystä yhdistyi ja uusi toimitusjohtaja päätti tehostaa toimintoja. Minulle työ oli yksi elämän peruspilareista, joka tarjosi arkeen raamit, säännöllisen toimeentulon ja mielekästä tekemistä. Työn menettäminen oli iso kolaus, sillä jäin nyt ensi kertaa elämässäni työttömäksi ja rutiineihin tottuneena elämä tuntui tyhjältä. Onneksi minulla oli kuitenkin pari hyvää kouluaikaista ystävää ja kumppani, jotka tukivat minua. Heidän myötätuntoinen suhtautumisensa kannusti minua hakemaan uutta työtä ja olemaan aktiivinen työllistymiseni eteen. Liityinkin asuinpaikkakuntani vapaaehtoistyötä tekevään yhdistykseen, jotta saisin jalkaa oven väliin ja pääsisin käyttämään osaamistani yhteisen hyvän edistämiseen.

Aktiivisuudestani huolimatta en saanut uutta työpaikkaa. Kun työttömyyttäni oli jatkunut kahden vuoden ajan, alkoi työllistyminen näyttäytyä yhä epätodennäköisemmältä. Koin olevani ahtaalla tilanteessa, jossa vapaaehtoistyö, satunnaiset työkokeilut, työnhakuvalmennukset ja jatkuva työhakemusten kirjoittaminen ei tuottanut tulosta. Lisähuolta aiheutti vielä TE-toimisto ja Kela, joiden kanssa jouduin alituisen todentamaan aktiivisuuttani ja taistelemaan toimeentulostani. Taloudellinen niukkuus ja epävarmuus viranomaisten tulevista päätöksistä tuntui ahdistavalta ja nöyryyttävältä. Sinnittelin kuitenkin eteenpäin toisinaan synkkienkin ajatusteni kanssa.

Eräänä aamuna mieleeni hiipi ajatus. Onko elämä sittenkään elämisen arvoista palkkatyöläisen oravanpyörässä juostessa? Pohdin asiaa useampaan kertaan ja jokaisella kerralla vahvistui halu tehdä elämästä oman näköiseni. Niinpä jätin kerran TE-toimiston työpajan väliin ja läksin harrastukseni pariin. Ymmärsin, että elämä voi olla hyvää juuri näin. Minulla on koti, perhe, ystäviä ja terveyttäkin sen verran, että pystyn tehdä itselleni mieluisia asioita. Yhdistyksen vapaaehtoistyössä olen päässyt osaksi mukavaa porukkaa, jossa taitojani arvostetaan. Parasta elämässä on, kun saan itse määrittää päiväohjelman. Lisäksi vaatimaton elämäntyylini mahdollistaa pärjäämisen pienemmilläkin rahavirroilla. Toisaalta työ voisi tarjota taloudellista turvaa yllättäviin menoihin. Kenties jokin päivä vielä avautuu jokin mukava työpaikka, jossa pääsen käyttämään ja kehittämään osaamistani. Sitä aion hakea.

Edellä kuvatussa **sopeutumisen tarinassa** työttömäksi jääminen tapahtuu vastentahtoisesti. Tarinan alussa tilanne horjuttaa työn menettäneen autonomian ja kyvykkyyden toteutumista elämässä, jossa yhtäkkiä turvallinen arki, säännöllinen toimeentulo ja arvostuksen kokeminen työn kautta katkeaa. Työttömyys voi olla niin suuri mullistus, että yksilö kokee itsensä irralliseksi yhteisöstä ja yhteiskunnasta, kuten seuraavassa aineisto-otteesta ilmenee:

Itsetunto, oma ja muiden arvostus minuuttani kohtaan, epävarmuus kaikesta tulevasta, siinäpä muutama niistä kaveruksista, joiden seurassa aloin aamupuuroani syödä. En ollut enää työssäkäyvä kunnan kansalainen, vaan irtisanottu, jotenkin viallinen ja kunnoton ihminen. Tuntuu, että tuo sana, irtisanottu, kattoi paljon enemmän kuin vain ilman työtä olemisen. Kun minut irrotettiin työelämästä, koin, että minut samalla irtileikattiin koko yhteiskuntaa ylläpitävistä voimista ja arvokkuudesta. (K114)

Otteesta kirjoittaja kuvaa, kuinka hänet on irtisanotuksi tulemisen myötä *irroitettu työelämästä* ja koko yhteiskunnan toiminnasta. Lisäksi itseen liitetty uusi määrite *irtisanottu* kattaa kirjoittajan kuvauksessa enemmän kuin vain työpaikatta olemisen. Kirjoittaja liittää työssäkäyvään yksilöön arvottavan määritteen *kunnan kansalaisesta*. Työn menettäminen puolestaan vie yksilöltä tämän kunnollisuuden pois. Käsitykseen itsestä irtisanottuna ihmisenä liittyy nyt *viallisuus, kunnottomuus* ja arvottomuus. Otteesta huokuu myös kirjoittajan autonomian toteutumisen heikentyminen ilmauksessa *"epävarmuus kaikesta tulevasta"*. Työ on kenties tarjonnut kirjoittajalle ennustettavuutta elämään, mutta nyt työn menettäneenä tuo varmuus tulevaisuuden kulusta kadonnut. Työ luokin elämään ajallista struktuuria ja taloudellisia resursseja (Jahoda, 1981), jotka mahdollistavat toisaalta jatkuvuuden kokemuksen, mutta myös yksilön valintojen tekemisen elämässä (Warr, 1994). Työttömyys puolestaan luo epävarmuutta esimerkiksi taloudellisen toimeentulon kannalta (Raito & Lahelma, 2015).

Vaikka alkuvaiheessa työttömyys näyttäytyy oman elämän hallinnan, jatkuvuuden ja kyvykkyyden katkoksenä, kirjoittajilla on keinoja ylläpitää omaa psykososiaalista hyvinvointia. Merkittävässä roolissa tässä on yhteenkuuluvuuden toteutuminen. Läheisiltä saatu emotionaalinen tuki ja muiden ihmisten myötätuntoinen hyväksyntä tuntuvat merkitykselliseltä ja auttavat jaksamaan. Työn ulkopuolisista sosiaalisista suhteista saatu tuki lieventääkin työttömyyden kokemista negatiivisesti

(Blustein ym. 2013, s. 260), vaikkakin työttömyyden pitkittyessä kielteiset tunteet ja paineet työllistyä kasvavat (Macassa ym. 2021, s. 3).

Alun jälkeen pitkäaikaistyöttömien kertomuksissa sukeltaankin synkempään vaiheeseen. Kirjoittajat kuvaavat päivien täyttyvän aktiivisesta työn tai koulutusten hakemisesta. Toisinaan kirjoittajat pääsevät työhaastatteluihin, mutta jäävät kerta toisensa jälkeen ilman työpaikkaa. Tämä saa epäilemään omaa osaamista, mikä puolestaan johtaa pohdintoihin omasta tarpeellisuudesta koko yhteiskunnassa. Muiden ihmisten vähättelevä ja ihmettelevä suhtautuminen herättää negatiivisia tunteita ja estää yhteenkuuluvuuden toteutumista:

Olin vapaa työn velvollisuuksista, mutta en tuntenut vapautta. Olisin nauttinut sapattivuodesta. Nyt en tiennyt milloin vapaa päättyy. Valitettavan pitkään se kesti ja monet nöyryytykset sain kokea. Tuttavakin ihmetteli, että et ole hakeutunut takaisin työelämään. Mitä tuohon vastaisi. 90-luvulla ei niin vaan menty takaisin työelämään, mutta sitä eivät "varman työpaikan" ihmiset halunneet ymmärtää. Kyllä se sattui, nolotti ja hävetti. Minä olin niin kelvoton, että en saa uutta työpaikkaa. (K44)

Otteessa kirjoittaja kuvaa tuttavien ihmetelleen, miten kirjoittaja ei "ole hakeutunut takaisin työelämään", aivan kuin työttömyys olisi kirjoittajan oma vapaaehtoinen valinta. Kirjoittaja kertoo, kuinka muut ihmiset eivät tunnu ymmärtävän työn saamisen hankaluutta, mikä korostaa kahtiajakoa työssäkäyvien ja työttömän kirjoittajan välillä. Työtön ei saa ymmärrystä tai hyväksyntää osakseen, jolloin yhteenkuuluvuuden kokemus ei toteudu. Tämä *satuttaa, nolottaa ja hävettää*. Erilaisuuden ja huonommuuden kokemus määrittää kuvaa itsestä, mitä ilmentää lause "Minä olin niin kelvoton, että en saa uutta työpaikkaa." Muut, työssäkäyvät ihmiset ovat kunnollisia ja arvokkaita, pitkäaikaistyötön puolestaan *kelvoton*, mitätön.

Pitkittänyt työttömyys tuo mukanaan taloudellisen niukkuuden, joka koetaan stressaavana. Taloustilanteeseen vaikuttavat viranomaisten päätökset, jotka toisinaan ovat epäjohdonmukaisia tai hitaasti tapahtuvia. Viranomaisten säännöt saattavat myös muodostua esteeksi työllistymiselle, vaikka pyrkisi itse olemaan aktiivinen.

Keväällä kuukausien kuluttua tuli sitten kutsu [työhaastatteluun]. Se oli neljän vuoden työttömyyden jälkeen ensimmäinen haastattelu oman vanhan alani työpaikkaan. Palasin iloisena haastattelusta [kotiin], mutta sitten kävi ilmi, etten ollut vuorotteluvapaasijaiseksi kelpoinen, koska olin työnhakuvalmennuskurssilla. Työttömistä työttömin on se, joka on kurssilla opettelemassa työnhakua, mutta silti en sääntöjen mukaan ollut työtön. Silloin tuli mieleen, että töitä voi hakea tai olla hakematta, lopputulos on kuitenkin aina sama. Työttömän tie oli täynnä työvoimaviranomaisten sinne virittämiä ansoja, ja minä astuin niistä jokaiseen. (K134)

Otteen kirjoittaja kertoo, kuinka pitkän odotuksen jälkeen oli päässyt työhaastatteluun ja mahdollisesti saanutkin työn. Työllistymisen esteeksi muodostui kuitenkin samaan aikaan työnhakuvalmennuskurssilla oleminen. Kirjoittaja kuvaa tällaisen absurdiutta seuraavasti: *”Työttömistä työttömin on se, joka on kurssilla opettelemassa työnhakua, mutta silti en sääntöjen mukaan ollut työtön.”* Ilmaus *työttömistä työtön* korostaa työttömään henkilöön liitettyä arvonantoa tai oikeastaan arvottomuutta. Työttömistä työtön on hierarkian alimmalla tasolla, jossa hänet on määrätty *opettelemaan työnhakua* eli noudattamaan viranomaisten päätöksiä. Oma aktiivisuus ja päätöksenteko voivatkin johtaa astumiseen *työvoimaviranomaisten virittämiin ansoihin*, joita pitkäaikaistyöttömän tulisi osata väistellä. Kirjoittaja kuvaa, kuinka töitä ei edes kannata hakea, sillä *”lopputulos on kuitenkin aina sama”*. Omaa elämää koskevat ratkaisevat päätökset ovat toisten käsissä, mikä murentaa autonomian kokemusta. Pitkäaikaistyöttömällä ei ole päätäntävaltaa, vaan työvoimaviranomaiset määrittävät hänen tulevaisuudenkulkuaan.

Vaikka tarinan keskivaihe näyttäytyy synkkänä ja toivottomana, pyritään omaa hyvinvointia ylläpitämään pienin rippein. Aineistosta nousee esiin psykologisten perustarpeiden toteutumisen varmistaminen muita keinoja käyttäen. Kirjoittajat kuvaavat itselle mielekkään, merkityksellisen toiminnan, kuten vapaaehtoistyön ja harrastamisen ylläpitävän kokemusta siitä, että voi käyttää osaamistaan ja luoda päivään sisältöä. Näin kyvykkyyden ja autonomian tarpeen toteutumista vahvistetaan. Itsensä kiireisenä pitäminen auttaa viemään ajatukset pois työttömyydestä ja koe-tuista epäonnistumisista. Erilaiset sosiaaliset suhteet luovat myös yhteenkuuluvuuden kokemusta ja väylän vaikuttaa yhteisön asioihin.

Käännekohtaksi kertomuksista piirtyy hetket, jolloin kirjoittajat kuvaavat ottavan oman elämän takaisin haltuunsa eli palauttamaan autonomian kokemusta. Tämä tapahtuu ensin kyseenalaistamalla työn merkitystä omassa elämässä, kuten seuraavassa otteessa ilmenee:

Pidin itseni kanssa lukemattomia yt-neuvotteluja, joiden agendalla oli jatkuvasti ensimmäisenä kohtana: mitä minä loppuelämältäni haluan? Vastauksena oli aina, että haluan elämänmakuista elämää. En halunnut enää uutta kierrosta epävarmaan työelämään. (K114).

Otteessa kirjoittaja kertoo pitäneensä itsensä kanssa työelämästä tuttuja yhteistoimintaneuvotteluita, joissa hän on pohtinut mitä haluaa omalta loppuelämältään. Tässä kohdin on myös puna-roitu nykyistä työelämää epävarmuuksineen ja todettu, ettei se tunnu omalta vaihtoehdolta. Työelämän epävarmassa kierroksessa mukana oleminen ei edusta sitä elämänmakuista elämää, jota kirjoittaja havittelee.

Sopeutumisen tarinassa merkittävä hetki onkin omien arvojen kirkastaminen ja elämänsuunnan uudelleen määrittely, mikä edelleen vahvistaa autonomian kokemusta. Kirjoittajat suuntaavat energiansa harrastuksiin ja itselle mielekkääseen tekemiseen, sekä päättävät itse päivärutiineista. Tämän seurauksena myös kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset vahvistuvat. Aikaa käytetään niihin asioihin, joissa kirjoittajat kokevat käyttävänsä osaamista ja olevansa osa jotakin ryhmää, tulevansa hyväksytyksi. Tällaiset selviytymisstrategiat (Blustein ym., 2013; Macassa ym., 2021) edistävätkin työttömän elämäntilanteeseen sopeutumista ja psykososiaalista hyvinvointia.

Sopeutumisen tarinassa on positiivinen, onnellinen loppu, vaikka sen päätepisteenä ei välttämättä ole työllistyminen. Suurimmalla osalla kirjoittajista työttömyys jatkuu, kolmella henkilöllä pitkäaikaistyöttömyys päättyy eläkkeelle pääsyyn ja yhdellä opintojen aloittamiseen. Tarinan loppuja yhdistää sopeutuminen työttömän elämäntilanteeseen. Autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet toteutuvat, vaikkakin kaipuuta myös työn parissa koettuun kyvykkyyden ja taloudellisen huolettomuuden eli autonomian pariin on. Tulevaisuuteen suuntaudutaan toiveikkaasti ja itseensä uskoen, kuten seuraavassa otteessa ilmenee:

En ole kuitenkaan menettänyt [toivoani]. Pääsen varmasti vielä työn syrjään kiinni, kunhan vain löydän tavan vakuuttaa joku sopiva työnantaja motivaatiostani, osaamisestani ja oppimiskyvystäni. (K72)

Otteessa ilmaus ”pääsen varmasti vielä työn syrjään kiinni” kertoo kirjoittajan uskosta tulevaisuuteen, työllistyminen nähdään tulevaisuudessa toteutuvana asiana. Toisaalta kirjoittajan täsmennys ”kunhan vain löydän tavan” kertoo siitä, ettei kirjoittajalla ole kiire työllistymisensä eteen. Tästä huokuu tyytyväisyys ja hyväksyntä vallitsevaan tilanteeseen, pitkäaikaistyöttömän elämään.

7.1.2 Toivottomuuden tarina

Minulla on useampi tutkinto ja monipuolinen työhistoria. Olen kokeillut erilaisia aloja, organisaatioita ja työtehtäviä. Myös määräaikaiset työsopimukset ovat tulleet tutuksi. Viimeisimmän määräaikaisuuden jatkoksi minulle luvattiin vakinainen työsopimus, mutta yllättäen en sitä saanutkaan. Tämä järkytti minua syvästi. Enkö ollutkaan osoittanut pätevyttäni ja työteliäisyyttäni? Epäilin tosin sairasteluni olleen perimmäinen syy sille, ettei minua palkattukaan.

Päätin kuitenkin tehdä kaikkeni työllistyäkseni uudelleen. Minulla oli hakuvahti eri työpaikkoja kokoavilla sivustoilla, etsin piilotyöpaikkoja, osallistuin TE-toimiston järjestämille kursseille ja lähetin viikoittain useita työhakemuksia. Minusta alkoi tuntua, että elämä on yhtä lomakkeiden täyttämistä ja viestimerkkiäänien kilahduksien odottamista. En saanut juuri mistään vastauksia työhakemuksiini tai edes kiitosviestiä. Aloin miettiä, ettei minulla taidakaan olla mitään painoarvoa. Ystävien kysellessä lounaalle kieltäydyin, koska rahaa ei ollut ja en halunnut kertoa työttömydestäni. Sitä oli kuitenkin jatkunut jo vuoden ajan. Välillä oli päiviä, että linnoittauduin asuntooni ja jaksoin hädin tuskin nousta sängystä ylös. Eristäydyin muista, jotten joutuisi selittelemään omaa tilannettani. Häpeä ja arvottomuuden kokemus olivat seuralaisiani.

Löysin onneksi pakokeinon ahdistavasta arjesta harrastuksestani, jonka kautta sain myönteistä palautetta osaamisestani. Se lisäsi otetta elämästä. Muodostin arkeeni omat

päivärutiinit, jotka lisäsivät hyvän olon tunnetta. Jaksoin jälleen hakea töitä, vaikkakin vähemmän kuin aiemmin. Vihdoin koittikin se päivä, kun kutsu työhaastatteluun tuli. Olin innoissani ja uskoin tällä kertaa saavani työpaikan. Pettymys oli musertava yrityksen ilmoittaessa, etten tule valituksi. Tuntui, että kaikki oli mennyt hukkaan. Aloin uskoa, ettei osaamiseni sittenkään riittäisi näillä työmarkkinoilla, enkä kelpaisi kenellekään. Työttömyyttäni on jatkunut nyt kolmen vuoden ajan, ja olen menettänyt toivoni työllistymisen ja valoisamman tulevaisuuden suhteen. En viitsi enää hakea paikkoja, kun en niitä kuitenkaan saa.

Toivottomuuden tarinassa kirjoittajien lähtötilanteena on joko irtisanotuksi tuleminen, opinnoista valmistuminen tai irtisanoutuminen terveydellisiin syihin vedoten. Irtisanotuksi joutumisen taustalla on erilaisia tilanteita, esimerkiksi työn loppuminen terveyssyistä tai lupauksen pettäminen työsopimuksen jatkamisesta. Opinnoista valmistuneita yhdistää kokemus oman osaamisen tunnistamattomuudesta ja sanoittamisen vaikeudesta. Irtisanoutuneet puolestaan ovat kohdanneet voimavaroja kuluttavan ristiriidan oman terveyden säilyttämisen ja työssä pysymisen välillä. He ovat ratkaisseet sen laittamalla oman terveyden edelle ja jättäneet työpaikkansa. Toivottomuuden tarinassa työttömäksi jääminen koetaan sopeutuneen tarinan tapaan järkytyksenä, joka rikoo turvallisen ja jatkuvan arjen kokemista. Työn menettäminen haastaa autonomian ja kyvykkyyden toteutumista, mikä ilmenee kirjoituksissa pelkona, epävarmuutena tulevaisuudesta ja epäoikeudenmukaisuuden kokemisena.

Opinnoista valmistuneilla työttömyys kolahtaa erityisesti käsitykseen omasta kyvykkyydestä, joka on muutoinkin ollut hatara. Seuraavassa aineisto-otteessa kirjoittaja kuvaa, kuinka teoriaan painottuneet opinnot eivät ole johtaneet ammatti-identiteetin muodostumiseen, jolloin myös kokemus osaamisesta on jäänyt vaillinaiseksi. Vaikka takana on useiden vuosien opiskelu, kirjoittaja kuvaa, ettei koe täyttävänä työpaikkailmoitusten vaatimuksia. Oma pätevyyden ”puute” tulee ilmi verratessa omaa, tunnistamatonta osaamista työnantajien vaateisiin ja odotuksiin.

Valmistuttuani yliopistosta olin täysin hukassa. Opinnot olivat teoreettisia, eikä minulle muodostunut mitään ammatti-identiteettiä. Lukiessani työpaikkailmoituksia tunsin, etten

täytä mitään työnantajien vaatimuksia, saati ole mihinkään pätevä. Tästä lähtöasetelmasta käynnistyi te-toimenpideuraputkeni. (K13)

Vaikka päätös työttömyydestä olisi tehty itse, se on voinut silti olla omaa hyvinvointia heikentävä. Päätös on vaikeuttanut autonomian toteutumista myöhemmin, ja siksi sitä on saatettu myös tarkastella uudelleen jälkikäteen:

[Irtisanoutumisen jälkeen] työttömäksi jääminen ylipäätään oli minulle niin kova kolaus, että en ole aina pystynyt tekemään kaikkeani työllistymiseni eteen. [...] En sinällään ole koskaan katunut omaa irtisanoutumistani tunnesyiden pohjalta, mutta järjellä ajateltuna näin jälkikäteen on pakko sanoa, että minun olisi ehkä vain pitänyt pystyä nöyrytymään tuossa tilanteessa ja jatkaa taloudellisesti vakaassa pestissä, vaikka se olisikin tuntunut pahalta. Tämän päätöksen jälkeen työelämä ei nimittäin ole tarjonnut minulle kovinkaan montaa mahdollisuutta. (K85)

Otteessa kirjoittaja kuvaa, kuinka irtisanoutuminen on ollut oma valinta, mutta siitä huolimatta työttömyys on ollut *niin kova kolaus*, ettei hän ole pystynyt tekemään kaikkea voitavaa työllistymisen eteen. Kirjoittaja kertoo tehneen irtisanoutumisen *tunnesyiden pohjalta*, mutta tarkastelee päätöstä kriittisesti jälkikäteen. Hän kuvaa, että järkiperustaisesti hänen olisi kannattanut taloudellista turvaa tuovassa työssä, mutta samaan aikaan tämä olisi johtanut *nöyrytymiseen* ja *pahalta tuntumiseen*. *Nöyrytyminen* kuvastaa autonomian eli omien tarpeiden mukaisen toiminnan luovuttamista. Irtisanoutumisella on siis tavoiteltu jotain parempaa, jossa kirjoittajan autonomia olisi toteutunut ja hän olisi voinut hyvin. Päätös, ei kuitenkaan ole johtanut uusiin työllistymismahdollisuuksiin, joissa tarpeet olisivat toteutuneet.

Alun järkytyksen jälkeen kirjoittajat kuitenkin pyrkivät sitkeästi uudelleentyöllistymään. Kuten sopeutumisen tarinassa, myös toivottomuuden tarinassa pitkäaikaistyöttömän arkea kuvataan synkänä ja itseään toistavana, jossa päivät täyttyvät työnhausta ja erilaisten lomakkeiden täyttämisestä. Elämä on pyristelyä takaisin työelämään. Jatkuvat torjunnat työmarkkinoilla alkavat vaikuttaa negatiivisesti kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemiseen, mikä puolestaan näkyy kirjoittajien psykososiaalista hyvinvointia ilmentävissä kuvauksissa.

*Olen yrittänyt työllistyä hakemalla ahkerasti työpaikkoja, kouluttautumalla lisää, työssäoppimisten kautta ja jopa hakemalla kesätöitä. Mikään ei ole kuitenkaan onnistunut, vaan aina on ollut seinä vastassa. [...] Työnhaku, mahdollinen toivon herääminen työhaastatteluun kutsuttaessa ja työnhaun päättyminen aina pettymykseen on **aivan valtavan raskasta!** Kuka tällaista jaksaa vuodesta toiseen musertumatta aivan täysin? Minä. En. Jaksaa. Tätä. Enää. Yhtään. (K137)*

Jaksan aina innostua haastatteluista ("olen kestänyt kaiken tämän, jotta nyt pääsen tänne"), mutta en ole koskaan sopinut enkä kelvannut minnekään enkä kenellekään. (K65)

Ylemmässä otteessa kirjoittaja kertoo, kuinka on tehnyt ahkerasti töitä työllistymisensä eteen, mutta *"aina on ollut seinä vastassa"*. Hän jatkaa, miten työhaastatteluun kutsuun saaminen herättää *toivon* ja työpaikatta jääminen johtaa ainaiseen *pettymykseen*. Tällainen lupaus ja odotus paremmasta "huomisesta" ja jatkuvasti torjutuksi tuleminen, odotusten murentuminen on kirjoittajan kuvauksen mukaan *"aivan valtavan raskasta"*, joka johtaa *musertumiseen*. Kirjoittaja alleviivaa väsymystään tilanteeseen kirjoittamalla yhden sanan ja pisteen sen perään, jotta viesti varmasti korostuu. Alemman otteen kirjoittaja kuvaa, kuinka työhaastattelu herättää innostuksen. Työttömän elämää on kärsitty ja *kestämisen* palkintona on haastatteluun pääsy. Haastattelut päättyvät kuitenkin pettymyksiin, mitä kuvastaa kirjoittajan ilmaus: *"en koskaan sopinut enkä kelvannut minnekään enkä kenellekään"*. Ilmauksesta huokuu, miten kelpaamattomuus työpaikkaan on kirjoittajalle myös kelpaamattomuutta ihmisenä. Näin työmarkkinoilla jatkuva torjutuksi tuleminen värittää käsitystä itsestä, johon liitetään arvottomuutta ja riittämättömyyttä.

Arvottomuuden ja riittämättömyyden tunteiden lisäksi työttömänä oloon liittyy häpeä, kokemus erilaisuudesta ja yksinäisyydestä. Häpeä voi olla niin voimakasta, että se tuntuu määrittävän ihmisen arvon kokonaan ja vaikuttaa arjessa tehtäviin valintoihin, esimerkiksi vetäytymiseen sosiaalisista tilanteista.

Tällä hetkellä elämäni leimaa häpeä ja yksinäisyys. Ainoastaan parhaat ystäväni tietävät todellisen tilanteeni. [...] Välillä mietin, että olisi helpompi luovuttaa ja lopettaa yrittäminen. Silloin saisin edes jotain [sosiaalista] tukea. Häpeä ei silti poistuisi. (K141)

Koen syvää ulkopuolisuuden tunnetta ja olen joskus olen kuvannut olevani kuin kuplassa. Kuplan pintakerros on hyvin ohut, mutta se on silti riittävä erottamaan minut muusta yhteiskunnasta ja muista ihmisistä. Olen eri taajuudella kuin muut eivätkä he siksi koskaan voi täysin kuulla tai ymmärtää minua. (K65)

Ylemmässä otteessa kirjoittaja kertoo *häpeän* ja *yksinäisyyden* leimaavan elämää ja työttömyydestä tietää vain hänen parhaat ystävät. Tilanteesta muille kertominen voisi tarjota yhteyden toisiin ihmisiin ja sosiaalisen tuen saannin, mutta pitkäaikaistyöttömyyteen liittyvä häpeä on niin voimakasta, että se estää tämän. Alemmassa otteessa kirjoittaja kertoo kokevansa *syvää ulkopuolisuuden tunnetta*, jossa hän elää työttömänä omassa *kuplassaan*, eristäytyneenä yhteiskunnasta ja muista ihmisistä. *Kuplan pintakerroksen* toisella puolella olevat, työssäkäyvät ihmiset eivät voi täysin *kuulla tai ymmärtää* kirjoittajaa. Kuvaus kuplautumisesta, jossa työttömyys koetaan yhteydenkatkoksenä muihin ihmisiin, jotka eivät tosiasiallisesti voi ymmärtää ja hyväksyä työtöntä ilmentää yhteenkuuluvuuden tarpeen toteutumattomuutta. Työttömyydestä johtuva itsearvostuksen lasku ja häpeä voivat johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen, mikä edelleen ruokkii yksinäisyyden ja arvottomuuden kokemusta (Karlsen ym., 2014).

Vaikka yhteenkuuluvuus ei toteudu, kirjoittajat pyrkivät ylläpitämään psykososiaalista hyvinvointiaan liikkumisen, musiikin ja luovan toiminnan kautta. Arkeen rutiinien ja toiminnan järjestäminen tukee autonomian kokemista. Harrastusten kautta koetaan myös kyvykkyyttä, sillä omia taitoja pääsee käyttämään mielekkäällä tavalla. Tämä aikaansaa hyvän olon tunnetta ja kokemusta merkityksellisestä tekemisestä, mikä tukee psykososiaalista hyvinvointia.

Kertomuksessa käännekohtaksi muodostuu kauan odotettu työhaastatteluun pääsy, jota seuraa jälleen torjutuksi tuleminen. Tämä vahvistaa kirjoittajien kokemusta omasta kyvyttömyydestä, mikä heijastetaan käsitykseen itsestä arvottomana. Siitä syntyy synkkenevä kehä, jossa keskeistä on merkityksettömyyden kokemus ja uskon puute omiin taitoihin. Elämä saa viitaksi negatiivisen, pessimistisen seuralaisen.

Minulla ei enää ole juurikaan tulevaisuudensuunnitelmia eikä mitään odotuksia - ainakaan työllistymiseni suhteen. (K137)

En koe, että minulla on oikeastaan tulevaisuutta siinä mielessä kuin tulevaisuudesta yleensä puhutaan (=työllisyys- ja/tai onnellisuusnäkymänä). Tulevaisuuskuvani on kapeeneva toimeentuloputki, jonka päässä on hauta. (K13)

Otteiden kirjoittajat kertovat, etteivät enää tee tulevaisuuden osalta suunnitelmia tai odota asioiden kääntyvän parempaan. Tulevaisuus ei näyttäydy *työllisyys- ja/tai onnellisuusnäkymänä*, vaan *kapenevana toimeentuloputkena*, johon elämä lopulta päättyy. Näin pitkäaikaistyöttömien elämää leimaa toivon menettäminen, luovuttaminen ja näköalattomuus, jossa omaan työllistymiseen ja parempaan tulevaisuuteen ei enää uskota.

7.1.3 Luottamuksen menettämisen tarina

Muistan kolmen vuoden takaisen hetken kirkkaasti. Seisoin leveästi hymyillen oppilaitoksen kevätjuhlassa ja vastaanotin todistuksen käteeni. Olin vihdoinkin saanut tutkinnon valmiiksi ja uskoin, että nyt minulle avautuisi työelämässä upeita mahdollisuuksia. Olin aiemminkin opiskellut, mutta vaihtanut sittemmin koulutusalaan vastaamaan todellista kiinnostustani ja kykyjäni. Aloitin työhaun itsevarmasti nojaten tuoreeseen osaamiseeni ja mielestäni riittävään työkokemukseeni. Koin, että voisin valita työmarkkinoilta elämäntilanteeseeni, koulutukseeni ja kykyihini nähden sopivan työpaikan, jossa pääsisin myös kehittymään.

Ensimmäiset torjunnat työnantajilta eivät vielä lannistaneet, mutta kun ovet eivät auenneet mihinkään hakemistani työpaikoista, alkoi tilanne näkertyä toiveikkuuttani ja itsetuntoani. Mielestäni panostin työnhakuun: nipistin omista harrastuksistani, jotta pystyin keskittymään työn etsintään ja hakemusten kirjoittamiseen, otin selvää uusimmista työhaun trendeistä, verkostoituin ja seurasin alan tuoreimpia käännteitä. Jos ei muuta, niin ainakin voisin sanoa olevani huippuosaava työnhakija! Työhaun pitkittyessä aloin uskoa, ettei tietotaitoni riittäisikään työpaikkoihin, enkä enää uskaltanut hakea niitä. Arvottomuuden tunne valtasi mieleni ja elämä tuntui merkityksettömältä. Useat vierailut TE-toimistossa turhauttivat, mutta yhtenä kertana virkailija tuntui olevan aidosti kiinnostunut auttamisestani. Se loi toivoa synkältä tuntuvaan elämään.

Koitti päivä, kun en voinut uskoa silmiäni. Työttömyyttä oli jatkunut kolme vuotta ja nyt olin saanut viimeisimpään työhakemukseeni vastauksena kutsun saapua haastatteluun. En uskaltanut vielä kertoa siitä kenellekään, saati iloita asiasta. Mielessäni vilkkui muistutus, ettei pidä nuolaista, ennen kuin tipahtaa. Tulin valituksi alani työpaikkaan, mutta epävarmuus iti sisimmässäni. Kokemus pitkäaikaistyöttömänä oli jättänyt jälkeensä tunteen, että voin menettää kaiken hyvän milloin tahansa. Luottamus oman elämän hallinointiin oli menetetty.

Luottamuksen menettämisen tarinassa lähtötilanteena on opinnoista valmistuminen. Kirjoittajat ovat toisen asteen koulutuksesta ja korkeakoulutuksesta valmistuneita. Kertomuksessa piiryy kuva alun positiivisesta suhtautumisesta opintojen loppuunsaattamiseen ja siirtymisessä työelämään. Koulutus nähdään pääsääntöisesti autonomiaa lisäävänä, merkityksellisenä omien kykyjen ja osaamisen vahvistajana, joka on pääomaa työmarkkinoilla. Tulevaisuuteen suhtaudutaan toiveikkaasti. Kirjoittajat kuvaavat kuinka valmistumista ja sitä seurannutta työnhakua ei ajatella työttömyyden alkuna vaan siirtymisenä seuraavaan luonnolliseen vaiheeseen. Tässä kohdassa korostuu autonomian ja oman kyvykkyyden kokemus, mikä luo positiivista minäkuvaa ja luottamusta tulevaan:

[...] olin kiinnostunut yhtä aikaa kaikesta enkä kunnolla oikeastaan mistään [aiheesta], mutta yhtä kaikki olin takuuvarma, että mihin [työhön] sitten lopulta päätyisinkin ja mitä tekisinkin, tulisin joka tapauksessa loistamaan. (K14)

Mutta nyt kun minulla vihdoinkin oli todistus kädessä ja ovet avoinna, ajattelin, että töitä olisi varmaan paljon tarjolla kun uusi vuosikin oli pian ovella ja olin juuri valmistunut. (K69)

Ylemmässä otteessa kirjoittaja kuvaa, kuinka hän on suunnannut kiinnostustaan laajalle, muttei oikeastaan ole syventänyt sitä missään tietystä aiheesta. Hän ei usko tämän kuitenkaan muodostavan esteeksi työllistymiselle, vaan luottaa itseensä ja osaamiseensa. Tämä luottamus korostuu ilmauksessa *"olin takuuvarma, että mihin [työhön] sitten lopulta päätyisinkin ja mitä tekisinkin, tulisin joka tapauksessa loistamaan"*. Alemmassa otteessa kirjoittaja puolestaan kuvaa opinnoista valmistumisen olevan askel seuraavaan eli työelämään siirtymiseen. Todistuksen saaminen on osoitus

itselle ja muille omasta osaamisesta avaten työpaikkojen ovia, erityisesti kun kirjoittajan valmistumisen ajankohta on otollinen. Hän uskoo töitä olevan *"varmaan paljon tarjolla"*. Ilmauksessa sana *varmaan* kertoo huolettomasta suhtautumisesta, jossa avoimien työpaikkojen määrää ei tarvitse edes tarkistaa. Kirjoittaja uskoo saavansa työpaikan, varsinkin kun on *"juuri valmistunut"*. Tuore koulutuksesta saatu osaaminen nähdään valttikorttina työmarkkinoilla.

Valmistumisen jälkeen työpaikka jää kuitenkin saamatta ja päivät täyttyvät vimmatusta työhausta, kurssihakemuksista tai pääsykokeisiin valmistautumisesta. Autonomiata yritetään palauttaa ja kiinnittymistä työmarkkinoille tehdä parhaalla mahdollisella tavalla.

Aluksi lähetin kuukausittain vain kymmenisen tarkoin hiottua hakemusta, tein muutamiin paikkoihin ilmaisia työnäytteitä ja yritin pitää yllä ammattitaitoani lisäkurssien ja vapaaehtoistyön avulla. Jokaisella kurssilla kuulin, miten joku tekee vielä enemmän - oli video-CV:t, tehtäväkohtaiset idealistat ja lukemattomia tapoja verkostoitua ja panostaa someen - vielä enemmän ja paremmin kuin mitä itse tein. Ja minähän tein - pikkuhiljaa esimerkiksi liikunta jäi pois - ajattelin vähentää väliaikaisesti ulkoilua ja ohjattua jumppaa, jotta voisin hakea tehokkaammin unelmieni työpaikkoja ja tehtailla niihin hakemuksia. (K129)

Otteessa kirjoittaja kertoo alkuun panostaneensa eri tavoin työnhakuun ja ylläpitäneen ammattitaitoaan tehden työtä jopa korvauksetta. Kilpailu muiden työttömien kanssa on kuitenkin kovaa, mitä kirjoittaja kuvaa: *"Jokaisella kurssilla kuulin, miten joku tekee vielä enemmän"*. Kirjoittaja kertoo vastanneen kilpailuun satsaamalla yhä enemmän työnhakuun vähentämällä harrastuksiaan ja vapauttaen siten aikaa *hakemusten tehtailuun*. Kirjoittaja ottaa kaikki mahdolliset keinot käyttöön, jotta tekisi kaiken paremmin kuin muut ja työllistyisi. Aktiivinen työnhaku, oman osaamisen ylläpitäminen ja kehittäminen ovatkin tärkeitä selviytymiskeinoja työttömyyden aikana (Raito ja LaHelma, 2015). Näillä keinoilla tuotetaan kyvykkyyden kokemusta, mikä näyttäytyy luottamuksen menettämisen tarinassa tärkeänä psykososiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä.

Työttömyyden pitkittyessä torjutuksi tuleminen alkaa ilmetä negatiivisesti kyvykkyyden kokemisessa. Osaamista niin työnhakijana kuin oman alan ammattilaisena aletaan epäillä, mikä ilmenee käsityksessä itsestä. Se muuttuu negatiiviseksi, arvottomuuden ja riittämättömyyden tunteet ovat

vahvasti läsnä kirjoittajien kertomuksissa. Myös opiskelun mielekkyyttä ja tarkoitusta kyseenalaiseksi tetaan, kun osaamisen hankkiminen ei autakaan pääsemään työelämään. Työttömyys alkaa näyttäytyä toisiaan seuraavina pettymyksinä, ja tilannetta pahentaa se, ettei kaikki päätökset ole omissa käsissä. Viranomaisten osoittamat toimenpiteet työllistymisen edistämiseksi koetaan autonomian menettämisenä ja ne aikaansaavat myös negatiivisuutta kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksen kannalta.

Työvoimatoimiston nuori virkailija suhtautui minuun alentuvasti. Hän määräsi minut hakemaan työpaikkoja, joihin minulla ei ollut koulutusta ja johon minua ei olisi voitu edes palkata. Haastattelut tapahtuivat etänä oman kuntani työvoimaneuvojan huoneessa ja ne olivat nöyryyttäviä tilanteita. (K10)

Otteessa kirjoittaja kertoo, kuinka hän on saanut työvoimatoimistossa alentuvaa kohtelua ja määrätty hakemaan töitä, joihin ei voisi edes työllistyä. Kirjoittajan osaaminen, koulutus ja omat valinnanmahdollisuudet on näin sivuutettu, ja hän on joutunut noudattamaan muiden puolestaan tekemiä päätöksiä. Lisäksi hän kuvaa työhaastatteluja *nöyryyttäväksi tilanteiksi*, sillä ne on toteutettu viranomaisen työhuoneessa. Ikään kuin ei luotettaisi siihen, että pitkäaikaistyötön osaa ja pystyy suoriutumaan haastatteluista itsenäisesti muualla.

Käännekohdaksi tarinassa muodostuu pohjalla käyminen, jossa oma tilanne tuntuu kestävämmältä. Kaikkien kolmen psykologisen perustarpeen toteutuminen on koetuksella. Pienet pilkkahdukset, jolloin kokee tulevansa hyväksytyksi, saavansa arvostusta tuntuvat merkityksellisiltä ja kannattelevat haastavassa tilanteessa. Yhteenkuuluvuuden kokeminen luo toiveikkuutta.

Lopulta työllistyminen, osa-aikatyön saaminen tai opintoihin pääsy näyttäytyy onnekkana sattumana. Kiinnittyminen työhön tai yhteisöön vahvistaa psykologisten perustarpeiden toteutumista, mutta toisaalta onnekkasta sattumasta ei uskalleta iloita. Kuten alla olevissa otteissa ilmenee, pitkäaikaistyöttömyys on jättänyt jälkeensä pelon autonomian uudelleen menettamisestä ja muuttanut suhtautumista yhteiskuntaan. Lisäksi pitkäaikaistyöttömyys näyttäytyy tahrana omassa historiassa ja siitä ei haluta kertoa muille leimautumisen pelossa.

Työttömyys ja kaikkien toimenpiteiden kohteena oleminen on vaikuttanut elämäntasomukseeni. Suhtaudun edelleen yhteiskuntaan hieman kyynisesti ja kielteisesti. [...] En ole avoimesti kertonut olleeni kuntouttavassa työtoiminnassa, koska häpeän sitä edelleen. (K10)

Lähipiirini hukuttaessa minut onnitteluhalauksiin [uuden opiskelupaikan varmistuttua] koetan ylläpitää positiivista mielialaa ajattelemalla, että enhän minä voi mitenkään tietää, miten päin maailma silloin makaa – ehkä kaikki onkin jo paljon paremmin. Mutta tiedän jo aivan liian hyvin, miten nopeasti ja miten monin tavoin ihminen voidaan hylätä – ja ennen kaikkea, miten helppoa ihmisen on hylätä oma itsensä – jos olosuhteet sattuvat olemaan pahimmalla tavalla otolliset, tai kun joutuu pakotetusti tekemään valintoja, jotka pysäyttävät hetkeksi elämän sijoilleen. (K14)

Yllä olevan otteen kirjoittaja kuvaa, kuinka pitkäaikaistyöttömyys on vaikuttanut hänen *elämäntasomustaan* ja suhtautumistaan yhteiskuntaan *kielteisemmäksi* ja *kyynisemmäksi*. *Toimenpiteiden kohteena oleminen* kuvaa sitä, ettei kirjoittajalla ole ollut täyttä päätäntävaltaa elämäänsä työttömyyden aikana, toisin sanoen autonomian tarve ei ole toteutunut. Tämä on jättänyt jäljen, suhtautumistavan muutoksen. Jos aiemmin yhteiskunnan tukiverkkoon on luotettu, niin nyt tuo luottamus on murentunut. Vastaavasti alemmassa otteessa kirjoittaja kertoo, kuinka tietää *”jo aivan liian hyvin, miten nopeasti ja miten monin tavoin ihminen voidaan hylätä”*. Ilmaus kuvaa, kuinka pitkäaikaistyöttömänä voi helposti pudota tukiverkkojen tai yhteiskunnan ulkopuolelle. Alemman otteen kirjoittajan kuvauksesta ilmenee myös epäluottamus tulevaa kohtaan. Vaikka kirjoittaja on saanut uuden opiskelupaikan ja läheiset häntä onnittelevat, kirjoittaja yrittää *ylläpitää positiivista mielialaa*, sen sijaan että iloitsisi läheistensä kanssa. Hän kuvaa epävarmuutta ilmauksella *”enhän minä voi mitenkään tietää, miten päin maailma silloin makaa – ehkä kaikki onkin jo paljon paremmin”*. Otteet kielivät siitä, ettei edes työttömyyden päättyminen ja jatkosuunnitelmien vahvistuminen riitä poistamaan epävarmuutta tulevaisuutta ja epäluottamusta yhteiskuntaa ja viranomaisia kohtaan. Luottamus oman elämän hallintoihin ja tarvittaessa tuen saamiseen on menetetty.

7.2 Tyypitarinat ja tarinamallit

Yhtenä tutkimuskysymyksenäni oli, millaisia tarinamalleja muodostamani tyypitarinat edustavat. Seuraavaksi tarkastelen edellä esittämiäni tyypitarinoita länsimaisessa kirjallisuusperinteessä ja aiemmassa työttömyystutkimuksessa esiintyvien tarinamallien kautta. Murray (1989, s. 181) on esittänyt länsimaisen kirjallisuusperinteen neljä, juoneltaan eroavaa tarinamallia: romanssi, tragedia, komedia ja ironia. Olen esitellyt nämä mallit tarkemmin alaluvussa 5.1, joten en kertaakaan tässä. Työttömyyteen liittyviä tarinoita olen puolestaan käsitellyt tarkemmin alaluvussa 5.2.

Sopeutumisen tarina on ironinen sankaritarina. Siinä on havaittavissa sankaritarinan eli romanssin piirteitä, sillä alun tasapainoinen tila, työssä oleminen järkkyy. Paha eli työttömäksi joutuminen ilmaantuu yhtäkkiä uhkaamaan tätä alun harmonisuutta ja hyvää. Tarinan päähenkilö ryhtyy taistelemaan pahaa vastaan aktiivisilla työllistymisyriyksillä, mutta ei voitakaan sitä. Tässä kohdin mukaan astuu ironian aineksia. Päähenkilö kyseenalaistaa yhteiskunnassa ja elämässä vallitsevat säännöt ja arvot. Hän alkaakin toimia omin ehdoin, eri tavoin kuin odotetaan. Tämä puolestaan johtaa sopeutumiseen työttömän elämäntilanteeseen, jossa aiemmin päähenkilön ”piilossa” olleet elämänarvot ja tavat elää ovat löytyneet. Tarinalla on onnellinen loppu romanssin tapaan, vaikkakaan alkutilannetta ei enää saavuteta. Tasapainoisuus elämään löytyy uudella, yllättävällä tavalla. Myös muut työttömyydestä selviytymistä painottavat tyypitarinat, kuten Hännisen (1999, s. 102) irtisanottujen ironiatarina sekä Nikan ja Güntherin (2023) kapinallisuuden ja yhteisöllisyyden tarinat noudattelevat ironista sankaritarinaa.

Toivottomuuden tarina noudattaa tragedian juonta, kuten osa aiemmin tutkituista työttömien tarinoista (Hänninen, 1999, s. 97). Siinä on vastaava alkutilanne kuin sopeutumisen tarinassa ja päähenkilö ryhtyy taistelemaan sinnikkäästi pahaa vastaan työllistymisyriyksillä. Päähenkilö ei pysty tässäkään tarinassa voittamaan pahaa, mutta toisin kuin ironisessa sankaritarinassa, toivottomuuden tarinassa tilanne ei johda vallitsevien käsitysten tai arvojen kyseenalaistamiseen. Tragedian lopussa ei palaudu ihanteellinen alkutilanne, eikä synny uutta harmonista tilaa, vaan tarinan lopputulema jää auki ja sitä värittää negatiivisuus. Hännisen (1999) irtisanottujen tragedia,

Silvennoisen (2007) yksinäisen ja pettyneen työttömän tarina, Nikan ja Güntherin (2023) selviytymistä haastavat negatiiviset tarinat edustavat myös tätä tarinamallia.

Luottamuksen menettämisen tarinassa on piirteitä ironiasta ja tragediasta. Tarinan alussa työttömyys ei näyttäydy hyvänä, eikä pahana, vaan siirtymävaiheena työelämään. Toisaalta työttömyyden pitkittyessä tarinaan tulee tragedian aineksia, sillä työttömyys alkaa näyttäytyä vihollisena, jota vastaan yritetään aktiivisesti taistella. Taistelu ei johdakaan selkeään voittoon, vaan työttömyys jatkuu ja värittää päähenkilön elämän negatiivisesti. Luottamuksen menettämisen tarinassa tilanne ratkeaa ja lopputulemana on työllistyminen tai opintoihin pääsy. Se ei kuitenkaan johda romanssin tai komedian tapaan harmoniseen ja parempaan tilaan. Päähenkilön suhtautumistapa elämään ja yhteiskuntaan on muuttunut kyynisemmäksi ja kyseenalaistavammaksi. Vastaavaa tarinamallia ei ole aiemmista työttömyystarinoista tunnistettavissa, vaikkakin luottamuksen menettämisen tarinassa on yhtymäkohtia esimerkiksi Hännisen (1999) tragediaan, varuillaanoloelämänkulkun (Silvennoinen, 2007) sekä työttömyys sisäisen tarinan horjuttajana ja työn arvostamisen tarinoihin (Nikka & Günther, 2023).

Muodostamani tyyppitarinat edustavat länsimaisessa kirjallisuusperinteessä esiintyviä tarinamalleja. Sopeutumisen ja luottamuksen menettämisen tarina ovat yhdistelmiä näistä tarinamalleista, kun taas toivottomuuden tarina noudattaa selkeästi yhtä mallia. Tyyppitarinat ovat myös yhteneväisiä aiemmassa työttömyystutkimuksessa esiintyneiden tarinamallien kanssa, vaikkakin luottamuksen menettämisen tarinassa on vähiten yhtymäkohtia aiempiin malleihin.

8 Pohdinta

Kuten edellisessä luvussa kuvasin, muodostin analyysini pohjalta kolme erilaista tyyppitarinaa, jotka kuvaavat pitkäaikaistyöttömien psykososiaalista hyvinvointia. Nämä tyyppitarinat ovat sopeutumisen, toivottomuuden ja luottamuksen menettämisen tarina. Ne noudattelevat länsimaisessa kirjallisuusperinteessä esiintyviä tarinamalleja ja ovat pääasiassa yhteneväisiä aiemmassa työttömyystutkimuksessa esiin nousseiden tarinamallien kanssa. Tässä luvussa nostan keskeiset tulokset pitkäaikaistyöttömyyden tyyppitarinoissa ilmenevien psykologisten perustarpeiden toteutumisen ja psykososiaalisen hyvinvoinnin osalta peilaten näitä aiempaan tutkimustietoon. Tämän jälkeen esitän jatkotutkimusaiheita ja käytännön sovellutuksia tutkimukseeni nojaten. Lopuksi arvioin tutkimukseni luotettavuuteen liittyviä seikkoja.

8.1 Johtopäätökset

Ryanin & Decin (2000, s. 75–75) mukaan ihmisen hyvinvoinnin edellytyksenä on kolmen psykologisen perustarpeen, autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden toteutuminen. Pitkäaikaistyöttömien kertomusten perusteella työttömyys aiheuttaa haasteita näiden perustarpeiden toteutumiselle, mikä ilmeni kirjoittajien kuvauksissa psykososiaalisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Perustarpeiden toteutuminen tai toteutumattomuus vaihteli työttömyyden eri vaiheissa ja tyyppitarinoiden kesken. Pitkäaikaistyöttömät kuitenkin pyrkivät ylläpitämään psykososiaalista hyvinvointia palauttamalla psykologisten perustarpeiden toteutumista. Tyyppitarinoiden perusteella keskeiseksi psykososiaalista hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi nousi autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeen toteutumattomuus. Myös aiempi tutkimus tukee näitä löydöksiä. Psykososiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä keskeistä oli puolestaan autonomian ja kyvykkyyden tarpeiden toteutumisen vahvistaminen. Sopeutumisen tarinassa tämä johti myös yhteenkuuluvuuden tarpeen toteutumiseen, mutta toivottomuuden ja luottamuksen menettämisen tarinoissa kaikkien kolmen psykologisen tarpeen toteutumista ei ollut.

Työn äkillinen menettäminen rikkoo arjen rutiinit, säännöllisen toimeentulon ja tunteen oman toiminnan tarkoituksesta. Jahodan deprivatiomallin (1981, s. 188–189) mukaan työttömyys heikentää hyvinvointia, sillä työtön ei pääse osalliseksi työn mukanaan tuomiin taloudellisiin resursseihin ja suotuisiin olosuhteisiin. Näitä suotuisia hyvinvointia edistäviä olosuhdetekijöitä ovat yhteisössä jaetut kokemukset, muiden kuin perheenjäsenten tapaaminen, merkityksen tunne ja ajan rakentaminen. Työttömyys ikään kuin kaventaa elämää sosiaalisella ulottuvuudella, mutta toisaalta muuttaa ajan jäsentämisen ja käyttämisen tapaa laiveammaksi. Warr (1994, s. 87) on jatkanut mallia esittäessään työttömän jäävän osattomaksi sosiaalisista kontakteista ja taitojen käyttämisen mahdollisuuksista. Lisäksi työttömän ympäristön ennustettavuus- ja hallintamahdollisuudet heikkenevät. Näissä malleissa on yhteneväisyyksiä tämän tutkielman tyyppitarinoissa esiin nousseisiin kuvauksiin. Työttömyyden alkuvaiheessa tosin taloushuolien sijaan painottuu arjen rutiinien muutos, oman toiminnan merkityksettömyys ja epävarmuuden kokeminen tulevasta. Työttömyys voi olla niin suuri mullistus, että yksilö kokee itsensä irralliseksi yhteisöstä ja yhteiskunnasta. Tämä kuvastaa työn merkitystä arjen struktuurien luojana ja sosiaaliseen ympäristöön kiinnittymisen keinona (Jahoda, 1981, s. 189). Elämä työttömänä voi tuntua tyhjältä, sillä työn menettämiseen liittyy sisällöllisiä menetyksiä (Silvennoinen, 2007, s. 99). Arjesta katoavat sen jatkuvuutta ylläpitävät toiminnot ja jotkin ihmissuhteet, mikä vaatii yksilöltä käsittelyä. Blustein ym. (2013, s. 259) toteavatkin, että työn äkillinen menettäminen voi olla alkuun shokki, erityisesti jos sitä ei ole osannut odottaa. Tällöin jo alkutilanne voi kuormittaa yksilöä.

Oman elämän ennustettavuus ja itsenäinen päätöksentekomahdollisuus eli autonomian kokeminen näyttääkin olevan tärkeä seikka psykososiaalisessa hyvinvoinnissa. Pitkäaikaistyöttömyyden aikana autonomian tarpeen toteutumista haastaa työttömän riippuvuus viranomaisten päätöksistä. Esimerkiksi työttömän taloudellinen toimeentulo on täysin muiden käsissä ja työttömyysetuuden myöntämisen edellytyksenä on riittävän aktiivisuuden osoittaminen eri viranomaisille. Tyyppitarinoissa tämä tulee ilmi vimmattuna työnhakemisena, jatkuvana lomakkeiden täyttämisenä ja osallistumisena erilaisille työllistymistä edistäville kursseille. Vaikka pitkäaikaistyötön kuinka yrittäisi itse vaikuttaa asioihin, jotkin omaa elämää koskevat päätökset ovat silti mahdollisten työnantajien tai viranomaisten käsissä. Toisinaan viranomaisten päätöksissä saattaa kestää ja ne voivat olla ”järjettömiä, mikä lisää turhautumista ja ahdistuneisuutta. Myös Raiton ja Lahelman

(2015, s. 729) tutkimuksessa pitkäaikaistyöttömillä on huolta ”työttömän sääntöjen” noudattamisesta ja viranomaisten kanssa asioimisesta. Vaikka pitkäaikaistyötön pyrkii tekemään kaiken ”oikein”, on jatkuva pelko työttömyystuen epäämisestä läsnä. Silvennoinen (2007, s. 66) puhuu varuillaanoloelämäkulusta, jossa pitkäaikaistyöttömän elämää määrittää luottamuksen rapautuminen eri asiantuntijainstituutioihin ja viranomaisiin. Kun viranomaisten toiminnan seurauksista ei aina tiedä, täytyy pitkäaikaistyöttömän olla jatkuvasti ”valmiustilassa” (Silvennoinen, 2007, s. 65). Tähän valmiustilaan kuuluu myös se, että pitkäaikaistyötön on tilivelvollinen elämästään viranomaisille ja valmiina vastaanottamaan (mitä tahansa) työtä tai osallistumaan määrättyihin koulutuksiin. Näin ohitetaan yksilön itsemääräämisoikeus, mikä koetaan nöyryyttävänä. (Silvennoinen, 2007, s. 65–66.)

Nöyryyttävyys voi liittyä viranomaisasioinnin lisäksi myös muihin sosiaalisiin tilanteisiin, joita aletaan vältellä pitkäaikaistyöttömyyden aikana. Tyyppitarinoissa ilmenee, kuinka jatkuva torjunta työmarkkinoilla alkaa heijastua käsitykseen itsestä. Minäkäsitystä värittää riittämättömyys, kelvottomuus ja viallisuus. Työssäkäyvät ihmiset ovat *kunnon kansalaisia* ja työtön siten *kunnoton*. Tämä tulee näkyväksi esimerkiksi pitkäaikaistyöttömän kohtaamisissa vuorovaikutustilanteissa, joissa muut ihmiset voivat suhtautua häneen vähättelevästi tai alentuvasti. Tällaiset kokemukset voivat saada välttelemään sosiaalisia kontakteja, vaikka sosiaalinen tuki voisi edesauttaa työttömyydestä selviytymistä ja tukea hyvinvointia (Canavan ym., 2021; s. 1276; Macassa ym., 2021, s. 4). Jatkuvat pettymykset ja kielteiset kokemukset alkavat määrittää nykyhetkeä ja tulevaisuudenodotuksia siten, ettei luottamusta toisiin ihmisiin ja tilanteen muuttumiseen parempaan enää ole (Nikka & Günther, 2023, s. 51; Silvennoinen, 2007, s. 87). Näin yhteenkuuluvuuden tarve ei toteudu. Oman huonommuuden ja erilaisuuden kokeminen suhteessa muihin näkyy pitkäaikaistyöttömien kertomuksissa kuvauksina yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta. Pitkäaikaistyötön voi kokea, ettei kukaan tunnu oikeasti ymmärtävän häntä, muut ovat *kuplan* toisella puolen. Oma työttömyystilannetta myös salaillaan muilta. Pitkäaikaistyöttömyyteen liittyvä häpeä voikin johtaa eristäytymiseen ja yhteisöstä vieraantumiseen (Karlsen, Holmen & Sætnan, 2014, s. 1407; Macassa ym., 2021, s. 2), mikä edelleen heikentää hyvinvointia (Karlsen, Holmen & Sætnan, 2014, s. 1407).

Tyyppitarinoiden perusteella psykososiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä korostuu erityisesti hallinnan tunteen palauttaminen ja omalle toiminnalle tarkoituksen löytäminen. Toisin sanoen

autonomian ja kyvykkyyden tarpeiden toteutumista vahvistetaan. Tämä tapahtuu itselle rutiinien ja päiväohjelman järjestämisellä. Vapaaehtoistyö ja harrastaminen luovat arkeen rakennetta, omalle toiminnalle merkityksellisyyttä, omien taitojen käyttömahdollisuuksia ja lisäävät myönteisiä tunteita. Itsensä toimeliaana pitäminen arjen pienten ”ohjelmatuokioiden” kautta ehkäiseekin passivoitumista (Nikka & Günther, 2023, s. 50) ja osallistuminen eri aktiviteetteihin luo kokemusta oman toiminnan tarkoituksesta (Blustein ym., 2013, s. 262; Macassa ym., 2021, s. 4). Ammatti-identiteetistä, osaamisesta ja työteliäisyydestä kiinnipitäminen voivat olla tärkeitä keinoja (Nikka & Günther, 2023, s. 50–51; Raito & Lahelma, 2015; s. 725–726; Silvennoinen 2007, s. 45; 87), jotka auttavat selviytymään ja ylläpitämään hyvinvointia työttömyyden aikana.

Sopeutumisen tarinassa autonomian ja kyvykkyyden tarpeen vahvistaminen johtaa myös yhteenkuuluvuuden tarpeen toteutumiseen. Vapaaehtoistyö tai harrastustoiminta ovat pitkäaikaistyöttömälle väylä kuulua erilaisiin yhteisöihin, joissa voi kokea olevansa osa ryhmää ja vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin. Myös Nikka ja Günther (2023, s. 48–49) nostavat esiin yhteisöllisyyden ja toisten auttaminen. Itselle tärkeissä yhteisössä jaetaan kuulumisia ja erilaisia tuen muotoja. Yhteisöllisyys synnyttää osallisuuden kokemuksia, mikä on tärkeää työttömyydestä selviytymisen kannalta. Sopeutumisen tarina onkin selviytymistarina, jossa työttömyys näyttäytyy mahdollisuutena elämän eri osa-alueiden uudelleen arviointiin (Blustein ym. 2013, s. 262). Tällaisessa selviytymistarinassa yksilö ottaa käyttöön keinoja, jotka auttavat uudelleen orientoitumaan vallitsevaan tilanteeseen ja lopulta sopeutumaan siihen. Näitä keinoja ovat esimerkiksi fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä huolehtiminen, työttömyyden näkeminen henkilökohtaisen ja ammatillisen kasvun kimmokkeena (Blustein ym. 2013, s. 262; Macassa ym. 2021; s. 4). Ajattelutavan muutos ja toiminta oman ympäristön muuttamiseksi voivatkin olla tärkeitä selviytymiskeinoja, joiden kautta yksilö voi edistää kaikkien kolmen psykologisen perustarpeen toteutumista (Bakracheva, 2019, s. 1389–1390) ja siten ylläpitää tai kohentaa psykososiaalista hyvinvointiaan elämän poikkeustilanteissa (Baluku ym., 2022, s. 19).

8.2 Käytännön sovellutukset ja jatkotutkimusaiheet

Vaikka kolmessa tyyppitarinassa pitkäaikaistyöttömyyden aikainen psykososiaalinen hyvinvointi poikkeaa toisistaan, niin jokaisessa tarinassa nousi esiin kielteisten tunteiden lisääntyminen ja sosiaalinen eristäytyneisyys työttömyyden keskivaiheella. Jatkuvat torjunnat työmarkkinoilla murentavat kyvykkyyden kokemusta, mikä hiljalleen heijastuu negatiiviseen käsitykseen itsestä. Arvottomuuden, riittämättömyyden ja häpeän tunne saavat välttelemään sosiaalisia kontakteja, vaikka sosiaalinen tuki voisi edistää hyvinvointia. Toisaalta pitkäaikaistyöttömyyden keskivaiheeseen liittyy autonomian tarpeen vähäinen toteutuminen, sillä esimerkiksi taloudellinen toimeentulo riippuu viranomaisten päätöksistä. Vaikka pitkäaikaistyöttömät pyrkivät vaikuttamaan toiminnallaan elämäänsä, silti osa elämän suuntaa ja mahdollisuuksia määrittävistä päätöksistä on toisten käsissä.

Tämän tutkimuksen aineiston pohjalta ehdotan, että varmistamalla psykologisten perustarpeiden toteutuminen voidaan psykososiaalista hyvinvointia ylläpitää tai jopa kohentaa pitkäaikaistyöttömyyden aikana. Erityisesti tähän olisi hyvä kiinnittää huomiota työttömille suunnattujen palveluiden yhteydessä. Työttömyyden pitkittyessä usko itseän, omaan osaamiseen ja arvokkuuteen on koetuksella. Työllistämistoimissa tai muissa viranomaiskohtaamisissa voidaan tukea työttömyyden aikaista jaksamista ja selviytymistä. Esimerkiksi aito ja kunnioittava kohtaaminen, yksilöllisten tilanteiden huomiointi, osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen sekä ripeä päätöksenteko voivat tukea yhteenkuuluvuuden, kyvykkyyden ja autonomian tarpeen toteutumista ja psykososiaalista hyvinvointia.

Toisaalta psykologiset perustarpeet voivat toteutua myös muulla tavoin pitkäaikaistyöttömyyden aikana, kuten sopeutumisen tarinasta ilmenee. Sitä voidaan kuvata selviytymistarinaksi, jossa yksilö on aktiivisesti vaikuttanut omaan ajattelutapaan, toimintaan ja ympäristöön. Lopputulemana on sopeutuminen työttömyyteen ja elämän kokeminen hyväksi. Viime aikoina työttömyyttä onkin tutkittu selviytymisen (Nikka & Günther, 2023), eudaimonisen hyvinvoinnin (Baluku ym., 2022) ja psykologisten perustarpeiden toteutumisen (Van der Vaart ym, 2020) näkökulmasta. Mielenkiintoista olisi jatkossa selvittää, millä tavoin erilaiset selviytymiskeinot ja psykologiset perustarpeet

jäsentyvät työttömien kertomuksissa, sekä vertailla näitä pitkäaikaistyöttömien hyvinvoinnin kokemukseen.

8.3 Tutkimuksen arviointi

Tieteessä tutkimuksen laadukkuutta on perinteisesti arvioitu **reliabiliteetin** ja **validiteetin** käsitteiden kautta. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta ja validiteetilla sitä, että on tutkittu, mitä luvattu. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 159–161.) Näiden positivistisia tutkimuskäytänteitä varten syntyneiden käsitteiden on nähty istuvan huonosti laadullisen tutkimuksen arviointiin, sillä ne painottavat ”yhden totuuden” käsitystä todellisuudesta (Shenton, 2004, s. 63; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 160–161.). Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tulisi arvioida. Osa tutkijoista on kehittänyt tähän tarkoitukseen eri käsitteitä erotuksena positivistisen tieteenfilosofian tutkimuksista ja niiden arvioinnista (Shenton, 2004, s. 63; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 170). Yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden (*trustworthiness*) arviointiin on yleisesti suosiota saanut Guban käsitteistö (Shenton, 2004). Sen mukaan luotettavuutta tulee arvioida neljän eri käsitteen kautta, jotka ovat: **uskottavuus** (*credibility*), **vahvistettavuus** (*confirmability*), **siirrettävyys** (*transferability*) ja **toistettavuus** (*dependability*). Arvioin seuraavaksi omaa tutkimustani pääosin Guban käsitteistön pohjalta.

Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen sisäistä pätevyyttä (*validity*) ja sitä pidetään tärkeimpänä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerinä. Uskottavuuden käsite sisältää 14 seikkaa, joiden toteutumisen arviointia tutkijan tulee tehdä. Näistä kuusi ensimmäistä ovat 1) tarkoituksenmukaisen ja hyvin tunnustetun tutkimusmenetelmän käyttäminen, 2) tutustuminen tutkimukseen osallistuviin organisaatioihin aineistonkeruuta ennen, 3) jatkuva dialogi aineistonkeruun kanssa, 4) tutkimukseen osallistuvien satunnaistaminen, 5) tietolähteiden rehellisyyden varmistaminen ja 6) triangulaatio. (Shenton, 2004, s.64–67.)

Shenton (2004, s. 64) esittää, että tutkimuksessa tulisi käyttää aineistonkeruussa ja analyysissa menetelmää, jota on menestyksekkäästi hyödynnetty vastaavissa tutkimusprojekteissa. Lisäksi valitun menetelmän tai menetelmien tulee olla linjassa tutkimuskysymysten kanssa (Willig, 2022, s.

31). Tässä tutkielmassa olin kiinnostunut siitä, millaisia tarinoita pitkäaikaistyöttömyyden aikaisesta psykososiaalisesta hyvinvoinnista muodostuu. Tätä varten olisin voinut esimerkiksi haastatella pitkäaikaistyöttömiä, mutta valitsin menetelmälliseksi lähestymistavaksi narratiivisuuden ja tarkemmin kirjallisten kertomusten tutkimusten. Kirjallisten kertomusten tutkimisella on tavoiteltu aiemminkin pitkäaikaistyöttömien kokemuksia ja merkityksenantoja näille, vaikkakin analyysitavat ovat vaihdelleet (Karlsen ym., 2014; Raito & Lahelma, 2015). McAdamsin elämäntarinamallin (1993) mukaan ihminen muotoilee jatkuvasti itsestään tarinaa, jonka avulla hän jäsentää elämänsä tapahtumia ja niiden merkityksiä. Kun ihminen kertoo tarinansa, siitä tulee kertomus, jota analysoimalla paljastuu kertojan käsitykset itsestään ja kokemuksistaan sekä merkityksenannot eri tapahtumille. McAdamsin elämäntarina-analyysia (1996) onkin sovellettu eri tieteenaloilla esimerkiksi ihmisten selviytymisen (esim. Van Regenmortel ym., 2021; Owiti ym., 2021), kokemusten (Ma & Zi, 2015) tai identiteettien (Warnick ym., 2016; Skhirtladze ym., 2018). Pitkäaikaistyöttömien elämäntarinoihin tai kokemuksiin McAdamsin elämäntarina-analyysia (1996) ei liene aiemmin sovellettu. Valitsin McAdamsin elämäntarina-analyysin (1996), sillä se on ontologisesti ja epistemologisesti linjassa tässä tutkielmassa hyödyntämäni psykologisten perustarpeiden teorian kanssa (Deci & Ryan, 2000). Psykologisten perustarpeiden teoria nojaa samaan (kriittiseen) realismiin, kuin McAdamsin elämäntarinamalli ja -analyysi.

Valitsin käyttää valmiina olevaa aineistoa eli Työttömän tarina 2018- kirjoituskilpailuun lähetettyjä kertomuksia, sillä uskoin täten analysoitavan aineiston olevan suurempi, kuin mitä itse tavoittaisin pitkäaikaistyöttömiä kirjoituspyynnöillä. Valmiin aineiston vuoksi, en kykene arvioimaan edellä esitettyjä kohtia 2 ja 3 uskottavuuteen liittyen. Olen kuitenkin ennen tutkimukseen ryhtymistä varmistanut, millä tavoin aineistonkeruun perusteena olevassa kirjoituskilpailun ohjeessa (liite 1) on pyydetty kuvailemaan työttömyyden kokemusta. Tämä on pyydetty tekemään vapaamuotoisesti, mutta samalla on annettu ohjaavia apukysymyksiä kirjoittamisen tueksi. Nämä kysymykset ovat ohjanneet kertomaan esimerkiksi työttömyyden syystä, työn menettämiseen liittyvistä tuntemuksista, arjessa pärjäämisen keinoista, näkemyksiin työllistämistoimista, tulevaisuudensuunnitelmista ja työttömyyden vaikutuksista. Aineistoani ei ole kerätty tarkalleen ottaen tutkimuskysymyksiäni koskien, mutta se on kohdistunut työttömyyden kokemuksiin ja näiden kokemusten vapaamuotoiseen kuvailuun. Näin ollen oletin työttömien kuvanneen juuri niitä seikkoja, joita he itse

pitivät merkityksellisinä työttömyyden kokemuksessaan. Oletin aineiston vastaavan tutkimuskysymyksiini, mikä osoittautui paikkaansa pitäväksi analyysivaiheessa.

Aineistoni tiedonlähteet eli pitkäaikaistyöttömien kertomukset olen rajannut siten, että saisin mahdollisimman heterogeenisen edustuksen analysoitavaksi, sillä aiemmista tutkimuksista tiedetään pitkäaikaistyöttömien olevan moninainen joukko (Kurvinen ym., 2019, s. 17–19). Näin tyyppitarinat edustaisivat koulutus- ja työtaustoiltaan erilaisten ihmisten kokemuksia, mikä lisäisi tulosten yleistettävyyttä. Toisaalta on tiedostettava, että kirjoituskilpailuun osallistuneet henkilöt todennäköisesti kokevat kirjoittamisen luonnolliseksi ja itselle ominaiseksi ilmaisutavaksi. Lisäksi kirjoituskutsua on jaettu Suomen Kirjallisuuden Seuran verkkosivuilla ja se on lähetetty sähköpostitse SKS:n vakitukselle vastaajaverkostolle (Näre & SKS, 2022). Voidaan siis olettaa, että aineistosta on jäänyt ulkopuolelle sellaisten pitkäaikaistyöttömien kertomuksia, jotka eivät kuulu SKS:n seuraajiin tai koe kirjoittamista itselle mielekkääksi ilmaisutavaksi. Näin ollen kilpailuun osallistuneiden edustus ei ole kaiken kattava otos suomalaisista pitkäaikaistyöttömistä. Huomionarvoista on myös se, että esimerkiksi maahanmuuttajien tai muiden vähemmistöryhmien kertomuksia ei ainakaan pitkäaikaistyöttömyyden osalta ollut. Aineisto siis kuvaa valikoitunutta joukkoa suomalaisista pitkäaikaistyöttömistä.

Tietolähteiden rehellisyyden varmistamisella tarkoitetaan sitä, että tutkimukseen osallistuvat ovat siinä mukana täysin vapaaehtoisesti (Shenton, 2004, s. 66). Näin tämä seikka liittyy myös eettiisiin periaatteisiin, joita olen käsitellyt alaluvussa 6.4. Aineistonkeruussa on pyydetty kirjoituskilpailuun osallistuvilta kirjallinen suostumus aineiston luovuttamiseen, tallentamiseen ja jatkokäyttöön. Näin ollen alkuperäiseen tarkoitukseen aineistoa luovuttaneet ovat vapaaehtoisesti suostuneet siihen, että aineistoa voidaan käyttää tutkimustarkoituksessa.

Triangulaatiosta on eroteltavissa neljä eri tyyppiä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 168), mutta tässä yhteydessä sillä tarkoitetaan eri metodien käyttämistä aineistonkeruussa ja mahdollisimman kattavaa tietolähteiden joukkoa (Shenton, 2004, s. 65–66). Triangulaatiolla lisätään esimerkiksi kokonaiskäsitystä tutkittavasta ilmiöstä tai hankitaan tutkimukseen syvyyttä ja laajuutta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 167–168). Triangulaation tarkoituksena on vähentää tutkijan vinoumia (Shenton,

2004, s. 72). Tässä tutkielmassa aineistoni on ollut yhdentyyppistä, pitkäaikaistyöttömien kertomuksia. Toisaalta olen kerryttänyt aiheesta eli pitkäaikaistyöttömyydestä tietoa lukemalla aiempia pitkäaikaistyöttömyyden aikaista hyvinvointia koskevia tarinoita ja tutkimuksia, jotta käsitykseni ilmiöstä olisi mahdollisimman laaja.

Uskottavuuden seuraavat viisi arvioitavaa seikkaa ovat 1) negatiivinen tapausanalyysi, 2) säännölliset ”kuulemiset” tiedeyhteisön kanssa, 3) vertaisten palaute, 4) ”refleктоiva selostus”, 5) tutkimukseen osallistuvien tarkastusmahdollisuus. Negatiivisella tapausanalyysillä tarkoitetaan negatiivisten oletusten tekemistä ja testaamista aineistolla ennen kuin tutkija siirtyy analysoimaan koko aineistosta. Tämä on erityisen suositeltavaa, jos analyysin tuloksena tehdään luokitteluja, jotta aineisto varmasti kuvaa koko ilmiötä ja luokittelu on kattava. (Shenton, 2004, s. 67.) Tässä tutkimuksessa ei ollut tavoitteena luokitella jotakin ilmiötä, vaan saada erilaisia kokonaisvaltaisia tarinallisia kuvauksia yhdestä ilmiöstä. Näin ollen negatiivinen tapausanalyysi ei ollut tarpeen tässä tutkimuksessa, vaikkakin aineistoon tutustuessani varmistin sen vastaavan tutkimuskysymyksiini.

Olen edistänyt tutkielmaa pro gradu-seminaareissa, joissa olen saanut sekä vertaisilta, että työni ohjaajalta säännöllisesti palautetta. Näin tutkimukseni teoreettista viitekehystä, valittua analyysimenetelmää, analyysiprosessia ja alustavia tuloksia on tarkasteltu kriittisesti koko prosessin ajan, joten olen joutunut perustelemaan tekemiäni valintoja, etsimään ja rajaamaan tietoa sekä kehittämään ymmärrystä. Tämä on edesauttanut teoreettisen viitekehysten ja menetelmien yhteensopivuutta niin, että ne ovat epistemologisesti linjassa. Lisäksi vertaisilta ja ohjaajalta saatu palaute on auttanut kirjoittamaan tutkimusraportista selkeämpää, jotta koko tutkimusprosessi avautuu lukijan arvioitavaksi.

Tutkijan tulisikin arvioida tutkimusprosessin kehittymistä ja etenemistä (Shenton, 2004, s. 68). ”Refleктоiva selostus” tarkoittaa esimerkiksi tutkimuspäiväkirjaa, johon tutkija kirjaa mitä on tehnyt, miten ja miksi. Tutkimuspäiväkirja voi olla systemaattinen tutkimusprosessin kulkua kuvaava kertomus, jossa tulee ilmi tutkijan oma ajattelu tai se voi olla vapaamuotoisempi, johon tutkija kirjaa esimerkiksi oivalluksiaan, kysymyksiään ja mahdollisia lähteitään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s. 52–53.) Tutkimuspäiväkirjan avulla tutkija voi jäsentää ajatteluaan ja arvioida omaa

toimintaansa kehittäen niitä kriittisesti (Shenton, 2004, s. 68). Olen pitänyt tutkielman aloittamisesta asti systemaattisesti tutkimuspäiväkirjaa, johon olen kirjannut mietteitä ja kommentteja koskien teoreettista viitekehystä. Tämä osoittautui erittäin tärkeäksi työkaluksi narratiivisen lähestymistavan ymmärtämiseksi, sillä siihen tiedon hankkiminen, lukeminen ja käsittäminen vei runsaasti aikaa ja vaati useita jäsentelyjä. Kirjoitin useaan eri otteeseen tutkielman teoriaosaa, jonka tallensin ”ylimäärätekstinä” tietokoneelleni. Tästä tekstistä suuri osa on jäänyt tutkielmassani julkaisematta, mutta kirjoittaminen auttoi jäsentelemään ajatuksiani ja hahmottamaan punaista lankaa.

Pidin erikseen analyysipäiväkirjaa, johon kirjasin aineistonanalyysin vaiheet perusteluineen. Varsinaisesti aineistonanalysoinnissa hyödynsin Excel-taulukkoa, johon olen niin ikään kirjannut prosessin etenemisen, kaikki kommenttini aineistoa koskien ja tiivistelmät analysoiduista kertomuksista. Olen tehnyt myös värikoodattuja merkintöjä aineistoon, jotta kommenttini ja tulkintani ovat helposti löydettävissä. Näin olen voinut myöhemmin palata tulkintoihini ja alkuperäiseen aineistoon, sekä tarvittaessa tarkentaa tulkintaani. Tämä osoittautui tarpeelliseksi erityisesti analyysin loppuvaiheessa kertomusten ryhmittelyn ja tyyppitarinoiden muodostamisessa, jolloin pystyin aina palaamaan alkuperäiseen kertomukseen ja tarkistamaan tulkintaani sekä sen sopivuutta muodostamaani tyypittelyyn. Tyypittelyvaiheessa yhdistelinkin useita erillään olevia kertomuksia tulkintaa koskevien kommenttien perusteella, joten ne toimivat ikään tarkastuspisteinä analyysin ja tyypittelyn ”todenmukaisuudelle”. On kuitenkin muistettava, että tyyppitarinoiden muodostamiseksi yhdistetään samankaltaisuuksia sisältävät kertomukset niin, että ne kuvaavat kertomuksissa ilmenevää ilmiötä (Günther & Hasanen, 2024a; Polkinghorne, 1995, s. 13–14). Voi siis olla mahdollista, että olen jättänyt kertomusten kirjoittajien mielestä jotain merkittävää tai kiintoisaa tarinan ulkopuolelle.

Tässä tutkielmassa aineistoa luovuttaneilla ei ole ollut mahdollista verifioida kertomuksiaan suhteessa tulkintaani. Tutkijana olen tarkastellut heidän kertomuksiaan ulkopuolelta käsin, tiettyjen teorialinssien läpi. On siis mahdollista, etteivät pitkäaikaistyöttömät ole kertomuksissaan tarkoittaneet asioita siten, kuin olen ne tulkinnut. Kirjoitetut kertomukset olisivat voineet olla erilaisia, jos niiden kirjoitusohje olisi koskenut suoraan tutkimuskysymyksiäni. Tutkimukseni tuloksia ei siis tule käsittää yhtenä totuutena kuvattusta ilmiöstä.

Viimeisimpinä arvioitavina seikkoina uskottavuuden osa-alueella on 1) tutkijan sidonnaisuudet, 2) aiempaan tutkimukseen tutustuminen ja 3) monitahoinen ilmiön kuvailu (Shenton, 2004, s. 68–69). Tutkijana olen ollut esteetön aineistoa luovuttanutta organisaatiota (Tietoarkisto) ja luovuttaneita (kirjoituskilpailuun osallistuvia) kohtaan, mutta sidonnainen Tietoarkiston aineiston käyttöehtoihin ja tutkimuksen eettisiin periaatteisiin (TENK, 2019). Tutkijana olen polkuni alussa ja kerjittänyt laadullisen, narratiivisen tutkimuksen osaamista osana opintojani ja tätä tutkielmaa. Olen tutustunut aiempaan tutkimukseen mahdollisimman kattavasti tarkoitukseni saada monipuolinen kuva pitkäaikaistyöttömyyden aikaisesta hyvinvoinnista sekä psykologisten perustarpeiden ja hyvinvoinnin yhteydestä. Monipuolinen aiempaan tutkimustietoon perehtyminen on vähentänyt ennakkokäsityksiäni pitkäaikaistyöttömyyttä koskien, mikä on ollut olennaista aineistoa analysoidessa. Jos olisin tarkastellut pitkäaikaistyöttömyyttä esimerkiksi työttömyyden myyttien (kts. alaluku 5.2) läpi, se olisi voinut vaikuttaa analyysini ja tulkintaani siten, että olisin poiminut pelkäämään negatiivisuutta painottavia seikkoja. Tutkimusraportissani olen pyrkinyt kuvaamaan tuloksiani ja tutkittavaa ilmiötä monitahoisesti sekä perustelemaan tulkintaani aineisto-otteilla, jotta lukija voi arvioida tulkintaani ja siten tutkimukseni ”todenmukaisuutta”. Edellä kuvatut ovat olennaisia seikkoja myös tutkimuksen **vahvistettavuuden** eli objektiivisuuden kannalta. Tutkimuksen tulosten tulee olla aineistosta esiin nousevia kuin tutkijan omia mieltymyksiä esittäviä. Tutkijan roolia ja ennako-oletuksia analyysissä ja tulokinnassa voidaan vähentää triangulaatiolla sekä sillä, että tutkija tunnistaa ja tunnustaa omat taipumukset ennako-oletukset ja mahdolliset ajattelun vinoumat. (Shenton, 2004, s. 72.)

Laadullisen tutkimuksen toteutus ja tulokset ovat kontekstisidonnaisia. Tutkimustulosten **siirrettävyyden** kannalta tutkimuksen toteutusta ja kontekstia tulee kuvata tutkimusraportissa riittävästi, jotta muut tutkijat voivat arvioida tulosten ”yleistettävyyttä”. (Shenton, 2004, s. 69–70.) Olen edellä kuvannut tulosten yleistettävyyteen liittyvää seikkaa, kuten analyysini valikoitunutta pitkäaikaistyöttömien joukkoa. Aineiston koko on myös verrattain pieni, 28 kertomusta, joten tutkimustulokseni eivät ole yleistettävissä koskemaan kaikkia pitkäaikaistyöttömiä. Sen sijaan tutkimukseni syventää ymmärrystä ilmiöstä, pitkäaikaistyöttömien psykososiaalisesta hyvinvoinnista. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä onkin ilmiön ymmärtäminen ja selittäminen (Alasuutari, 2011, s. 51).

Koko tutkimusprosessin avoimuus ja tarkka kuvaus on myös yksi ehto tutkimuksen **toistettavuudelle**. Tutkimusasetelma ja menetelmät tulisi kuvata siten, että toinen tutkija pystyy toistamaan kyseisen tutkimuksen, arvioimaan saatuja tutkimuksia ja kehittämään edelleen ymmärrystä. (Shenton, 2004, s. 70–71.) Olen kuvannut tutkimuksen lähtökohtia, aineistoani ja analyysini vaiheita mahdollisimman avoimesti, jotta tutkielmani lukijat ja tiedeyhteisö pystyy arvioimaan toimintaani ja tulkintaani (Günther & Hasanen, 2024b; Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010; s. 27; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 165).

8.4 Lopuksi

Tässä tutkielmassa tarkastelin pitkäaikaistyöttömien psykologisten perustarpeiden toteutumista ja psykososiaalista hyvinvointia työttömyyden aikana. Tutkimuksen aineistona oli Työttömän tarina 2018-kirjoituskilpailun kirjoitelmat, joista analyysiin valitsin 28 kertomusta ja noin 119 sivua tekstiä. Kertomusten kirjoittajat olivat olleet vähintään kaksi vuotta työttömänä. Analysoin aineiston McAdamsin elämäntarinamenetelmällä, ja jaoin sen kolmeen erilaiseen ryhmään juonen, sävyn ja sisällön perusteella. Tämän jälkeen muodostin näistä ryhmistä tyyppitarinoita, jotka kuvaavat miten psykologiset perustarpeet toteutuvat tai eivät toteudu pitkäaikaistyöttömän arjessa sekä miten psykososiaalista hyvinvointia pyritään ylläpitämään pitkäaikaistyöttömyyden aikana.

Nämä kolme tyyppitarinaa ovat sopeutumisen, toivottomuuden ja luottamuksen menettämisen tarina. Tarinoissa on samankaltaisuuksia, mutta ne poikkeavat toisistaan erityisesti käännekohtan ja lopputuleman suhteen. Sopeutumisen ja toivottomuuden tarinoiden lähtötilanteena on työttömyyden kokeminen järkytyksenä, autonomiaa ja kyvykkyyttä uhkaavana tilanteena, kun taas luottamuksen menettämisen tarinassa työttömyys nähdään välivaiheena työelämään siirtymisessä. Työttömyyden pitkittyessä jokaisessa tyyppitarinassa kolmen psykologisen perustarpeen, autonomian, kyvykkyuden ja yhteenkuuluvuuden, toteutuminen ovat koetuksella. Tämä heijastuu psykososiaalisen hyvinvoinnin kuvauksiin, joissa ilmenee muun muassa kielteisten tunteiden lisääntyminen, negatiivinen minäkäsitys ja sosiaalinen eristäytyneisyys.

Tarinoiden käännekohdat poikkeavat toisistaan ja tämä johtaa myös erilaisiin lopputulemiin. Sopeutumisen tarinassa merkittävä hetki on autonomian palautus omien arvojen ja elämänsuunnan puntaroinnilla. Elämästä tehdään oman näköistä, mikä palauttaa myös kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksen. Työttömyyteen elämäntilanteena sopeudutaan ja elämä koetaan hyvänä. Toivottomuuden tarinassa käännekohtaksi puolestaan muodostuu pitkään odotettu työhaastatteluun pääseminen ja jälleen torjutuksi tuleminen. Tästä seuraa näköalattomuuden kehä, jossa rapistuu usko omaan kykyihin, arvoon ja elämäntilanteen mahdollisuuksiin. Elämä jatkuu pitkäaikaistyöttömänä. Luottamuksen menettämisen tarinassa käännekohtana on pohjalla käyminen, jossa toivoa elämään antaa merkityksellinen kohtaaminen. Siinä yhteenkuuluvuus toteutuu hetken ajan. Tarina päättyy työllistymiseen tai opintopaikan saamiseen, mutta pitkäaikaistyöttömyys on jättänyt jälkeensä autonomian menettämisen pelon. Tämä heijastuu kyynisenä suhtautumisena yhteiskuntaan ja elämään.

Tutkimuksen tyyppitarinat ovat pitkälti yhteneväisiä aiemman työttömyystutkimuksen kanssa, ja ne noudattavat länsimaisen kirjallisuusperinteen ja työttömyystutkimuksessa esiin nousseita tarinamalleja. Psykologisten perustarpeiden toteutumisesta huolehtiminen esimerkiksi työttömien palveluissa voi ylläpitää tai edistää pitkäaikaistyöttömien psykososiaalista hyvinvointia. Kiintoisaa olisi syventää tietoa siitä, miten psykologisten perustarpeiden toteutuminen ja yksilön toimivat selviytymiskeinot tukevat psykososiaalista hyvinvointia.

Lähdeluettelo

Abraham, K.G., Haltiwanger, J., Sandusky, K. & Spletzer, J.R. (2019). The Consequences of long-term unemployment. Evidence from linked survey and administrative data. *ILR Review*, 72 (2), 266–299. DOI: 10.1177/0019793918797624.

Ahlholm, V-H., Rönkkö, V., Ala-Mursula, L., Karppinen, J. & Oura, P. (2021). Modeling the multidimensional predictors of multisite musculoskeletal pain across adulthood. A generalized estimating equations approach. *Frontiers of Public Health* 11 (9), 1–9. doi.org/10.3389/fpubh.2021.709778.

Alasalmi, J., Alimov, N., Ansala, L., Busk, H., Huhtala, V-V., Kekäläinen, A., Keskinen, P., Ruuskanen, O-P. & Vuori, L. (2019). Työttömyyden laajat kustannukset yhteiskunnalle. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 16/2019. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.

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

Albert, K., Brundage, J.S., Sweet, P. & Vandenberghe, F. (2020). Towards a critical realist epistemology? *Journal for the Theory of Social Behaviour* 50 (3), 357–372. doi.org/10.1111/jtsb.12248.

Allardt, E. (1993). Having, loving, being: An alternative to the Swedish model of welfare research. Teoksessa M. Nussbaum & A. Sen (toim.), *The quality of life* (s. 88–94). Oxford: Clarendon Press.

Altweck, L., Hahm, S., Muehlan, H., Gfesser, T., Ulke, C., Speerforck, S., Schomerus, G., Beutel, M.E., Brähler, E. & Schmidt, S. (2021). The interplay of gender, social context, and long-term unemployment effects on subjective health trajectories. *BMC Public Health* 21 (290), 1–11. doi.org/10.1186/s12889-021-10324-8.

Andrews, M. (2010). Beyond narrative. Teoksessa M. Hyvärinen, L-C. Hydén, M. Saarenheimo & M. Tamboukou (toim.) *Beyond narrative coherence* (s. 147–166). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.

- Arendt, J.N., Andersen, H.L. & Saaby, M. (2020). The Relationship between Active Labor Market Programs and Employability of the Long-Term Unemployed. *Labour* 34 (2), 154–175. DOI: 10.1111/labr.12172.
- Augoustinos, M., Walker, I. & Donaghue, N. (2014). *Social cognition. An integrated introduction*. 3. painos. Lontoo: Sage.
- Baerger, D.R. & McAdams, D.P. (1999). Life story coherence and its relation to psychological well-being. *Narrative Inquiry* 9 (1), 69–96. doi.org/10.1075/ni.9.1.05bae.
- Bakracheva, M. (2019). Coping effects on life meaning, basic psychological needs and well-being. *Psychology* 10 (10), 1375–1395. doi.org/10.4236/psych.2019.1010090.
- Baluku, M.M., Bantu, E., Namale, B. & Otto, K. (2022). Maintaining high eudaimonic wellbeing despite ambiguity intolerance among three employment status groups. Examining the buffering effects of positive psychological attributes. *International Journal of Applied Positive Psychology* 7, 1–30. doi.org/10.1007/s41042-021-00051-1.
- Bar-On, D. (1996). Ethical issues in biographical interviews and analysis. Teoksessa R. Josselson, (toim.) *Ethics and process in the narrative study of lives. The Narrative study of lives* (s. 9–21). Thousand Oaks: Sage.
- Blustein, D.L., Kozan, S. & Connors-Kellgren, A. (2013). Unemployment and underemployment. A narrative analysis about loss. *Journal of Vocational Behavior* 82 (3), 256–265. doi.org/10.1016/j.jvb.2013.02.005.
- Britton, P.C., Williams, G.C. & Conner, K.R. (2008). Self-determination theory, motivational interviewing, and the treatment of clients with acute suicidal ideation. *Journal of Clinical Psychology* 64 (1), 52–66. DOI: 10.1002/jclp.20430.
- Brockmeier, J. & Harré, R. (2001). Narrative. Problems and promises of an alternative paradigm. Teoksessa J. Brockmeier & D.A. Carbaugh, (toim.) *Narrative and identity: Studies in autobiography, self, and culture* (s. 39–58). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.

- Brown, A.J.G. & Koettl, J. (2015). Active labor market programs - employment gain or fiscal drain? *Journal of Labor Economics* 4 (12), 3–36. DOI 10.1186/s40172-015-0025-5.
- Browne-Yung, K., Walker, R.B. & Luszcz, M.A. (2017). An examination of resilience and coping in the oldest old using life narrative method. *Gerontologist* 57 (2), 282–291. DOI: 10.1093/geront/gnv137.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bruner, J. (1991). The Narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry* 18 (1), 1–21.
- Bruner, J. (2004). Life as narrative. *Social Research* 71 (3), 691–710.
- Burr, V. (2015). *Social Constructionism*. New York: Routledge.
- Canavan, M., Gallo, W.T., Marshall, G.L. (2021). The moderating effect of social support and social integration on the relationship between involuntary job loss and health. *Journal of Applied Gerontology* 40 (10), 1272–1279. DOI: 10.1177/0733464820921082.
- Card, D., Kluge, J. & Weber, A. (2010). Active labour market policy evaluations. A meta-analysis. *The Economic Journal* 120 (548), 452–477. DOI: 10.1111/j.1468-0297.2010.02387
- Carr, D. (1986). *Time, narrative, and history*. Bloomington: Indiana University Press.
- Church, T.A., Katigbak, M.C., Locke, K.D., Zhang, H., Shen, J., Vargas-Flores, J.D.J., Ching, C.M. (2012). Need satisfaction and well-being: Testing self-determination theory in eight cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 44 (4), 507–534. DOI: 10.1177/0022022112466590.
- Crossley, M.L. (2000). Narrative psychology, trauma, and the study of self/identity. *Theory Psychology* 10 (4), 527–546. DOI: 10.1177/0959354300104005.
- Czarniawska, B. (2004). *Narratives in Social Science Research*. Lontoo: Thousand Oaks.

Deci, E.L. (1972). Intrinsic motivation, extrinsic reinforcement, and inequity. *Journal of Personality and Social Psychology* 22 (1), 113–120. doi.org/10.1037/h0032355.

Deci, E.L., Kostner, R. & Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin* 125 (6), 627–668. DOI: 10.1037/0033-2909.125.6.627.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits. Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268. doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

EU:n yleinen tietosuoja-asetus 2016/679. (27.4.2016). Asetus luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamisesta (yleinen tietosuoja-asetus). Haettu 18.5.2023 osoitteesta <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0679>

Farber, E.W. (2018). Cultivating agency and autonomy in HIV-related psychotherapy. An integrative approach. *Journal of Psychotherapy Integration* 28 (2), 141–153. doi.org/10.1037/int0000110.

Farr, R. (1996). *The roots of modern social psychology*. Oxford: Blackwell.

Freeman, M. (1999). Culture, narrative, and the poetic construction of selfhood. *Journal of Constructivist Psychology* 12 (2), 99–116. DOI: 10.1080/107205399266136.

Fryer, D. & Payne, R. (1984). Proactive behaviour in unemployment. Findings and implications. *Leisure Studies* 3 (3), 273–295. DOI: 10.1080/02614368400390231.

Gedikli, C., Miraglia, M., Connolly, S., Bryan, M. & Watson, D. (2023). The relationship between unemployment and wellbeing. An updated meta-analysis of longitudinal evidence. *European Journal of Work and Organizational Psychology* 32 (1), 128–144. DOI: 10.1080/1359432X.2022.2106855.

- Gergen, K.J. (2011). The social dimension of social psychology: A historical analysis. Teoksessa A.W. Kruglanski & W. Stroebe (toim.) *Handbook of the History of Social Psychology* (s. 137–159). New York: Psychology Press.
- Gergen, K.J. & Gergen, M.M. (1988). Narrative and the self as relationship. *Advances in Experimental Social Psychology* 21, 17–56.
- Gomez-Baya, D. & Lucia-Casademunt, A.M. (2018). A self-determination theory approach to health and well-being in the workplace. Results from the sixth European working conditions survey in Spain. *Journal of Applied Social Psychology* 48 (5), 269–283. DOI: 10.1111/jasp.12511.
- Goulas, E. & Zervoyianni. (2023). Suicide mortality, long-term unemployment, and labor-market policies. Evidence from European countries. *Bulletin of Economic Research* 75 (4), 1112–1139. DOI: 10.1111/boer.12397.
- Günther, K. & Hasanen, K. (2024a). Tyypittely. Teoksessa J., Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Haettu 4.3.2024 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>.
- Günther, K. & Hasanen, K. (2024b). Raportointi ja kirjoittaminen. Teoksessa J., Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Haettu 6.3.2024 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>.
- Hahn, E., Specht, J., Gottschling, G., & Spinath, F.M. (2015). Coping with unemployment. The impact of unemployment duration and personality on trajectories of life satisfaction. *European Journal of Personality* 29 (6), 635–646. DOI: 10.1002/per.2034.
- Harré, R. (2016). Persons as the products and the producers of social acts. *Culture & Psychology* 22 (4), 534–545. doi.org/10.1177/1354067X15621479.
- Heikkinen, H.L.T. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin* 2 (s. 170–187). Jyväskylä: PS-kustannus.

Hepburn, A. (2003). *An Introduction to Critical Social Psychology*. Lontoo: Sage.

Herber, G-C., Ruijsbroek, A., Koopmanschap, M., Proper, K., van der Lucht, F., Boshuizen, H., Polder, J. & Uiters, E. (2019). Single transitions and persistence of unemployment are associated with poor health outcomes. *BMC Public Health* 19 (740), 1–10. doi.org/10.1186/s12889-019-7059-8.

Hermans, H.J.M. (2001). The dialogical self. Toward a theory of personal and cultural positioning. *Culture & Psychology* 7 (3), 243–281. DOI: 10.1177/1354067X0173001.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi

Holstein, J.A. & Gubrium, J.F. (2012). Introduction. Establishing a balance. Teoksessa J.A. Holstein & J.F. Gubrium (toim.) *Varieties of narrative analysis* (s. 1–11). Lontoo: Sage.

Hänninen, V. (1999). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampereen yliopisto, sosiologian ja sosiaali-psykologian laitos.

Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* (s. 188–208). Jyväskylä: PS-kustannus.

Jahoda, M. (1981). Work, employment, and unemployment. Values, theories, and approaches in social research. *American Psychologist* 36 (2), 184–191. doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.184.

Janlert, U., Winefield, A.H. & Hammarström, A. (2014). Length of unemployment and health-related outcomes. A life-course analysis. *European Journal of Public Health* 25 (4), 662–667. DOI: 10.1093/eurpub/cku186.

Josselson, R. & Hopkins, B. (2015). Narrative psychology and life stories. Teoksessa J. Martin, J., Sugarman & K.L. Slaney (toim.) *The Wiley handbook of theoretical and philosophical psychology: Methods, approaches, and new directions for social sciences* (s. 219–233). Oxford: John Wiley & Sons.

Karlsen, A.O., Holmen, T.L. & Sætnan, A.R. (2014). Four tragedies and a happy ending. Autobiographical interpretations of unemployment. *Journal of Youth Studies* 17 (10), 1395–1410. DOI: 10.1080/13676261.2014.933192.

Katajamäki, H. (1985). *Työttömyys. Katsaus teorioihin, tutkimustuloksiin ja ratkaisuvaihtoehtoihin*. Työvoimapoliittisia selvityksiä 64. Helsinki: Työvoimaministeriö.

Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly* 61 (2), 121–140. doi.org/10.2307/2787065.

Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being. The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology* 82 (6), 1007–1022. doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007.

Kim, T.J. & von dem Knesebeck, O. (2016). Perceived job insecurity, unemployment and depressive symptoms. A systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 89 (4), 561–573. DOI 10.1007/s00420-015-1107-1.

Koen, J., van Vianen, A.E.M., van Hooft, E.A.J. & Klehe, U-C. (2016). How experienced autonomy can improve job seekers' motivation, job search, and chance of finding reemployment. *Journal of Vocational Behavior* 95–96, 31–44. doi.org/10.1016/j.jvb.2016.07.003.

Kokkonen, E. (2008). Pitkäaikaistyöttömien työllistyminen ja aktivointisuunnitelmien vaikuttavuus. *Työelämän tutkimus – Arbetslivsforskning* 6 (3), 300–305.

Koppa. (2015a). Relativismi. Menetelmäpolkuja humanisteille. Tieteenfilosofiset suuntaukset. Jyväskylän yliopisto. Haettu 4.12.2023 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/relativismi>.

Koppa. (2015b). Realismi. Menetelmäpolkuja humanisteille. Tieteenfilosofiset suuntaukset. Jyväskylän yliopisto. Haettu 4.12.2023 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/realismi>.

Krijgsman, C., Vansteenkiste, M., van Tartwijk, J., Maes, J., Borghouts, L., Cardon, G., Mainhard, T. & Haerens, L. (2017). Performance grading and motivational functioning and fear in physical education. A self-determination theory perspective. *Learning and Individual Differences* 55, 202–211. doi.org/10.1016/j.lindif.2017.03.017.

Kurvinen, A., Jolkkonen A., Lemponen, V. & Ylhäinen, M. (2019). Pitkäaikaistyöttömissä on työvoimapotentialiaa. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2019 (12). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-400-6>.

Labov, W. & Waletzky, J. (1997) Narrative analysis. Oral versions of personal experience. *Journal of narrative and life history* 7 (1–4), 3–38. DOI: 10.1075/jnlh.7.1-4.02nar.

Larson, J.S. (1993). The measurement of social well-being. *Social Indicators Research* 28 (3), 285–296. DOI: 10.1007/BF01079022.

Lee, Y-H. & Chen, M. (2023). Seeking a sense of control or escapism? The role of video games in coping with unemployment. *Games and Culture* 18 (3), 339–361. DOI: 10.1177/15554120221097413.

Leow, S., Leow, K., & Lee Cheng Ean, C. (2023). Satisfaction of basic psychological needs and eudaimonic well-being among first-year university students. *Cogent Social Sciences* 9 (2), 1–10. doi.org/10.1080/23311886.2023.2275441.

Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. (1998). *Narrative research*. Lontoo: Sage.

Lind, M., Bluck, S.B. & McAdams, D.P. (2020). More vulnerable? The life story approach highlights older people's potential for strength during the pandemic. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences* 76 (2), 45–48. doi:10.1093/geronb/gbaa105J.

López del Amo González, M.P., Benítez, V. & Martín-Martín, J.J. (2018). Long term unemployment, income, poverty, and social public expenditure, and their relationship with self-perceived health in Spain (2007–2011). *BMC Public Health* 18 (133), 1–14. doi.org/10.1186/s12889-017-5004-2.

Ma, M. & Zi, F. (2015). Life story of Chinese college students with perfectionism personality. A qualitative study based on a life story model. *International Education Studies* 8 (2), 38–49. doi.org/10.5539/ies.v8n2p38.

Macassa, G., Rodrigues, C., Barros, H. & Marttila, A. (2021). Experiences of involuntary job loss and health during the economic crisis in Portugal. *Porto Biomedical Journal* 6 (1), 1–7. doi.org/10.1097/j.pbj.0000000000000121.

Martela, F., Lehmus-Sun, A., Parker, P.D., Pessi, A.B. & Ryan, R.M. (2023). Needs and well-being across Europe. Basic psychological needs are closely connected with well-being, meaning, and symptoms of depression in 27 European countries. *Social Psychological and Personality Science* 14 (5), 501–514. DOI: 10.1177/19485506221113678.

McAdams, D.P. (1993). *Stories we live by. Personal myths and the making of the self*. New York: Morrow.

McAdams, D.P. (1996). Personality, modernity, and the storied self. A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry* 7 (4), 295–321.

McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology* 5 (2), 100–122. DOI: 10.1037/1089-2680.5.2.100.

McAdams, D.P. (2013). The psychological self as actor, agent, and author. *Perspectives on Psychological Science* 8 (3), 272–295. DOI: 10.1177/1745691612464657.

McKee-Ryan, F.M., Song, Z., Wanberg, C.R. & Kinicki, A.J. (2005). Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *Journal of Applied Psychology* 90 (1), 53–76. DOI: 10.1037/0021-9010.90.1.53.

Medved, M.I. & Brockmeier, J. (2004). Making sense of traumatic experiences. Telling your life with fragile X syndrome. *Qualitative Health Research* 14 (6), 739–881. DOI: 10.1177/1049732304265972.

Mérida-López, S., Extremera, N., Quintana-Orts, C. & Rey, L. (2019). Does emotional intelligence matter in tough times? A moderated mediation model for explaining health and suicide risk amongst short- and long-term unemployed adults. *Journal of Clinical Medicine* 8 (6), 1–14. DOI: 10.3390/jcm8060797.

Milner, A., Page, A. & LaMontagne, A.D. (2013). Long-term unemployment and suicide. A systematic review and meta-analysis. *PLoS One* 8 (1), 1–6. DOI: 10.1371/journal.pone.0051333.

Morrish, N. & Medina-Lara, A. (2021). Does unemployment lead to greater levels of loneliness? A systematic review. *Social Science & Medicine* 287, 2–21. doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114339.

Moss, D. (2015). The roots of genealogy of humanistic psychology. Teoksessa K.J. Schneider, J.F. Pierson & J.F.T. Bugental (toim.) *The handbook of humanistic psychology. Theory, research, and practice* (s. 3–18). Lontoo: Sage.

Murray, K. (1989). The construction of identity in the narratives of romance and comedy. Teoksessa J. Shotter & K.J. Gergen (toim.) *Texts of identity* (s. 176–205). Lontoo: Sage.

Murray, M. & Sargeant, S. (2012). Narrative psychology. Teoksessa D. Harper & A.R. Thompson (toim.) *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: A guide for students and practitioners* (s. 163–175). West Sussex: John Wiley & Sons.

Mäntyneva, P. & Hiilamo, H. (2018). Osallisuuden ja osattomuuden dynamiikka työtoiminnassa. Etnografinen tutkimus kolmella kuntouttavan työtoiminnan kentällä. *Yhteiskuntapolitiikka* 83 (1), 18–28.

Nam, G.E., Eum, M-J. b, Huh, Y., Jung, J.H. & Choi, M.J. (2021). The association between employment status and mental health in young adults. A nationwide population-based study in Korea. *Journal of Affective Disorders* 295, 1184–1189. doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.100.

Navarro-Abal, Y., Climent-Rodríguez, J.A., López-López, M.J. & Gómez-Salgado, J. (2018). Psychological coping with job loss. Empirical study to contribute to the development of unemployed

people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15 (8), 1–11. DOI: 10.3390/ijerph15081787.

Neisser, U. (1994). Self-narratives. True and false. Teoksessa U. Neisser & R. Fivush (toim.) *The remembering self. Construction and accuracy in the self-narrative* (s. 1–18). Cambridge: Cambridge University Press.

Nikka, L. & Günther, K. (2023). Osallisuuden ja selviytymisen rakentuminen pitkäaikaistyöttömien elämäkerroissa. *Janus* 31 (1), 43–59. doi.org/10.30668/janus.115302.

Nolte-Troha, C., Roser, P., Henkel, D., Scherbaum, N., Koller, G. & Franke, A.G. (2023). Unemployment and substance use. An updated review of studies from North America and Europe. *Healthcare* 11 (8), 1–22. doi.org/10.3390/healthcare11081182.

Nurmela, K.S., Heikkinen, V.H., Ylinen, A.M., Uitti, J.A. & Virtanen, P.J. (2020). Healthcare attendance styles among long-term unemployed people with substance-related and mood disorders. *Public Health* 186, 211–216. doi.org/10.1016/j.puhe.2020.07.030.

Nurmela, K., Mattila, A., Heikkinen, V., Uitti, J., Ylinen, A. & Virtanen, P. (2018). Identification of depression and screening for work disabilities among long-term unemployed people. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15 (5), 1–11. doi:10.3390/ijerph15050909.

Näre, L. & Suomen Kirjallisuuden Seura (SKS). (2022). Työttömän tarina -kirjoituskilpailu 2018. Aineisto-opas. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

Owiti, S., Bersier, T. & Hauw, D. (2021). Individual differences in professional sport narrative experience during basketball players club mutation. *Heliyon* 7 (9), 1–10. doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08015.

Paul, K.I. & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health. Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior* 74 (3), 264–282. DOI: 10.1016/j.jvb.2009.01.001.

- Picchio, M. & Ubaldi, M. (2023). Unemployment and health. A meta-analysis. *Journal of Economic Surveys*, 1–36. DOI: 10.1111/joes.12588.
- Pinnegar, S. & Daynes, G. (2007). Locating narrative inquiry historically: Thematics in the turn to narrative. Teoksessa D.J. Clandinin (toim.) *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology* (s. 3–34). Lontoo: Sage.
- Polkinghorne, D.E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. Albany: State University of New York Press.
- Polkinghorne, D.E. (1991). Narrative and self-concept. *Journal of Narrative and Life History* 1 (2&3), 135–153.
- Polkinhorne, D.E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. *Qualitative Studies in Education* 8 (1), 5–23. DOI: 10.1080/0951839950080103.
- Prince, G. (1973). *A grammar of stories an introduction*. Haag: Mouton.
- Raito, P. & Lahelma, E. (2015). Coping with unemployment among journalists and managers. *Work, employment and society* 29 (5), 720–737. DOI: 10.1177/0950017014559966.
- Richter, E.P., Brähler, E., Stöbel-Richter, Y., Zenger, M. & Berth, H. (2020). The long-lasting impact of unemployment on life satisfaction. Results of a longitudinal study over 20 years in East Germany. *Health and Quality Life Outcomes* 18 (361), 1–7. doi.org/10.1186/s12955-020-01608-5.
- Ricoeur, P. (1984). *Time and narrative*. Volume 1. Chicago: The University of Chicago press.
- Riessman, C.K. (2003). Performing identities in illness narrative. Masculinity and multiple sclerosis. *Qualitative Research* 3 (1), 5–33. DOI: 10.1177/146879410300300101.
- Riessman, C.K. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. Lontoo: Sage.

Riessman, C.K. & Speedy, J. (2007). Narrative inquiry in the psychotherapy professions. A critical review. Teoksessa D.J. Clandinin (toim.) *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology* (s. 426–456). Lontoo: Sage.

Robbins, B.D. & Gordon, S. (2015). Humanistic neuropsychology. The implications of neurophenomenology for psychology. Teoksessa K.J. Schneider, J.F. Pierson & J.F.T. Bugental (toim.) *The handbook of humanistic psychology. Theory, research, and practice* (s. 195–212). Lontoo: Sage.

Runge, K., van Zon, S.K.R., Bültmann, U. & Henkens, K. (2022). Transitioning out of work and metabolic syndrome incidence. A longitudinal study among 13 303 older workers from the Lifelines Cohort Study and Biobank. *Journal of Epidemiology and Community Health* 76 (9), 779–785. DOI: 10.1136/jech-2021-218569.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi* (s. 9–36). Tampere: Vastapaino.

Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality* 63 (3), 397–427. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68–78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford Press.

Ryan, R.M., Mims, V. & Koestner, R. (1983). Relation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation. A review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology* 45 (4), 736–750. doi.org/10.1037/0022-3514.45.4.736.

Ryan, R.M. & Vansteenkiste, M. (2023). Self-determination theory. Metatheory, methods, and meaning. Teoksessa R.M. Ryan (toim.) *The Oxford handbook of self-determination theory* (s. 3–29). New York: Oxford University Press.

Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (4), 719–727. DOI: 10.1037//0022-3514.69.4.719.

Sage, D. (2015). Do Active Labour Market Policies Promote the Well-Being, Health and Social Capital of the Unemployed? Evidence from the UK. *Social Indicators Research* 124, 319-337. DOI: 10.1007/s11205-014-0788-2.

Saloniemi, A., Romppainen, K., Strandh, M. & Virtanen, P. (2014). Training for the unemployed. Differential effects in white and blue-collar workers with respect to mental well-being. *Work, employment, and society* 28 (4), 533–550. DOI: 10.1177/095001701351076.

Samman, E. (2007). Psychological and subjective well-being. A proposal for internationally comparable indicators. *Oxford Development Studies* 35 (4), 459–486. doi.org/10.1080/13600810701701939.

Sarbin, T.R. (1986). The narrative as a root metaphor for psychology. Teoksessa T.R. Sarbin (toim.) *Narrative psychology. The storied nature of human conduct* (s. 3–21). New York: Praeger.

Schneider, K.J., Pierson, J.F. & Bugental, J.F.T. (2015). Introduction. Teoksessa K.J. Schneider, J.F. Pierson & J.F.T. Bugental (toim.) *The handbook of humanistic psychology. Theory, research, and practice* (s. xvii – xxiv). Lontoo: Sage.

Schünemann, B., Lechner, M. & Wunsch, G.C. (2015). Do Long-Term Unemployed Workers Benefit from Targeted Wage Subsidies? *German Economic Review* 16 (1), 43-64. DOI: 10.1111/geer.12040.

Shenton, A.K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information* 22 (2), 63–75. DOI: 10.3233/EFI-2004-22201.

Silvennoinen, P. (2007). *Ikä, identiteetti ja ohjaava koulutus. Ikääntyvät pitkäaikaistyöttömät oppimisyhteiskunnan haasteena* (Koulutuksen, psykologian ja yhteiskuntatieteiden tutkimuksia 303). Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden laitos.

Silver, J. & Willig, C. (2022). Narrative psychology. Teoksessa C. Willig (toim.) *Introducing qualitative research in psychology* (s. 147–161). Fourth edition. Lontoo: Open University Press.

Skhirtladze, N., Nino Javakhishvili, N., Schwartz, S.J. & Luyckx, K. (2018). Links between life stories and identity. Profiles in emerging adults from Georgia. *Emerging Adulthood* 6 (6), 422–433. DOI: 10.1177/2167696817746039.

Smith, J.A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse. Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health* 11 (2), 261–271. DOI: 10.1080/08870449608400256.

Smith, B. & Sparkes, A.C. (2006). Narrative inquiry in psychology. Exploring the tensions within. *Qualitative research in psychology* 3 (3), 169–192. DOI: 10.1191/1478088706qrp068oa.

Smith, B. & Sparkes, A.C. (2008). Contrasting perspectives on narrating selves and identities. An invitation to dialogue. *Qualitative Research* 8 (5), 5–35. DOI: 10.1177/1468794107085221.

Solove, E., Fisher, G. & Kraiger, K. (2015). Coping with Job Loss and Reemployment: A Two-Wave Study. *Journal of Business and Psychology* 30 (3), 529–541. DOI: 10.1007/s10869-014-9380-7.

Strandh, M., Winefield, A., Nilsson, K. & Hammarström, A. (2014). Unemployment and mental health scarring during the life course. *European Journal of Public Health* 24 (3), 440–445. DOI: 10.1093/eurpub/cku005.

Strawson, G. (2004). Against narrativity. *Ratio* 17 (4), 365–491. DOI: 10.1111/j.1467-9329.2004.00264.x.

Strempl, J., Wutzl, T., Ün, D., Greber-Platzer, S., Keilani, M., Crevenna, R. & Thajer, A. (2022). Impact of self-determination theory in a physiotherapeutic training. A pilot-study on motivation for movement of obese adolescents. *Wiener klinische Wochenschrift* 134, 208–214. doi.org/10.1007/s00508-021-01849-4.

Sun, Y., Ni, L., Zhao, Y., Shen, X-L. & Wang, N. (2019). Understanding students' engagement in MOOCs. An integration of self-determination theory and theory of relationship quality. *British Journal of Educational Technology* 50 (6), 3156–3174. DOI:10.1111/bjet.12724.

Suomen virallinen tilasto (SVT). (2020). Työssäkäynti (verkkójulkaisu). ISSN=1798-5528. Pääasiallinen toiminta ja ammattiasema 2019. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 23.2.2022 osoitteesta http://www.stat.fi/til/tyokay/2019/02/tyokay_2019_02_2020-05-28_tie_001_fi.html.

Suomen virallinen tilasto (SVT). (2021). Työvoimatutkimus (verkkójulkaisu). ISSN=1798-7830. Työllisyys ja työttömyys 2020. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 23.2.2022 osoitteesta http://www.stat.fi/til/tyti/2020/13/tyti_2020_13_2021-03-04_tie_001_fi.html.

Tang, M., Wang, D. & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life. Contributions of self-determination theory. *PsyCh Journal* 9 (1), 5–33, DOI: 10.1002/pchj.293.

ten Have, P. (1999). *Doing conversation analysis. A practical guide*. Lontoo: Sage.

Tieteen termipankki. (2024). Kirjallisuudentutkimus. Tarina. Haettu 29.3.2024 osoitteesta <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:tarina>.

Tilastokeskus. (n. 2022). Työmarkkinatilastot. Kansainvälistä vertailua työllisyydestä ja työttömyydestä. Korkea kokonaistyöttömyys ja pitkäaikaistyöttömyys liittyvät toisiinsa. Haettu 23.2.2022 osoitteesta https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?course_id=tkoulu_tmt&lesson_id=9&subject_id=3&page_type=sisalto.

Tilastokeskus 2023a. (n. 2023). Käsitteet. Pitkäaikaistyötön. Haettu 17.5.2023 osoitteesta <https://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaistyot.html>.

Tilastokeskus 2023b. (25.4.2023). 12ub Rakennetyöttömät sukupuolen ja koulutusasteen mukaan kk:n lopussa (6211), 2006M01-2021M12. Haettu 17.5.2023 osoitteesta https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_tyonv/statfin_tyonv_pxt_12ub.px/.

Tilastokeskus 2023c. (n. 2023). 135y Väestö työmarkkina-aseman, sukupuolen ja iän mukaan, kuukausitiedot 2009M01-2023M03. Haettu 18.5.2023 osoitteesta https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_tyti/statfin_tyti_pxt_135y.px/.

Tilastokeskus 2024a. (30.1.2024). 12ub -- Rakennetyöttömät sukupuolen ja koulutusasteen mukaan kk:n lopussa (6211) muuttujina Alue, Sukupuoli, Koulutusaste, Tiedot ja Kuukausi. Pitkäaikaistyöttömien määrä 2023. Haettu 30.1.2024 osoitteesta https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_tyonv/statfin_tyonv_pxt_12ub.px/table/tableViewLayout1/.

Tilastokeskus 2024b. (30.1.2024). 12ub -- Rakennetyöttömät sukupuolen ja koulutusasteen mukaan kk:n lopussa (6211) muuttujina Alue, Sukupuoli, Koulutusaste, Tiedot ja Kuukausi. Pitkäaikaistyöttömien lukumäärä vuoden lopussa ajanjaksolla 2006–2023 koulutusasteiden mukaan. Haettu 30.1.2024 osoitteesta https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_tyonv/statfin_tonv_pxt_12ub.px/table/tableViewLayout1/.

Tilastokeskus 2024c. (30.1.2024). 12ub -- Rakennetyöttömät sukupuolen ja koulutusasteen mukaan kk:n lopussa (6211) muuttujina Alue, Sukupuoli, Koulutusaste, Tiedot ja Kuukausi. Pitkäaikaistyöttömien lukumäärä kuukausittain 2018 koulutusasteiden mukaan. Haettu 30.1.2024 osoitteesta https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_tyonv/statfin_tonv_pxt_12ub.px/table/tableViewLayout1/.

Tøge, A.G. (2016). Health effects of unemployment in Europe (2008–2011). A longitudinal analysis of income and financial strain as mediating factors. *International Journal for Equity in Health* 15 (75), 1–12. DOI: 10.1186/s12939-016-0360-6.

Tuloksellisuustarkastuskertomus 229/2011. (2011). Pitkäaikaistyöttömien työllistyminen ja syrjäytymisen ehkäisy. Helsinki: Valtiontalouden tarkastusvirasto. Haettu 23.2.2022 osoitteesta <https://www.vtv.fi/app/uploads/2018/07/02084140/pitkaaikaistyottomien-tyollistyminen-2011.pdf>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos*. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa – Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunta. Haettu 18.5.2023 osoitteesta https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2020.pdf.

Van den Broeck, A., Ferris, L.D., Chang, C.H. & Rosen, C.C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management* 42 (5), 1195–1229. DOI: 10.1177/0149206316632058.

Van der Vaart, L., Van den Broeck, A., Rothmann, S. & De Witte, H. (2020). Experiences, attitudes, and behaviors of the unemployed. The role of motivation and psychological needs. *Psychological Reports* 123 (4), 1117–1144. DOI: 10.1177/0033294119849020.

Van der Vaart, L., Van den Broeck, A., Rothmann, S. & De Witte, H. (2022). Motivational profiles in unemployment. A self-determination perspective. *Frontiers in Public Health* 29, 1–13. doi.org/10.3389/fpubh.2022.870073.

Van Regenmortel, S., Smetcoren, A-S., Marsillas, S., Lambotte, D., Fret, B. & De Donder, L. (2021). Exploring underexposed stories. The experienced lifecourse of financially excluded older adults. *Ageing & Society* 41 (4), 724–745. doi.org/10.1017/S0144686X19001235.

- Vansteenkiste, M., Lens, W., De Witte, H., Feather, N.T. (2005). Understanding unemployed people's job search behaviour, unemployment experience and wellbeing: A comparison of expectancy-value theory and self-determination theory. *British Journal of Social Psychology* 44 (2), 269–287. DOI:10.1348/014466604X17641.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., De Witte, H., De Witte S., Deci, E.L. (2004). The 'why' and 'why not' of job search behaviour: Their relation to searching, unemployment experience, and well-being. *European Journal of Social Psychology* 34 (3), 345–363. DOI: 10.1002/ejsp.202.
- Vooren, M., Haelermans, C., Groot, W. & Maassen vand den Brink, H. (2019). The Effectiveness of active labor market policies. A Meta-analysis. *Journal of Economic Surveys* 33 (1), 125–149. DOI: 10.1111/joes.12269.
- Vuori, J. & Silvonen, J. (2005). The benefits of a preventive job search program on re-employment and mental health at 2-year follow-up. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 78 (1), 43–52. DOI: 10.1348/096317904X23790.
- Warnick, J., Wilt, J. & McAdams, D.P. (2016). Dancers' stories. A narrative study of professional dancers. *Performance Enhancement & Health* 4 (1–2), 35–41. doi.org/10.1016/j.peh.2015.12.002.
- Warr, P. (1994). A conceptual framework for the study of work and mental health. *Work & Stress* 8 (2), 84–97. DOI: 10.1080/02678379408259982.
- Waters, T.E.A., Köber, C., Raby, K.L., Habermas, T. & Fivush, R. (2019). Consistency and stability of narrative coherence. An examination of personal narrative as a domain of adult personality. *Journal of Personality* 87 (2), 151–162. DOI: 10.1111/jopy.12377.
- Wetherell, M. (1998). Positioning and interpretive repertoires. Conversation analysis and post-structuralism in dialogue. *Discourse & Society* 9 (3), 387–412. DOI: 10.1177/0957926598009003005.

White, M.L., Wayne, J.H., Casper, W.J., Matthews, R.A., Odle-Dusseau, H. & Jean, E.L. (2023). The authentic self in work and family roles and well-being. A test of self-determination theory. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 97 (1), 321-341. doi.org/10.1111/joop.12473.

Willig, C. (2022). Qualitative research design and data collection. Teoksessa C. Willig (toim.) *Introducing qualitative research in psychology* (s. 25–44). Fourth edition. Lontoo: Open University Press.

Willis, R. (2019). The use of composite narratives to present interview findings. *Qualitative Research* 19 (4), 471–480. DOI: 10.1177/1468794118787711.

Yildiz, B., Schuring, M., Knoef, M.G. & Burdorf, A. (2020). Chronic diseases and multimorbidity among unemployed and employed persons in the Netherlands. A register-based cross-sectional study. *BMJ Open* 10 (7), 1–9. DOI: 10.1136/bmjopen-2019-035037.

Ylistö, S. & Husu, H-M. (2021). Negative emotional consequences of labour market activation policies for long-term unemployed young adults in Finland. *International Journal of Sociology and Social Policy* 41 (13/14), 1–15. DOI: 10.1108/IJSSP-02-2021-0039.

Zid, A., Amiruddin, R., Md Auzair, S. & Janor, H. (2021). Comprehensive performance measurement system (CPMS) and satisfaction of Malaysian football players. *Current Psychology* 42, 7070–7080. doi.org/10.1007/s12144-021-02004-y.

Liitteet

Liite 1. Kirjoitusohje



TYÖTTÖMÄN TARINA

KIRJOITUSKILPAILU TYÖTTÖMYDESTÄ 1.5.–31.10.2018

Vuoden 2009 talouskriisin jälkeen työttömyys kasvoi Suomessa jälleen. Vaikka talouskasvu alkoi uudelleen, on työttömyyden vähentäminen osoittautunut vaikeaksi. Julkisuudessa on keskusteltu vilkkaasti työllistämisen keinoista, työttömien aktivoinnista ja kannustinloukkujen purkamisesta. Työttömien oma ääni on julkisessa keskustelussa jäänyt talouspoliittisen puheen varjoon.

SKS järjesti *Työttömän tarina* -kirjoituskilpailun vuonna 1993. Nyt haluamme jälleen kerätä työttömien tarinoita.

Kirjoittamisen apuna voit käyttää seuraavia kysymyksiä:

- Kerro, millaista on olla vailla työtä, jolla tulee toimeen. Kerro omista kokemuksistasi. Voit kertoa myös siitä, kuinka läheisen työttömyys sinuun vaikuttaa.
- Kerro, miten jouduit työttömäksi ja miltä työn menettäminen tuntui. Mistä työttömäksi joutuminen mielestäsi johtuu?
- Kerro arjesta ja ajatuksistasi. Kuinka pärjät nykyisessä tilanteessa? Miten järjestät arkesi? Mitä tunteita työttömyys sinussa herättää? Mitä ajattelet työn merkityksestä ja ovatko ajatuksesi siitä muuttuneet?
- Mitä kokemuksia ja ajatuksia sinulla on työllistämistoimenpiteistä ja työttömien palveluista kotipaikkakunnallasi? Millaista toimintaa työttömät itse järjestävät?
- Mitä ajattelet kotimaasi tulevaisuudesta? Mitä tulevaisuudensuunnitelmia ja odotuksia sinulla on?

Vastaukset arkistoidaan SKS:n arkistoon ja Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon. Tiedotamme keruun tuloksista keväällä 2019.

Kirjoituskilpailun pääpalkinto on 500 euroa. Lisäksi jaamme 100 euron tunnuspalkintoja ja arvomme kirjapalkintoja.

Palkintolautakuntaan kuuluvat presidentti Tarja Halonen (pj.), kirjailija Sirpa Kähkönen, emeritusprofessori Sakari Heikkinen, toimittaja Timo-Erkki Heino, apulaisprofessori Lena Näre ja arkistonjohtaja Outi Hupaniitti.

Keruuun järjestävät Suomalaisen Kirjallisuuden Seura ja apulaisprofessori Lena Näre.

VASTAUSOHJEET

Kirjoita omalla kielelläsi ja tyylilläsi. Kirjoita vastaukseesi suostumukseksi siihen, että lähettämäsi aineisto arkistoidaan nimellä tai nimimerkillä SKS:n arkistoon ja, että aineiston saa luovuttaa Tietoarkistoon käsiteltäväksi ja luovutettavaksi tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun.

Otamme vastaan myös valokuvia. Lähettämällä kuvat annat suostumukseksi kuvien arkistointiin SKS:n arkistoon sekä niiden tutkimiseen ja julkaisemiseen arkiston sääntöjä noudattaen. Muista kuvavuotuksista ota yhteyttä arkistokuvat@finlit.fi.

Tutustu SKS:n arkiston keruuohjeisiin www.finlit.fi/luovutus_ja_keruuohjeet.

Lähetä kirjoituksesi 31.10.2018 mennessä

- verkkolomakkeella osoitteessa www.finlit.fi/tyottoman_tarina tai
- postitse osoitteeseen Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, arkisto, PL 259, 00171 Helsinki, merkitse kuoreen tunnus "Työttömän tarina" tai
- sähköpostin liitetiedostona osoitteeseen keruu@finlit.fi, merkitse aihekenttään tunnus "Työttömän tarina".



Lisätietoja:
SKS:n arkisto, puh. 0201 131 240, keruu@finlit.fi
Lena Näre, [yhteyshiedot poistettu]