

# TOIVOSTA EPÄTOIVOON JA TAKAISIN

Toivon ilmeneminen ja rakentuminen mielenterveyskuntoutujien  
kertomuksissa

Sanna Heikkinen

Yhteiskuntatieteiden laitos

Sosiaalipsykologian pro gradu –  
tutkielma

Itä-Suomen yliopisto

Syksy 2018

## **TOIVOSTA EPÄTOIVOON JA TAKAISIN**

### **Toivon ilmeneminen ja rakentuminen mielenterveyskuntoutujien kertomuksissa**

Sanna Heikkinen

Ohjaajat: Vilma Hänninen & Mikko Saastamoinen

Sosiaalipsykologia pro gradu –tutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, Yhteiskuntatieteiden laitos

Itä- Suomen yliopisto

Syksy 2018

104 sivua + 3 liitettä

Tässä tutkielmassa tarkastellaan mielenterveyskuntoutujien toivoa. Erityisenä näkökulmana toivoon on masennus, koska masennuksen yksi keskeinen oire on toivottomuus. Toivon elpyminen masennuksessa on haastavaa, mutta toipumisen kannalta merkittävää. Keinot ja mekanismit, jotka vahvistavat toivoa, ovat tutkimuksellisesti tärkeää saada selville, jotta voidaan ymmärtää toivon ja masennuksen yhteyttä ja suunnitella parempia kuntoutuspalveluita mielenterveyskuntoutujille.

Tutkimuksen teoreettinen tausta pyrkii hahmottamaan toivoon, toimijuuteen ja minuuteen liittyvää teoriaa, sekä sen yhteyttä sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Yksilöpsykologista toivoa on lähestytty sosiaalipsykologisesta ja sosiologisesta näkökulmasta. Tarkoituksena on tuoda esiin, kuinka toiveikas ajattelu- ja toimintatapa muodostuu suhteessa yksilön ympäristöön. Kyseessä on laadullinen tutkimus, jonka aineistona on viisi haastattelua ja yksi sähköpostikysely. Tutkimukseen osallistujat ovat käyneet Mielenterveyden keskusliiton järjestämän voimavarakeskeisen Muutoksen avaimet -kurssin. Aineiston analyysissä on hyödynnetty narratiivista analyysiä ja aktanttianalyysiä, joiden avulla on saatu näkyviin toivon konkreettiset osatekijät sekä kertomuksessa ilmenneet diskursiiviset ja tarinalliset keinot, jotka rakentavat toivoa.

Teorian ja aineiston perusteella voidaan havaita, että toivo on toimijuutta ja halua toimia oman elämän parantamiseksi. Sitä edistää arvostava suhde itseen sekä merkityksellisten päämäärien löytyminen. Itsen arvostus ja hyväksyntä saavutettiin erilaisin keinoin, mutta keskeistä niissä oli kyky etäännyä itselle haitallisista ajattelumalleista, normeista ja ideaaleista sekä muodostaa uusia merkityksiä hyvästä elämästä ja ihmisyydestä. Vertaistuki nousi prosessissa tärkeäksi toivoa edistäväksi tekijäksi niin hyväksynnän kuin tavoitteidenkin osalta.

Tutkimustulokset huomioon ottaen olisi tärkeä huomioida kuinka arvostuksen kokemukset rakentuvat. Arvostusta voidaan edistää vuorovaikutussuhteissa, mutta myös yhteiskunnalliset puhutavat ja käytännöt vaikuttavat ihmisarvoisen elämän ja toivon muodostumiseen. Mahdollisuudet ja oikeutus osallistua yhteiskuntaan myös työelämän ulkopuolella toisi arvokkaita toimintamahdollisuuksia, joihin toivo voisi rakentua.

Avainsanat: toivo, toimijuus, masennus, mielenterveyskuntoutuja, vertaistuki

## **ABSTRACT**

### **FROM HOPE TO DESPAIR AND BACK**

#### **Appearance and construction of hope in the narratives of mental health rehabilitants**

Sanna Heikkinen

Supervisors: Vilma Hänninen & Mikko Saastamoinen

Master's Thesis in Social Psychology

Faculty of Social Sciences and Business Studies, Department of Social Sciences

University of Eastern Finland

Autumn 2018

104 pages + 3 annexes

The aim of this research is to examine hope of mental health rehabilitees. A special view point in this study is depression because one of the key symptoms of depression is hopelessness. Restoring of hope in depression can be challenging but in recuperation it is however crucial. Means and mechanisms to strengthen hope are important to investigate in order to understand connection of hope and depression and to design more advanced services and interventions for mental health rehabilitees.

The theoretical context of the study highlights concepts of hope, agency and the self and their connections to social and societal structures. The individual hope concept has been approached from social psychological and sociological perspectives. The aim is to disclose how hopeful thinking- and acting method has unfolded in relations to the individual's environment. This research is conducted as a qualitative study. The data consist of five interviews and one email inquiry. Participant of the study have attended in a course organized by mental health union *Mielenterveyden keskusliitto*. The aim of the course is to reinforce the abilities and resources of the participants. Narrative analysis and actantanalysis have been applied to analyze both the concrete components of hope and discursive means and narrative forms which construct hope.

Based on the theory and the data can be detected that hope consist of agency and willingness to improve one's life. Appreciative relation to oneself and finding meaningful goals were key factors to enhance hope. These were achieved by numerous ways, but one central resource was to withdraw from harmful thinking patterns, norms and ideals and form new meanings of what good life and good human being meant. In this process peer support appeared as an important factor of enhancing hope with regard both acceptance and goals.

Drawing on the results of the research it would be important to take in consideration how experiences of appreciation are formed. Appreciation can be promoted in interaction, but societal discourses and practices should also be noticed as a great influence on decent life and hope. Opportunities and justification to participate in society outside of working life would bring new valuable activities where hope could be built.

Keywords: hope, agency, depression, mental health rehabilitee, peer support

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	1
1.2 Tutkimusasetelma .....	6
2 TOIVON KÄSITE TEOREETTISENA NÄKÖKULMANA MASENNUKSEEN .....	9
2.1 Toivon määrittely .....	9
2.2 Toivoteoria .....	12
2.2.1 Toivoteorian lähikäsitteet .....	12
2.2.2 Toivon kehittyminen .....	15
2.2.3 Masennus ja toivo .....	17
2.3 Toivon tarkastelu sosiaalitieteissä .....	19
2.3.1 Toiminnan merkitys .....	19
2.3.2 Toimijuus ja toiminnan mahdollisuudet .....	21
2.3.3 Autenttinen minuus ja sisäinen puhe .....	25
2.3.4 Minuus, toivo ja tarinat .....	28
2.4 Toivon vahvistaminen .....	31
2.4.1 Sosiaalinen tuki ja arvostus .....	31
2.4.2 Uudenlaiset roolit .....	33
2.4.3 Sopivat tavoitteet .....	34
2.4.4 Mielikuvituksen hyödyntäminen .....	34
2.4.5 Toiveikkaat tarinat .....	35
2.5 Aikaisemmat tutkimukset .....	38
2.5.1 Toivon sisäinen- ja ulkoinen lähde .....	39
2.5.2 Toimintaterapian vaikutus mielenterveyskuntoutujien toivoon .....	40
2.5.3 Itsensä vaientaminen Suomessa .....	42
3 METODOLOGIA JA MENETELMÄT .....	45
3.1 Teoreettis-metodologinen viitekehys .....	45
3.1.1 Aktanttimalli ja modaalisuuden lajit .....	45
3.2 Aineiston keruu ja käsittely .....	47
3.2.1 Haastattelututkimus .....	47
3.2.2 Aineiston analyysi .....	48
3.2.3 Analyysimenetelmän tarkoitus suhteessa tutkimukseen .....	50
3.3 Tutkimuksen toteutus .....	51
3.3.1 Aineiston koko .....	51
3.3.2 Haastateltavien rekrytointi .....	51
3.3.3 Haastattelujen kulku .....	52
3.3.4 Tutkimuseettiset kysymykset .....	54
4 TULOKSET .....	55
Laura ”Sinnikäs toivo” .....	55
Janne ”Varovainen toivo” .....	59

Päivi ”Ylläpitävä toivo” .....	65
Tuija ”Taisteleva toivo” .....	70
Kari ”Autenttinen toivo” .....	75
Johanna ”Vahva toivo” .....	81
5 POHDINTA .....	84
5.1 Tuloksien yhteenveto .....	84
5.1.1 Toivon herättäjät.....	84
5.1.2 Toivon haasteet.....	86
5.1.3 Toivon rakentaminen.....	88
5.1.4 Teoreettiset oivallukset.....	91
5.2 Tutkimustulosten yleistettävyys ja luotettavuus .....	94
5.3 Tutkimustulosten hyödyntäminen mielenterveyskuntoutuksessa .....	96
5.4 Jatkotutkimusaiheet.....	97
LÄHTEET .....	98
KUVIO 1. Aktanttikaavio.....	49
KUVIO 2. Toivon heräämisen mallitarina .....	94

## 1 JOHDANTO

Mielenterveyden häiriöt ja erityisesti masennus on varsin yleinen sairaus. Masennusta sairastaa samanaikaisesti 5-6 prosenttia suomalaisista ja arviolta 20 prosenttia väestöstä kärsii mielenterveyden häiriön kriteerit täyttävästä masennustilasta elämänsä aikana. (Kampman, Heiskanen, Holi, Huttunen & Tuulari 2017, 18.) Masennus on myös maailmanlaajuisesti yleinen sairaus ja yleisin syy työkyvyttömyydelle. Monet eivät saa kuitenkaan hoitoa sairauteensa. Tähän vaikuttavat vaikeus diagnosoida masennusta tai vaikeus päästä hoitoon, mutta myös masennukseen liittyvä häpeä ja stigma. (Hiltunen & Hiltunen 2018, 21-23.) Työuupumus ja masennus ovat olleet viime vuosina esillä mediassa, kun useat julkisuuden henkilöt, mutta myös tavalliset ihmiset ovat tuoneet julkisesti esille oman masennus- tai uupumistarinansa. Viimeisimpinä tapauksena oli vihreiden puheenjohtajan Touko Aallon ilmoitus jättäytyä pois puheenjohtajan työstä masennuksen vuoksi. Vaikka mielenterveyden häiriöt koskettavat monia, niihin liitetään helposti heikkouden tai huonouden leima. On siis hyvä, että masennuksesta ja muista mielenterveyden ongelmista puhutaan avoimemmin, koska puhumalla voidaan lievittää stigmaa ja häpeää sekä myös ymmärtää paremmin mielenterveyden ongelmiin liittyviä syitä.

Masennukseen altistavia tekijöitä ovat muun muassa työttömyys, yksinäisyys ja syrjäytyneisyys (Kampman ym. 2017, 13). Nuorten syrjäytyminen ja erityisesti nuorten miesten syrjäytyminen on myös puhuttanut mediassa viime aikoina. Syrjäytyminen tuottaa henkilökohtaista kärsimystä, mutta se voidaan nähdä myös yhteiskunnallisena uhkana, johon tarvitaan sosiopoliittisia ratkaisuja. Syrjäytymisellä tarkoitetaan yhteiskunnan ulkopuolelle jäämistä, kuten työttömyyttä tai alhaista koulutusta. Myös elämänhallinnan ongelmat ja sosiaalisten suhteiden vähäisyys liittyvät syrjäytymiseen. Syrjäytymistä voidaan ymmärtää erilaisten vaikeuksien kasaantumisenä, johon sisältyy kulttuurisia, terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia tekijöitä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Masennusta ja syrjäytymistä leimaa molempia näköalattomuus ja kokemus siitä, että omaan elämään on vaikea vaikuttaa. Vilma Hänninen kuvaa masennusta ”toiminnallisena loukkuna”, joka tarkoittaa sitä, että elämäntarinassa asetettuja tavoitteita ja moraalisia standardeja ei voi toteuttaa, koska ne

eivät kohtaa elämäntilanteen realiteetteja. Masennuksesta toipumiseksi tulisi muodostaa uusi toiminnallinen suhde maailmaan. (Hänninen 2011, 22, 32-33.)

Toivon edistäminen on tärkeää, koska se lisää kokemusta elämän merkityksellisyydestä ja uskoa saavuttaa jotain hyvää elämässä. Toiveikas suhtautuminen elämään on myös positiivinen motivaatiotekijä, joka kannustaa yrittämään epävarmuudesta huolimatta. Toivoa tulisi kuitenkin edistää ei vain yksilökohtaisesti vaan yhteiskunnallisesti, koska monet yhteiskunnalliset- ja kulttuuriset tekijät vaikuttavat toivon mahdollisuuksiin. Toisaalta toivo on aina henkilökohtainen kokemus, jota ei voi suoraan ulkopuolelta sytyttää vaan se vaatii joskus kärsivällistä herättelyä. Toivo on hyödyllinen, mutta monimutkainen ilmiö, jota olisi hyvä ymmärtää ja myös tutkia enemmän. Toivoa edistävillä interventioilla voisi olla hyviä seurauksia niin syrjäytyneiden kuin mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten elämään. Tässä pro gradu -tutkielmassa pyrin tuomaan oman osani toivon ymmärtämiseksi. Tarkastelen mielenterveyskuntoutujien kertomuksia kuntoutumisesta ja sen haasteista. Tutkimuksen keskiössä ovat toivo ja toivon rakentuminen.

Tutkimukseen osallistujat ovat sairastaneet masennusta, kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai kokeneet masennusta muiden mielenterveydenhäiriöiden lisäksi. Koska yhdistävänä oireena on jonkinasteinen masennushistoria, olen ottanut masennuksen erityiseksi tarkastelukohteeksi toivon taustalla. Masennus on toivon kannalta haastavaa, koska masennuksen tyypillinen oire on toivottomuus, jolloin menetetään luottamus ja toivo suhteessa tulevaisuuteen. Tämä tarkoittaa myös toiminnallista kyvyttömyyttä ja avuttomuutta. Avuttomuus voi olla opittu kokemus, jolloin puhutaan opitusta avuttomuudesta. Tätä kuvaa uskomus omien vaikutusmahdollisuuksien puutteista ja elämäntilanteen tulkitsemisesta toivottomana. (Lönnqvist 2013, 55-56.) Matthew Ratcliffe esittää, että masennuksessa usein kyse on eksistentiaalisen toivon menetyksestä. Tällöin kyseessä ei ole vain tiettyihin kohteisiin liittyvien toiveiden menetyksestä vaan toivon kokemuksellinen poissaolo. Toivominen on eksistentiaalinen tunne, jonka menetystä kuvaa se, että tulevaisuudessa ei ole mitään merkityksellistä, joka kannustaa tekemään jotain. Jotta toivo on mahdollista, tarvitaan avoimuutta mahdolliselle hyvälle tapahtua. (Ratcliffe 2015, 104-109.)

Toivon heräämistä voi jo pitää merkittävä askeleena masennuksesta toipumisessa. Toivoa on tutkittu paljon psykologiassa, mutta se on myös sosiaalipsykologisesti ja sosiologisesti kiinnostava aihe. Toivo tarvitsee ensinnäkin ulkoisia kohteita, mahdollisuuksia, mihin kiinnittyä. Nämä voivat olla koulutus-, työ- tai harrastusmahdollisuuksia. Myös sosiaaliset suhteet ovat merkittävä toivoa ylläpitävä voima, joka tulisi ottaa huomioon. Tämän lisäksi toiveikkaiden merkitysten rakentaminen vaatii sellaista suhdetta ympäristöön, jossa oma itse on mahdollista nähdä arvokkaana ja osaavana. Toivon voi siis nähdä heijastavan identiteetikysymyksiä, yhteiskunnan asenneilmapiiriä ja mahdollisuuksia kiinnittyä ympäröivään yhteiskuntaan, joita olisi tarpeellista myös yhteiskuntatieteissä tutkia.

Jotta toivon rakentumista masennuksen yhteydessä voi ymmärtää, tulee myös ymmärtää masennuksen syitä. Masennukseen liittyy monia erilaisia oireita. Se voi vaihdella vakavuudeltaan ja kestoaltaan, mutta yhteisinä piirteinä ovat ainakin mielihyvän ja toimintakyvyn lasku. Pahimmillaan masennus on kokonaisvaltaista lamaantumista, merkityksen menettämistä ja itsetuhoisuutta. Masentunut menettää yhteyden toisiin ihmisiin ja tunteisiinsa sekä itsearvonsa. (Kampman ym. 2017, 10.) Masennuksen altistustekijät voivat liittyä biologisiin, psykologisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Masennus kytkeytyy kuitenkin jollain tavalla elämäntilanteen koettuun kuormittavuuteen ja vaikeuteen selvitä haasteista. Tämä lisää stressiä ja aiheuttaa jatkuvan hälytystilan, joka taas vaikuttaa kielteisesti ongelmaratkaisuun ja päämäärähakuisuuteen. Se miksi, jotkut selviävät paremmin haasteista kuin toiset, liittyy taas monin eri tekijöihin, kuten lapsuuden kiintymyssuhteisiin, kognitiivisiin kykyihin, aivojen välittäjäaineiden toimintaan tai persoonallisuuden piirteisiin. (Emt., 12-13.)

Myös kulttuurin vaikutus masennukseen olisi hyvä tiedostaa. Jukka Tontti esittää, että yksilöllisyyttä, pärjäämistä ja menestystä korostava kulttuuri tuottaa nykyisenkaltaista masennusta. Masennus tulisikin nähdä yhteiskunnallisena ilmiönä, joka sisäistyy yksilön kokemusmaailmaan. (Tontti 2008, 33-35.) Suomalaisessa yhteiskunnassa on perinteisesti korostunut työn ja kuuliaisuuden merkitykset, mutta nykyään odotetaan yhä enemmän rohkeita elämänvalintoja, kouluttautumista ja itsensä kehittämistä Markkinaliberaalissa, yksilökeskeisessä kulttuurissa mahdollisuuksia toteuttaa itseä on niin runsaasti, että itsensä toteuttaminenkin voi muuttuakin stressitekijäksi, joka uuvuttaa ihmisen (Saastamoinen 2014, 139; Ojala 2003, 49). Sanna Rikala tuo esiin samankaltaisia



näkökulmia työssä uupuneiden naisten kertomuksien pohjalta. Hän huomasi, että masennuksesta tai työuupumuksesta toipuville henkilöille oli ristiriitaisia näkemyksiä siitä, mitä heidän tulisi tavoitella. Työn vaatimukset sinänsä eivät olleet uupumuksen lähde, vaan sisäinen kamppailu ja erilaisten sosiaalisten odotusten ratkominen. (Rikala 2013, 152- 153.)

Sosiaaliset ja yhteiskunnalliset rakenteet suodattuvat yksilön merkitysrakennelman läpi normeiksi, säännöiksi ja ohjeiksi siitä, miten tulisi toimia ja olla hyvä ihminen. Dana C. Jack ja Alisha Ali esittävät, kuinka naisten masennuksen taustalla ovat naiseuteen kohdistuvat rooliodotukset, jotka saavat naiset hiljentämään oman äänensä ja tarpeensa. Naisten odotetaan monissa kulttuureissa olevan ”hyviä naisia”, johon kuuluu miellyttäminen, epäitsekkyys ja rakastaminen. Hyvän naisen roolia halutaan noudattaa, jotta voidaan pitää yllä läheisiä ihmissuhteita ja erityisesti parisuhdetta. (Jack & Ali 2010, 5-11.) Psykologi Paul Gilbert korostaa myös masennuksen sosiaalista ja vuorovaikutuksellista yhteyttä. Ihmisille on tärkeää elää positiivisesti muiden mielissä sekä houkutella muiden huomiota heitä kohtaan. Jos arvioi olevansa muita huonompia ja uskoo, että kukaan ei halua panostaa itseen, voi tämä johtaa masennukseen. (Gilbert 1992, 179-181.) Muiden arvostus on tärkeää, koska se luo psykologista ja fyysistä turvaa. Siksi ollaan valmiita myös mukautumaan ryhmän normeihin. Miellyttäminen tai nöyrystyminen voivat olla myös keinoja saada hyväksyntää, vaikka ne voisivatkin estää tavoittelemasta asioita, joita itse haluaisi. (Emt., 156-159.) Ryhmäjäsenyydet ja niihin kuuluvat normit tuovat siis turvaa ihmisille, mutta samalla ne voivat rajoittaa yksilön itseilmaisua.

Yhteisöllisten normien häilyvyys ja yksilön vastuu valinnoista voi myös aiheuttaa hämmennystä ja vaikeuttaa identiteetin rakentamista. Markku Ojanen tuo esiin, kuinka joillekin ihmisille jatkuva mukautuvuus ja oman paikan etsiminen voi olla kuormittavaa. Henkilö luovuttaa ja masentuu tai vetäytyy omaan maailmaansa, kun häntä ei ymmärretä. Yhtenä ratkaisuna yksilökeskeisyyteen voisi olla terapeutin yhteisö, jossa oppii arvostamaan itseään ja ottamaan arkielämän haasteet rohkeasti vastaan. (Ojanen 2003, 49.) Yläkoululaisten ryhmädynamiikka tutkineet Tommi Hoikkala ja Petri Paju tuovat esiin, kuinka nuoret tarvitsevat ryhmään kuulumista sekä nähdyksi ja kuulluksi tulemistä, jotta saavat he aineksia identiteettiinsä rakentamiseen. He kysyvätkin: ”--olemmeko olemassa ilman itsellemme tärkeiden ihmisten hyväksyvää ja kiinnipitävää vuorovaikutusta”. (Hoikkala & Paju 2013, 222-223.) Edellinen esimerkki on

koulumaailmasta, mutta samat kysymykset ovat pohdinnan alla myös muissa ryhmäjäsennyksissä ja sosiaalisissa tilanteissa. Tarvitsemme ihmissuhteita ja ryhmään kuulumista, mutta myös oman itsen ja tarpeiden tunnistamista ja ilmaisemista. Miten tasapaino sitten itsen ja muiden välillä saavutetaan? Masennuksessa ja toivossa tämä kysymys nousee erityisellä tavalla esiin.

Vaikka toivo on usein masennuksessa hukassa, on sen merkitys toipumisen kannalta olennaisen tärkeää. Elina Hiltunen kuvaa omaa masennushistoriaansa taustaa vasten, kuinka *”toivo on masentuneen tärkein voimavara”*. On uskottava siihen, että asiat voivat vielä muuttua paremmiksi ja masennuksestakin voi toipua. (Hiltunen & Hiltunen 2018, 14.) Toivo on tulevaisuuden uskoa, mutta myös toimijuutta eli kokemusta siitä, että voi vaikuttaa elämäänsä omilla teoilla (Ks. esim. Snyder 2000; McGeer 2004, 104). Toivo on monessa mielessä tarpeellinen ominaisuus. Masentunut tarvitsee mielekkäitä tavoitteita ja toiminnan kohteita, joissa hän voi toteuttaa itseään yhteisön jäsenenä. Toivon esteet voivat olla mielen sisäisiä, kuten pelko ja häpeä, sekä ulkoisia tekijöitä, kuten mahdollisuuksien puute tai yhteiskunnan odotukset ja paineet. Ulkoiset tekijät myös vaikuttavat sisäiseen maailmaan, joiden yhteisvaikutus voi viedä epätoivoon. Ongelmia tuottaa sellainen suhde maailmaan, jossa esteet ja uhkat korostuvat ja mahdollisuudet vaikuttaa asioiden kulkuun pienevät. Masennuksella ja toivottomuudella on biologisia seurauksia keskushermoston toimintaa ja mielialan säätelyyn, jonka normalisoitumiseen tarvitaan aikaa ja usein hoitotoimenpiteitä. Hoito voi olla avuksi toivottomuudessa, mutta olennaista on kuitenkin se, että masentunut löytää uuden tavan nähdä tulevaisuutensa. (Lönnqvist 2013, 55-56.)

Toivon heräämiseksi tarvitaan siis uusi suhde itseen ja maailmaan, jonka turvin on turvallista tehdä suunnitelmia ja yrittää. Muiden ihmisten tuki on tässä prosessissa merkittävässä osassa. Lauri Karila tuo esiin, kuinka vertaisryhmät ovat suuremmissa roolissa sosiaalisen tuen lähteenä, kun perheet eivät ole enää niin tiiviitä ja yksin elävien määrä kasvaa (Karila 2003, 57-58). Masentuneiden kokemuksia leimaa ulkopuolisuuden tunne ja eksistentiaalisen luottamuksen puute. Muut ihmiset koetaan uhkaavina, jolloin maailmassa olo tuntuu myös vaikealta. Erityisesti on vaikea luottaa siihen, että muilta voi saada apua haavoittuvaisena. Luottamuksen elpyminen toisiin on puolestaan mahdollisuus eheyttää myös yleisempää luottamuksen kokemusta. (Ratcliffe 2015, 223.) Läheiset ihmiset voivat välittää masentuneelle tukeaan, mutta heidän voi olla vaikea

ymmärtää masentuneen kokemusmaailmaa. Vertaisten eli muiden masentuneiden tai sen läpikäyneiden kanssa voi olla helpompi saada ymmärrystä ja sanoittaa kokemuksiaan. Vertaisryhmät voivatkin tarjota viiteryhmän, jossa voi näyttää haavoittuvaisuuden ja kokea silti hyväksyntää. Vertaiskokemusten jakaminen voi vahvistaa uskoa myös omasta selviytymisestä. Voi huomata, ettei olekaan yksin ongelmiansa kanssa. Tällä on olla luottamuksen ja toivon kannalta hyviä seurauksia.

## 1.2 Tutkimusasetelma

Olen kerännyt tätä tutkielmaa varten laadullisen aineiston haastattelemalla viittä henkilöä, jotka ovat osallistuneet voimavarakeskeiseen, ryhmämuotoiseen Muutoksen avaimet -kurssiin tai olleet siinä vertaisohjaajana. Yhdeltä osallistujalta olen saanut vastaukset sähköpostin kautta. Muutoksen avaimet -kurssi on Mielenterveyden keskusliiton järjestämä kurssi. Mielenterveyden keskusliiton internet -sivulla kuvataan, kuinka ”muutoksen avaimet -kurssi on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille, jotka tarvitsevat tukea liikkeelle lähtemiseen ja kuntoutumiseen. Kurssin tavoitteena on laatia henkilökohtaiset tavoitteet, tukea ammatillista kuntoutumista ja toimintakyvyn edistämistä, ottaa ensimmäiset askeleet kohti myönteistä muutosta sekä lisätä itsetuntemusta ja tunnistaa ja vahvistaa omia voimavaroja. Kurssi kestää 12 viikkoa ja tapaamiset järjestetään viikoittain”. (Mielenterveyden keskusliitto 2018.) Kurssilla pyritään tukemaan juuri sellaisia toimintakyvyn osa-alueita, jotka voi nähdä suoraan toivoa edistäviksi tekijöiksi. Vertaisryhmä puolestaan tuo esiin toivon sosiaalisen ulottuvuuden. Pyrkimyksenäni ei kuitenkaan ole pelkästään vertaistoiminnan vaikuttavuuden arviointi vaan tarkastella toivoa kokonaisvaltaisesti ottaen huomioon myös muut toivoa edistävät tekijät.

Toivon teoreettisena viitekehyksenä on C.R. Snyderin (2000) toivoteoria, jossa toivoa ei käsitetä tunteena tai positiivisena uskomuksena, vaan toimintana. Kiinnostuksen kohteenani on tarkastella, kuinka Snyderin määrittämä toiminnallinen toivo näkyy aineistossa, ja mikä on auttanut tai estänyt sen toteutumista. Snyderin teoria on psykologinen teoria, jossa toivo nähdään yksilön luonteenpiirteenä (Rand 2018, 47). Tässä tutkielmassa tuodaan kuitenkin esiin toivon sosiaalinen luonne. Perusteluna tälle näkökannalle on toimijuuden ja minuuden sosiaalinen muotoutuminen, joita teoriassa tuon esiin. Persoonallisilla tekijöillä on merkitystä toivoon, mutta niitäkin lähestyn

ympäristön ja persoonan yhteensopivuudesta käsin. En sulje pois ajatusta, että toiset omaavat luonteenpiirteitä tai kognitiivisia ominaisuuksia, jotka edesauttavat toivoa, mutta lähtökohtaisesti pyrin kuitenkin tuomaan esiin toivon vuorovaikutuksellista luonnetta. Tämä korostuu erityisesti silloin kun toivon kokeminen laskee kuten tapahtuu masennuksessa. Toivon elpymiseksi tarvitaan silloin sosiaalista väliintuloa ja maailmaan kiinnittymistä.

Irmeli Järventie tuo esiin, kuinka ihmisen toimintaa voi ymmärtää hänen maailmasuhteensa kautta. Maailma ovat ne sosiaaliset suhteet, jotka kunkin ihmisen kohdalla toteutuvat ja nämä maailmat ovat myös persoonallisuuden perusta. Tämän lisäksi maailmat ovat toiminnan kohde eli ne ovat toiminnan motiivien ja tavoitteiden perusta. (Järventie 1993, 43.) Tämän tutkielman punaisena lankana onkin tarkastella sitä, miten tutkittavat ovat rakentaneet uuden toiveikkaan suhteen ympäröivään maailmaan ja itseensä. Tutkimuskysymykset liittyvät tähän tematiikkaan, joihin pyrin tarjoamaan vastauksia niin aineiston kuin teoreettisen viitekehyksen avulla.

Tutkimuskysymyksiä ovat seuraavat:

1. Mikä sai toivon heräämään? Mikä auttoi pääsemään elämässä eteenpäin?
2. Miten toivon/toivottomuuden tarinat rakentuvat? Miten ihmissuhteet, rakenteet, normit, ideaalit, mallitarinat ja diskurssit vaikuttavat toimijuuden ja toivon tarinalliseen rakentumiseen?
3. Millaista sisäistä puhetta ja erilaisia ääniä voi havaita kertomuksissa. Miten vallitsevia ääniä haastetaan? Miten oma ääni löydetään tai tunnistetaan tai miten oma ääni rakentuu?

Ensimmäinen tutkimuskysymys liittyy siihen, mitä osallistujat konkreettisesti nostavat esiin heitä auttavina tekijöinä. Toinen tutkimuskysymys taas kohdistuu toivon tarinalliseen muodostumiseen. Sen kautta pyrin tuomaan esiin tarinallisia keinoja, joilla subjektiivutta ja toimijuutta rakennetaan sekä kuinka osallistujat ottavat kantaa yhteiskunnallisiin- ja sosiaalisiin rakenteisiin, ideaaleihin, normeihin ja diskursseihin sekä ihmissuhteisiin. Kolmas tutkimuskysymys pureutuu masennukseen liittyvään minäkokemuksen katoamiseen ja löytämiseen. Oman itsen tai oman äänen löytäminen ja rajojen asettaminen sekä minän koettu autonomisuus ovat tärkeitä niin masennuksesta toipumisessa kuin toivossa, joten sen tarkastelu on hyvin kiinnostavaa. Koska tämän tutkielman aineistona ovat mielenterveyskuntoutujien kertomukset ja kokemukset,

tulevat toivon lisäksi esiin myös masennus- ja muut elämän haasteisiin liittyvät kertomukset. Masennus ja siihen liittyvä toivottomuus on siis tausta, johon toivo rakentuu ja tätä dynamiikkaa pyrin tuomaan näkyväksi.

## 2 TOIVON KÄSITE TEOREETTISENA NÄKÖKULMANA MASENNUKSEEN

Teoriaosassa esittelen aluksi toivon filosofista ja psykologista teoriaa sekä masennuksen ja toivottomuuden yhteyttä. Tämän jälkeen lähestyn toivoa toiminnan, toimijuuden ja minuuden teorian kautta. Pyrkimyksenäni on tuoda esiin sosiologinen ja sosiaalipsykologinen näkökulma toivon edellytyksiin. Teoreettisena oletuksena on, että toivon keskiössä ovat kokemukset itsestä, omista arvoista ja henkilökohtaisesti tärkeistä päämääristä ja kyvyistä, mutta että näiden löytymiseen tarvitaan sosiaalista kannattelua. Henkilökohtaisen toivon kokemuksen tarkasteluun tarjotaan siis sosiaalitieteellinen näkökulma. Teoriaosan lopuksi esittelen vielä aikaisempia tutkimuksia toivosta ja masennuksesta.

### 2.1 Toivon määrittäminen

Yksinkertaisimmillaan toivon voi määritellä positiiviseksi tulevaisuuden odotukseksi, johon liittyy tietty epävarmuus. Eri aikoina eri ajattelijat ja filosofit ovat pitäneet toivoa joko hyvänä tai huonona ominaisuutena. Toivo voi antaa voimaa toimia, mutta se voi myös supistua pelkäksi toiveajatteluksi, jolloin odotetaan passiivisesti hyvää tapahtuvaksi. Myös se, miten toivo määritellään, vaikuttaa siihen, nähdäänkö toivo myönteisenä vai kielteisenä voimana. Psykologiassa on tuotu esiin toivon merkitystä osana positiivista inhimillistä kehitystä. (Callina, Snow & Murray 2018, 11-12.) Yleensä toivo koetaan positiivisena voimana etenkin vaikeuksien keskellä. Toivon olemusta voi olla kuitenkin vaikea sanallisesti tai tieteellisin tutkimusmenetelmin tavoittaa. (Ehrnrooth 2014.)

Nicholas H. Smith esittää, että toivo on hyvin kokonaisvaltainen halun ilmaus, jota ei voi erottaa erillisiksi haluiksi, mielipiteiksi, uskomuksiksi ja odotuksiksi. Toive kertoo jotain hyvin henkilökohtaista toivojasta, kun hän investoi halua johonkin kohteeseen. Toiveilla on oma historiansa, jotka auttavat ymmärtämään myös omaa elämää ja ovat merkittävä tekijä elämäntarinan rakentumisessa. (Smith 2010, 10-12, 14.) Toivo on myös olennainen inhimillistä toimintaa ylläpitävä voima. Jari Ehrnrooth tuo esiin, kuinka kaipaus ja toivo ovat kulttuurievoluution ja kaiken arvoperusteisen intentionaalisuuden perusta. Toivo kytkeytyy arvoihin, hyvyyteen ja oikeudenmukaisuuteen. Se myös ylittää realiteettien

rajat. Toivo voi olla vain hämärä mielikuva hyvästä, joka kätkee sisäänsä lupauksen paremmasta huomisesta. Sen turvin toiveikas jaksaa yrittää mahdottomankin haasteen edessä. Toivo antaa mielekkyyttä elämään ja saa tavoittelemaan parempaa maailmaa. (Ehrnrooth 2014, 99-105.) Paulo Freire käyttää termiä rajatilanteet, niistä tilanteista, joissa maailmaa täytyy muuttaa, jotta suurempi vapaus oli mahdollista. Rajatilanteet ylittämiseksi auttaa kriittinen, toiminnallinen ymmärrys, joista kehittyy toivon- ja luottavaisuuden ilmapiiri. Ihminen kykenee muuttamaan todellisuutta ”tietoisella käytännöllä” eli reflektion ja toiminnan kautta. Rajatilanteet voivat kuitenkin myös näyttäytyä mahdottomilta ylittää, jolloin ne kahlitsevat ja luovat toivottomuutta. (Freire 2005, 108-111.)

Joku voi toivoa myös pahaa toiselle, mutta silloin ei ole varsinaisesti kyse toivosta. Ioannis S. Christodoulou esittää, että toivo ja pahuus eivät voi esiintyä samanaikaisesti, joten toivo on aina hyvän toivomista. Toivottomuus sen sijaan estää näkemästä hyvää elämässä, joka voi johtaa pahoihin tekoihin. Christodoulou näkee toivon ontologisena uskona hyvään vaikkei se ole vielä läsnä. Toiveikas jaksaa odottaa hyvää tapahtuvaksi. (Christodoulou 2010, 27.) Odotus ei kuitenkaan välttämättä tarkoita passiivista odottamista vaan nimenomaan toimijuutta tukevaa kärsivällistä yrittämistä, joka ei jätä myöskään elämän realiteetteja huomiotta (Scioli, Anthony, Biller, Henry B. 2009, 28).

Filosofi Victoria McGeer tuo esiin, kuinka toivon liittyy aina toimijuutta. Silloinkin kun asioille ei voi tehdä nykyhetkessä paljon, orientoituminen tulevaisuuteen ja sen tuomat mahdollisuudet virittävät toiminta-ajatuksia. Toiveikas tunnistaa rajoitteet ja pystyy kehittämään toimintaansa niin, että rajoitteet on mahdollista ylittää. Hyvään toivomiseen liittyy mielikuvitus ja kyky reflektoida omaa toimintaa. McGeer erittelee kolme erilaista toivomisen tapaa. Hyvä toivominen on edellä kuvatun kaltaista joustavaa, luovaa omien kykyjen realisoimista. (McGeer 2004, 104.) Toiveajattelu ”wishful hoping” on puolestaan toivon laittamista haluihin, joiden odotetaan toteutuvan ilman omaa ponnistelua. Toiveajattelu heikentää toimijuutta ja voi johtaa epätoivoon, kun epärealistiset toiveet eivät toteudukaan ja pettymykseen liittyvää turhautumista ei osata käsitellä. (Emt., 113.) Epätoivoon voi myös ajaa itsekeskeinen toivo ”willful hope”, joka tarkoittaa omaan toimijuuteen liian vahvasti luottavaa toivoa, jossa muita toimijoita ja heidän vaikutustaan ei huomioida. Itsekeskeistä toivoa motivoi oman itsen vahvistaminen omien saavutuksien kautta ja pelko siitä, että oma itse ei ole riittävä ilman noita saavutuksia. Itsekeskeinen

toivoja menettää vastavuoroisen suhteen maailmaan ja kyvyn vastata joustavasti ja luovasti sen tuomiin rajoitteisiin ja mahdollisuuksiin. (Emt., 116.)

Toivo kognitiivisella tasolla liittyy tavoitesuuntautuneeseen ajatteluun. Usko siihen, että tavoitteet on mahdollista saavuttaa erilaisin keinoin ja halu toimia niiden mukaisesti ilmentää toivoa. (Korkeila 2013, 41.) Toivon voi siis nähdä positiiviseksi uskon ja halun ilmaukseksi, joka kannustaa tavoittelemaan itselle merkityksellisiä asioita. Jari Kylmä tuo esiin, kuinka toivon kokemukseen vaikuttavat niin affektiivinen, kontekstuaalinen, ajallinen- sekä suhdeulottuvuus, jotka limittyvät keskenään. Toivo sisältää tunnekokemuksia kuten luottamusta, varmuutta ja epävarmuutta, rauhaa sekä surua. Toivon kohde on henkilökohtainen ja lähtee toivovan henkilön omista realiteeteista. Kukaan toinen ei voi siis määrittää onko toivotun mahdollisuuden toteutuminen realistista vai ei. Parantumattomasti sairaat ovat kuvanneet toivoa sisäiseksi voimaksi, joka mahdollistaa nykyisen tilanteen ylittämisen kohti uutta tietoisuutta ja olemassaolon rikastumista. Voidaan siis ajatella, että asia, joka pitää toivoa yllä on jo sinällään arvokasta. Toivo on usein vaihtelua toivon ja epätoivon välillä. Toivon olemus paljastuu usein epätoivon keskellä. (Kylmä 1996, 44-47.)

Toivon kokemus voi olla myös hyvin erilainen riippuen henkilökohtaisista mahdollisuuksista toteuttaa tulevaisuuden suunnitelmia. Toivoon liittyy positiivinen tulevaisuuden odotus, mutta joskus toivo linkittyy elämään tässä hetkessä. Kuolemansairas voi esimerkiksi toivoa, että voi elää mahdollisimman normaalia elämää. (Callina, Snow & Murray 2018.) Neliraajahalvaantunut Esko Janhunen kirjoittaa, kuinka hänen pelastuksenaan on ollut toivon sijaan toivottomuus. Se, ettei hänellä koskaan ole annettu toivoa parantumisesta on auttanut häntä hyväksymään elämänsä vammaisena ja elämään sen kanssa, sen sijaan, että hän pyrki siitä pois. Hän pitää huonona sitä, että mediassa tuodaan esiin vammaissankareita, jotka antavat katteetonta toivoa parantumisesta ja samalla luovat myytin siitä, että oma tahto ja usko riittävät parantumiseen. Sen sijaan, että laittaa toivonsa parantumiseen, voi keskittyä nykyhetkeen. (Janhunen 2013.) Janhunen ei kuitenkaan kuvaa toivon menetystä kokonaisuutena vaan parantumisen toivon menetystä, joka on auttanut häntä rakentamaan uutta elämää liikuntarajoitteisena. Vakavasti masentuneiden kohdalla toivon menetys liittyy puolestaan hyvin kokonaisvaltaiseen toivon menetykseen, joka ei koske yksittäisiä toiveita vaan toivoa eksistentiaalisena menetyksenä (Ratcliffe 2015, 104-109).



## 2.2 Toivoteoria

Psykologi C.R. Snyder on rakentanut toivoteorian, jossa hän kuvaa toivoa näin: *”Toivo on kokoelma havaittuja kykyjä, joiden kautta voidaan muodostaa reittejä haluttuihin päämääriin sekä havaittu motivaatio käyttää noita reittejä”*. Toivo on jaettu kolmeen osaan: tavoitteisiin, tavoitereittiajatteluun ja toimijuusajatteluun. Toivoteoriassa keskeistä on se, että kaikki kolme osa-aluetta ovat tärkeitä, jotta toivo toteutuisi. Ensinnäkin toivo tarvitsee toivon kohteita eli tavoitteita. Tavoitteen täytyy olla henkilökohtaisesti tärkeä, jotta se on mentaalisesti tarpeeksi houkutteleva. Toivoon liittyy aina jonkinlainen epävarmuus lopputuloksesta, mutta usko siihen, että tavoite on kuitenkin saavutettavissa, on merkittävää. Jotta tavoite on mahdollista saavuttaa, tarvitaan suunnitelmia ja keinoja siihen, miten tavoite voitaisiin saavuttaa sekä motivaatiota edetä kohti tavoitetta. Tavoitereittiajattelu kuvaa niitä erilaisia keinoja, joilla tavoitteeseen voidaan päästä. Toimijuusajattelu kuvaa puolestaan motivaatiota hyödyntää erilaisia reittejä ja kykyä olla luovuttamatta esteiden ilmetessä. (Snyder 2000, 8-10.)

Toivoteoriassa toivoa ei kuvata tunteena vaan ajatteluprossina (Snyder, Rand & Sigmon 2018, 28). Tunteet, jotka liittyvät toivoon eivät ole toivon aikaansaaja vaan ne ovat tavoitteellisen toiminnan lopputulos. Tulkinta siitä, että tavoitteissa on onnistuttu tai niissä edetään, tuottaa myönteisiä emootioita, kun taas epäonnistumiset ja vaikeudet saavuttaa tavoitteita herättävät kielteisiä emootioita. Korkean toivon omaavien henkilöiden on kuitenkin todettu selviävän paremmin vastoinkäymisten edessä ja heidän emotionaaliset reaktionsa niiden ilmetessä eivät ole niin kielteisiä kuin alhaisen toivon omaavilla ihmisillä. Selityksenä tähän voi olla se, että korkean toivon omaavilla on useampia reittejä tavoitteisiin ja he ovat parempia aktivoivaan itseään takaisin toimintaan. (Snyder 2000, 11.)

### 2.2.1 Toivoteorian lähikäsitteet

Toivoteoria edustaa yhdenlaista motivaation selitysmallia ja kuuluu positiivisen psykologian alaan. Toivoteoriassa korostuu se, millaisia toimijuus- ja reitteihin liittyviä ajatuksia henkilöllä on suhteessa toivottuun tavoitteeseen. Toivoteorialla on yhteisiä piirteitä muun muassa M. E. P. Seligmanin (1991)<sup>1</sup> optimistisen attribuutioteorian, Albert

---

<sup>1</sup> Seligman, M. E. P. 1991. *Learned Optimism*. New York: Knopf.

Banduran minäpystyvyyssäsitteen (1982, 1997)<sup>2</sup> ja J. P. Hewittin (1998)<sup>3</sup> määrittämän itsetunnon kanssa, mutta niissä on myös eroja. (Snyder 2000, 13-16.) Toivoteoriassa määritelty toivo on itsenäinen käsite, jonka ilmeneminen ennustaa vahvasti hyvinvointia ja menestystä eri elämänalueilla (Snyder, Rand & Sigmon 2018, 30-35). Seuraavaksi esitellään, miten edellä mainitut lähikäsitteet omaavat yhteisiä ja eroavia piirteitä toivon kanssa.

Yhteisiä piirteitä toivoteorian ja minäpystyvyyden välillä on Snyderin mukaan se, että molemmissa ajatellaan tavoitteeseen liittyvän lopputuloksen olevan riittävän arvokas kimmoke herättääkseen henkilön mielenkiinnon. Molemmissa myös huomioidaan kognitiivinen aktiivisuus tavoitteellisessa toiminnassa. Toivoteorian toimijuusajatukset ovat samankaltaisia kuin minäpystyvyyteen liittyvät arviot kyvyistä saada haluttu lopputulos aikaan. Minäpystyvyydessä keskeisen sijan saavat toimijuusajatukset, kun toivoteoriassa otetaan huomioon niin toimijuusajatukset kuin tavoitereittiajatukset. (Snyder 2000, 15.) Banduran mukaan minäpystyvyys ei ole joukko kykyjä tai osaamista, vaan henkilön arviota niistä. Ihmiset samalla osaamisella voivat suoriutua eri tavalla riippuen heidän minäpystyvyydestään. (Bandura 1986, 390-391.) Kevin L. Rand esittää, että keskeisinä eroina Snyderin toivon ja minäpystyvyyden välillä on se, että toivossa keskeistä on aikomus ja tahdonvoima. Minäpystyvyydessä keskeistä ovat uskomukset omista kyvyistä suorittaa jokin tehtävä. Tämän lisäksi minäpystyvyys on tehtäväkeskeistä, kun taas toivo on ominaisuus tai luonteenpiirre. (Rand 2018, 47.) Minäpystyvyys ei myöskään tutkimusten mukaan ole yhtä vahva psykologisen hyvinvoinnin ja suorituskyvyn ennustaja kuin toivo (emt., 54).

Rand tuo myös esiin, kuinka Snyderin toivoteoriassa esitetty toivo eroaa optimismista. Toivoteorian valossa toivolle on erityistä seuraavat piirteet: 1. Toiveikas ajattelu keskittyy saavuttamaan itselle arvokkaita tavoitteita; 2. Toivo on tulevaisuuteen suuntautunutta; 3. Toivo luonteenpiirteenä ylettyy erilaisiin tavoitteisiin ja tilanteisiin; 4. Toivoteoriassa keskeistä on ajattelu eikä niinkään tunteet sekä 5. Toiveikas pyrkii saavuttamaan tavoitteen omalla toiminnallaan. (Rand 2018, 45.) Rand ehdottaa, että toivo

---

<sup>2</sup> Bandura A. 1982. Self-Efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist* 37, 122-147.  
Bandura A. 1997. Self-Efficacy. The exercise of control. New York: Freeman.

<sup>3</sup> Hewitt, J.P. 1998. The Myth of Self-Esteem. Finding happiness and solving problems in America. St. New York: Martin's Press.

lähtee itseen liittyvistä peruskomuksista, kun taas optimismi liittyy peruskomuksiin maailmasta ja muista ihmisistä. Toivo on henkilökohtaisempaa, merkityksellistä, arvoihin pohjautuvaa tavoitteellista toimintaa. Optimismi eli uskomukset maailmasta ovat kuitenkin toivon rinnalla tärkeitä hyvän elämän mahdollistajia. (Emt., 54.)

Toivoteorian ja J.P. Hewittin (1998) esittämä itsetunnon käsite sisältävät myös yhteneväisyyksiä. Itsetunto on tulkinta itsestä ja tähän tulkintaan vaikuttavat tavoitesuuntautuneet ajatukset ja tavoitteeseen liittyvä arvo. Toivoteoriassa nämä piirteet ovat myös läsnä ja on osoitettu, että toivo edistää itsetuntoa. Snyder korostaa henkilökohtaisesti merkittävien tavoitteiden merkitystä itsetunnon ja hyvinvoinnin lähteinä. Toivon prosessi voi kuitenkin olla haasteellinen huonon itsetunnon vuoksi. (Snyder 2000, 15-16.) Bandura puolestaan esittää, että huono minäpystyvyys voi toimia suojana koettuja uhkia vastaan ja tuoda kontrollin tunnetta. Minää suojellaan epäonnistumiselta sillä, että ei edes yritä. (Bandura 1986, 392- 396.)

Onnistumiset ovat voimallisia muuttamaan käsitystä itsestä, mutta se ei ole ainut kanava parantaa itsetuntoa. Kent Sandstrom, Daniel D. Martin & Gary Alan Fine esittävät symboliseen interaktionismiin viitaten, kuinka itsetunto rakentuu kolmen ulottuvuuden kautta. Ensinnäkin siihen vaikuttavat muiden oletetut arviot itsestämme. Toisena itsetuntoon vaikuttavan tekijänä on sosiaalinen vertailu. Sosiaalista vertailua tehdään suhteessa toisiin, mutta myös menneisyyden ja tulevaisuuden minään. Sosiaalisen vertailun kohde valitaan yleensä sen perusteella mikä vahvistaa itsetuntoa. Verrataan esimerkiksi itseä ryhmiin, joille menee huonommin kuin itsellä tai ihmisiin, jotka ovat samanlaisia. Kolmantena positiiviseen minätunteeseen liittyy minäpystyvyys eli kompetenssin ja kontrollin kokemus toiminnassa ja vuorovaikutuksessa. Minäpystyvyys on itsetunnon yksilöllinen, sisäinen lähde verrattuna ulkoisiin, sosiaalisiin lähteisiin, joita sosiaalinen vertailu ja muiden kokemat arvioinnit edustavat. Minäpystyvyyden arvioidaan olevan myös merkittävämpi itsetunnon lähde, koska se edustaa kokemusta omasta ainutlaatuisesta arvosta. Minäpystyvyys mahdollistaa hallinnan tunteen muodostumista, joka taas vaikuttaa tavoitteelliseen toimintaan ja menestykseen toiminnassa. Itsetuntoa pyritään kohottamaan sisäisistä kuin ulkoisista lähteistä eli menestymään toiminnassa sekä olemaan muiden silmissä arvostettu. (Sandstrom, Martin & Fine 2010, 122-124.)

Itsetunto vaikuttaa motivaatioon myös roolinoton kautta. Itsetunto vaikuttaa siihen, miten uskottavasti joku kykenee olemaan roolissa ja tämä vaikuttaa luottamukseen. Alhainen itsetunto näkyy roolissa epävarmuutena ja herättää vähemmän luottamusta. Ahdistus ja itse-epäily saa myös muut näyttämään epäluotettavilta. Huono itsetunto on yhteydessä masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Masentuneena tai ahdistuneena sosiaalinen maailma näyttäytyy negatiivisesti ja tulevaisuuteen kuvitellaan enemmän uhkia. Tämä vaikuttaa siihen, että sosiaalisissa tilanteissa rooleista vetäytyään pois. Silloin kun itsetunto on normaali, voidaan luottaa itseen ja muihin ja heidän rooleihin ja identiteettiin. Alhaisen itsetunnon omaava suhtautuu taas helpommin epäilevästi toisiin ja heidän aikeisiinsa sekä olettaa heidän arvioivan hänet kielteisesti. Hän myös on herkkä vertailemaan itseään muihin. (Hewit & Shulman 2011, 99.)

Snyderin toivoteoriassa ei korosteta erityisesti luottamusta, mutta eräät teoreetikot ovat halunneet tuoda sen merkitystä esiin toivoteoriaa täydentävänä osana. Kristina Callina, Nancy Snow & Elise D. Murray erittelevät toivon koostuvan positiivisista tulevaisuuden odotuksista, toimijuudesta ja luottamuksesta. Toiveikkautta tarvitaan ihmisen kehitykseen, jossa korostuu plastisuus, toimijuus ja vastavuoroiset suhteet toisiin ihmisiin ja heidän kontekstiinsa. (Callina, Snow & Murray 2018.) Keskinäinen luottamus on myös McGeerin mukaan merkittävä toivon vahvistaja. Muiden luottamus henkilön kykyihin ja potentiaaliin tarjoaa toiveikkaan vision siitä, mitä henkilö voisi olla tai saavuttaa. Näin hän voi uudistaa käsitystä tulevaisuuden itsestään muiden avulla. (McGeer 2008, 248.)

### 2.2.2 Toivon kehittyminen

Snyderin näkemyksen mukaan toivon perusta sijoittuu lapsuuteen. Varhaisesta lapsuudesta leikki-ikään lapsi oppii tavoitteellisen toiminnan peruseriaatteet. Lapsi oppii haluamaan jotain tiettyä kohdetta ja kun hän huomaa tapahtumien ajallista linkittymistä tavoitteeseen, hän oppii tavoitereittiajattelua. Toimijuusajatukset puolestaan vaativat ymmärrystä siitä, että lapsi itse voi vaikuttaa tapahtumien kulkuun ja tähän tarvitaan käsitys itsestä. Toimijuusajattelu kehittyy siis myöhemmin kuin tavoitereittiajattelu. (Snyder 2000, 28.) Esteet, joita lapsi kohtaa matkalla tavoitteeseen, kehittävät kykyä jatkaa vaikeuksista huolimatta ja löytää uusia keinoja päästä tavoitteeseen. Vanhempien ja muiden huoltajien panostus lapseen ja hyvä suhde heihin ovat olennaisen tärkeitä toivon kehittymisessä. Positiivinen näkemys muista ihmisistä ja halu sosialisoida ovat

tyypillistä korkean toivon omaaville lapsille. Nämä lapset omaavat tavoitteita, jotka liittyvät muiden tavoitteisiin ja he osaavat pyytää apua muilta vaikeuksien edessä. (Emt.,32.)

Lapsuusaika kolmesta ikävuodesta kuuteen ikävuoteen lapsi oppii lisää tavoitesuuntautunutta ajattelua ja toivoa. Tähän vaikuttaa erityisesti kielen kehittyminen, joka lisää kykyä tunnistaa erilaisia tavoitteita, havaita keinoja niihin pääsemiseksi sekä toimijuusajattelua. Esikouluikäisten toivoa kehittävinä tapahtumina Snyder tuo esiin jokapäiväiset arkirutiinit sekä tarinat, joita lapsille kerrotaan. Arkirutiinit kulkevat tietyn käsikirjoituksen mukaan, joita vanhempi ohjaa. Tarinat tarjoavat myös käsikirjoituksia, joissa sankari pyrkii kohti tavoitetta ja joutuu voittamaan erilaisia vaikeuksia päästäkseen tavoitteeseen. Erilaiset käsikirjoitukset tarjoavat lapselle toimintamalleja, joita voidaan hyödyntää myös myöhemmin elämässä. (Emt., 32-33.) Tarinat sisältävät myös monia eri henkilöitä, joiden näkökulmia lapsi oppii ottamaan huomioon. Tämä on tärkeää toivon kannalta, jotta lapsi ymmärtää elävänsä maailmassa, jossa hän ei voi itsekkäästi tavoitella vain omia tavoitteitaan vaan hänen on otettava muiden itselle tärkeiden ihmisten tarpeet huomioon. Lukutaidon kehittyessä ikävuosina 7-12 lapselle avautuu yhä enemmän kertomuksia henkilöistä, jotka ovat voittaneet vaikeuksia. Tosikertomukset tuovat myös esiin tapahtumia ja tilanteita, joissa henkilöhahmot ovat toivoa harjoittaneet. Kyseisinä ikävuosina ystävyysuhteet myös tulevat yhä tärkeimmiksi, joka vaatii toisten suurempaa huomioimista. (Emt., 33-35.)

McGeer esittää, että toivo kehittyy aluksi vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa ja myöhemmin vertaisten vuorovaikutuksessa. Hän käyttää termejä ”parental scaffolding” ja ”peer scaffolding” kuvaamaan prosessia, jossa toivo kehittyy ja kypsyy. Scaffolding -termi viittaa oppimisen oikea-aikaiseen tukemiseen. Lapsi oppii vanhemmiltaan omista kyvyistään toimia ja olla toimija. Vanhemmat, jotka kannustavat lasta toimimaan haasteiden edessä auttavat lasta huomaamaan oman toimijuutensa ja uskomaan omiin kykyihin vaikuttaa tulevaisuuteen. Lapsi sisäistää vanhempien asenteet itsestä toimijana ja oppii kykyä toivoa. Muut ihmiset pitävät kuitenkin yllä toivoa myös myöhemmin elämässä. Toivo tarvitsee vastavuoroisuutta suhteessa muihin ja muiden kannustavaa asennetta toiveita kohtaan. McGeer kuvaa toivoa energiaksi, jota kannustetaan toinen toisissa. Oma toivo lisääntyy, kun toiveikasta energiaa välitetään myös muille. (McGeer 2004, 107-109.) Peer scaffolding eli vertaisten tarjoama oppimisen tuki tarkoittaa

erityisesti psykologista tukea, joka auttaa selkeyttämään toiveita ja pitämään toiveikasta energiaa yllä. Hyvä tuki edistää toimijan kykyä reflektoida omia toiveita ja niihin liittyviä merkityksiä ja rajoitteita. (Emt., 124.)

Samoin myös minäpystyvyyttä voi tarkastella vuorovaikutuksellisen prosessinä. Anne Partanen on tutkinut aikuisopiskelijoiden minäpystyvyyttä. Hän havaitsi, että onnistuneet koulutuskokemukset muodostivat pohjan koulutukselliselle minäpystyvyydelle, mutta myös merkittävät toiset formaalissa ja informaalissa oppimisympäristössä toimivat keskeisinä koulutuksellisen minäpystyvyyden rakentajina. Merkittäviä toisia hyödynnettiin sosiaalisina malleina ja heiltä odotettiin verbaalista vakuuttelua, sekä tunnustusta ja arvostusta. Riittämättömyyden tunteet ja ulkopuolisuus puolestaan heikensivät voimakkaan koulutuksellisen minäpystyvyyden syntymistä. (Partanen 2011, 199-203.)

### 2.2.3 Masennus ja toivo

Lorie Ritschel ja Christopher Sheppard tuovat esiin masennuksen yhteyttä toivoteoriaan. Masennuksen yhteys toivoteoriaan linkittyy elämäntapahtumien negatiivisiin seurauksiin, haitalliseen sisäiseen puheeseen sekä vaikeuksiin muuttua negatiivisia tapahtumia. Keskiöön tulevat elämäntapahtumiin liittyvät negatiiviset seuraukset ja niiden vaikutukset mielialaan. Erityisesti itselle tärkeiden asioiden ja tavoitteiden estyminen herättää negatiivisia tunteita. Nämä kaikki voidaan nähdä heikennyksinä toivon kolmeen osa-alueeseen eli tavoitteisiin, tavoitereitteihin ja toimijuusajatteluun. Masennusta edeltää usein negatiivisesti koettu elämäntapahtuma, jonka voi mieltää esteenä saavuttaa jokin itselle merkittävä tavoite. Tavoitteiden asettamiseen liittyvät kokemukset vaikuttavat taas emootioihin ja sitä kautta toimijuusajatteluun ja motivaatioon. Masennukseen liittyy myös kognitiivisten kykyjen heikentymistä, jolloin tavoitereittiajattelu on haasteellisempaa. (Ritschel & Sheppard 2018, 210-213.)

Jen Chavens tuo myös esiin masennuksen ja toivoteorian yhteyttä. Hän tuo esiin, kuinka liian suuret tavoitteet ja niissä epäonnistuminen vievät energiaa realistisempien tavoitteiden saavuttamiselta. Henkilö, joka on epäonnistunut usein itselle tärkeiden tavoitteiden saavuttamisessa, voi alkaa uskoa, ettei hän koskaan saavuta elämän tavoitteitansa ja tulla tämän seurauksena masentuneeksi. Tavoitteet tulisivatkin olla

tarpeeksi haastavia, mutta realistisia, jotta ne vahvistavat uskoa itseän ja tukevat toimijuutta. (Cheavens 2000, 327.) Jatkuva alhainen toimijuus lisää riskiä masennukseen ja masennus taas vähentää tämän hetken ja tulevaisuuden toimijuutta. Masentuneilla henkilöillä on alhaisen toimijuuden lisäksi vaikeuksia kuvitella erilaisia reittejä asetettuihin tavoitteisiin. (emt., 329-331). Bandura tuo esiin, kuinka alhainen minäpystyvyys ja itsen epäily edesauttavat masennusta. Minäpystyvyysuskomukset vaikuttavat ajatusprosesseihin, motivaation tasoon sekä tunnetiloihin. Itseään epäilevät eivät ole motivoituneita ottamaan haasteita vastaan ja he luovuttavat helposti, kun tehtävä muuttuu liian haasteelliseksi. He sitoutuvat myös heikosti tavoitteisiinsa. Vaikeissa tilanteissa he keskittyvät omien heikkouksien ja mahdollisten epäonnistumisten pohtimiseen sen sijaan, että he käyttäisivät ajatusenergiaa tehtävän vaatimusten ja toimintastrategioiden miettimiseen. Itsensä epäilijät myös selittävät huonoa suoritusta henkilökohtaisien puutteiden kautta, jolloin he omaksuvat helposti uhriajattelun ja ovat näin stressi ja masennusalttiita. (Bandura 1997, 39.)

Cheavens esittää, että hyvin toiveikkaat ihmiset keksivät enemmän reittejä ja omaavat enemmän toimijuutta kuin vähemmän toiveikkaat henkilöt. Hyvin toiveikkaat henkilöt uskovat myös menestyvänsä takaiskuista huolimatta. Epäonnistuessaan he pystyvät etäännyttämään itsensä tapahtumasta, jolloin he voivat nähdä epäonnistumiset oppimiskokemuksina sekä välttyä tuomitsemasta koko persoonaansa. Korkean toiveikkuuden omaavat henkilöt asettavat tavoitteita, joissa korostuu itsensä kehittäminen, kasvu ja oppiminen enemmän kuin tavoitteen saavuttaminen. Tällöin he nauttivat myös matkasta tavoitteeseen. Näillä toivon liittyvillä tekijöillä on masentumisen oireilta suojaava vaikutus. (Cheavens 2000, 331-337.) Toivo suojaa masennukselta, mutta on vielä epäselvää parantaako toivo kognitiivisia kykyjä vai vahvistuuko toivo kognitiivisten kykyjen parantuessa. Toivon perustuvia interventioita on toteutettu ja ainakin kaksi interventiota ovat osoittaneet, että toiveikasta ajattelua voidaan opettaa ja sen kautta vähentää masennuksen oireita. (Ritschel & Sheppard 2018, 213-215.)

Gilbert tuo esiin, että masentuneilla on usein epärealistinen kuva ideaaliminästä tai tavoitteista, joita he haluavat saavuttaa. Näihin sisäisiin standardeihin verrattuna oma minä koetaan väistämättä riittämättömäksi. (Gilbert 1992, 179-181.) Kognitiivinen terapia pyrkii aktivoimaan positiivista skeemaa. Ongelmana usein on oman arvon

liittäminen suoritukseen tai muiden arvioon omista suorituksista. Uutta suhdetta sisäiseen minään, joka on arvokas itsessään, voidaan pyrkiä terapian keinoin herättämään. Tällöin potilas voi paremmin asettaa omat tavoitteensa ja nauttia asioista itsessään. (Gilbert 1992, 343-344) Gilbert esittää kuitenkin epäilyksen kognitiivista mallia kohtaan, koska ihminen omaksuu siinä helposti ajattelutavan, että hänen asenteissaan on vika, ja silloin hän on itse aiheuttanut sairastumisensa. Tällöin unohtuu dynaamiset olosuhteet, joissa ihminen on sairastunut masennukseen. (Gilbert 1992, 356.)

## **2.3 Toivon tarkastelu sosiaalitieteissä**

Snyderin esittämää toivoa voi lähestyä yksilöpsykologisesti ja tarkastella yksilön kognitiivisia valmiuksia ja persoonallisuuden piirteitä. Yksilöllisiä valintoja ja toimintaa voi kuitenkin tarkastella myös sosiaalisesta ympäristöstä käsin. Toimintaa voi tehdä ymmärrettäväksi tarkastelemalla sosiaalisia suhteita, vuorovaikutusta, yhteiskunnan rakenteita ja narratiiveja. Erityisen kiinnostavia ovat tekijät, jotka luovat toiminnalle merkityksen. Toivoa ei ole tutkittu tai määritelty sosiaalitieteissä yhtä kattavasti kuin psykologiassa. Joudunkin siis lähestymään toivoa muiden käsitteiden kautta. Tarkastelen toivoa toimijuuden, minäkokemuksen ja sisäisen puheen kautta ja pyrin ymmärtämään, miten toivon prosessi suhteutuu sosiaalipsykologiseen tarkasteluun.

### **2.3.1 Toiminnan merkitys**

Toivoteorian mukaan toivoon liittyy omaan haluun ja arvoihin perustuva toimijuus, jota kuvaa myönteiset uskomukset itsestä toimijana ja usko omiin mahdollisuuksiin saavuttaa itselle tärkeitä asioita. (Snyder 2000). Toisaalta toivo voi kiinnittyä myös ulkopuolisiin auttajiin ja kollektiiviseen minäkokemukseen (Bernardo 2010, Du & King 2013). Toivon kokemus voi siis rakentua eri tavalla eri ihmisillä ja tähän vaikuttaa se, miten henkilö mieltää itsensä. Jotta toivon kokemusta voi ymmärtää, on pyrittävä löytämään merkitykset, jotka rakentavat toivon kokemusta.

Järventie tuo esiin, kuinka toimintaa on niin ulkoinen praktinen kuin sisäinen psyykinen toiminta, jotka erilaisuudestaan huolimatta ovat yhtä. Ulkoinen käytännöllinen sisäistyy psyykkiseksi ja psyykinen sisäinen taas ulkoistuu ulkoiseen toimintaan. Näin ne ovat jatkuvassa dialektisessa suhteessa. Subjektin toiminta suhteutuu yhteiskunnallisiin



olosuhteisiin ja luontoon, jotka tuovat pakkoja, lakeja ja säännönmukaisuuksia. Ne eivät kuitenkaan suoraan määrää mihin suuntaan toiminta kulkee, koska jokainen muodostaa omat merkityksensä niistä. Tutkijapositiona käsin motiiveja voi etsiä siitä olettamuksesta, että toiminnan välityksellä ihminen pyrkii uusintamaan ja muokkaamaan maailmaansa. Jokaisen oma persoonallinen tyyli muokkaa valintoja, joka on otettava huomioon. Motiivit eivät kuitenkaan ole aina toimijalle itselleen tiedostettuja, joten suorat kysymykset toiminnan syistä eivät välttämättä paljasta toiminnan syytä. (Emt., 36-37.)

Lauri Rauhala tuo oman tulkintansa esiin, kuinka merkityssuhteet muodostuvat. Ihmisissä vaikuttavat tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus. Nämä kolme ovat kaikkia ihmisiä määrittäviä olemuspuolia, jotka eroavat olemuksellisesti toisistaan, mutta ovat saumattomasti yhteydessä toisiinsa nähden. Tajunnallisuus ilmenee mielellisyytenä, keho orgaanisina tapahtumina ja situaatio viittaa kaikkeen siihen, mihin ihminen on yhteydessä joko konkreettisella tai ideaalisella tasolla. Mieli on suhteessa situaatioon, josta syntyvät merkityssuhteet ja niiden kautta maailmankuva ja käsitykset itsestä. Joskus merkityssuhteet voivat olla epäsuotuisia, joka näkyy esimerkiksi psyykkisissä häiriöissä. (Rauhala 2005, 32-47.) Situaatio eli elämäntilanne on merkittävä tekijä, koska antaa keholle ja tajunnalle välttämättömiä aineksia, että ne voisivat olla olemassa. Situaatio määrittää myös paljon henkilön identiteettiä. Maa mihin on syntynyt, vanhemmuus ja ammatti vaikuttavat siihen, miten identiteetti muodostuu. Jokaisen identiteetti on kuitenkin ainutlaatuinen, koska jokaisen situaatio sisältää lukuisan yhdistelmän erilaisia komponentteja. (Rauhala 2005, 32-47.) Elämässä tehdyt yksilölliset valinnat rikastuttavat situaatioon sisältyviä sisältöjä, joita jälleen yksilöllisesti tulkitaan ja luodaan niistä merkityksiä. Kun tutkitaan ihmisen toimintaa, tulee huomioida situaatioon liittyvä faktisuus, mutta myös merkitykset, joita faktisuudesta muodostetaan. (Emt., 44-47.)

Rauhala tuo myös esiin, kuinka tajunnallisesta kokemuksesta tulisi erottaa psyykkinen ja henkinen. Henkisellä viitataan psyykkistä korkeampaan tajunnan tasoon, jossa psyykkiset tilat voidaan ottaa tarkastelun alle. Kun psyykkisiä tiloja tarkastellaan etäältä, saavat ne uusia merkityksiä ja tulkintoja, joita voidaan myös kommunikoida toisille. Henkinen edustaa tietävää, arvottavaa ja tietoisesti vastuullista ihmisen olemuspuolta. Henkisyys edellyttää itsetietoisuutta eli tajua itsestä ainutkertaisena omia kokemuksia omaavana, että muihin ja yhteisiin merkityksiin yhteydessä olevana olentona. (Rauhala 2009, 68-71.) Henkisessä ilmenee myös moraalinen tahto. Se pitää yllä arvoja ja ideaaleja, jotka

ovat yliyksilöllisiä. (Emt., 73.) Yliyksilöllinen henkisyys perustuu kieleen ja yhteisiin merkityksiin. Ihminen voi kuitenkin kokea myös yksilöllistä henkisyttä, joka ei liity kielelliseen tietämiseen. Tällaisia kokemuksia ovat muun muassa intuitio, pyhyiden kokemus ja kauneuden lumo. Tällaiset kokemukset rikastuttavat yksilöllistä kokemusmaailmaa ja herkistävät sille, mutta voivat myös kasvattaa eettistä subjektia yliyksilöllisellä tasolla. Rauhala kritisoi, että länsimaissa ei anneta arvoa yksilöllisille henkisille kokemuksille ja itsetutkiskelulle vaan pyritään yleistämiseen ja massoittamiseen, joka kiihdyttää egoismia. Aito sosiaalisuus sen sijaan vaatii itsensä tunnistavaa ja kehittyntä yksilöllistä henkistä tajuntaa. (Emt. 75- 78.)

### 2.3.2 Toimijuus ja toiminnan mahdollisuudet

Toivoteoriassa yhtenä osa-alueena ovat toimijuusajatuksat, jotka motivoivat toimintaan ryhtymistä ja sen ylläpitämistä (Snyder 2000, 8-10). Ylipäätään toimijuuden kokemus eli kokemus, että voi hallita elämäänsä on hyvinvoinnin kannalta merkittävää. Toimijuus ei kuitenkaan ole ongelmatonta, koska elämässä tulee eteen asioita, joita on vaikea hallita. Yksilön roolin korostaminen elämänhallinnassa voi itseasiassa hankaloittaa avun saamista ja vastaanottamista. Toimijuuden tarkastelu sosiaalitieteissä painottuu enemmän ympäristön merkityksen ymmärtämiseen kuin yksilöllisiin tekijöihin, joka auttaa ymmärtämään eri tavalla toimijuuden ongelmia. Vaikka eri tieteenaloilla on erilaisia näkemyksiä toimijuudesta, yhteisenä piirteenä voi kuitenkin pitää sitä, kuinka toimijuudessa painotetaan toimivaa yksilöä ja hänen kokemuksiaan (Vanhalakka-Ruoho, Silvonen & Kauppila 2015, v).

Jyrki Jyrkämä esittää, että toimija on suhteessa ympäristöönsä ja pyrkii toiminaan siinä intentionaalisesti, suuntautuen johonkin mitä hän pitää arvokkaana. Yksilön valinnanvapaus ei ole kuitenkaan rajaton, vaan sitä mahdollistavat ja rajoittavat historiallinen tilanne ja yhteiskunnalliset olosuhteet. (Jyrkämä 2013, 432.) Voidaan myös puhua toimijuuteen vaikuttavista sosiaalisista rakenteista, joiksi Derek Layder nimeää ensisijaisesti sosiaaliset organisaatiot, instituutiot sekä kulttuuriset tuotteet kuten kielen ja tiedon (Layder 2006, 4-5). Jyrkämä tuo puolestaan esiin iän, etnisen taustan, sosioekonomisen aseman, sukupuolen sekä elämäntavan ja siinä muodostuneet merkityksenannot (Jyrkämä 2013, 432)

Sosiologisessa toimijuuskeskustelussa korostetaan usein rakenteiden ja toimijan suhdetta. Toivon kannalta rakenteet ovat niitä toiminnan mahdollisuuksia ja rajoitteita, jotka realisoivat toivon kohteita. Koulutus- ja työmahdollisuudet ovat tästä konkreettisia esimerkkejä. Rakenteet vaikuttavat kuitenkin usein epäsuorasti toimijaan normien ja ideoiden välityksellä, joihin toimija on suhteessa (Göhler 2009, 33). Fyysinen ympäristö määrittää myös paljon toimintavalmiuksia. Toimijalla voi olla vähän liikkumavaraa ja valtaa suhteessa sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöönsä, jolloin toimija tukeutuu erilaisiin toimintastrategioihin. Tästä esimerkkinä Marja-Liisa Honkasalon tutkimien syrjäseudulla asuvat naiset, joiden toimijuutta kuvasi enemmän sietäminen ja kestäminen kuin muutokseen tähtäävä toiminta. (Honkasalo 2008, 208-209.) Työssä uupuneiden naisten kertomuksissa tuli taas esiin ”sinnittely”, jossa sinnitellään töissä jaksamisen rajoilla jopa vuosia. Sinnittely on Rikalan mukaan toimijuuden muoto, jossa toiminta suuntautuu yksilöön itseensä, koska työolosuhteille ei voida tehdä mitään. (Rikala 2013, 150.)

Tuija Virkin mukaan toimijuuden mahdollisuudet syntyvät arkielämässä, johon kuuluvat muun muassa ihmisten keskinäiset riippuvuussuhteet, yhteisyys ja välittäminen. (Virkki 2004.) Jyrkämä korostaa toimijuuden tarkastelussaan taas elämänkulun merkitystä. Elämänkulku tuo eteen erilaisia mahdollisuuksia, rajoituksia ja vaihtoehtoja sekä ihmisiä, joiden kanssa ollaan tekemisissä ja joista ollaan riippuvaisia tai he ovat riippuvaisia meistä. (Jyrkämä 2013, 422-423.) Ian Burkitt esittää, että suhteet ja vuorovaikutus määrittävät millaista toimijuus on ja millaisia valintoja tehdään. Toimijuus on läpeensä sosiaalista, joka voidaan nähdä niin sosiaalisessa kanssakäymisessä, että pään sisäisenä moniäänisyytenä. Refleksiivisyys ei ole Burkittin mukaan toimijuuden ydintä, koska suurimmaksi osaksi toiminta tapahtuu ilman reflektiota, tiedostamatta. (Burkitt 2016.) Virkin mielestä toimijuus ja subjektiivuus tulisi erottaa käsitteellisesti toisistaan. Ero tulee siitä, että toimijuudesta puhuttaessa vaaditaan tietoista ja rationaalisempaa otetta, kun taas subjektiivuus ja identiteetti sisältävät myös tiedostamatonta, irrationaalista ja reflektoimatonta ainesta. (Virkki 2004, 276-279.)

Virkki on hyödyntänyt omassa tutkimuksessaan relationaalista toimijuuskäsitettä, joka korostaa sosiaalisuutta eikä pidä autonomisuutta toimijuuden ehtona. Itseasiassa juuri sosiaaliselle vaikutukselle alttiina oleminen on toimijuuden mahdollistaja. Subjekti hyödyntää historiallisessa tilanteessa tarjolla olevia mallitarinoita ja ajattelutapoja

toteuttaakseen toimijuuttaan. Virkin tutkimissa vihakertomuksissa tuli esiin psykoajattelua ja oikeusajattelua, joita voi kuvata aikamme mallitarinoina tai ajattelutapoina. Psykoajattelussa tulivat esiin tunteet, ruumiillisuus, relationaalisuus, riippuvuus, rakkaus ja uhrius. Vihan esiin tuominen kerronnassa psykoajattelun kautta antoi mahdollisuuden vapautua uhriudesta kohti omaan elämään vaikuttavaksi toimijaksi. (Virkki 2004, 278-279.)

John M. Doris tuo myös esiin tarinoiden merkitystä toimijuudelle. Hänelle toimijuuden ytimenä on osallistua neuvotteluihin muiden kanssa, joissa itseä ja omia arvoja voidaan ilmaista. Tämän perustana ovat tarinat, joiden kautta toimintaa selitetään ja oikeutetaan. Toimijuus rakentuu elämäntarinan kautta, jonka ei tarvitse perustua faktoihin vaan myönteisten tapahtumien korostamiseen omassa elämässä. Toimijuus ei siis edellytä itsetietoisuutta tai rationaalisia päätöksiä, vaan päin vastoin kykyä jättää joitain asioita huomiotta. Ihmiset ovat usein väärässä itsestään, mutta se ei ole toimijuuden este. On itseasiassa parempi, ettei tiedosta omia tai muiden puutteita vaan kykenee positiivisiin illuusioihin. Tästä esimerkkinä onnelliset pariskunnat, joille on tyypillistä nähdä toisensa parempina kuin he todellisuudessa ovat. (Doris 2015, 127-153, 131.) Järkeily ja oman toiminnan selittäminen itselle ja muille on myös elämäntarinan prosessia, mutta sekään ei aina perustu itsetietoisuuteen vaan sopivan selitystavan antamiseen tietyssä sosiaalisessa tilanteessa (emt., 143).

Toimijuuden tarkastelussa tarkastellaan myös usein yksilön valtaa sekä häneen kohdistuvaa valtaa. Gerhard Göhler viittaa Michel Foucault'n (1990)<sup>4</sup> vallankäsitykseen ja tuo esiin, kuinka valta toteutuu ensisijaisesti diskursseissa ja sosiaalisissa käytänteissä, jotka tunkeutuvat ihmisen sisimpään. Keino vastustaa valtaa on Foucault'n mukaan yksilön kyvyssä toteuttaa yksilöllisyyttään ja kehittää kestävyyttä hallitsevien sosiaalisten voimasuhteiden vastustamiseen. (Göhler 2009, 33.) Brunila ja Isopahka-Bouret ovat tutkineet managerialistista kehittämistyötä julkisissa projekteissa, joita leimaa vahvasti talouteen kiinnittyvät diskurssit. He esittävät, että "taloustalkoohenkisestä" toistosta voi päästä toisin tekemiseen tunnistamalla kyseisen vallan muodon. Vallan sisällä liikkuminen laajenee, kun sen rajat voidaan eri tilanteissa neuvotella uudestaan. Talouden intressit sisäistänyt toimija mieltää taloutta palvelevan toiminnan itsestä lähteväksi, jota

---

<sup>4</sup> Foucault, Michel (1990) *The History of Sexuality. An Introduction: Vol 1*. New York: Vintage Books

vahvistaa kiitoksen saaminen tämän oikean vallan muodon hallinnasta. Vallan oikein hallitseminen ei kuitenkaan ole vain yksilön valtaa, koska häneen kohdistuu samalla rajoitteita toimia tietyllä tavalla. (Brunila & Isopahka-Bouret 2011.)

Margaret Archerin mukaan käsitys minän jatkuvuudesta on olennainen perusta ihmisen ominaisuuksille ja vallalle. Jokainen on lähtökohtaisesti agentti ja omaa toimijuuden, mutta Archerin mukaan tämä tarkoittaa yksinkertaisesti jonkun aseman omaamista yhteisössä. Toimijana taas henkilö omaa ainutlaatuisen identiteetin. Toimija valitsee roolin yhteiskunnassa ja tekee siitä omanlaisen, joka ei ole kuitenkaan mahdollista kaikille. (Archer 2000, 261.) Normien sisäistäminen vaatii sen, että henkilö tuntee olonsa huonoksi rikkoessaan normia tai tuntee olonsa hyväksi noudattaessaan sitä. Tunteet siis toimivat signaaleina siitä, onko annettujen standardien mukainen vai ei. Normit ovat kuitenkin yksilöllisesti tulkittuja. Tähän liittyy se, millaisia henkilökohtaisesti tärkeitä asioita ja arvoja kullakin on. (Emt., 218-219.)

Archerin mukaan tulkinnat siitä, miten hyvin suoriudumme rooleista, jotka ovat meille tärkeitä vaikuttavat tunteisiimme ja omanarvontunteeseen. Roolit sisältävät sosiaalisia normeja, joista voimme olla hyvinkin tietoisia, mutta niiden täyttäminen ei ole välttämättä tärkeää. Roolit, jotka ovat erityisen tärkeitä sisältävät toiveen täyttää odotukset, mutta myös pelon epäonnistua niissä. (Emt., 218-219.) Antti Eskolan mukaan normit ja roolivaatimukset eivät välttämättä ole rajoittavia tekijöitä. Roolien sisältö vaikuttaakin siihen, estääkö rooli persoonallisuuden vapaata kehitystä vai onko se kehityksen positiivinen edellytys. On myös hyvä ottaa huomioon, että roolissa toimiminen vaikuttaa yksilöön, mutta että yksilö voi myös aktiivisesti muovata rooliaan ja valita erilaisten roolivaatimusten välillä. (Eskola 1972, 180-181.)

Autonomista toimijuutta pidetään ihanteena yhteiskunnassamme, mutta aina sen toteuttaminen ei ole mahdollista. Kaisa Ketokivi ja Mianna Meskus tuovat esiin, kuinka kykenevä toimija on kollektiivisesti jaettu ja poliittisesti toimeen pantu idea siitä, mitä meiltä yksilöinä odotetaan, mutta johon emme todellisuudessa pysty. He huomasivat, että rajuissa elämäntilanteissa toimijuus katkeaa, koska valintatilanteet tulevat mahdottomaksi. Näissä tilanteissa riippuvuus muista ihmisistä, ympäristöstä tai lääketieteestä korostuu toimijuutta ylläpitävänä voimana. (Ketokivi & Meskus 2014.) Ongelmana yksilökeskeisessä toimijuusnäkemyksessä on juuri se, että se häivyttää

näkyvistä rakenteellisia ja sosiaalisia tekijöitä toimijuutta mahdollistavina tekijöinä. Tarja Juvonen, joka on tutkinut syrjäytyneiden nuorten toimijuutta, havaitsi, että nuoret ovat monien interventioiden kohteena, mutta heillä on varsin vähän mahdollisuuksia itse vaikuttaa eri vaihtoehtoihin, joita heille tarjotaan. Valitsemista leimaa ”täytyminen”. Autonomisen toimijuuden tukemiseksi nuorille tulisi vastentahtoisesta valitsemisesta sijaan tarjota mahdollisuuksia osallistua vaihtoehtojen luomiseen. (Juvonen 2015.)

Linda Barklay esittää, että autonomisen ja ei-autonomisen toimijan ero on se, että autonominen toimija pystyy refleктоimaan yhteiskuntaa ja muokkaamaan elämäänsä osallistumalla siihen sen sijaan, että hän olisi vain passiivinen yhteiskunnallisten voimien vastaanottaja (Barklay 2000, 55). Symbolisen interaktionistien edustajat jakavat ajatuksen minuudesta refleksiivisenä prosessina, joka sisältää subjektiivisen tietoisuuden (havainnot, ajatukset, tunteet, suunnitelmat ja valinnat) sekä hänen käsityksensä itsestään fyysisenä, sosiaalisena ja moraalisenä olentona. Kyky refleksiiviseen minuuteen syntyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Sandstrom, Martin & Fine 2010, 113.) Yksilön kyky reflektoida itseään ja yhteiskuntaa voi siis pitää taitona, joka kehittyy vuorovaikutuksessa. Tällöin myös autonomisuuden ehdot kiinnittyisivät paljolti sosiaaliseen kannatteluun. Vaikka autonomisuus ei olisikaan yksilön sisäinen ominaisuus, kokemuksena autonomisuus heijastaa kuitenkin hallinnan tunnetta ja uskomusta siitä, että voi omilla valinnoilla ohjata elämää itselle arvokkaaseen suuntaan. Näillä tekijöillä on taas toivon kannalta olennainen merkitys.

### 2.3.3 Autenttinen minuu ja sisäinen puhe

Snyderin toivoteoriassa henkilökohtaiset tavoitteet ovat yksi edellytys toivon toteutumiseen. David B. Feldman, Meenakshi Balaraman & Craig Anderson esittävät, että elämän merkityksellisyys rakentuu arvopohjaisiin tavoitteisiin ja niiden tavoitteiden aktiiviseen tavoitteluun. Toivo kognitiivisena prosessina tavoitella tavoitteita, on täten merkityksellisen elämän ydintä. Vastuullisuus eli kyky toimia tavoitteellisesti ja määritellä kuka on, on siis yhteistä toivoteorialle ja eksistentialismille. Toivo ei toteudu, jos henkilö ei toimi autenttisesti eli omaa sisäisiä omiin arvoihin perustuvia tavoitteita ja pyri toteuttamaan noita tavoitteita. Epätoivo liittyy vaikeuteen määritellä oman identiteetin ominaisuuksia, jolloin menetetään toivo eli tavoitteet ja projektit. Epätoivon

tunne johtuu siis tavoitteiden puutteesta, mutta myös vaikeudesta määrittellä itseä. (Feldman, Balaraman & Anderson 2018, 344-347.)

Autenttinen minäkokemus ja siihen perustuvat tavoitteet korostuvat toivoteoriassa, mutta myös masennuksessa. Tamara Kayali Browne esittää, että autenttinen minäkokemus liittyy autonomiaan ja itsemääräämiseen. Sen vastakohta, autenttisen minän katoaminen, koetaan taas usein masennuksessa. (Browne 2018.) Autenttista minuutta tai ydinminuutta voidaan teoreettisesti lähestyä eri tavoin. Kongintiivis-konstruktiiivisessa psykoterapiassa ydinminuuden nähdään muotoutuvan varhaisista lapsuuden vuorovaikutuskokemuksista huoltajan kanssa. Jos huoltaja ei pysty refleктоimaan riittävästi lapsen tunteita ja tarpeita, voi kokemus ydinminuudesta jäädä puutteelliseksi ja altistaa psykologisille ongelmille. Suuntauksessa korostuu varhaislapsuuden merkitys minän rakentumiselle, jota voi kuitenkin elvyttää myöhemmin terapeuttisessa suhteessa muokkaamalla merkityksiä, joita varhaisille kokemuksille on annettu. (Toskala & Hartikainen 2005, 83.)

Nick Crossleyn puolestaan esittää, että kokemus ydinminuudesta tulee siitä, että henkilö pystyy arvioimaan erilaisia identiteettejään ja ottamaan niihin etäisyyttä. Kyky reflektoida omia identiteettejä syntyy identiteettien hallinnan ja esittämisen kautta. (Crossley 2011, 164.) Burkittin mukaan oman äänen tunnistaminen tarkoittaa suhteellisen vakaan minänäkökulman omaksumista, joka ei tapahdu helposti. Lainaten M. M. Bakhtinia (1963/1984)<sup>5</sup>, minuus voidaan kokea jakautuneena. Minä joutuu ottamaan kantaa myös muiden näkökantoihin, jotka välittävät joskus itselle epäedullisia painotuksia. Oman itsen ääni voi kuitenkin ottaa puolustavan kannan ja argumentoida vallitsevaa normia vastaan. Tarve puolustaa minää kertoo jo mahdollisesta epäilyksestä, epävarmuudesta tai häpeästä. Usein minän rakenteen taustalla vaikuttavat äänet ja tunteita välittävät intonaatiot eivät ole kuitenkaan tiedostettuja. (Burkitt 2014, 113-115.)

Burkitt ja Crossley molemmat hyödyntävät teoriassaan G. H. Meadin (1967) minuuskäsitystä<sup>6</sup>. Mead erotti minästä eri puolia tai ääniä, jotka ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Vuorovaikutus itsen kanssa omaksutaan roolinoton myötä. Jo lapsuudessa lapsi oppii ottamaan toisen roolin ja näkemään oman toimintansa hänen

---

<sup>5</sup> Bakhtin, M.M. 1963/1984. *Problems of Dostoevskys's Poetics*. Toim.ja käänt. C. Emerson. University of Minneapolis: Minneapota Press.

<sup>6</sup> Mead, G. H. 1967. *Mind, Self and Society*. Chicago: University Press.

silmin. Leikeissä hän voi esittää vaikkapa äitiä, isää tai opettajaa. Minuus ei siis ole vain nykyhetken kokemista ja toimimista vaan myös minän näkemistä menneisyydessä, kohteena. Minä tässä hetkessä ottaa jatkuvasti kantaa minään objektina. Yleistynyt toinen ”generalized other” viittaa puolestaan laajemman yhteisön normeihin ja sääntöihin, jotka minän on otettava myös huomioon. (Crossley 2011, 90-93.) Mead korostaa objektiminän keskeisyyttä minän kehitykselle. Burkitt puolestaan esittää, kuinka reflektiivinen dialogi tapahtuu myös sellaisten äänten kanssa, jotka edustavat Toista. (Burkitt 2014, 108-109.) Jukka Hankamäen tulkinnan mukaan Meadin minuusteoriassa objektiminä ”me” on totunnainen, tavoista koostuva yksilö, joka on aina olemassa ja edeltää siis minää ”I”. Minä on se minuuden puoli, jossa voi syntyä uusia merkityksiä ja luova vapaus. Itse ”self” taas edustaa tietoisuutta itsestä, joita ilman objektiminä tai minä eivät olisi mahdollisia. (Hankamäki 2015.)

Crossely ehdottaa, että käsitys itsestä eli objektiminä, saavutetaan tarinoiden kautta, joissa itse ollaan pääosassa. Minuus on tarinan hahmo, johon samaistutaan. Muiden ymmärtäminen tapahtuu taas samaistumalla heidän tarinoihinsa. Identiteetit vaihtelevat erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, joiden takana voi olla erilainen tarina tai hahmo. Identiteetti voi myös ulottua itsen ulkopuolelle ja rakentua ”meidän” kautta. Meidentiteettiin voi kuulua myös itsensä uhraamista ryhmän tai laajemman yhteisön vuoksi. Ihmissuhteet syventyvät, kun niistä luodaan yhteisiä tarinoita käymällä läpi muun muassa yhteistä historiaa. Ihminen pyrkii myös saamaan muiden hyväksyntää ja ihailua. Tällainen itsetietoisuus ja tarve olla olemassa muille syntyy kyvystä asettua toisen rooliin. Ihailu muita kohtaan herättää toiveen olla ihailtu myös toisille. Sisäisessä keskustelussa voidaan reflektiivisesti myös kyseenalaistaa toisen näkemyksiä itsestä. Minän esittäminen muille on tiedon pimittämistä ja paljastamista muille tarkoituksena luoda tietynlainen kuva itsestä. Minä tarvitsee rakennusaineekseen sosiaalista vuorovaikutusta ja palautetta, koska minä voidaan havaita vain toisten reaktioiden kautta. (Crossely 2011, 94-102.)

Burkittin näkemys minästä on myös läpisosiaalinen, mutta hän korostaa tunteiden ensisijaisuutta minäkokemuksen taustalla. Minuus koetaan menneisyyden minää reflektoimalla, mutta myös kokemuksessa sen hetkessä vuorovaikutuksessa itsen ja muiden kanssa. Minuuden ytimenä on minätunne ja tunnekokemukset maailmasta. Minätunne muodostuu alun perin sen kautta, miten muut tuntevat meistä tai miten



uskomme heidän tuntevan meistä. Tunnetta välitetään ja tulkitaan toiminnasta, katseista, eleistä, sanoista ja intonaatioista. Reflektiossa käy myös ilmi sosiaalisen vuorovaikutuksen lainalaisuudet. Minä sekä kuuntelee, että vastaa itselleen ja ottaa erilaisia rooleja ja asemia, jotka muuttuvat jatkuvasti. Tunteiden merkitys korostuu myös reflektiossa. Erilaiset näkökulmat eivät siis ole vain rationaalisen tarkastelun alla, vaan niissä on mukana tunnevirityksiä. (Burkitt 2014, 101-109, 111.)

Norbert Wiley on rakentanut sisäisen puheen teoriaa, joka myös pohjautuu amerikkalaiseen pragmatismiin perinteeseen, jota Mead edustaa. Wiley laajentaa Meadin sisäisen puheen teoriaa Charles Sanders Peircen<sup>7</sup> ajatukseen Sinusta ”you”, joka kuvaa tulevaisuuden minää. Nykyinen minä siis keskusteleekin niin menneisyyden kuin tulevaisuuden minän kanssa, jolloin minän koko ajallinen ulottuvuus tulee näkyviin. Näiden eri minän olemuspuolien keskustelussa tulee myös ilmi rakenteet ja toimijuus. Rakenteet edustavat mennyttä minää, jossa ovat vakiintuneet tavat ja tottumukset. Totunnaisten tapojen tiedostaminen auttaa näkemään toisin tekemisen mahdollisuuden tulevana minänä, joka edustaa toimijuutta. Toimijuus siis tapahtuu sisäisen puheen kautta. (Wiley 2016, 150-156.) Psykkisissä ongelmissa ja niiden hoidoissa voidaan myös keskittyä siihen, kuinka sisäisen puheen prosessi etenee. Pelon äänien dialoginen haastaminen fobioiden aikana voi auttaa niiden hoidossa. (Emt., 86-87.)

### 2.3.4 Minuus, toivo ja tarinat

Michael Whiten ja David Epstonin mukaan ihmiset juonittavat elämän tapahtumia tarinoiksi, joka antaa merkityksen elämään. Nämä tarinat taas muokkaavat ihmisen elämää ja heidän ihmissuhteitaan. Myös keskustelut itsen kanssa ottavat jonkinlaisen tarinan muodon. (Epston & White 1990, 78-79.) Hänninen kuvaa itselle kerrottua tarinaa sisäisenä tarinana. Sisäisessä tarinassa ihminen tulkitsee elämäänsä ja pyrkii muodostamaan siitä tarinaa hyödyntäen sosiaalista tarinavarantoa. Sosiaalinen tarinavaranto tarkoittaa niitä erilaisia tarinoita, joita kohdataan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tai kirjoissa ja tiedotusvälineissä. (Hänninen 2000, 21-22.)

---

<sup>7</sup> Peirce, Charles Sanders. 1934. *Collected Papers of Charles Peirce*. Vol. 5, *Pragmatism and Pragmaticism*, ja vol. 6, *Scientific Metaphysics*. Toim. Charles Hartshorne & Paul Weiss. Cambridge: Harvard University Press.

Toivo liittyy sisäiseen tarinaan, koska sisäinen tarina luo emotionaalisen visoin tulevaisuudesta tulkitsemalla nykyhetkeen sisältyviä uhkia ja mahdollisuuksia (Hänninen 2000, 68-69). Sisäinen tarina sitoo menneisyyden ja tulevaisuuden yhteen. Menneeseen palataan valitsemalla muistoja ja tulkitsemalla menneen tapahtumia nykyhetken valossa ja luodaan niiden pohjalta tulevaisuuden näkymiä ja suunnitelmia. Sisäisen tarinan pohjalta luodaan tarinallisia projekteja, jotka ovat tulevaisuuden visiota siitä, mitä tulevaisuudelta odotetaan tai toivotaan sekä mielikuvia polusta, joka johtaa kuviteltuun lopputulokseen. (Emt., 58-59.) Sisäinen tarinan voi siis nähdä määrittävän toivon kulkua. Yhteistä Snyderin toivoteoriaan on ensinnäkin se, että molemmissa korostuu tavoitteiden merkitys persoonallisuudelle ja hyvinvoinnille. Sisäisen tarinan liittyy myös toivoteorian kolmeen osa-alueeseen. Sisäinen tarina vaikuttaa siihen, mitkä tavoitteet koetaan arvokkaiksi, millaisia visioita tavoitetta kohti luodaan sekä uskomuksia itsestä ja omista kyvyistä. Snyder itse tuo myös esiin tarinoiden merkitystä toivon kehittymisessä, mutta lähinnä tarinoiden tarjoamien toivon esimerkkien välityksellä (Snyder 2000, 33-35).

Tarinallinen lähestymistapa ja tarinoiden subjektiivinen muodostuminen voi paljastaa jotain olennaista toivosta. James A. Holsteinin ja Jaber F. Gubriumien mukaan subjektiivisuus muodostuu diskursiivisen käytäntöjen kautta. Diskursseja hyödynnetään merkityksen ja kokemuksen artikuloimiseen. Tähän taas tarvitaan diskursiivisia mahdollisuuksia, joita avautuu eri tavalla eri paikoissa ja ajassa. Näiden yhdistelmää voi kutsua tulkinnallisina käytäntöinä ”interpretive practices”. Jokapäiväisessä elämässä käytännöt, tilanteet ja resurssit kootaan niin, että niiden kautta todellisuus tulee ymmärretyksi, organisoiduksi ja tulkituksi. (Holsteinin ja Gubriumien 2000, 94.) Tarinat ovat kompleksisia ja ainutlaatuisia selontekoja siitä, mitä on tapahtunut. Konteksti eli paikka ja yleisö vaikuttavat siihen, millä tavoin tarinat laaditaan. Tarinan kertoja vaikuttaa myös tarinallaan tilanteeseen tuomalla esiin oman kantansa. Tarinoiden rakentamiseen hyödynnetään paikallisia ja laajempia tarinamalleja, mutta ne eivät määrää koko tarinaa, vaan kertoja yhdistelee yhteisesti jaotettuja tarinoita omiin kokemuksiin. Tarinan merkitys tulee tarinan koherenssista, joten tarinan kertojan tulee valita kokemuksistaan ne osat, jotka luovat yhteneväisyyden tarinalle. Erilaisten diskurssien hyödyntäminen ”narratiivisessa pelissä” laajentaa minuuden rajoja. Itsen yhtenäisyys ja toisaalta moninaisuus muodostuvat vuorovaikutuksessa sen kautta, mitä on milloinkin tarjolla tarinan kertomiseen ja miten tietty tarina kehittyy käytännössä. (Emt., 103-110.)

Dan Zahavi tuo esiin keskeisen roolin, joka muilla on minuuteemme ja elämäntarinaamme. Identiteetti muokkautuu sen kautta, millaisia tarinoita kerromme itsestämme, mutta yhtä lailla siitä, millaisia tarinoita muut kertovat meistä. Emme voi sivuuttaa muiden kertomia tarinoita meistä, mutta voimme pyrkiä muokkaamaan noita tarinoita ja näin identiteettiämme. Minuus rakentuu yhdessä muiden kanssa ja siihen vaikuttavat laajemmin myös historialliset ja yhteisölliset merkitysjärjestelmät. Omat valinnat ja päätökset ovatkin vain pieni osa elämäntarinan kulkua. (Zahavi 2014, 55.)

Laura Formenti tuo esiin, että on tärkeä kuulla oma tarina muiden kertomana, koska se vastaa kysymyksiin Kuka minä olen sinulle? ja Kuka sinä olet minulle? Tarina itsestä on pyrkimys saavuttaa identiteetti ja merkitys, joka nojaa paljon meille tärkeiden ihmisten ”merkittävien toisten” vahvistukseen. Jotta tarinat voisivat muuttaa elämää, tarvitsevat ne tuekseen ihmissuhteita, joissa itsensä hyväksyminen ja vastavuoroisuus toteutuvat. (Formenti 2015.) Kenneth Gergenin mukaan esiin tarinat itsestä ovat toiminnallisia. Niiden tarkoitus on vaikuttaa sosiaaliseen elämään. Tarinoita kerrotaan tilannekohtaisesti ja intentionaalisesti ottaen huomioon muut vuorovaikutuskumppanit ja tarinan vaikutuksen heihin. Tarinan kertoja pyrkii siis luomaan, pitämään yllä tai muuttamaan sosiaalisen vuorovaikutuksen maailmoja. Gergen huomauttaa, että terapiatilanteessa luodut tarinat itsestä eivät välttämättä kannata terapiahuoneen ulkopuolelle, koska läheiset ihmiset ovat tottuneet tietynlaiseen rooliin, jota henkilö pitää yllä vuorovaikutuksessa. Uuden tarinan esittäminen haastaa myös muiden tarinoita itsestä ja voi johtaa konflikteihin. (Gergen 2006, 96.) Voi siis todeta, että itsen esittäminen vuorovaikutuksessa vaatii tilannetajua ja joustavuutta, jotta uusi tarina itsestä voisi tuottaa toivottuja muutoksia.

Zahavi pyrkii tuomaan esiin minuuden moniulotteisuutta ja kokemuksellisen minän ensisijaisuutta myöhemmälle sosiaalisesti muodostuneelle minuudelle, jota narratiivinen minuusnäkemys edustaa. Kokemuksellisen minuuden kehitys narratiiviseksi minuuskokemukseksi vaatii kykyä ottaa toisten asenteet itsestämme huomioon, ymmärtää siis itseä muiden kautta. Empatia ja häpeä ovat Zahavin mukaan tärkeitä emootioita, jotka tekevät tietoisuutta itsestä suhteessa toisiin näkyväksi. Häpeä tapahtuu empaattisen tietoisuuden kautta, jolloin toisen näkökulman ottaminen itsen ja sitä kautta kriittinen itsearviointi on mahdollinen (Zahavi 2014, 237-239.) Michael Bamberg tuo esiin, että moderni käsitys identiteetin narratiivisesta muodostumisesta nojaa terapeutin

narratiiviin. Tähän kuuluvat lapsuuden kokemusten kuvaus, jossa puhuja kykenee erottamaan itsensä vanhemmistaan ja muista, lapsuuden tarinoiden tunnistaminen niiden kehityksellisen arvon kautta tämänhetkiselle identiteetille sekä se kuinka henkilö toimijana kykenee refleктоimaan ja hallitsemaan kehityksessä ilmenneet ongelma-alueet. Näiden narratiivisten käytäntöjen kautta muodostuu vaikutelman todellisesta autenttisesta minästä. (Bamberg 2012, 120-121.)

## **2.4 Toivon vahvistaminen**

Edellisessä osiossa olen tuonut esiin teoreettisia perusteluja toivon sosiaaliseen muotoutumiseen. Tässä osiossa käydään läpi konkreettisia ratkaisuja ja mahdollisuuksia, joilla toivoa voitaisiin vahvistaa.

### **2.4.1 Sosiaalinen tuki ja arvostus**

Muut ihmiset ovat merkittävässä osassa toivon vahvistamisessa. Toivolla on biologinen perusta, jota Jyrki Korkeila selittää sosiaalisten aivojen kautta. Sosiaaliset aivot auttavat ymmärtämään toisten mieltä sekä antavat kyvyn luoda merkityksiä etsivä kehys, jolla jäsentää vastoinkäymisiä. Merkityksellisyyden kokemus liittyy vahvasti toiveikkuuteen. Merkitykset puolestaan kumpuavat henkilökohtaisesta suhteesta itseen ja ympäristöön. (Korkeila 2013, 40.) Tämä voi vahvistaa toivoon liittyviä toimijuusajatuksia. Toivo kytkeytyy omiin päämääriin ja mahdollisuuksien näkemiseen, mutta myös koetun sosiaalisen tuen lisääntymiseen ja yksinäisyyden kokemusten vähentymiseen. Voisi siis sanoa, että toiveikas kokee olevansa yhteydessä toisiin ihmisiin. Korkeila esittää, että toivolle on luotava uskottavat puitteet. Hyvä hoiva ja hoito voivat muun muassa vahvistaa uskoa toipumisesta, joka ylläpitää toivoa. (Korkeila 2013, 44.)

On myös hyvä huomioida erilaiset puheentavat ja vaihtoehdot, jotka tarjoavat ulospääsyn rajoittavista normeista, jotka eivät tue kaikkien kokemusmaailmaa tai mahdollisuuksia toimia. Esimerkiksi kuntoutuskurssit ja vertaisryhmät voivat toimia paikkoina, joissa voidaan kyseenalaistaa vallitsevaa kulttuurista ideaalia ja tarjota uusia tapoja olla arvokas osa yhteisöä (Ojanen 2003, 49). Usko omasta selviytymisestä on myös merkittävin tekijä kuntoutumisessa ja tähän yhä enemmän tarjoavat vertaisryhmät vahvistusta (Karila 2003, 57-58). Kylmä tuo esiin, kuinka auttamistyössä on tärkeä luoda tietoisesti toivon

asennetta, silloin kun autettavan oma toivo on hukassa. Toivo edellyttää kuitenkin henkilökohtaista prosessointia ja uuden toiveikkaan asenteen sisäistämistä eli toimijan omaa aktiivisuutta suhteessa elämäänsä. (Kylmä 1996.)

Sarianna Savolainen tuo esiin, miten vammautunut menettää usein osan identiteetistään, koska hän ei voi toteuttaa enää niitä asioita ja arvoja, joihin hän oli kiinnittynyt ennen vammautumista. Elämänpiiri pienenee ja myös muiden suhtautuminen itseen muuttuu. Se millaisia uskomuksia itsellä ja läheisillä on vammautumisesta vaikuttaa uuden identiteetin muodostumiseen. Kuntoutuksen kannalta on tärkeää vahvistaa itsenäisyyttä eli henkilön halua ja kykyä vaikuttaa oman elämän valintoihin ja päätöksiin. Vammautumiseen liittyvä menetys aiheuttaa surua ja se on sitä voimakkaampi, miten paljon itselle tärkeitä asioita on menettänyt vamman vuoksi. Toivoa on vaikea pitää yllä, jos elämässä ei löydy enää mitään arvokasta toimintasuuntaa vammautumisen vuoksi. Epämiellyttäviä merkityksiä voidaan kuitenkin muuttaa myönteisiksi katsomalla tilannetta uudesta näkökulmasta esimerkiksi liittämällä joku aikaisempi merkityksellinen asia epämiellyttävään tilanteeseen. Terapeutti voi auttaa uusien merkitysten luomisessa ja erityisesti toivon ylläpitämisessä, jota ilman kuntoutus menettää voimansa. Tähän tärkeänä tekijänä on kunnioittava kohtaaminen kuntoutujan kanssa, joka luo toivoa ihmisarvoisesta elämästä. (Savolainen 2013, 99-103.)

Psykiatri ja kirjailija Jean Baker Miller tuo esiin ihmissuhteiden ja kulttuuristen mielikuvien merkitystä muutokselle ja kasvulle. Kokemukset itsestä heijastavat kokemuksia suhteista, jota kuvaa ”suhteiden mielikuvat”. Ne ovat kokemusten myötä rakentuneita mielikuvia, jotka vaikuttavat tiedostamatta siihen millaisia uskomuksia suhteista sekä itsestä muodostetaan. Esimerkiksi arvostuksen kokemukset suhteissa muokkaavat myös minäkuvaa arvokkaaksi. Muutosta mahdollistavat suhteet, joissa kokemukset ja sen myötä mielikuvat suhteista ja itsestä voivat uudistua. (Miller 2010, 105.) Gilbert tuo esiin, kuinka meillä on oltava muiden arvostuksen lisäksi hyväksyvä suhtautuminen itsemme. Hän kannustaa luomaan mieleen myötätuntoisen hahmon, josta huokuu itseen hyväksyntää ja arvostusta. (Gilbert 2009, 394-395.) Arvostus mahdollistaa myös merkityksellisten roolien muodostamisen muiden kanssa. Tämän lisäksi se välittyy ruumiillisiin tiloihin, rauhoittaa ja luo tyytyväisyyttä. (Gilbert 1992, 234- 235.)

## 2.4.2 Uudenlaiset roolit

Roolien oikein esittäminen toimii yhtenä sosiaalisen huomion lähteenä. Rooleissa voimme kokea olevamme arvostettuja muiden silmissä. Toisaalta rooleissa epäonnistuminen tai niiden menettäminen voi johtaa jopa masennukseen, jos samalla menetetään sosiaalisen arvostuksen lähde, jota ei saada mistään muualta. (Gilbert 1992, 181-182, 186.) Masentuneilla on vaikeuksia esittää tiettyjä rooleja uskottavasti. Tällöin myös vuorovaikutustilanteista tulee uhka, koska niihin liittyy vahva kasvojen menettämisen pelko. (Hewit & Shulman 2011, 99.) Kampman ym. esittävät, että masennuksen taustalla on kokemus menetyksestä, joka liittyy usein itselle tärkeän sosiaalisen roolin menettämiseen. Roolit ovat siis merkittävä osa masennuksen dynamiikkaa. Masennuksesta toipumisessa on tärkeää, että oppii irtaantumaan mahdottomista toiveista tai ihailun kohteista. (Kampman ym. 2017, 10.) Rooleissa henkilö voi kokeilla erilaisia näkökulmia ja omaksua uusia toimintatapoja. Eskola esittää kuinka rooleihin kohdistuu odotuksia tietynlaisesta käyttäytymisestä, mutta myös oikeuksia. Jotkut roolit ovat jäykempiä kuin toiset. Jonkin erityisen sosiaalisen aseman haltijaan kohdistuu odotuksia ja normeja, joiden kokonaisuudesta voidaan käyttää termiä sosiaalinen rooli. Sosiaalinen rooli on esimerkiksi lääkärin tai papin rooli. Rooleja voidaan luokitella esimerkiksi sen mukaan miten sitovia tai pitkäkestoisia ne ovat. Sukupuoliroolit ovat esimerkiksi yleensä melko sitovia. Toisella puolella ovat taas väliaikaiset roolit kuten vieraan tai isännän rooli. (Eskola 1972, 174-176).

Rooleissa voidaan kokea olevan arvostettuja muiden silmissä, mutta ne voivat myös rajoittaa omaa toimimista. Esimerkiksi sairaan roolin liittyy vähäinen valta suhteessa ulkoisiin tapahtumiin ja muihin ihmisiin. Steve Pearce & Hanna Pickard kritisoivat sairaan roolin luomaa passivisuutta, joka estää kohtelemasta sairasta toimijana, joka voi tehdä itse valintoja ja muuttaa käytöstään. Esimerkiksi masennuksen diagnosointi muuttaa muiden asennetta masentuneeseen. Häneltä ei enää odoteta toimijuutta, koska ajatellaan, että hän ei voi itse vaikuttaa tilaansa. Parantuakseen masentuneen täytyy kuitenkin juurikin oppia uskomaan, että hän voi muuttaa käytöstään eikä vain odottaa, että lääkärit tai terapeutit parantavat hänet. Ammattilaisten tulisi muuttaa ajattelutapaansa ja kohdella sairaita aktiivisina toimijoina eikä oireidensa uhreina. Heidän tulisi ymmärtää niitä olosuhteita, joissa potilaat ovat ja tehdä niiden pohjalta parempia interventioita, jotta

he voivat kannustaa potilaiden kykyä kontrolliin ja osallistumista hoitoonsa. (Pearce & Pickard 2010.)

#### 2.4.3 Sopivat tavoitteet

Tavoitteellinen toiminta, johon liittyy sisäinen motivaatio, tavoitteiden saavuttaminen ja hallinnan kokemus ovat yhteydessä parempaan hyvinvointiin. Hallinnan kokemusta lisää puolestaan se, että asetetut tavoitteet ja mahdollisuudet ovat yhteneväiset. (Heckhausen & Kay 2018, 442.) Cheavensin mukaan toiveikas tavoite on sellainen, johon voidaan kehittää selkeitä reittejä ja toimijuutta tavoitteen saavuttamiseksi, eli konkreettiset tavoitteet ovat parempia kuin abstraktit tavoitteet. Psykkisen hyvinvoinnin kannalta olisi hyvä tavoitella itseä kiinnostavia asioita, eikä vain täyttää muiden asettamia tavoitteita. Toiveikasta ajattelua ja toimijuutta voidaan lisätä liikkumalla, koska se lisää energiaa ja motivaatiota. Myös positiivinen kannustus itseltä ja muilta lisää toimijuutta ja toiveikkuutta. Masentuneelle henkilölle on hyvä opettaa uusia taitoja, jotka johtavat uusien tavoitereittien luomiseen. Tällaisia taitoja ovat mm. automaattisten ajatusten havaitseminen, selviytymistaitojen (coping skills) parantuminen ja sosiaalisten taitojen oppiminen. (Cheavens 2000, 331-337.)

Savolainen tuo esiin, kuinka vammautuneiden kuntoutuksessa toivon ankkuroi oikeanlainen tavoite, joka on kuntoutujalle arvokas, mutta myös saavutettavissa oleva. Konkreettiset mielikuvat auttavat tavoitteen seuraamisessa. Motivaatiota puolestaan vahvistaa se, että tavoitteen saavuttamisella on vaikutuksia esimerkiksi läheisiin. Joskus ongelmana on voimavarojen vähyys, jolloin olennaista on niiden vahvistaminen omaisten ja ammattilaisten avulla. Tätä voidaan auttaa luomalla innostunutta, positiivista mielialaa sekä huumorin ja yhteisöllisyyden avulla. (Savolainen 2013, 97-99.)

#### 2.4.4 Mielikuvituksen hyödyntäminen

Neurotieteilijä Read Montague tuo esiin, kuinka epävarmuus on monien kuvitteellisten asioiden mahdollistaja. Kuvitelma ehkä voi olla joskus innostava ja toisinaan pelottava ajatusleikki. Joka tapauksessa ”ehkä” vaihtoehdon pohtiminen virittää päätöksentekoa tulevaisuuteen. Epävarmuutta voi hallita oppimalla asioiden tilasta ja toisaalta on epävarmuutta, jota ei voi oppimalla poistaa. (Montague 2008, 72.) Toivo kannustaa tavoittelemaan jotain epävarmaa. Psykkisesti toivoa voi luoda laajentamalla elämän

perspektiiviä. Tämän elämäntilanteen näkökulmasta voi vaikuttaa, että mahdollisuudet ovat heikot, mutta kun hyödyntää menneen kokemuksia ja tulevaisuuden potentiaalia, voi nähdä sellaisia mahdollisuuksia, jotka eivät vielä ole realisoituneet. (Kylmä 1996, 47.)

Eero Riikonen, Sara Vataja ja Mikko Makkonen pyrkivät avaamaan mielikuvituksen ja voimanlähteiden välistä suhdetta. Heille tärkeätä on ensinnäkin tarkastella arkipäiväistä vuorovaikutustilanteita, jotka ovat yleensä olennaisia voimanlähteinä, mutta joita on teoreettisesti vaikea saada haltuun. Ytimenä niissä on hetkellisyys, tilannesidonaisuus ja dialogisuus, joita on vaikea tuottaa uudestaan tai hallita. Kyse onkin toiminnasta, joka on hallitsemattoman ja hallitun välimaastossa. Voimanlähteiden takana on luova voima, joka synnyttää avoimuutta, uudistumista ja kumouksellisuutta. Voimaantumisen tapahtuu ”arkielämän taiteessa”, jonka mahdollisuudet ja puutteet auttavat myös ymmärtämään elämän mielekkyyttä, toivoa ja toivottomuutta sekä ongelmia ja niiden ratkaisuja (Riikonen, Vataja ja Makkonen 2005.) Rauhala tuo esiin, kuinka merkityssuhteet muodostuvat ymmärryksen kautta, joka pohjautuu jo olemassa olevaan kokemukseensa. Merkityssuhteet voivat edustaa esimerkiksi tietoa, tunnetta, uskoa, intuitiota, unta tai harhaa. Nämä erilaiset merkityssuhteiden laadut tulisi olla tasapainossa keskenään, jotta maailmankuva ei vääristy. Tajunnan avulla vääristymiä voidaan muuttaa aktiivisella uusilla horisontteilla eli ymmärtämissuhteilla, joiden myötä asiat nähdään uudella tavalla. Voidaan myös altistua tai tulla altistetuksi uusille kokemuksille, jotka synnyttävät uutta mieltä ja mahdollisesti uusia merkityssuhteita. (Rauhala 2005, 32-47.)

#### 2.4.5 Toiveikkaat tarinat

Masentuneiden tarinoita tutkineen Brownen mukaan minän muutokset heijastavat koetun kontrollin muutoksia ja olennaista kontrollin kokemiseen ovat tulkinnat, joita masennuksesta muodostetaan. Esimerkiksi ne, jotka uskoivat masennuksen laukaiseen ulkoiset tekijät elämäntilanteessa, uskoivat voittavansa masennuksen vielä jonakin päivänä, kun taas ne, jotka eivät löytäneet mitään ulkoista tekijää masennukseen, suhtautuvat kielteisemmin mahdollisuuteen toipua siitä. Annettu diagnoosi vaikutti myös siihen, uskoiko parantumiseen. Kaksisuuntaisen masennuksen diagnoosin saaneet olivat skeptisempiä parantumiseen kuin yksisuuntaisen masennuksen diagnoosin saaneet. Kaksisuuntaista masennusta pidetään yksisuuntaista masennusta vakavampana tilana, jonka vuoksi siitä kärsivät eivät niinkään etsi ulkoisia laukaisijoita masennukseen vaan



pitävät sitä helpommin kroonisena tilana. Diagnoosi ja siihen ladatut merkitykset vaikuttavat siis kokemuksiin itsestä ja mahdollisuuksista toipua masennuksesta. (Browne 2018, 119-123.)

Narratiivinen tutkimus keskittyy kokemuksiin ja erityisesti merkityksiin, joita tarinankertoja elämälleen antaa. Tarinoiden kertominen voi voimaannuttaa. Se luo tilaa tunnustukselle, jonka myötä tietoisuus, refleksiivisyys ja toimijuus vahvistuvat. (Formenti 2015.) Amerikkalaisessa pitkittäistutkimuksessa tutkittiin ihmisten henkilökohtaisia tarinoita psykoterapian aikana ja huomattiin, että hyvää mielenterveyttä ennusti toimijuuden lisääntyminen tarinoissa. Kun haastateltavat alkoivat kuvata itseään toimijoina, heidän mielenterveytensä havaittiin parantuneen myöhemmin. Tutkimuksessa toimijuutta kuvasi henkilön hallinnan tunne omaan elämäänsä. Merkittävää tässä oli se, että toimijuuden teema kertomuksissa edelsi parempaa mielenterveyttä eikä niin, että kohonnut mielenterveys olisi parantanut toimijuuden kokemusta. (Adler 2012.)

White ja Epston tuovat esiin, kuinka tarinaa voi käyttää terapeuttisena välineenä. Ideana on kertoa oman elämän tapahtumista sellaisella tavalla, että se tarjoaa mahdollisuuden uusien tietämysten esiin tuloon. Esimerkiksi ongelmien ulkoistaminen auttaa näkemään, kuinka ongelmiin voi suhtautua uudella tavalla. Olennaista on se, että ihminen itse voi sanoittaa oman tarinansa, eikä alistua kulttuurisiin tarinoihin ja tietämisen tapoihin, jotka objektivovat persoonan ja hänen ruumiinsa. Ihmiselle tulee enemmän valtaa suhteessa omaan elämäänsä, kun hänelle tarjotaan mahdollisuus kiinnittää huomiota vahvuuksiinsa ja niihin tietämisen tapoihin, joita hän haluaa itse omassa elämässään vaalia. (White & Epston 1990, 75-76.) Riikonen ym. esittävät Whiten ja Epstonin (1990) narratiiviseen lähestymistapaan viitaten, että asiakkaan kyky vastustaa ongelmakertomuksia mahdollistaa uusia tarinoita, narratiivisia rakenteita, jotka muodostuvat toiminnasta, kokemuksesta ja ajallisesta kehyksestä. Puhumalla asiakkaiden kanssa onnistumisista, tarjoutuu myös mahdollisuus saada selville mistä he pitävät eniten ja mikä heitä innostaa. (Riikonen ym. 2005,136.)

Risto Puutio ja Virpi-Liisa Kykyri ovat tutkineet prosessikonsultin kommunikointia asiakkaan kanssa ja he näkevät siinä olevan samoja toimintapyrkimyksiä kuin narratiivisessa terapiassa. Konsultti pyrkii luomaan yhdessä asiakkaan kanssa uutta tarinaa, joka mahdollistaa muutoksen. Tutkijat havaitsivat, että keskeistä konsultin

toiminnassa ei ollut vain luoda uutta tarinaa vaan rakentaa puhujien näkökantojen uskottavuutta. Toiveikkaamman tarinan kehittelyyn konsultti hyödynsi ongelmien ja tarinan erottamista toisistaan ja ongelmakuvauksesta poikkeavan tiedon löytymistä. Konsultti oli aktiivinen vuorovaikutuksellinen toimija, joka kannusti asiakkaan äänen esiin tuomista ja sitä kautta tarinan uudelleen muotoilua. (Puutio & Kykyri 2007.)

Minäkokemuksen katkokset liittyvät usein sellaisiin elämäntapahtumiin tai kokemuksiin, jotka katkaisevat tutun elämäntarinan kulun. Vakava sairastuminen voi olla tällainen tapahtuma. Sen seurauksena sisäistä tarinaa ja sen mukaisia tavoitteita ei voidakaan toteuttaa niin kuin on suunniteltu. (Hänninen 2000, 143.) Kun sisäistä tarinaa ei voida toteuttaa jonkun elämänkatkoksen vuoksi, on tarina muokattava uudelleen. Tämä ei kuitenkaan ole yksinkertaista, koska se vaatii kannanottoa moniin eri kysymyksiin. Tarinan muodostuksessa auttaa muiden samaa sairautta kokevien tarinoiden kuuntelu. Jokainen luo omat merkitykset yhteistä tarinavarantoa hyödyntäen, mutta myös omia yksilöllisiä kokemuksia kuunnellen. Kuntoutuksen tukena voidaan tarjota tarinallista kuntoutusta, jossa pyritään integroimaan sairaus osaksi elämäntarinaa. Tavoitteena on löytää itselle arvokkaaksi koettu tarina ja pystyä toteuttamaan sitä. (Hänninen 2000, 143-148.)

Hanna Pickard on tarkastellut postraumaattista stressihäiriötä ja persoonallisuushäiriötä kärsivien tarinoita, jotka on rakennettu narratiivisessa terapiassa. Pickardin mukaan pelkkä elämäntarinan muotoilu ei riitä toipumiseen, koska kaikki tarinat eivät tue muutosta, vaan päinvastoin ovat muutoksen esteenä. Uhripuhe ja oman toimijuuden kieltäminen ovat tarinallisia elementtejä, joita voidaan käyttää syynä siihen, miksi muutos ei ole mahdollinen. Jotta tarina mahdollistaisi muutoksen sen täytyy tukea toimijuutta ja toivoa tulevaisuuteen. Toimijuutta edistävien tarinoiden tulisi olla realistisia, mutta samalla toiveikkaita. Terapeuttien rooli on luoda uskoa potilaisiin, jotka eivät usko itseensä sekä auttaa heitä luomaan tulevaisuuden visioita, jotka voidaan saavuttaa omalla panostuksella. Terapeuttien tulisi vahvistaa asiakkaiden uskoa siihen, että he voivat tehdä valintoja ja saada muutoksia aikaan. Samalla he kuitenkin joutuvat tuomaan esiin realiteetit ja esteet, jotka asiakkaiden täytyy kohdata, että parempi tulevaisuus olisi mahdollinen. (Pickard 2015.) Lorraine Hedtke tuo esiin, kuinka epätoivon keskellä toivoa ja toimijuutta kannustaa tarinoihin kiinnittämällä huomiota siihen, kuinka epätoivoon voi vastata. Epätoivoa ei kielletä tai tarjota perusteetonta toivoa vaan kutsutaan kertomaan

tarinoita, joissa toivo on läsnä. Yleensä epätoivonkin tarinoissa on ”rakoja”, joista toivon valo voi tulla sisään. (Hedtke 2014.)

Tarinat, jotka tukevat toimijuutta, tukevat toivoa. Toiminta synnyttää toivoa, mutta toivon voi jo itsessään nähdä toiminnallisena ilmauksena. Voidaan puhua toivon tuntemisen sijasta ”toivon tekemisestä”, jolloin kokemukset muutetaan mahdollisuuksiksi. Toivo täytyy kiinnittää toimintaan ja tuoda esiin identiteettitarinoissa. Toivo ei ole sama asia kuin optimismi eikä toivo vaadi optimismia toteutuakseen. Toivo on merkitysten luomista uudella tavalla. Merkitys täytyy luoda itse sen sijaan, että otetaan vastaan valmiit merkitykset. Toivon elvyttäminen auttamistyössä vaatii tilan antamista autettavan omille toiminnalle antamille merkityksille. Narratiivisessa lähestymisessä toivoa ei nähdä jonain henkilökohtaisena ominaisuutena tai persoonallisuuden piirteenä eikä myöskään pelkkänä tunnetilana. Toivo on teema, joka esiintyy tarinassa ja tutkittaessa toivoa, huomio on siinä, miten toiveikas tarina on, eikä siinä tuntee henkilö itsensä toiveikkaaksi. Toivon ja epätoivon usein vuorottelevat keskenään ja näiden huomaaminen auttaa tekemään elettyä elämää ymmärrettäväksi. (Hedtke 2014.)

Muutosta voidaan kannustaa myös muiden kuin tarinallisten elementtien kautta. Se, että asiakas omaksuu autonomian ja itsensä luomisen arvot omassa elämässä ei vaadi tarinaa menneestä, vaan niitä voidaan kannustaa monin eri keinoin. Potilaille, jotka ovat pitkään olleet passiivisia oman elämän suhteen, toimijuus vahvistuu pienten konkreettisten muutosten kautta. (Pickard 2015.) Formenti tuo esiin, että vaikka on tärkeää luoda tilaa tarinoille, joissa voidaan haastaa dominoivaa tarinamallia ja institutionaalista valtaa, on kuitenkin myös tärkeä huomioida, kuinka elämässä on paljon asioita, jotka eivät ole yksión kontrolloitavissa tai rationaalisesti selitettävissä. Tällaisia ovat muun muassa keho, tiedostamaton, ”toinen” tai konteksti. Näkemys, joka luottaa liikaa subjektiivisen valtaan ja autonomiaan tuottaa muutostarinoita, voi sivuuttaa sen, ettei kaikki ole tarinallisen vaikutusvallan alla. (Formenti 2015.)

## **2.5 Aikaisemmat tutkimukset**

Tässä osiossa esittelen neljä tutkimusta, joissa toivoa, toimijuutta ja masennusta on tutkittu tämän tutkielman kannalta relevantista näkökulmasta. Bernardo (2010) ja Du ja King (2013) osoittavat, kuinka autonominen, itseen luottava toivo voi liittyä kulttuurisiin

tekijöihin ja kuinka toivo voi kiinnittyä myös ulkoisiin kohteisiin. Ruotsalainen toimintaterapeuttinen interventiotutkimus taas valottaa sosiaalisen tuen merkitystä toimijuudelle ja toivolle (Lindström, Sjöström & Lindberg 2013). Airi Hautamäen (2010) masennusta ja itsensä vaientamista käsittelevä tutkimus osoittaa puolestaan suomalaisen kulttuurin erityispiirteet ja niiden vaikutuksen oman itsen ja tunteiden vaientamiseen.

### 2.5.1 Toivon sisäinen- ja ulkoinen lähde

Allan B.I. Bernardo on pyrkinyt laajentamaan Snyderin toivoteoriaa ottamalla huomioon myös ulkoiset agentit, jotka vaikuttavat toivoon. Snyderin toivon tulkinnassa korostuvat yksilölliset ominaisuudet eli yksilön autonomia toteuttaa itselle tärkeitä päämääriä hyödyntäen henkilökohtaista toimijuutta. Bernardo esittää, että toimijuudessa mukana on usein muita toimijoita, jotka vaikuttavat siihen, mitkä tavoitteet ovat tärkeitä sekä auttavat muodostamaan reittejä tavoitteisiin. Bernardo toteutti kaksi tutkimusta filippiiniläisille yliopisto-opiskelijoille, joissa ulkoiset toivon lähteet määriteltiin ja validoitiin. Näistä ensimmäisessä käytettiin kyselylomaketta, joka myötäilee Snyderin ja muiden (1991)<sup>8</sup> The Dispositional Hope Scale -kyselylomaketta, mutta siihen on lisätty alakysymyksiä neljästä eri toivon ulottuvuudesta, joista yksi on sisäinen ja kolme viittaavat ulkoiseen toivon lähteeseen. Kolme ulkoista toivon lähettä ovat perhe, ystävät sekä yliluonnolliset/spirituaaliset tekijät. Jokaisessa lähteestä oli neljä kysymystä toimijuudesta ja neljä kysymystä reittiajatuksista. Osallistujina oli 210 filippiiniläistä 16-23 vuotiasta yliopisto-opiskelijaa, joista 150 oli naisia ja 60 oli miehiä. Suurin osa heistä oli katolisia tai kristittyjä. Faktorianalyysiä hyödyntäen tutkimus osoitti, että toivon neljä ulottuvuutta olivat toisistaan erillisiä ja toivon lähde voi olla myös ulkoinen. (Bernardo 2010.)

Toisessa tutkimuksessa pyrittiin selvittämään individualistisen ja kollektiivisen kulttuurin vaikutusta toivon sisäiseen tai ulkoiseen ulottuvuuteen. Osallistujina oli 268 yliopisto-opiskelijaa, joista naisia oli 127 ja miehiä oli 141. Yliopistoista kaksi oli katolilaista ja yksi protestanttinen. Osallistujat vastasivat edellä esitettyyn, toivon ulkoista ja sisäistä lähettä mittaavaan kyselylomakkeeseen, sekä Auckland Individualism-Collectivism

---

<sup>8</sup> Snyder C. R., Harris, C., Anderson J.R., Holleran, S.A., Irving, L.M., Sigmon, S.T., ym. 1991. The will and the ways: Development and validation of an individual differences of measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.

Scale –kyselyyn (Shulruf ym. muut 2007)<sup>9</sup>, jossa mitataan individualismia ja kollektivismia. Tutkimus osoitti, että individualistisesti ajattelevilla on taipumus asettaa toivo enemmän itseensä kuin kollektiivisesti ajattelevilla. (Bernardo 2010.)

Hongfei Du & Ronnel B. King (2013) jatkotutkivat Bernardon ulkoisen toivon ulottuvuutta. Heidän tutkimuksensa tavoitteena oli tarkastella, miten minäkäsitys vaikuttaa siihen, laitetaanko toivo itseen vai muihin sekä miten toivon lähde vaikuttaa psykologiseen sopeutumiseen. Tutkimus toteutettiin kiinalaisille yliopisto-opiskelijoille. Heistä 82 oli miehiä, 110 oli naisia ja neljän opiskelijan sukupuoli jäi selvittämättä. Opiskelijoiden keski-ikä oli 20.54 vuotta. Heille annettiin kyselylomakkeet, joiden avulla mitattiin toivon kohdetta, minäkäsitystä ja psykologista sopeutumista Tuloksena oli, että opiskelijat, joilla oli autonominen minäkäsitys, laittoivat tavallisemmin toivon itseensä, kun opiskelijat, jotka sisällyttivät myös merkittävät toiset minäkäsitykseensä, laittoivat toivonsa enemmän perheeseen, ystäviin tai spirituaalisiin asioihin. Sisäinen toivo ennusti psykologista sopeutumista kaikilla osa-alueilla eli tyytyväisyyttä elämään, henkilökohtaista itsetuntoa ja kollektiivista itsetuntoa. Ulkoinen toivo oli kuitenkin myös yhteydessä psykologiseen sopeutumiseen, varioiden kuitenkin sen mukaan oliko toivo laitettu perheeseen, ystäviin vai spirituaalisiin asioihin. Perheeseen laitettu toivo ennusti tyytyväisyyttä elämään ja henkilökohtaista itsetuntoa, mutta ei kollektiivista itsetuntoa. Ystäviin laitettu toivo taas ennusti kollektiivista itsetuntoa, mutta ei tyytyväisyyttä elämään ja henkilökohtaista itsetuntoa. Spirituaalisiin asioihin laitettu toivo puolestaan ennusti huonompaa psykologista sopeutumista. Tutkijat tuovat esiin Kiinan ateistisen ilmapiirin, joka voi vaikuttaa spirituaalisten tekijöiden negatiiviseen vaikutukseen suhteessa psykologiseen sopeutumiseen. Samoin perheeseen ja ystäviin laitettu toivo voi heijastaa Kiinan kulttuurisia tekijöitä. Yksilökeskeisen toivoteorian laajentaminen myös ulkopuolisiin tekijöihin on tutkijoiden mukaan tärkeä lisä tarkastella toivoa ja psykologista hyvinvointia. (Du & King 2013.)

## 2.5.2 Toimintaterapian vaikutus mielenterveyskuntoutujien toivoon

Maria Lindström, Stefan Sjöström ja Margareta Lindberg ovat toteuttaneet laadullisen tutkimuksen Ruotsissa, jonka tarkoituksena oli tavoittaa merkityksiä, joita vakavasta

---

<sup>9</sup> Shulruf B., Hattie J. & Dixon J. 2007. Development of a new measurement tool for individualism and collectivism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25, 385-401.

mielenterveyden häiriöstä kärsivät henkilöt antoivat toimintaterapeuttiselle interventiolle. 16 laitoksessa tai avustetussa kodissa asuvalle henkilölle, joilla oli skitsofrenia tai muu psykoottinen mielenterveyden häiriö toteutettiin toimintaterapeuttinen interventio, jonka jälkeen osallistujat kertoivat muutoksesta, jota he olivat kokeneet. Muutosta tutkittiin narratiivisesti, pyrkimyksenä tavoittaa se, miten osallistujat merkityksellistivät aktiivisuutensa muutosta. (Lindström, Sjöström & Lindberg 2013.)

Interventioon osallistujat saivat viikoittaista henkilökohtaista tukea jossain heille tärkeässä arjen toiminnassa usean kuukauden ajan. Tulokset osoittivat, että interventio vaikutti myönteisesti toimijuuteen. Toimijuuden uudelleen löytämistä tutkijat kuvaavat toiminnallisuuden ja identiteetin muutoksena. He löysivät neljä erilaista tarinalinjaa, jotka kertovat muutoksesta. Toivon ilmaantuminen oli yksi muutos tarinoissa. Osallistujat eivät puhuneet paljon tulevaisuudesta, mutta he ilmaisivat toivoa arjen parantumiseen. Uusien kykyjen oppiminen herätti uudenlaisia visioita itsestä ja elämästä. Toinen tarinalinja kuvasi toimintaterapeuttien merkitystä muutosprosessissa. Vakituinen henkilökunta oli tehnyt arjen askareet ilman asukkaiden avustusta. Toimintaterapeutit puolestaan ohjasivat asukkaat tekemään tarvittavat askareet kuten ruoanlaiton itse, joka muutti asukkaiden käsitystä itsestä toimijana. Toimintaterapeuttien viikoittainen vierailu toi myös kokemuksen itsestä arvokkaana. Kolmannessa tarinalinjassa korostui ”iso maailma”, johon asukkaiden pääsy oli katkennut, mutta joka intervention jälkeen oli tullut taas mahdolliseksi. Neljäs tarinalinja kuvasi tavoitteiden saavuttamisen merkitystä. Uusien taitojen oppiminen ei ollut tarinoissa niin merkittävää kuin henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen niiden avulla. Asukkaat laittoivat itselleen yhä kunnianhimoisempia tavoitteita myös uusille elämän alueille. Psykologinen vaikutus tavoitteiden saavuttamisessa oli itseluottamuksen, toivon ja saavuttamisen ilon vahvistuminen. Merkittävin muutos tavoitteiden saavuttamisessa oli tutkijoiden mukaan identiteetin uudelleen määrittely, jossa toimijuuden muutokset olivat keskeisiä. Uudet kyvyt hallita jotain elämän osa-aluetta toivat näkökulman itsestä aktiivisena ja kykenevänä vaikuttamaan omaan elämään. (Lindström, Sjöström & Lindberg 2013.)

Tutkijat ehdottavat, että toivo toimii mekanismina, joka vaikuttaa toimijan identiteetin muutokseen. Pienetkin edistysaskeleet loivat osallistujille toivoa siitä, että he voivat saavuttaa asettamansa tavoitteet. Jo pelkästään pääseminen kuntouttavaan toimintaan

vahvasti uskoa, että muutos olisi mahdollinen. Tavoitteiden saavuttaminen on myös toivoa vahvistava prosessi. Tavoitteiden asettaminen on tärkeä osa toimijan identiteetin rakentumista, mutta tavoitteet tulisi suunnitella niin, että ne pystytään reaalisesti saavuttamaan. Tutkijat tuovat esiin myös kotoa lähtemisen merkitystä toimijan identiteetin rakentumisessa. Tämä mahdollisti uusien paikkojen, uusien suhteiden ja uusien kykyjen löytymistä. Toimintaterapeuttien merkitys asukkaiden toimijan identiteetin rakentumisessa pohjautui kolmeen periaatteeseen. Ensimmäiseksi asukkaille oli tärkeää se, että heitä kuunneltiin ja kunnioitettiin, jolloin he pystyivät ilmaisemaan itseään ja tekemään päätöksiä tavoitteidensa suhteen. Toiseksi toimintaterapeutit keskustelivat asukkaiden kanssa intervention prosessin eri vaiheista läpinäkyvästi. Kolmanneksi jokainen asukas otettiin huomioon yksilöllisesti. (Lindström, Sjöström & Lindberg 2013.)

Tutkijat esittävät, että merkityksellisillä päivittäisillä toimilla on yhteys toimijuuden vahvistumiseen. Laitoksissa asuvat tulevat riippuvaisiksi avusta, jonka seurauksena heidän omat kykynsä kohdata ulkomaailman haasteita eivät kehity. Ympäristötekijät siis selittävät osan toimijuuden alentumisesta. Merkitystä tuovat tuotteliaisuus ja yhteiskuntaan osallistuminen, jotka puolestaan vahvistavat itsetuntoa, itseluottamusta ja sitoumusta. (Lindström, Sjöström & Lindberg 2013.)

### 2.5.3 Itsensä vaientaminen Suomessa

Airi Hautamäki on tehnyt tutkimusta suomalaisten masennuksen yhteyttä itsensä vaientamiseen ja Silencing the self -teoriaan (Jack & Ali 2000). Silencing the self -scale mittaa sitä, kuinka paljon annetaan painoarvoa muille ja heidän tarpeilleen kuin itselle. Itsensä vaientamisella on osoitettu olevan yhteys erityisesti naisten masennukseen eri kulttuureissa. Hautamäki on tutkinut ilmiötä Suomessa, jossa naisiin kohdistuvat sukupuoli-dotukset eivät ole niin konservatiivisia kuin monissa muissa kulttuureissa.

Hautamäki toteutti kaksi tutkimusta yliopisto-opiskelijoilla sekä yhden tutkimuksen, jossa mitattiin äitien ja heidän aikuisten tyttärien itsensä vaientamisen eroja. Ensimmäinen tutkimus toteutettiin Joensuussa Itä-Suomen yliopistossa, jossa osallistujina oli 30 psykologian naisopiskelijaa ja 31 tietotekniikan miesopiskelijaa. Heille annettiin täytettäväksi Silencing the self -kysely sekä Beck Depression Inventory

-kysely (BDI), joka mittaa masennusta. Toisessa tutkimuksessa osallistujat olivat Helsingin yliopiston yhteiskuntatieteiden opiskelijoita, joista 70 oli naisia ja 51 miehiä. Heille annettiin myös samat kyselyaineistot. Hautamäki havaitsi, että miehet saivat korkeimpia pisteitä itsensä vaientamiskyselyssä kuin naiset. Naisten itsensä vaientaminen oli yhteydessä masennusta mittavaan BDI pisteisiin molemmissa tutkimuksissa. Miesten kohdalla kahden tutkimuksen tulokset erosivat. Ensimmäisessä tutkimuksessa, jossa osallistujat olivat tietotekniikan opiskelijoita, kokonaispisteet itsensä vaientamisessa eivät korreloineet BDI pisteiden kanssa. Toisessa tutkimuksessa, jossa miehet olivat yhteiskuntatieteiden opiskelijoita, itsensä vaientamispisteet ja BDI pisteet olivat yhteydessä toisiinsa. Syynä eroon voi olla tietotekniikan opiskelijoiden maskuliinisempi tapa vähätellä kielteisiä tunteita ja niistä raportointia. Molemmissa tutkimuksissa miesten ja naisten BDI pisteet olivat lähes samat, mutta enimmäkseen alhaiset. Tutkimusta ei voi siis yleistää kliinisesti masentuneiden kohdalle. (Hautamäki 2010, 180-184.)

Kolmannessa Hautamäen tutkimuksessa tutkittiin suomalaisten äitien ja heidän aikuisten tyttärien sekä tyttärien puolisoitten itsensä vaientamista. Kävi ilmi, että äideillä itsensä vaientaminen oli voimakkaampaa kuin tyttärillä. Äitien sukupolvi toi esiin perinteisempää feminiinistä identiteettiä, jossa itse uhrautaan muiden hyväksi. Hoivaamista enemmän äidit kuitenkin arvostivat vahvuutta, toimeliaisuutta ja itsenäistä ajattelua sekä älykkyyttä kuten myös heidän tyttärensä. Hautamäki tuo esiin suomalaisen kulttuurin ominaispiirteitä, jotka muokkaavat naisten suhtautumista itseensä ja muihin. Suomalaiset ovat jo pitkään olleet itsenäisiä ja aktiivisia myös kodin ulkopuolella. Yksilöllistymiskehitys korostaa myös itsensä toteuttamista, jonka vuoksi nuoremmat naiset eivät suostu uhraamaan itseään läheisten hyväksi vaan he haluavat osallistua työelämään ja toteuttaa itseään perhe-elämän rinnalla. Yksilöllistyminen voi tuoda kuitenkin ristiriitoja, kun naisten on sovittava omat toiveet ja projektit läheisten tarpeisiin. (Hautamäki 2010, 184-186.)

Suomessa esiintyy paljon naisten masennusta, jonka syinä eivät välttämättä ole itsensä vaientaminen siinä sukupuolittuneessa mielessä, johon Silencing the self- teoria viittaa. Suomalaiset saavat toimia itsenäisesti, mutta tunteiden tukahduttaminen on suomalaisessa kulttuurissa piirre, jonka voidaan nähdä itsensä vaientamisen muotona. Erityisesti suomalaisilla miehillä on vaikeuksia ilmaista tunteitaan. Hautamäki tuo itsenäisyyden odotuksen niin miehillä kuin naisilla johtavan juurensa varhaiseen



suomalaiseen elämäntapaan, jossa kylmä talvi ja köyhyys pakottivat keskittymään selviytymiseen ja työntekoon. Perinteinen kasvatustapa on ollut fyysisesti ja emotionaalisesti etäinen. Suomessa on varsin yleistä välttelevä kiintymyssuhde, jossa lapsi oppii olemaan ilmaisematta erityisesti negatiivisia tunteitaan. Lapsi alkaa omaksua vanhemman näkökulman itsestään ja oppii tukahduttamaan tunteita, jotka voisivat olla negatiivisia vanhemman mielestä. Tukahduttamalla tunteensa lapsi pyrkii säilyttämään suhteen vanhempiin ja tämä sama tyyli siirtyy usein muihin läheisiin ihmissuhteisiin. Vaikeus käsitellä tunteita voi tuoda ongelmia tilanteissa, joissa tunteet ovat hyvin voimakkaita. Suomalaisten korkeat masennusluvut ja miesten runsas alkoholin käyttöä ja siihen liittyvät väkivallan purkaukset voivat olla merkkejä tunteiden, kuten pelon, lohdutuksen tarpeen ja vihan pitkäaikaisesta tukahduttamisesta. (Hautamäki 2010, 177-180.)

### 3 METODOLOGIA JA MENETELMÄT

#### 3.1 Teoreettis-metodologinen viitekehys

Hyödynnän aineiston analyysissä narratiivista analyysiä. Bambergin mukaan narratiivit toimivat linkkinä menneisyyden tapahtumien ja nykyhetken välillä, jolloin ne luovat tunteen jatkuvuudesta ja ovat näin olennaisessa osassa identiteetin rakentumisessa. Keskeinen keino rakentaa tarinan dynamiikkaa on positiointi. Positiointi tarkoittaa tarinan toimijoiden asemoimista johonkin rooliin tai asemaan. Kertoja hyödyntää erilaisia keinoja saadakseen tarinasta yhtenäisen, mutta myös kiinnostavan. Hän voi positioida itsensä tapahtumiin niin, että muutokset ovat osa jonkinlaista jatkumoa, jolloin tarinasta tulee tarpeeksi mielenkiintoinen, muttei liian kaoottinen. Toimijuuden voi myös käsittää yhtenä osa-alueena elämäntarinan rakentumisessa. Alhainen toimijuus näkyy puheessa uhripuheena tai pelkkänä vastaanottajana “maailmasta persoonaan” vailla omaa vastuuta, valtaa ja vaikutusta asioiden kulkuun. Vahva toimijuus on puolestaan itsen positiointia esimerkiksi sankarina, joka kuvaa vahvuutta, hallintaa ja päättäväisyyttä. Tapahtumien kuvaaminen, joissa itse on mukana, vaatii itsen positiointia suhteessa muihin. Tästä syntyy toimijuuden dilemma, joka puhujan täytyy ratkaista. Bamberg painottaa, että tämän tyyppisessä analyysissä sen analyysiyksikkö ei ole itse tarina vaan tarinan käytäntö. (Bamberg 2012, 103-106.)

Itse olen analysoinut tarinan käytäntöä, mutta myös tarinan sisältöä eli mitä osallistujat kertovat. Olen tuonut muun muassa esiin kertomuksissa ilmenneitä diskursseja Päämenetelminä aineiston analyysissä olen kuitenkin käyttänyt aktanttimallia ja modaalisuuden lajien tarkastelua, joita tuon esiin seuraavaksi.

##### 3.1.1 Aktanttimalli ja modaalisuuden lajit

Käytän analyysissä modaalisuudenlajeja ja aktanttianalyysiä. Modaalisuuden lajit ja aktanttimalli tulevat semioottisen sosiologian perinteestä, jonka kantahahmona on A.J. Greimas (1966). Greimas loi alun perin modaalisuuden lajit ja aktanttimallin analyttisiksi työkaluiksi kansansatujen rakenteen tarkasteluun. Nykyään niitä käytetään erilaisten aineistojen kuten tarinoiden, haastatteluaineistojen, media-aineistojen ja vuorovaikutustilanteiden analysointiin. Modaalisuuden lajit tarjoavat keinon tutkia

ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksen suhdetta ja yksilön käsitystä itsestä toimijana (Romakkaniemi 2010, 138). Aktantit auttavat puolestaan hahmottamaan tarinat tai juonet, jotka ovat muokanneet haastateltavien toimintaa. Pysin tavoittamaan tarinallisia elementtejä, jotka rakentavat tavoitteita, toimijuuden kokemuksia ja suunnitelmia. Yhtenä analyysikohteena on se, millaisia diskursseja haastateltavat käyttävät muodostaessaan tarinaa itsestään. Toimijuutta voi tarkastella siitä näkökulmasta, kuinka puhuja hyödyntää joko persoona suhteessa maailmaan tai maailma suhteessa persoonaan narratiivisia.

Hyödynnän analyysissä pragmaattisen modaalisuuden lajeja eli haluamista, kykenemistä, osaamista ja täytymistä. Pragmaattisen modaalisuuden lajit määrittelevät tarinoissa esiintyvien toimijoiden välisiä suhteita sekä hallitsevat tarinoiden merkitys- ja arvomaailmaa. Ne rakentavat arvottavia kuvauksia todellisuudesta, mutta eivät kuitenkaan aina kerro, kuka tarinoissa arvioinnin suorittaa. Sulkunen tuo esiin, kuinka pragmaattisen modaalisuuden analyysi narratiivisen kaavion tai aktanttimallin avulla tekee ymmärrettäväksi, miten arvot ja merkitykset kytkeytyvät moniulotteisesti toisiinsa. Arvot liittyvät haluun ja tahtoon sekä muihin toimintaa motivoiviin ja mahdollistaviin tekijöihin eivätkä vain toiminnan säätelyyn. Kyse ei ole perinteisestä sosiologisesta toiminnan teoriasta, jotka yleensä sitoutuvat sosiaalisen järjestyksen tai kausaalisuhteen ongelmaan. Aktanttimalli ja narratiivinen kaavio ovat metateoreettinen toiminnan esitysten eli representaatioiden malli. Niiden tarkoituksena on tavoittaa, miten todellisuus esitetään eikä antaa tietoa toiminnasta sinänsä. (Sulkunen 1997, 41-42.) Pragmaattiset modaalisuuden lajit voidaan jaotella endotaktisiin ja eksotaktisiin. Endotaktisia modaalisuuden lajeja ovat osaaminen ja tahtominen, jotka kuvaavat yksilön itseohjautuvuutta. Eksotaktiset modaalisuuden lajit eli kykeneminen ja täytyminen kertovat taas enemmän toimijan suhteesta ympäristöönsä. Kykeneminen tässä tarkoittaa tilannekohtaista pystyvyyttä tietyissä olosuhteissa ja se erotellaan pysyvästä hankitusta osaamista eli kompetenssista. (Sulkunen & Törrönen 1997, 88-89.)

Jyrkämä laajentaa modaalisuuden ulottuvuuksiksi myös voimisen ja tuntemisen. Voiminen kuvaa konkreettisia mahdollisuuksia, joita toimijan ympäristössä esiintyy. Jyrkämä esittää, että toimijuus muodostuu modaalisten ulottuvuuksien dynaamisena vuorovaikutuksena. (Jyrkämä 2013, 422-423.) Romakkaniemi pitää Jyrkämän voimisen ja tuntemisen ulottuvuuden lisäystä tarpeellisena masentuneen toimijuuden tarkastelussa.

Tunteminen tai tuntemisen poissaolo on olennainen osa masennusta ja masentuneen toimijuutta. Voiminen taas edustaa erilaisia rakenteellisia mahdollisuuksia ja rajoituksia, kuten lainsäädäntö, sosiaaliturva, paikallinen elinkeinorakenne sekä palvelujärjestelmä ja sen toimintamallit, jotka vaikuttavat siihen millaisia mahdollisuuksia masentuneelle ihmisellä on toimijuuteen. Mahdollisuuksista Romakkaniemi erottaa ihmisen omassa mielessä syntyvät mahdollisuudet ja rakenteiden ehdollistamat mahdollisuudet. Toimijuuden kannalta haluaminen ja osaaminen edustavat vahvaa toimijuutta ja täytyminen ja kykeneminen ulkoa päin määräytyvää toimijuutta. (Romakkaniemi 2010, 138-139.) Masentunut ihminen kokee kyvyttömyytensä usein suhteessa ympäristöönsä, mutta toisaalta sosiaalinen ympäristö voi myös tuottaa kyvyttömyyden kokemuksia (emt., 39). Tarja Juvonen on tarkastellut erityisesti täytymisen modaliteettiä etsivässä nuorisotyössä. Täytymisen hän näkee edustavan nuorten toimijuudessa vuorovaikutuksen kulttuurisia rajoitteita ja mahdollisuuksia. (Juvonen 2016, 45-46.)

## **3.2 Aineiston keruu ja käsittely**

### **3.2.1 Haastattelututkimus**

Valitsin aineistonkeruutavaksi haastattelun. Ajattelin, että haastattelun kautta voin aktiivisesti vaikuttaa siihen, millaisia teemoja tulee esiin ja myös pureutua teemoihin, joista olen kiinnostunut. Hyödynsin haastatteluissa niin teemahaastattelun kuin narratiivisen haastattelun keinoja. Teemahaastattelussa olennaista ovat teemat, joiden pohjalta haastattelu etenee. Tulkinnat asioista ja asioille annetut merkitykset ovat keskeisiä sekä se, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelu on siinä mielessä puolistrukturoitua haastattelu, että teemat ovat kaikissa haastatteluissa samat. (Hirsijärvi & Hurme 2010.) Olin laatinut kysymysrunгон, joka pohjautui Snyderin (2000) toivoteoriassa esiintyviin tavoitteellisen toiminnan eri näkökohtiin. Minulla oli kysymyksiä tavoitteiden asettamisesta, toimijuudesta sekä reiteistä tavoitteisiin. Olin muotoillut kysymykset avoimiksi, niin, että ne tukisivat tarinamuotoista kerrontaa. Kysymykset olivat muun muassa tällaisia: Voitko kertoa tavoitteistasi? Muistatko elämänvaiheen, jossa uskoit vahvasti itseesi? Miten tsemppaat itsesi tekemään asioita? Miten etenet kohti tavoitteitasi? Ihan aluksi pyysin kuitenkin haastateltavaa kertomaan kokemuksista Muutoksen avaimet kurssilla. Haastattelurunko löytyy kokonaisuudessaan liitteistä (Liite 2.)

Toivoin, että teemoista syntyisi tarinoita, joten pyrin hyödyntämään myös narratiivisen haastattelun keinoja. Catherine Riessmanin mukaan narratiivisessa haastattelussa haastateltava ja haastattelija voivat yhdessä osallistua tarinan tuottamiseen tarkoituksena tuottaa yksityiskohtaisia kuvauksia tapahtumista. Tarinat voivat olla lyhyitä tai kokonaisia elämänkertoja. Haastattelussa on hyvä hyödyntää sellaisia avoimia kysymyksiä, joihin voi rakentaa itselle merkityksellisiä vastauksia. Kysymykset eivät kuitenkaan ole niin suuressa roolissa kuin haastattelijan emotionaalinen tarkkaavaisuus ja keskustelun vastavuoroisuus. (Riessman 2008, 24-28.) Omassa aineistossani esiintyi elämänkertamaisia tarinoita sekä pienempiä kertomuksia tietystä tapahtumasta tai elämäntilanteesta. Jotkut tarinat olivat kanssani tuotettuja eli tarina hahmottui sitä mukaan, kun kysyin lisäkysymyksiä. Jotta voidaan puhua tarinasta, on sillä oltava kuitenkin alku, keskikohta ja loppu, mutta nämä vaiheet voivat olla myös menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. (White & Epston 1990, 10.) Aina kertomus ei noudattanut selkeää tarinamuotoa, mutta otin analyysin kohteeksi kaikki tavoitteita kuvaavat kertomukset, jotka käsitin merkityksellisiksi kokonaisuuksiksi.

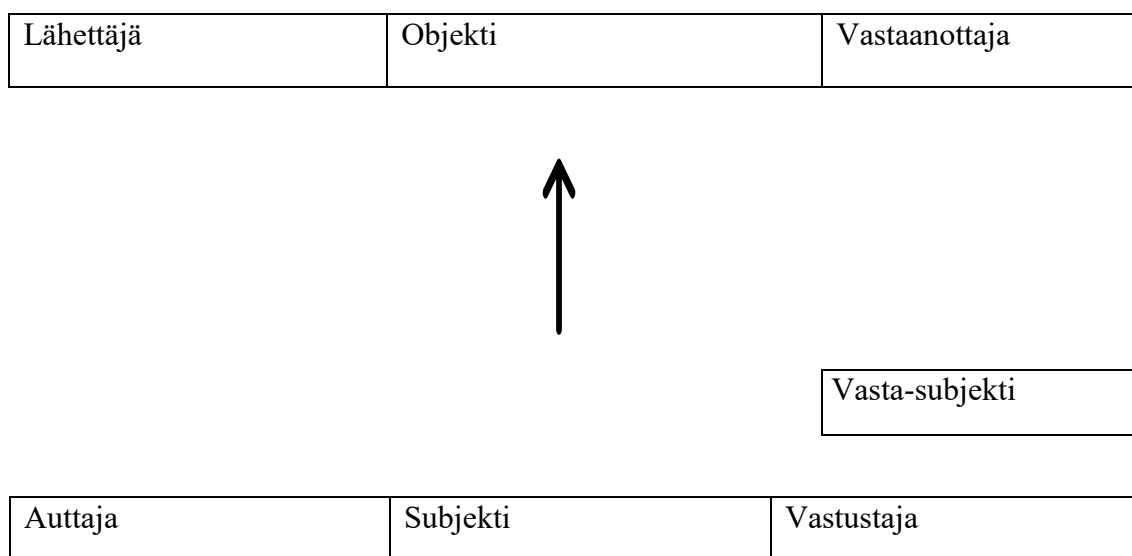
### 3.2.2 Aineiston analyysi

Analyysin lähtökohta oli se, että tulkitsin haastateltavien kertomuksia peräkkäisinä toimintatilanteina, joista voi erottaa tavoitteen ”objektin”, jota subjekti tavoittelee. Subjekti ei aina ollut haastateltava vaan se saattoi olla joku toinen henkilö tai yleisesti esimerkiksi kuntoutuja, joka ei viittaa kehenkään tiettyyn henkilöön. Kuvasin näitä toimintapätkiä episodin termillä. Jaottelin aineiston episodeihin ja sijoitin niissä kerrotun aktanttikaavioon sekä kirjasin ylös episodissa esiin tulleet modaalisuuden lajit.

Aineistossani tarinat eivät olleet aina selkeitä vaan ne täytyi löytää aineistosta. Tästä esimerkkinä “Lauran” ammattihaavetarinan, joka syntyi haastattelun edetessä. Kysyin Lauralta hänen tavoitteistaan. Hän kertoi haluavansa töihin. Hän oli miettinyt käytännöllistä työtä esim. maalaamista. Kysyin haluaisiko hän mennä pintakäsittelykouluun, ja hän vastasi, että se on hänen haaveena. Sitten kysyin, miltä ammatin saanti tuntuisi ja Laura vastaa innostuneesti, “että vähänkö ois kivaa”. Sen jälkeen hän kuvasi nykytilannettaan, joka oli ahdistavaa vain kotona olemista. Sitten kysyin, miten hän aikoo pyrkiä kohtia tavoitettaan ja hän kertoi suunnitelmistaan, muun

muassa ottaa maalauskurssi, sekä myös suunnitelman toteutumista mahdollisesti estävistä tekijöistä kuten omasta huonosta asenteestaan ja läheisistä, jotka eivät uskoneet hänen olevan vielä valmis. Sitten hän toi esiin, että hänellä oli ollut pitkään tämä ammattitavoite. Kysyin, miten tämä ajatus oli syntynyt ja hän vastasi, että hänen appensa, jonka mielipidettä hän arvosti, oli kehunut häntä maalaamisessa. Näin tarinasta hahmottui esiin mennyt, nykyisyys ja tulevaisuus vaikka niitä ei esitetty kronologisesti. Haastateltava ei myöskään kertonut tarinaa spontaanisti, vaan minun piti kysyä ja kommentoida riittävästi, että tarina tuli näkyviin.

Etsin litteroidusta haastatteluaineistosta tarinoita tai kertomuspätkiä, jotka sijoitin aktanttikaavioon. Aktantit ovat tarinoissa esiintyviä suhdekategorioita, joiden ytimenä on objektin ja subjektin suhde. Aktanttikaavion toimija-asemia ovat lähettäjä ja vastaanottaja, subjekti ja vastasubjekti, auttaja ja vastustaja. Nämä osallistuvat subjektin ja objektin välisen arvosuhteen määrittämiseen eli subjektin toiminnan arvon määrittelyyn. (Sulkunen 1990, 76.) Lähettäjä on se, joka motivoi subjektin tavoittelemaan objektia ja samalla määrittää toiminnan arvopäämäärät. Vastaanottaja arvioi tarinana lopuksi toiminnan onnistumista palkitsemalla tai rankaisemalla osallisia. Auttaja auttaa subjektia saavuttamaan tavoitteen ja vastustaja ja vastasubjekti yrittävät estää sitä. (Korhonen & Oksanen 1990, 57-59.)



KUVIO 1. Aktanttikaavio

Inkeri Korhonen ja Katja Oksanen (1990, 57-59) tuovat esiin, miten aktantit vievät tarinaa eteenpäin. He esittävät kolme tarinavaihetta, jotka perustuvat A. J. Greimasin (1980, 220-223) narratiiviseen kaavioon. Valmistavassa tarinassa lähettäjä varustaa subjektin velvoitteella, motivaatiolla, kyvyllä ja kompetenssilla tehtävästä selviytymiseksi. Päätarinassa subjektin kyvyt joutuvat koetukselle, kun vastasubjekti ja vastustaja yrittävät estää objektin saavuttamista. Vahvistavassa tarinassa puolestaan subjekti saa tunnustuksen ja vastustajaa rankaistaan. (Korhonen & Oksanen 1990, 59.) Korhosen ja Oksanen kertoman pohjalta sijoitan aktantit ”Lauran” haaveammattitarinaan, jotta analyysin tapa tulee näkyväksi. Objekti on maalarinammatti, jota Laura tavoittelee. Lähettäjä on Lauran appi, joka rohkaisee Lauran tavoittelemaan maalarinammattia. Auttajana ovat muun muassa Lauran kokemukset ryhmätilanteista ja niiden tuoma itsevarmuus. Vastustajana ovat muut ihmiset, jotka eivät usko Lauran olevan vielä valmis opiskelemaan. Vastasubjektina on Laura itse silloin, kun hänellä on huono kausi eikä hän usko itseensä. Tarinan vastaanottaja eli se, joka arvioi toiminnan onnistumista on Laura itse, koska hän arvostelee sitä, miten hänen läheisensä suhtautuvat häneen. Tarinassa ei ole selkeää loppua, jossa Laura vaikka voittaisi vastoinkäymiset ja pääsisi kouluun. Tarinan voisi mieltää valmistavana- tai päätarinana, jossa kuvataan henkistä kamppailua omasta subjektiudesta ja oikeudesta tavoitella itselle tärkeitä päämääriä.

### 3.2.3 Analyysimenetelmän tarkoitus suhteessa tutkimukseen

Aktanttianalyysi tarinan kulusta voi olla jo itsessään tutkimustulos, mutta itse käytin sitä analyysimenetelmänä, jonka kautta tarinan juoni ja dynamiikka tuli paremmin näkyväksi. Oletuksenani oli, että tarinan rakenne heijastaa toimintaa ja itseän ladattuja merkityksiä. Pyrkimyksenäni oli hahmottaa haastateltavan näkemystä tilanteesta (aktantit) sekä miten hän koki toimintavalmiutensa suhteessa tilanteisiin (modaalisuuden lajit). Näillä tekijöillä katson olevan toivon rakentumisen kannalta suuri merkitys.

Julia Vassilieva esittää kuinka Whiten ja Epstonin narratiivisessa terapiassa otetaan huomioon toiminnan ja tietoisuuden maisemat, joista toiminnan maisema muodostuu tapahtumista ja kokemuksista eli kuka, mitä, missä ja milloin tarina tapahtui. Tietoisuuden maisema kattaa puolestaan merkitykset, joita ihmiset laittavat kokemuksilleen ja tapahtumille ja paljastaa kuinka henkilön halut, arvot, uskomukset, pyrkimykset ja motiivit sekoittuvat merkityksen luomiseen. (Vassilieva, Julia 2016, 31.)

Aktanttianalyysin ja modaalisuuden lajien avulla pystyin pureutumaan sekä toiminnan maisemaan, että tietoisuuden maisemaan. Halusin selvittää mitä tapahtui sekä millaisia merkityksiä tapahtumille annettiin. Analyysini oli siis kaksitasoinen, toisaalta tulkitsin narratiivia tapahtumana, mitä siis kerrottiin, mutta myös sitä käytäntöä, jonka myötä tarina luotiin ja annettiin sille merkityksiä. Whiten ja Epstonin terapeutisesta näkökulmasta katsottuna merkitykset, joita tarinalle annetaan ovat kaikkein olennaisempia. Haastattelussa oli havaittavissa ajallisia ja paikallisia muutoksia merkityksissä, jotka olivat erityisen kiinnostavia. Ihmissuhteet saivat myös sekä positiivisesti että negatiivisesti merkityksiä riippuen siitä olivatko ne omien pyrkimysten mahdollistajia vai esteitä. Muut ihmiset siirtyvät aktanttiasemasta toiseen, kuten auttajasta vastustajaksi, kertomuksen edetessä. Tulkitsin, että neuvottelut merkityksistä olivat myös toimijuutta, vaikka ne eivät näkyneet suorana vaikuttamisena maailmaan. Voisi puhua virittäytymisestä uudella tavalla kohti maailmaa, joka on myös konkreettisen toiminnan ja muutoksen aikaansaaja.

### **3.3 Tutkimuksen toteutus**

#### 3.3.1 Aineiston koko

Aineisto koostui viidestä haastattelusta ja yhdestä sähköpostikyselystä. Viisi osallistujaa oli käynyt Muutoksen avaimet –kurssin ja yksi oli toiminut siinä vertaisohjaajana. Haastattelut kestivät yhdestä tunnista kahteen tuntiin. Yhteensä haastattelujen kesto oli seitsemän tuntia ja viistoista minuuttia.

Litteroin haastattelut. Kirjoitin puheen tarkalleen niin kuin haastateltavat ja haastattelija asiat sanoivat, mutta poistin jo litterointivaiheessa nimet ja paikkakunnat. Merkitsin tauot pisteillä ja pidemmät tauot merkitsin sulkeisiin esim. (hiljaisuus), (pitkä tauko). Merkitsin sulkuihin myös huokaukset tai tunneilmaisut. Litteroitua aineistoa kertyi noin 130 sivua, jossa fontti oli Calibri 11 ja riviväli 1,15. Sähköpostikysely oli noin kolme sivua. Fontti oli Times New Roman 12 ja riviväli oli 1,0.

#### 3.3.2 Haastateltavien rekrytointi



Haasteltavien rekrytoinnissa sain apua kuopiolaiselta Muutoksen avaimet -kurssin vetäjältä. Hän laittoi omalle kontaktilistalleen viestin halustani tehdä tutkimusta Muutoksen avaimet -kurssin käyneiden kokemuksista. Sain tämän kautta yhden kiinnostuneen. Yhtä henkilöä pyysin henkilökohtaisesti, koska tiesin hänen käyneen kurssin. Yhden haasteltavan sain edellisen haastateltavan kehotuksesta osallistua haastatteluun. Tässä vaiheessa huomasin, että Kuopiosta ei löytynyt lisää haasteltavia, joten otin yhteyttä Helsingin vastaavan kurssin ohjaajan, joka levitti tutkimustiedotetta omille kontakteilleen. Sitä kautta sain kolme haastatteluun kiinnostunutta, joista yhden kanssa sain sovittua haastatteluajan. Kuopiosta sain vielä yhden haastateltavan. Tämän lisäksi lähetin yhdelle henkilölle kysymyksiä, joihin hän vastasi sähköpostilla. En kysynyt haastateltavien ikää tai muita taustatietoja, koska ajattelin tietojen paljastavan liikaa haastateltavien identiteetistä.

### 3.3.3 Haastattelujen kulku

Ensimmäiset kolme haastattelua noudattivat aika hyvin teemahaastattelun kaavaa. Kysyin tavoitteiden asettamisesta, motiiveista ja reiteistä tavoitteisiin sekä kokemuksista Muutoksen avaimet -kurssilla. Neljännen haastattelun kohdalla en saanut mahdollisuutta kysyä kaikista teemoista, niin kuin olin odottanut. Vaikka en kysynyt teemoista johdonmukaisesti, sain kuitenkin hyvän kuvan haastateltavan tavoitteista ja tietoa siitä, miten ylivelkaantuminen voi vaikuttaa toiminnan mahdollisuuksiin. Kun haastateltava toi esiin tavoitteitaan, tartuin hänen sanomisiini ja pyrin syventämään tematiikkaa. Viidennen haastattelun tein ilman haastattelurunkoa, koska unohdin sen kotiin. Koska edellisestä haastattelusta oli jo yli kuukausi aikaa, olin unohtanut teemat. Haastattelun fokus oli Muutoksen avaimet kurssissa ja haastateltavan kokemuksista mielenterveysongelman kanssa.

Ensimmäinen haastateltava oli nuori nainen, joka oli selvästi jännittynyt haastattelutilanteessa. Minullekin tilanne oli uusi, joten en osannut ehkä lievittää jännitystä. Ensimmäinen haastattelu oli myös ikään kuin kokeiluhaastattelu, jolla testasin kysymysrunkoa. Mielestäni haastattelussa tuli hyvin esiin tavoitteelliseen toimintaan liittyviä asioita, mutta luulen, että paljon jäi myös sanomatta. Fokukseni oli niin vahvasti tavoitteissa, että spontaanille kerronnalle jäi vähän tilaa. Seuraavat haastattelut olivat paljon syvällisempiä, mutta siihen vaikuttivat varmasti myös haastateltavien korkeampi

ikä ja laajempi kuntoutushistoria, jotka ovat syventäneet ymmärrystä omasta elämästä. Haastattelujen kertyessä huomasin, että ne pidentyivät itseasiassa sitä pidemmäksi mitä vähemmän itse kyselin. Huomasin, että kun haastateltavien antoi vapaasti kertoa kokemuksistaan, he toivat esiin myös toimijuuttaan ja tavoitteitaan ilman, että niistä tarvitsi erikseen kysyä. Alkuperäiset kysymykset alkoivat siis jäädä taka-alalle ja kiinnostukseni siirtyi enemmän vapaaseen kerrontaan.

Haastattelujen teon myötä aloin huomata, että monilla haastateltavilla oli kokemusta oman elämäntarinan työstämisestä. En kuitenkaan tyytynyt valmiiseen tarinaan, joita he alkoivat heti kertomaan, vaan kannustin monologista dialogiin ja yhteisten merkitysten jakamiseen. Hirsijärvi ja Hurme tuovat esiin jo haastattelutilanne voi olla aineiston analyysiä. Yksi tapa tehdä haastattelua on tiivistää ja tulkita haastattelutilanteesta haastateltavan kuvausta eli kommentoida puhetta sen sijaan, että olisi vain kuuntelijana. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 137) Se, että haastattelija aktiivisesti vaikuttaa haastateltavan kertomukseen, voi piillä omat eettiset ongelmansa. Huomasin kuitenkin, että haastateltavan kokemusten aktiivinen sanoittaminen laajensi haastateltavan omaa tietoisuutta kokemuksestaan ja toi uusia näkökulmia tarkasteltavaksi. Saatoin myös joskus tuoda esiin haastateltavan kertomuksessa olevia ristiriitaisuuksia. Yksi haastateltava esimerkiksi kertoi, kuinka hän on epäonnistunut kaikessa. Myöhemmin hän kuitenkin toi esiin, että hän oli hyvä oppilas koulussa ja jatko-opinnot sujuivat ihan hyvin. Huomautin, että eihän hän ollutkaan epäonnistunut kaikessa, niin kuin hän väitti. Tämä sai haastateltavan mietteliääksi, jonka jälkeen hän selvensi, että masennuksen vuoksi hän vain näkee epäonnistumiset, mutta ei hän todellisuudessa ole vain epäonnistunut.

Haastattelut sujuivat todella hyvin ainakin siinä mielessä, että haastateltavat avautuivat helposti. Lähes kaikki haastateltavat kertoivat itsekin saaneensa jotain haastattelusta. Joissain tapauksissa tunteet tulivat vahvasti pintaan ja muistoihin tuli asioita, jotka antoivat uuden näkökulman toiminnalle. Koin, että haastattelulla oli joillekin terapeuttinen vaikutus. Luulen, että omalla asenteellani mielenterveysasioihin oli suuri merkitys. Yksi haastateltava sanoi, että minulle oli helppo puhua, koska hän koki, että myötäelin mukana ja ymmärsin hänen kokemusmaailmaansa. Neljä haastateltavaa viidestä ilmaisi kiitoksensa siitä, että oli saanut osallistua haastatteluun. Ensimmäinen haastateltava taas sanoi, että haastattelun jälkeen hän koki ahdistusta, koska hän oli kertonut ahdistavista asioista. Hän kuitenkin ilmaisi minulle, että häntä ei

haastattelutilanne sinänsä ahdistanut. Kerroin hänelle, että hän voisi ottaa minuun yhteyttä, jos hän haluaisi vielä jutella aiheesta. En kuitenkaan itse ottanut häneen yhteyttä, vaikka mietin, olisiko niin ollut hyvä tehdä.

### 3.3.4 Tutkimuseettiset kysymykset

Annoin haastateltaville tutkimustiedotteen, jossa kerroin aineiston keruusta ja käsittelystä ja mahdollisuudesta kieltäytyä aineiston käyttämisestä myös jälkeempään. Kerroin tiedotteessa, että en käytä heidän oikeita nimiään ja pyrin siihen, ettei heidän kertomuksestaan voi tunnistaa heitä. Anonymiteetin kannalta ongelmallista voi olla se, että kurssin vetäjä ja muut osallistujat voivat tunnistaa tutkielmaan osallistujia, koska he ovat olleet mukana rekrytoimassa osallistujia. Olen tuonut tulososiossa esiin haastateltavien kertoman kokonaisuudessaan, joka voi lisätä tunnistamisriskiä. Aineiston keruusta on kulunut kuitenkin jo niin paljon aikaa, että laajemmin tunnistaminen ei ole niin todennäköistä. Haastateltavat avautuivat myös minulle paljon ja on vaikea arvioida, mitkä kertomukset ovat liian arkaluontoisia tuoda esiin. Olen jättänyt pois tietoja, kuten paikkakunnan tai selkeästi tunnistettavan diagnoosin sekä muita henkilökohtaisesti virittyneitä kertomuksia. Näin haluan suojella haastateltavien yksityisyyttä.

Näen myös, että roolini haastateltavien tuottamaan aineistoon oli vaikuttava. Johdattelin paikoin haastattelua tiettyyn suuntaan ja toin esiin myös omia näkökantojani. Nämä tekijät tulisi ottaa huomioon aineiston luotettavuutta arvioitaessa.

## 4 TULOKSET

Tulokset on esitetty haastattelukohtaisesti. Jokainen haastattelu on siis esitetty yhtenä kokonaisuutena. Tämä oli mahdollista, koska osallistujia oli vain kuusi. Jokaisella osallistujalla on pseudonimi ja hänen toivoa kuvaava yleisnimi. Tuloksissa tulee esiin melko kattavasti ne asiat, joita haastateltavat ovat tuoneet esiin, mutta joitain heidän kertomiaan asioita on jäänyt myös tuloksien ulkopuolelle. Sitaatit tuovat esiin haastateltavien sanallista ilmaisutapaa ja kerronnan dynamiikkaa. Pitemmät sitaatit ovat kursivoitu ja lyhyemmät ovat ilmaistu heittomerkein. Haastateltavat ovat kuvanneet tavoitteitaan, toimintaansa sekä historiaansa. Haastatteluissa voi siis nähdä tulevan, nykyhetken sekä menneisyyden ja niiden linkittymisen toisiinsa. Näin tulee näkyväksi tarina, joka luo toiminnan merkityksen ja suunnan ja joka on faktuaalisten tilannetekijöiden lisäksi merkittävä toivon mahdollistaja. Sähköpostin kautta saatu aineisto erosi muusta aineistosta, koska sen sisältö oli tarkemmin harkittu ja siinä korostuivat Muutoksen avaimet -kurssin anti ja muun vertaistoiminnan merkitys kuntoutumisessa. Sähköpostikyselyn tulokset on esitetty viimeisenä, koska se kokoa yhteen muissa haastatteluissa esiin tulleita asioita. Pohdintaosiossa tuodaan puolestaan esiin laajemmin kaikkien tuloksien yhteenveto.

### **Laura ”Sinnikäs toivo”**

Haastattelun kesto oli yksi tunti. Lauran puheenvuorot olivat lyhyitä verrattuna muihin haastateltaviin ja kertomus meni eteenpäin paljon esittämieni kysymyksien ja kommenttien avulla. Kertomus tapahtumista ja niiden kulusta oli paikoin ristiriitainen. Tämä kertoo mahdollisesti siitä, että Lauralle ei ole vakiintunut johdonmukaista tarinaa tapahtumien kulusta, joka olisi selkeästi kommunikoitavissa. Tarina on ikään kuin tekeillä, mutta siitä voi jo löytää subjektiasemia ja tietämystä, joista rakentaa toimijuutta ja toivoa tukevaa tarinaa.

Aloitin haastattelun kysymällä Lauran kokemuksista Muutoksen avaimet kurssilta. Laura koki, ettei hän ei saanut kurssilta paljon. Tavoitteena kurssilla oli itsetunnon vahvistaminen, joka ei toteutunut. Tavoitteen esteenä oli monia kurssitilanteeseen liittyviä tekijöitä, mutta myös sisäiseen prosessiin liittyviä esteitä, kuten huono aika

kurssille. Puutteet kurssilla sekä puutteet omissa valmiuksissa sekä paine selvitä kurssi läpi tulivat päällimmäisinä esiin kertomuksessa. Laura kertoo käyneensä kurssin sinnikkäästi läpi, mutta se ei silti auttanut häntä vahvistamaan itsetuntoa. Laura mainitsee monia asioita, joihin hän ei ollut tyytyväinen ja parannusehdotuksia. Vaikeutena olivat hänen tunteensa ja riittämättömyyden kokemuksensa. Tunneilmaisu on lannistunut, kun hän kuvaa oloaan kurssin aikana. Toimijuus keskittyy tunteiden hallintaan ja selviämiseen. Hän ihmettelee, miksi kävi kurssin läpi, vaikka häntä ahdisti koko ajan. Tunnollisuus viedä asiat läpi, joihin hän on lupautunut, olivat Lauran mukaan syynä siihen, että hän suoritti kurssin loppuun.

Laura kertoo olleensa paljon äänessä ja avautuneen liikaakin. Häneen kohdistuva huomio kuitenkin vain ahdisti.

*”--että mä olin ehkä liikaa siellä äänessä. Musta tuntu ja kerran aika syvällisestikin niitä mun juttuja ja toiset ei ehkä niin. Että mä en tienny oliko mulla aika huono aika tässä ehkä kurssi.”*

Myöhemmin Laura kommentoi kuitenkin, kuinka ohjaajat eivät antaneet tarpeeksi huomiota osallistujille vaan olivat enemmän itse äänessä. Ohjaajien olisi pitänyt antaa tilaa enemmän ryhmäläisille, mutta ei kohdistaa huomiota liikaa yhteen ihmiseen. Lauran kokemaa hämmennystä voi mahdollisesti selittää, se, että hän kuuli Muutoksen avaimet -kurssista ryhmäterapiassa ja oletti kurssin työskentelytavan olevan samanlainen kuin ryhmäterapiassa. Laura itse mainitsee, että hän tunsikin olevansa kurssilla kuin ryhmäterapiassa. Tulkiten tämä niin, että Laura otti itselleen tutun ryhmäterapialaisen roolin, mutta muut kurssilaiset eivät toimineet samalla tavalla. Ohjaajat nostivat Lauran esiin, koska hän avautui muita enemmän. Laura toimi siis oikein ryhmäterapialaisen roolissa, mutta se ei palvellut häntä tehtävä- ja tavoitekeskeisellä kurssilla.

Laura puhuu siitä, kuinka hänen valmiutensa eivät olleet riittävät ja aika väärä, mutta toisaalta hän tuo esiin puutteita fyysisessä tilassa ja ohjaajien toiminnassa. Hän olisi toivonut, että tarjolla olisi ollut enemmän yksilöohjausta tavoitteiden suhteen. Muilla kurssilaisilla tavoitteet liittyivät työhön tai muihin selkeämpiin tavoitteisiin, minkä vuoksi Laura koki itsensä ulkopuoliseksi. Toivon kannalta ajateltuna, abstraktit tavoitteet eivät edistä toivoa yhtä hyvin kuin konkreettiset tavoitteet. Jo pelkän tavoitteen kannalta ajateltuna Lauran onnistuminen kurssilla oli siis vaikeampaa. Kun Laura kuvaa itseään

kurssin aikana, tulee ilmi kyvyttömyys toimia oikein kurssilla. Kun hän haastattelutilanteessa reflektoi tilannetta, tuo hän esiin vahvemman subjektiposition. Hän toimii informantina, joka rakentaa asemaa tietäjänä. Hän haluaa tuoda kokemuksensa esiin, jotta kurssiin voisi tuoda jatkossa uudistuksia. Se, että hän asemoi kurssin vetäjät vastustajina siirtää osan vastuuta itsestä ohjaajille. Laura itse yritti parhaansa, mutta koska hän ei saanut tarvittavaa tukea, on hänellä oikeus puolustaa itseään ja kritisoida ohjaajia.

Kun kysyn Lauran tavoitteista ja miten hän selviytyy arjen haasteista, hän tuo esiin musiikin voiman. Hän tuo myös esiin, kuinka hänen selviytyminen riippuu paljon siitä, kenen kanssa hän on tekemisissä. Laura mainitsee, että hän osaa selvitä itsekkin. Jotkut muut ihmiset taas rajoittavat selviytymistä. Kun kysyn mikä auttaa häntä vahvistamaan itsetuntoa ja rohkeutta, hän tuo esiin perheen tuen. Itsevarmuutta lisää erityisesti se, että uskaltaa ottaa yhteyttä ihmisiin. Yhteydenpito on siis tavoite jo sinänsä. Vastustajina ovat hänen omat ajatuksensa siitä, että kaverit ovat kiireisiä ja heillä ei ole aikaa Lauralle. Perhe ja ystävät ovat auttajia, kun tavoitteena on itsetunnon ja rohkeuden vahvistaminen. Kun taas puhutaan hyväksynnästä, muiden ihmisten kuten kavereiden merkitys ei ole ihan selkeä. Laura arvioi, että ihmiset eivät halua pitää häneen yhteyttä, jos hän ei itse pidä yhteyttä heihin. Seuraavaksi hän kuitenkin kertoo kokevansa, että hän on aina se, joka soittaa. Se saa hänet tuntemaan, ettei häntä hyväksytä ihmisenä. Muiden asema auttajana tai vastustajana riippuu siis siitä, millaisia mielikuvia he virittävät Laurassa. Ihmissuhteet tarjoavat ikään kuin haasteita, jotka voi voittaa, mutta riskinä on myös torjunta. Osa tästä ambivalenssista johtuu Lauran epäilevistä ajatuksista, jotka luovat esteitä yhteydenpidolle.

Laura tarjoaa tähän epävarmuuteen selitykseksi erityisherkkyyttä, joka saa hänet miettimään asioita monelta kantilta. Erityisherkkyyys määrittyy positiivisena itseymmärryksen lähteenä, joka on rauhoittanut Lauraa ja jonka kautta hän tuntee, että ei ole ainoa. Hän käyttää ilmaisua ”*Mä oon huomannu, että mä oon erityisherkkä*”, joka osoittaa hänen omaa kokemusta itsestään. Sairausdiagnoosi on taas jotain, joka on pakko hyväksyä, ja jota vastaan Laura on taistellut. Laura tuo kuitenkin yleisesti esiin, että taistelu jotain asiaa vastaan vaikuttaa elämään henkisesti. Diagnoosi on siis jotain ulkopuolelta määriteltyä täytymistä, jota Laura ei ole sisäistänyt omaksi, mutta hän tiedostaa, kuinka sitä vastaan taistelu voi vaikuttaa kielteisesti elämään.

Kysyin, millaisia muita tavoitteita Lauralla on. Hän kuvaa toivettaan päästä vielä joskus töihin. Hän kuvaa halua päästä tekemään jotain itsenäisempää työtä kuten maalausta. Ihmisten parissa tehtävässä työssä hän ei usko pärjäävänsä, koska hän stressaantuisi liikaa. Kertomuksesta tulee ilmi se, kuinka hän näkee vahvuutensa ja heikkoutensa ja pystyy rajaamaan itselle mielekkäitä toimintamahdollisuuksia.

Kysyn, onko Laura pohtinut etenevänsä kohti ammattitavoitetta. Hän kertoo, että hänellä on ollut suunnitelmissa lähteä opiskelemaan, mutta suunnitelmiin vaikuttavat muut ihmiset.

*”Hmm no kyllä mä suunnittelen, mutta se on vähän silleen, että monesti ne suunnitelmat menee jollain tavalla myttyyn siinä, kun mietin muita, että asetan ne etusijalle kun minä ite”*

Laura mainitsee, kuinka läheiset kyseenalaistavat Lauran valmiuden lähteä opiskelemaan. Muut siis määrittelevät Lauran kyvykkyyttä opiskella ja Laura taas nostaa esiin tarpeen ja halun päästä pois kodin piiristä. Laurasta on rankaa, että läheiset eivät tue hänen suunnitelmiaan. Muiden etusijalle laittaminen tarkoittaa tässä omien halujen kieltämistä ja jonkinlaista alistumisesta toisten määrittämään kuvaan itsestä.

Myöhemmin Laura kertoo konkreettisista suunnitelmista edetä kohti pintakäsittelykoulua. Hänen kertomuksensa kuvastaa innostusta sekä selkeitä ja joustavia reittiajatuksia kohti tavoitetta, jonka tulkitsen toivoa virittävänä toimijuutena. Motivoinnissa on kuitenkin vielä haasteita. Laura kertoo näkevänsä helposti negatiivisen positiivisen sijaan ja hän epäilee, pystyykö lopulta hakemaan kouluun. Tavoitteena on kouluun hakeminen, johon vaaditaan ajatusten keskittämistä tavoitteeseen. Vastustajana ovat sairauden ”huonot kaudet”, jotka lisäävät itseä epäileviä ajatuksia.

Laura kertoo, kuinka ajatus ammattiunelmasta lähti liikkeelle, kun hänen appensa mainitsi, että Laura on hyvä maalaamaan ja että, hän voisi tehdä sitä työksi. Laura tuo esiin, kuinka hän tykkää apesta ja kuinka hän luottaa hänen arvioonsa. Apen aitous ja vähäpuheisuus ovat siis rohkaisseet Lauraa siitä, että hän todella voisi olla hyvä maalari. Monet muutkin ovat kehuneet häntä, mutta Lauran on vaikea kuulla positiivista, kun hän yleensä miettii negatiivisia asioita. Ammattihaave on kuitenkin jo pitkään ollut Lauran mielessä. Apen sanoissa oli siis jotain voimallista, joka ”kolahti” ja sai Lauran ajatukset

viriamään uudella tavalla. Itselle merkityksellinen ja innostava tavoite on toivon kannalta merkittävää. Lauran täytyy kuitenkin edelleen ratkaista kykyihin, jaksamiseen, ihmissuhteisiin ja sisäiseen puheeseen liittyviä tekijöitä, jotta ammattihaave toteutuisi.

Palaamme vielä takaisin Muutoksen avaimet kurssiin ja syihin, miksi Laura koki, ettei saanut kurssista paljon. Laura mainitsee, että häntä häiritsi ”elämä on ihanaa” lähestymistapa. Tämä ei vastannut Lauran kokemusta elämästä, jossa on myös huonoja päiviä. Laura tuo esiin, kuinka ohjaajat eivät olleet tarpeeksi ”jämäkkiä” ja antoivat liikaa vapauksia ryhmäläisille siitä ”mitä siellä käsitellään ja miten me ollaan”. Kertoman perusteella tulee ilmi tarve saada selkeät raamit toiminnalle.

Yhteenvetona Lauran haastattelusta tulee ilmi ihmissuhteiden ja sisäisen puheen merkitys toimijuutta rakentavina tekijöinä. Ihmiset mahdollistavat toimijuutta antamalla tukea ja rohkaisua sekä paikkoja osoittaa kompetenssia. Toisaalta he hillitsevät Lauraa menemästä liian vaativille toiminta-alueille kuten opiskelemaan. Laura toivoo itsenäisempää otetta elämään, johon kuuluisi opiskelu ja työ. Toisaalta hän toivoo selkeitä toimintatapoja. En näe näitä toisiaan sulkevana ajatuskulkuina, vaan mielestäni ne kertovat Lauran itseymmärryksestä. Jotta Laura voi olla itsenäisempi, tarvitsee hän ohjausta, apua ja tukea toiminnan ylläpitämiseksi. Haastattelussa tulee hyvin ilmi autonomisen toimijuuden dilemma ja ihmissuhteiden merkitys toimijuuden takana, mutta myös itsenäisyyttä tukevan ammattitavoitteen tärkeys toivoa virittävänä tekijänä.

### **Janne ”Varovainen toivo”**

Haastattelu kesti tunnin ja kolmekymmentä minuuttia. Jannen haastattelu oli syvälinen ja analyttinen. Janne avautui paljon kokemuksistaan. Esiin nousseita teemoja olivat ryhmässä olon tärkeys, työidentiteetti, menneisyyden reflektointi, riittämättömyyden kokemus ja muutoksen pelko. Katse on enemmän menneessä kuin tulevaisuudessa. Selkeätä uutta tavoitesuuntaa ei ole vielä löytynyt, mutta Janne on osallistunut monille kursseille ja kokeillut erilaisia vaihtoehtoja.

Muutoksen avaimet –kurssilta Janne nostaa esiin ryhmässä olemisen tärkeyden.



*”--sekä työstäminen omien asioiden elämän ja kokemusten työstäminen mutta se myös olla ryhmässä mukana kuulua johonkin ryhmään. Se on ainakin mulle ollu kaikkein tärkeintä. Ei välttämättä se asiakaan ja vaan se, että sä pystyt jakamaan elämääs.”*

Jannelle uuteen ryhmään meno on kiinnostavaa. Se on uusi elämäkokemus, uusi mahdollisuus. Ryhmässä Janne vaatii kuitenkin itseltään sitä, että hän pystyy kertomaan asiat selkeästi. Tämä vaatimus estää häntä jakamasta omia mielipiteitään ja siksi hän on enemmän taka-alalla. Janne kuitenkin tuo esiin oikeuden olla vain hiljaa läsnä kuunnellen muiden kokemuksia.

Tavoitteena Jannella on päästä töihin. Hän tiedostaa, että hän ei kykene entiseen hoitotyöhön, mutta hän haluaisi tehdä käytännöllisiä töitä, joita hän onkin tehnyt työharjoittelijana. Palkkatöitä ei ole kuitenkaan tullut. Jannella on siis halua töihin, mutta mahdollisuudet siihen hän kokee heikkoina. Janne myös arvottaa itseään työn kautta, joten sen merkitys hänen identiteettinsä kannalta korostuu, vaikka hän ei olekaan työssä

*”Työn kautta mä arvostan itteeni ja arvioin itteeni, että se työ on siinä mielessä kauheen merkityksenkäs osa mun elämää.”*

Työ on siis se merkityksellinen tavoite, johon toive kohdistuu. Työ tavoitteena ei välttämättä edistä kuitenkaan toivoa, koska mahdollisuudet siihen eivät toteudu. Tavoitteeseen liittyy myös pakottavuutta. Ilman työtä Janne kokee itsensä turhaksi ja tuntee syyllisyyttä. Janne kertoo yrittäneensä päästä opiskelemaan ja töihin vuokrafirman kautta, mutta hän ei ole päässyt. Tässä tarinassa rakenteet ovat siis toiminnan esteitä, ei Janne itse. Syyllisyydestä kertominen myös tuo esiin sitä, että hän ymmärtää velvollisuutensa yhteiskunnan jäsenenä. Mielestäni tämä asemoi Jannen moraaliseksi toimijaksi, jota hän ei voi kuitenkaan olosuhteiden pakosta täysin täyttää.

Seuraavassa episodissa kertomus saa uusia vivahteita. Janne tuo esiin myös omia puutteitaan ja pelkojaan, jotka estävät häntä menemästä eteenpäin. Hän kertoo kärsimättömyydestään edetä pikkuhiljaa kohti tavoitetta. Hän myöntää, ettei ehkä olisi edes valmis vielä työelämään.

*”Just tällöinen niin kun työelämä niin. En mä oo varma oisinko mä valmis työelämään nyt pystynkö mä tekemään sitä, mutta se halu päästä sinne on niin voimakas. Se on niin kun ainoastaan mielessä ei nää osatavoitteet”*

Työelämän tärkeys hänen arvokkuuden kokemuksen kannalta luo ristipaineen. Olisi pystyttävä olemaan jotain, joka ei ole ehkä mahdollista. Tavoitteesta on vaikea luopua, vaikka tavoite edustaa enemmän täytymistä kuin aitoa halua ja osaamista. Muutos kohtuutta pelottaa, joka estää luomasta uusia tavoitteita.

Jannella on siis korkeat odotukset itsestään, joita hän ei pysty kuitenkaan täyttämään. Hän kertoo kuinka odottaa, että osaisi jo valmiiksi työt, että opetteleminen on nöyryyttävää. Myös osatavoitteiden laatimiseen hän suhtautuu varauksella. Hän kokee, että hänen pitäisi päästä nopeasti tavoitteeseen ilman opettelua ja harjoittelua. Toivon kannalta hän ei hyödynnä reittiajatuksia. Hänellä ei ole konkreettisia suunnitelmia, miten tavoite voisi tulla saavutetuksi. Näin hän valmistaa itselleen tilanteen, jossa on vaikea saada onnistumisen kokemusta. Epäonnistumisen pelko, joka liittyy asioiden opetteluun, on niin uhkaava, että Janne ei suostu noviisiin roolin vaan hän haluaisi olla heti mestari myös asioissa, jotka ovat uusia. Tällainen ajattelukulku on toivon kannalta haastava, koska tavoitteisiin pyrkiminen vaatii itsen motiivointia myös esteiden edessä. Liikat odotukset omasta kompetenssista estävät siis kompetenssin saavuttamista.

*”Siinä mielessä muutos toisaalta siinä on mahdollisuus ja siinä on se puoli, että mihin mä joudun, että se on siinä mielessä tuntematon kauhu. Pitää kiinni vanhassa tutussa, että ei uskalla heittäytyä täysin johonkin uuteen”*

Pelko epäonnistumisesta liittyy Jannen mukaan siihen, että menettää kasvonsa muiden edessä. Tämä heijastaa sitä, että epäonnistuminen ei ole vain sisäisen minäkuvan pettämistä vaan epäonnistumisella on mahdollisia ulkoisia seurauksia. Tavoitteissa epäonnistuminen on niin suuri riski menettää kasvonsa, että Jannesta on parempi olla vaikuttamatta elämän kulkuun ja antaa vain elämän viedä. Toimijuus kohdistuu tässä kasvojen säilyttämisen hallintaan.

Janne on ollut koulussa lahjakas. Hän on ylpeä päästötodistuksestaan, mutta ajattelee, ettei ansaitse niin hyvää todistusta.

*”Niistä mä on niin kun jollakin tavalla ylpee. Mä oon koulussa saavuttanut jotain. Hyvät niin kun lähtökohat tavallaan. Sit ja toisaalta tulee se, että tavallaan niin kun mitätöi ne hetke,t etten mä oo niin arvokas tai enhän mä oon niin viisas tai älykäs, kun mitä todistukset antaa olettaa. Että siinä on ehkä joku semmonen saavutus. Jollain tasolla”*

Janne myöntää, että hän mitätöi saavutuksiaan, ikään kuin viisaus ja älykkyys eivät sopisi hänen mielikuvaan itsestä. Kun kysyn mitä on vaatinut saada hyvä todistus, hän sanoo, että asiat ovat olleet aina loogisia hänelle, hänen ei ole pitänyt edes pöntätä. Tämä siis kertoo hänen luontaisesta lahjakkuudesta ja älykkyydestä. Janne myöntää, että ”ehkä mulla oli jotain aivoissani silloin”. Tämän jälkeen hän kuitenkin sanoo elämän olleen vaan epäonnistumisia, joita hän häpeää. Tästä puheesta voi nähdä masentuneille tyypillisin tavan tulkita asioita. Janne kertoo, että vakava masennus on kulkenut hänen mukanaan. Masennukselle hänellä on alttius, koska hän on herkkä, pohdiskeleva ja etsii syy-seuraussuhteita. Hän paikallistaa siis masennuksen omaan persoonaansa.

Omalta koulutuspolultaan Janne nostaa esiin positiivisia asioita. Hän on kokeillut erilaisia asioita ja opintoaloja. Hän on myös saanut ystäviä opintojen kautta, joissa hän on kokenut itsensä hyväksytyksi. Janne on siis tehnyt itsenäisiä omaan haluun perustuvia suunnitelmia ja saanut aikaan asioita. Hän kertoo, kuinka hän myös viihtyi aluksi työssään. Hoitoalan hän koki ideaalina, koska on aina ollut hoivaajatyypin. Jossain vaiheessa vastuu alkoi kuitenkin painamaan. Osastot myös vaihtuivat useasti ja niissä oli omat työtapansa. Työuran alussa Janne oli siis innostunut työstään, kunnes riittämättömyys ja avuttomuus alkoivat vaivata häntä. Janne sanoo, ettei hän enää jaksanut, eikä pystynyt eikä välttämättä enää halunnut ja tuli uupumus hoitotyöhön.

Kun kysyin työn vaatimuksista, Janne sanoi, että hän ei pystynyt täyttämään nimenomaan omia vaatimuksiaan ja odotuksiaan töissä. Muut eivät odottaneet häneltä niin paljon. Kotona hän hoiti myös lastaan ja vaimonsa vanhempia, joten hoivauksesta tuli jatkuvaa työtä. Jaksamisen rajat tulivat vastaan. Janne huomasi, että hän vain hoivasi, mutta kukaan ei hoivannut häntä.

Jannen tarina on samanlainen kuin Sanna Rikalan tutkimat työuupumustarinat. Ristiriitaiset odotukset itsestä johtivat uupumukseen. Kun Janne luettelee ominaisuuksia,

millainen hänen hoitajana tulisi olla, voi puheen sävystä havaita, että hän itsekin tietää miten kohtuuttomia nämä vaatimukset ovat. Hän ei kuitenkaan pysty niitä suoraan haastamaan vaan jää omien odotustensa armoille. Samanlaisia sävyjä on myös kertomuksessa, jossa hän kertoo kokemusasiantuntijakoulutuksesta. Kokemusasiantuntijakoulutukseen työstetään omaa tarinaa tarkoituksena kertoa se esimerkiksi mielenterveystyötä tekeville ammattilaisille. Tämän Janne kokee vaativaa. Hänen tavoitteenaan on saada kuulijoiden tietoon mistä hän on tullut, mitä hän on kokenut ja miksi on sellainen kuin on. Janne ilmaisee, että hänellä on taas kovat odotukset tarinan kertomista kohtaan. Kertomuksen sävy on sellainen, kuin Janne olisi itsekin turhautunut itseensä ja odotuksiinsa, mutta menee taas niiden mukana. Odotukset ovat hänen mielessään, mutta samalla ulkopuolella. Mietimme yhdessä Jannen tarinaa. Janne osoittaa itselleen armeliaisuutta hyväksymällä tarinan keskeneräisyyden. Hän myös uskoo, että yleisö voi ymmärtää, vaikka kaikkea ei osaisikaan sanoittaa. Janne toivoo, että yleisö osallistuu ja hän voi sitten syventää tarinaa sitä kautta.

Janne kertoo, että hän on pyörinyt samoissa ongelmissa. Hän saa muiden kokemusten kautta omaa tietoisuutta lavennettua, mutta hän ei kuitenkaan voi muuttaa tunnekokemustaan, jota hän valittelee. Janne sanoo, että tunnemaailma on pysynyt suurin piirtein saman ajan, kun hän on sairastunut masennukseen. Masennus on siis muuttanut hänen tunnekokemustaan radikaalisti. Toivoteoriassa tunteet ovat tavoitteellisen toiminnan seurausta. Liian suuret odotukset ja niiden täyttämässä epäonnistuminen olisi toivoteorian selitysmalli Jannen negatiivisille tunteille. Tunteet muuttuisivat siis myönteisimmiksi, jos Janne saisi luotua mieleensä sellaisia tavoitteita, jotka ovat sisäisesti motivoivia, omalla työllä saavutettavia ja joihin voisi tarvittaessa luoda erilaisia reittejä. Onnistumiset tavoitteiden saavuttamisessa muuttaisivat siis negatiivisia tunteita itsestä positiivisimmaksi. Autonomista toimintakykyä tukevat tavoitteet ovat toivon kannalta tärkeitä, mutta ennen uusien tavoitteiden asettamista voi olla tarpeellista pohtia omia arvoja ja arvostuksia. Uusi suunta ei löydy helposti vaan se voi vaatia kannanottoa moniin normeihin ja sisäisiin ideaaleihin, jotka ovat rakentaneet identiteettiä.

Janne tuo esiin oivalluksen, että hän pitää kiinni masennuksesta, koska se oikeuttaa hänet olemaan heikko.

*”Se niin kun pelottaa. Tulee taas se epäonnistuminen terveenä olemisessa. Siksi mä pidän kiinni masennuksessa, että se antaa mulle oikeuden olla heikko”*

Terveenä hänen pitäisi jaksaa olla töissä, olla sosiaalinen, hyvä ja hyödyllinen. Masennuksen turvin Jannen ei tarvitse siis olla sitä, mitä hän oli terveenä. Masennus on myös selitys sille, miksi hän ei ole työelämässä ja siksi siitä on vaikea luopua. Tulkitsen tämän niin, että masennus on ratkaisu uupumusta tuottavalle minäkuvalle, johon kuului vaatimus jaksaa hoitaa muita. Janne ei pystynyt alentamaan standardejaan, joten hän luopui rooleistaan, jotka olivat olleet hänen identiteettinsä ja arvon perusta. Toipuminen ja terveenä oleminen tarkoittaisi vanhaan kaikkeen pystyvään rooliin paluuta, joka ei tunnu olevan mahdollista eikä edes houkuttelevaa.

Janne kertoo, kuinka hänellä on kokemus siitä, että on yksin sairas, kun taas muut ovat täydellisiä omina itsenään. Hän siis on armollinen muita paitsi itseään kohtaan. Hän näkee muut ainutlaatuisina yksilöinä, mutta omaa ainutlaatuisuuttaan hän ei pidä samalla tavalla arvokkaana. Ryhmät Janne kokee tärkeinä, koska ne tarjoavat pois pääsyn omista yksin käytävistä pohdinnoista sekä kokemuksen siitä, ettei ole yksin. Janne ei kuitenkaan korosta sitä, että hän toisi omia kokemuksiaan ryhmissä esiin, vaan hänestä on mielenkiintoista kuunnella muita. Janne kertoo, että yksinäisyys välillä ahdistaa, mutta se on myös oma valinta. Hän tuo myös esiin toiveitaan ja pelkojaan ryhmissä. Hän haluaa, että häntä kuunnellaan, mutta pelkää, ettei häntä ymmärretä.

*”Enemmän mä kaipaen semmosta spontaania keskustelua asioista mielipiteiden vaihtamista sitä ei oo koskaan liikaa. Se on ehkä semmonen mitä ma haluun. Ja myös se, että mua kuunneellaan. Totta kai ne kuuntelee mua, mutta pelko siitä että jää jotenkin osattomaksi tai ei ymmärrettyksi tai. Nyt jotenkin tuntuu, että mitenkä mä sanoisin tietty häpeä omasta sairaudesta, että masennus mä näen sen naisten tautina”*

Tämä kertoo mahdollisesti siitä, että oma kokemus on eristynyt ja jäänyt jakamatta tavalla, joka herättäisi myötätuntoa ja ymmärrystä muissa. Janne jää ikään kuin armollisen hyväksynnän ulkopuolelle, kun omat kokemukset jäävät häpeän takia jakamatta ja samalla niiden merkitykset eivät pääse uudelleen tulkinnan piiriin. Janne nostaa esiin erilaisuuden kokemisen esimerkiksi perinteiseen suomalaiseen maskuliinisuuteen. Tällaiset rajoittavat kulttuuriset mielikuvat voivat estää tuomasta esiin omia kokemuksia, koska miehisestä mallista poikkeamiseen liitetään kielteisiä määreitä.

Yhteenvetona Jannen kokemuksista voi havaita sisäisen maailman esteet, kuten korkeat odotukset itsestä ja kielteisen sisäisen puheen, joka tuomitsee vajavaisuuden. Kertomuksesta on havaittavissa myös rakenteellisia esteitä, kuten työelämän vaatimukset ja uudelleen kouluttautumisen vaikeudet. Toivon kannalta haasteellista ovat tavoitteet, jotka eivät ole realistisia ja myös puutteelliset strategiat niiden saavuttamiseksi. Taustalla voi nähdä identiteettiin liittyviä tekijöitä. Jannen odotusarvio omasta toimijuudesta on se, että hänen pitäisi heti osata asiat. Puutteitaan hänen on vaikea hyväksyä ja hän pelkää, että jos ne tulevat esiin, menettää hän kasvonsa muiden edessä. Jannella ei ole siis luottamusta siihen, että muut auttavat ja tukevat vaikeiden asioiden ilmetessä vaan hän ajattelee, että hän nolaa itsensä. Tämä voi heijastaa hänen pelkojaan, mutta myös kokemuksia työelämän vaativuudesta. Avun pyytäminen ja sen saaminen voisi auttaa kehittämään osaamista, mutta jos avun pyyntö torjutaan, niin se voi taas entisestään vahvistaa kuvaa omasta puutteellisuudesta. Toivon vahvistuminen vaatii siis uskallusta laittaa itsensä alttiiksi muiden arvostukselle ja tämä on riski, joka on pelottavaa.

### **Päivi ”Ylläpitävä toivo”**

Haastattelu kesti tunnin ja noin kolmekymmentä minuuttia. Päivin haastattelu oli lämmin ja keskustelunomainen. Tavoitteisiin liittyvät teemat tulivat esiin haastattelussa, mutta eivät kovin yksityiskohtaisesti. Teemoja, jotka nousivat erityisesti esiin, olivat vertaistuen merkitys ja Päivin sairaushistoria. Päivi kertoo kokemuksistaan pitkällä aikajänteellä. Hänen tapa kertoa asioista tuo vaikutelman, että muutokset ovat tapahtuneet lähiaikoina, mutta kun hän tuo esiin vuosilukuja, käykin ilmi, että muutokset ovat voineet tapahtua vuosikymmenten kuluessa. Päivi käy läpi niin omaa rooliaan kuin olosuhteiden vaikutusta sairastumisessa ja toipumisessa. Hänen haastattelustaan voi nähdä erilaisia keinoja, joilla omaa subjektiivuutta rakennetaan suhteessa ympäristöön.

Päivi kertoo, kuinka rohkaistuminen lähteä mukaan koulutukseen ja vertaistuen pariin on ollut merkittävä muutos hänelle. Aluksi hänelle oli vaikea lähteä mukaan vertaisryhmiin, koska hän oli tottunut salailemaan ongelmiaan. Uskaltautuminen on kuitenkin tuonut onnistumisen kokemuksia, jotka ovat ruokkineet halua mennä eteenpäin. Silti vieläkin uuteen tilanteeseen meno jännittää ja Päivin täytyy voittaa pelkonsa aina uudestaan.

*”--hirmu kuluttavaahan on ollu lähtee ryhmiin ja muuta, mutta sitten kun on uskaltanut niin sitten on niitä onnistutumiskokemuksia tullu ja ne on sitten ruokkinu taas halua yrittää ja mennä etteen päin”*

Koulutukset ja kurssit Päivin kohdalla ovat vahvistaneet toivoa. Hän on itse innostunut kursseille menosta ja saanut onnistumisen kokemuksia, jonka voimin hän on uskaltanut ottaa taas uusia haasteita vastaan.

Päivi kertoo olevansa luonteeltaan hiljainen, ujo ja arka. Kursseille uskaltautumisessa on auttanut oma mielenkiinto ja innostus. Itsensä pakottaminen ei Päivin mielestä toimi, vaan pitää olla halua ja motivaatio toteuttaa asioita. Vertaisryhmiin tullessa Päivi kertoi olleensa hiljainen sivustaseuraaja. Hiljalleen hän on harjaantunut puhumaan. Hän on osallistunut kokemusasiantuntijakoulutukseen, jossa hän on kertonut oman tarinansa muille. Hän muistelee aikoja, jolloin ihaili vertaisohjaajia ja heidän rohkeuttaan kertoa oma tarinansa, mutta hän ei itse edes haaveillut pystyvänsä samaan.

Päivi kertoo siitä, että hän on helposti vertaillut itseään muihin. Hän on tyytyväinen siihen, että hänelle on vertaiskokemusten kautta syntynyt realistisempia vertailukohteita. Ennen hän vertasi itseään terveisiin ihmisiin. Muiden vertaisten vaikeiden kokemusten kuuleminen on auttanut sanoittamaan omia asioita ja näkemään, että Päivin asiat ovat loppujen lopuksi ihan hyvin. Hän pystyy myös antamaan arvoa sille työlle, mitä on tehnyt itsensä kanssa ja olemaan tyytyväinen itseensä. Päivi myös kyseenalaistaa terveiden ihmisten onnellisuutta. He voivat näyttää onnellisilta, mutta kulisseyksissä voi olla ongelmia. Sen hyväksyminen, ettei ole terve tai pysty työhön, on ollut Päivin mukaan rankkaa. Hän on kuitenkin pystynyt rakentamaan positiivista identiteettiä myös ei-terveenä. Kertomuksesta käy ilmi, että hän on ottanut etäisyyttä terveiden ihmisten oletusarvoon, johon vertaamalla hän kokee riittämättömyyttä. Vertaiset ovat tuoneet uutta perspektiiviä, jolloin hän huomaa onnistumiset. Päivi kertoo myös siitä, kuinka muiden onnistumisten kuuleminen tuo toivoa siitä, että omakin toimintakyky voi parantua.

Päivi kertoo omasta sairaushistoriastaan. Joskus aikoinaan sairaalakuntoutuksessa häneltä piti ”lypsää” mielipidettä asioihin, mutta hän ei saanut suutaan auki. Päivi kertoo, että ensimmäinen oikea yritys avata suunsa oli lapsen vanhempainkokouksessa. Hän oli päättänyt, että hän esittää ainakin yhden kysymyksen. Päivi kuvailee, että tämä oli

ensimmäinen askel sivustaseuraajasta normikansalaiseksi ja osallistujaksi. Hän kertoo, kuinka mieltä tarkkaan mitä olisi hyvä kysyä. Hän tuo myös esiin sen arvoa, että kuuntelee ja havainnoi eikä vain ole äänessä. Päivi tunnustaa, että hän vähättelee omia sanomisiaan, mutta hän myös lisää, että ei hän ehdi sanoa mitään, kun ”höpöttäjät vie koko ajan”. Höpöttäjät saavat kielteisen määreen ja positioituvat vastustajiksi, mutta se juuri luo arvon Päivin hiljaisuudelle ja harkitsevaisuudelle. Kertomustapa siis rakentaa toimijuutta ja omanarvontuntoa. On myös kiinnostavaa, että Päivin tahto puhua tapahtui vanhempien kokouksessa eikä kuntoutuksessa. Tämän voisi tulkita niin, että vanhemman rooli teki tavoitteesta tarpeeksi motivoivan lähteä tavoittelemaan sitä ja haastamaan vanhaa toimintatapaa.

Päivi kertoo, kuinka hän on tarkka siinä, kenelle kertoo mielenterveysasioistaan. Hän on hiljalleen uskaltanut avautumaan asioista joillekin henkilöille esimerkiksi harrastusryhmissä, mutta haluaa kuitenkin ensin kuulostella kenelle asioista voi kertoa. Avautumista on auttanut se, että hän on paljastanut asioita nykyiselle aviomiehelleen. Aviomiehelle hän on näyttänyt myös huonoimmat päivät. Päivi kokee, että hänen miehensä hyväksyy hänet ja vähitellen hän on oppinut myös hyväksymään itsensä.

*”--ja se on ollu hirmu merkittävää että aviomies on hyväksynyt ja muuta. Et on pystynyt alkaa aattelee, että jos joku hyväksyy minut niin pitäähän minunkin hyväksyä itteni”*

Läheisen toisen hyväksyntä on siis hiljalleen myös sisäistynyt Päivin kokemukseen. Päivin on täytynyt kuitenkin ensin uskaltaa paljastaa todellisuutensa. Riskinä olisi ollut myös toisen kielteinen suhtautuminen. Päivi tarina kertoo hyvin siitä, miten itsensä paljastaminen on tietoista toimintaa, joissa toimija joutuu jatkuvasti ottamaan huomioon muiden ihmisten mahdolliset asenteet ja paljastumisen riskit.

Vertaiskurssit hän nostaa myös tärkeiksi hyväksymisen kannalta. Asiat, kuten ryhmiin meno ovat tapahtuneet Päivin mielestä oikeaan aikaan. Hän pohtii kuitenkin sitä, olisiko aikaisemmin saavutettu vertaistuki voinut nopeuttaa sitä, että hän olisi mennyt jo aiemmin ryhmiin. Osallistuminen ryhmiin on tuonut uutta sisältöä elämään ja laajentanut elämänpiiriä. Osallistuminen on tuonut uutta ymmärrystä omasta historiasta ja sairastumisen syistä. Päivi näkee syy-seuraussuhteita, joiden valossa sairastuminen on tapahtunut ilman, että hänen tarvitsee syyllistyä siitä.



*”että eihän se ole minun syy, että mä oon vaan herkästi reagoiva ollu ja tapahtu lyhyellä ajalla hirmu paljon isoja asioita ja just tämmösiä stressaavia asioita hyvin lyhyessä ajassa sit on herkkä luonteeltaan ollu, että se vaan silloin laukes sairautena”*

Päivi hyväksyy sen, ettei hän tule koskaan täysin terveeksi. Tässä hän tuo esiin omien ongelmien kanssa kipuilun, ja sen, että hän kuormittuu stressaavista tilanteista ja tarvitsee sitten lepopäiviä. Päivistä on rohkeutta, että hän kuuntelee itseään, ymmärtää voimavarojensa rajat ja voi tarvittaessa sanoa ei. Päivin tulkinta itsestä ei-terveenä rajaa tavoitteita, joita hän voisi itselle asettaa, kuten työelämään lähteminen. Toisaalta se mahdollistaa rajallisten voimavarojen hyväksymisen ja oikeutuksen lepäämiseen ja itselle tärkeisiin asioihin keskittymisen.

Kun kysyn tavoitteista, Päivi kertoo, että hän on saavuttanut monet tavoitteensa ja tällä hetkellä hän haluaa miettiä tarkkaan mihin hän lähtee mukaan. Osallistuminen vie voimia ja vaikuttaa yöuniin. Häntä on helpottanut oivallus, ettei häntä velvoiteta mihinkään. Tavoitteena hänellä on pitää silloin tällöin ryhmää omassa yhdistyksessä, joka riittää nyt hänelle. Päivi ei toivo niinkään enää kuntoutumista vaan hän yrittää olla onnellinen pienistä asioista. Hän kertoo, kuinka haluaisi tehdä monia asioita, mutta tiedostaa samalla voimavaransa. Joskus hänen on hillittävä itseään, ettei hän uupuisi. Synä liikaa tekemiseen Päivi mainitsee innostuksen ja halun olla ahkera, mutta myös miellyttämishalun. Päivi mainitsee kuinka tietyt luonteenpiirteet samassa ihmisessä voivat olla hyvin tuhoavia. Tulkitsen tämän niin, että hyvätkin piirteet kuten innostus ja ahkeruus voivat kääntyä kielteisiksi, jos ei osaa laittaa rajoja.

Päivi liittää avoimuuden ja hyväksynnän toisiinsa. Sen tuominen esiin, että voi olla rikki ja särkynyt voisi lisätä hyväksyntää mielenterveysongelmia kohtaan. Hän haluaa tuoda esiin, kuinka mielenterveyden ongelmien syyt eivät ole vaan yksilössä vaan myös olosuhteissa.

*”--että me ollaan ihan tavallisia ihmisiä ja vaan vähän voimakkaammin koetaan asioita, että ollaan ehkä normaalia herkempiä monesti reagoimaan ja on ollu elämäntilanne mikä on laukassu jonkin häiriön meissä”*

Hän pitää hyvänä sitä, että kokemusasiantuntijat kertovat asioista eri paikoissa ja tuovat tietoisuutta asioista, joita on salattu ja pidetty häpeällisinä. Päivi tuo esiin, kuinka kykenemättömyys olla osa yhteiskuntaa kapeuttaa elämää ja masentaa. Yhteiskunnallinen aktivoituminen yhteiskunnan jäsenenä on laajentanut paljon kodin seiniä, vaikka se on ollut myös hankalaa ja työlästä.

Päivi tuo esiin, kuinka yhteiskunta on kova ja vaativa. Ajatellaan, että pitäisi olla vaan tuottava yhteiskunnalle. Päivistä on surullista, että hän itse lähti niin varhain pois työelämästä, vaikka hänellä oli kaksi ammattitutkintoa. Hän tuo myös esiin, kuinka lapsuudessa työntekojä ja kovaa työntekijää arvostettiin. Tämä kertomus tuo esiin, kuinka Päivi on yrittänyt osallistua työelämäänsä kouluttautumalla, mutta hän ei kuitenkaan kyennyt olemaan töissä, vaikka olisi halunnut. Päivi tuo kuitenkin oikeutta olla osa yhteiskuntaa, vaikka ei ole töissä, joka kertoo siitä, että hän on pystynyt haastamaan lapsuudesta kumpuavaa työnteon merkitystä ja odotusta.

Päivi kokee tärkeäksi sen, että hän voi jakaa tietoa muille. Oman sairastumisen ymmärtäminen ja muille välittäminen ovat olleet yksi motivoija lähteä mukaan kursseille. Kokemukset ovat hänen omiaan, mutta niiden jakaminen esimerkiksi kokemusasiantuntijana antaa tietoa myös muille. Kokemusasiantuntijuus toimii siis osallistumisen väylänä, jossa oma sairaus on osa toimijuutta. Kokemusasiantuntijuus voi myös antaa syvemmän merkityksen sairaudesta, koska sairaus voidaan kokea merkityksellisenä ja hyväksyä näin osaksi omaa elämäntarinaa.

Päivin haastattelusta nousee esiin vertaistyköt ja niiden merkitys uudenlaisen identiteetin muodostumiselle. Vertaiset ovat antaneet realistisemman vertailukohteen omaan itseen sekä esimerkkejä tavoitteista, joihin voisi pyrkiä. Päivin elämäntilanne on kasvanut erilaisten vertaistyköiden ja koulutusten kautta. Hän on myös oppinut paremmin hyväksymään itsensä ja ottamaan huomioon rajoitteensa. Hän on löytänyt uusia toimintasuuntia elämäänsä, kuten mielenterveysyhdistyksessä toimimisen. Hänen ei siis tarvitse kieltää sairautta vaan se voi olla osa elämää.

## **Tuija ”Taisteleva toivo”**

Haastattelu kesto oli kaksi tuntia. Ennen nauhoitusta Tuija on puhunut omasta taustastaan toisessa vertaisryhmätoiminnassa. Hän on tuonut esiin, ettei hän ole mielenterveyskuntoutuja vaan hän on velkaantunut 90-luvun alussa. Tuija kertoo paljon velkaantuneiden näkökulmaa. Hän on aktiivisesti mukana erilaisissa verkostoissa, joissa velkaantuneiden asioita voidaan ajaa eteenpäin. Tuijan kertomissa tarinoissa subjekti on usein velkaantunut, mutta hän tuo esiin myös omaa tarinaansa ja selviytymistään velkaantumisen seurauksista. Haastattelu etenee paljon Tuijan ehdoilla eli olen antanut hänen kertoa asioista, mitkä hän kokee tärkeinä.

Tuija tuo esiin, kuinka hänestä mielenterveyskuntoutujia, alkoholisteja ja velkaantuneita yhdistää häpeä siitä, että on epäonnistunut. Tuija toivoo, että velkaantuneet saisivat myös mielenterveyteen apua, koska ylivelkaantuneet ovat tuoneet esiin, kuinka psykye on heillä kovilla. Muutoksen avaimet -kurssi on Tuijalle yksi mahdollisuus auttaa velkaantuneita. Tavoitteena olisi, se että ihmiset uskaltaisivat puhua velkaantumisesta, kun ryhmä olisi tuttu ja tapaamiset säännöllisiä. Näin he uskaltautuisivat mahdollisesti myös avoimiin ryhmiin, joita on tarjolla velkaantuneille, mutta joissa ei ole ollut paljon osallistujia. Tuija pyrkii kehittämään velkaantuneiden vertaistukea eli hän positioituu auttajaksi tai johtajaksi. Tuija on ottanut vahvan roolin velkaantuneiden puolustajana ja hänellä on tavoitteen saavuttamiseksi monia suunnitelmia ja motivaatiota toteuttaa niitä. Tässä mielessä Tuijan toiminta kertoo vahvasta toivosta.

Velkaantuneet yleisenä ryhmänä asemoituvat puolestaan Tuijan kertomuksissa autettaviksi tai uhreiksi ja heidän toimintaansa kuvaa lannistuminen ja toivottomuus. Velkaantumista Tuija ei näe yksinomaan velkaantuneen syynä, vaan heihin kohdistuu monelta taholta epäreilua kohtelua. Perintäfirmat ovat tarinassa vihollisia, joiden kanssa taistelu vaatii voimia, joita velkaantuneilla ei aina ole. Myös yleinen ilmapiiri, jossa velkaantuneita pilkataan, aiheuttaa eristäytymistä ja häpeää. Auttajina ovat vertaistukijat, jotka voivat antaa käytännön neuvoja ja henkistä tukea velkaantuneelle.

Tuija kertoo, että ihmisen täytyy saada puhua myös siitä, mitä velkaantuminen on aiheuttanut ja miltä itsestä tuntuu. Ongelma on se, että tällaiseen ajatusten vaihtoon ja tukeen ei ole ehkä mahdollisuus. Ystäviä ei ole tai heille on vaikea puhua. Terapiaan ei

ole varaa. Tuijalta meni kymmenen vuotta puhua konkurssista. Häntä hävetti ja hän pelkäsi naureskelua ja irvailua. Tuijasta avautuminen on ensimmäinen askel toivoon.

*”--että nämä asiat, että ylipäättään pääsee siihen tilanteeseen, että on valmis puhumaan siitä, et sit alkaa aukeamaan niin kun etsimään niitä väyliä ja herää se toivon kipinä, että ehkä mä voisin selvitä tästä”*

Tuija vertaa velkaantuneiden tilannetta masentuneiden tilanteeseen. Molemmille ensimmäisen askeleen ottaminen pois kotoa on haastava, mutta kun sen uskaltaa tehdä, voi avautua uusia mahdollisuuksia.

*”Tässä on ihan sama kun ylivelkaantunut, joka itseksensä murehtinut niitten asioiden kanssa, että se sais avattua sen oven ja sais pienen uskon pilkkistyksen, että ehkä mä pääsen näistä saamareista eroon joskus”*

Tuijalle on tärkeä saattaa yhteiskunnalliseen tietoisuuteen, mitä 90-luvun lama on aiheuttanut monille ihmisille. Aihe on tabu, koska poliitikot, jotka olivat osasyllisiä ovat edelleen elossa. Tuijan toimijuus saa vahvuutta hänen oikeuden puolustajan roolista. Hän ei enää suostu vaikenemaan vaan toimii velkaantuneiden puolella epäreilua systeemiä vastaan, joka on Tuijan mukaan ajankohtainen vielä tänäkin päivänä.

Tuija itse menetti kaiken, kun hänen firmansa meni konkurssiin. Hän kuvaa prosessia elämänpyöräksi, joka kääntyy vastakkaiseen suuntaan ja pudottaa yksitellen hyvät asiat pois. Tuija piirtää kuvaa menneestä, joka oli varakasta. Töitä tehtiin hulluna ja tämän lisäksi oli pienet lapset. Sitten yhtäkkiä kaikki loppui ja pankit alkoivat hallita Tuijan elämää. Hän ei voinut taistella suuria pankkeja vastaan vaan hänen oli luovuttava kaikesta muusta paitsi lapsista. Tuija olisi halunnut lähteä pois Suomesta, mutta lasten takia hänen oli pakko jaksaa. Kertomuksessa tulee hyvin ilmi se mikä toimijuutta kannattelee kriisin hetkellä. Äitiys velvoittaa, mutta antaa tahtoa, koska lapset ovat tärkeitä.

*”--Sit kun joku kysyy että miten tossa tilanteessa voi ylipäättään selvitä niin kun noin käy et kai se oli mun tilanteessa kun mulla oli ne muksut, että enhän mä voi noita jättää että niitten eteen täytyy pitää jaksaa, että jos mulla ei ois ollu niitä muksuja niin mä oisin häipynyt tästä valtiosta enkä ikinä ois tullu takasin”*

Kun Tuija erosi ja muutti toiselle paikkakunnalle, kaikki tukiverkot olivat kaukana. Tuija alkoi toimia yhteysvanhempana lasten koulussa ja sai tekemistä ja kontakteja

vanhempiin. Tämä kertoo Tuijan aloitekyvystä ja aktiivisesta toimijuudesta. Hän hyödynsi aikaa, mikä hänellä työttömänä oli ja sai arvokkaan roolin yhteisössään sekä sai koottua sosiaalista verkostoa. Hänellä oli kykyä luoda mahdollisuuksia ja resursseja itselleen.

Tuija kertoo ajasta konkurssin jälkeen. Pitkään hän syytti ja soimasi itseään konkurssista. Vuosien päästä hän jutteli vanhan työntekijän kanssa ja alkoi ymmärtää, miten pankit todellisuudessa olivat toimineet.

*”--ja tuota se että alko niinkun ymmärtämään että jotkut hienot kiiltävät esitteet että ne ei niinkun välttämättä toimi niin kun ne niissä esitteissään kertoo”*

Uuden tiedon valossa hän alkoi nähdä pankit ja poliitikot syyllisinä siihen, että hän oli menettänyt firmansa ja joutunut velkoihin. Tuija kertoo erilaisista tunteista, jotka vaihtelivat paljon konkurssin jälkeen. Oli kausi, jolloin hän koki masennusvaiheen ja halusi eristäytyä mökilleen turvaan muilta. Jossain vaiheessa hän koki inhoa vastapuolta kohtaan. Sitten ajatteli koko jutun olevan farssia, jossa ei ollut mitään järkeä. Kun Tuija sai tietää mitä poliitikot olivat tehneet hänen firmalleen, hän tuli vihaiseksi ja herkutteli kostolla. Samalla hänelle tuli vahva pelko siitä, että mitä he tekevät hänelle.

Tuijan toimijapositio ja tunteet muuttuivat siis tilanteen tulkinnan muuttuessa. Aluksi hän oli masentunut ja hänen turvansa oli yksinäisyys. Sitten hän näki tilanteen farssina, jonka tulkitsen heijastavan sitä, että hän pystyi ottamaan etäisyyttä tilanteeseen. Hulluus ei niinkään ollut enää hänessä vaan hullussa tilanteessa. Kostofantasiassa hän taas sai toimijuuden haltuunsa saattamalla viholliset vastuuseen. Todellisen vihollisen kuvittelu toi kuitenkin myös pelkoa siitä, että pahat ihmiset voisivat tehdä hänelle jotain. Tarinassa on siis vahvoja vastakkaisia positioita, on konnia ja on uhreja. Uhreista tulee toimijoita, kun he ottavat vallan omiin käsiinsä, mutta silloin he joutuvat myös vaaraan. Mielikuvatasolla tarina elää ja antaa mahdollisuuksia tuntea valtaa, jota mahdottomassa tilanteessa on vaikea muuten saada. Viha voi voimaannuttaa ja murtaa henkilökohtaista syyllisyyttä ja häpeää, mutta sillä voi olla myös pelottavia seurauksia.

Tuija lähti Muutoksen avaimet -kurssille voidakseen hyödyntää sitä omassa yhdistyksessä. Tuija sanoutuu selvästi irti mielenterveyspalveluja tarvitsevana kuntoutujana ja positioi itsensä enemmän niitä kehittävänä henkilönä. Hän on kuitenkin

hyötynyt kurssista erityisesti tavoitteiden asettamisen osalta. Tuija kertoo innoissaan siitä, miten kurssilla asetetut tavoitteet raksuttavat ja pysyvät mielessä hyvällä tavalla. Hän koki, että ryhmäläisiltä sai tukea, vaikka tavoitteet olivatkin eri maailmoista. Tuija päätti myös itse keskittyä kurssilla luotuihin tavoitteisiin tietyinä viikonpäivinä. Näin työstettynä tavoitteet alkoivat ”jännästi” toteutumaan ilman painostusta. Tuijan mielestä sisäiselle, näkymättömälle prosessille on annettava aikaa. Vaikka ulos ei näy mitään muutosta, juurten kasvattaminen on tärkeä vaihe näkyvälle muutokselle.

*”--niinkun se näkymätön se on niinkun tärkeä se on ihan niin kun maan alla juuret kasvavat ja mitään emme näe ja sit alkaa varsi ja se näkyvä tähän et se maan alla on yhtä tai et se on tosi tärkeä, et se maanpäällinenkin näkyy siinä”*

Tuijaa motivoi se, että pyrkii laittamaan tavoitteita, jotka häntä itseään kiinnostavat ja missä tietää viihtyvänsä. Yhdistyksen pyörittäminen on tällainen tavoite ja se on myös omakohtaisesti tärkeää. Yhdistyksen perustaminen on myös hyvin saman tyyppistä kuin yrityksen perustaminen, joten hän kokee sen olevan itselle sopivaa. Tuija on valmis panostamaan aikaa yhdistystoiminnan erilaisiin osa-alueisiin. Yhdistystoimintaa hän kuvaa väripaletiksi, jossa on montaa eri väriä ja hän on vain yksi väri paletissa. Tuijan toiminnassaan yhdistyy siis halu ja osaaminen eli toimijana hän on todella vahvoilla. Yhdistys merkityksellisenä tavoitteena ja tavoitteeseen liittyvä yhteistyö kertovat myös tekijöistä, jotka vahvistavat toivoa.

Tuija osaa tässä hetkessä nähdä myös hyviä puolia konkurssissa ja työttömyyden tuomassa vapaa-ajassa. Hän alkoi tehdä paljon vapaaehtoistöitä, jotka hän koki kiinnostavina ja tyydyttävinä.

*”Että tossahan oli se hyvä puoli, et mä sain suoraan tehdä oikeesti jotain mistä mä tykkään et mun ei tarvinnu käydä jossain ansaitsemassa ensik rahaa sitä varten että mä voin sitten”*

Tuija rakentaa vaikeuksista huolimatta positiivista tarinaa työttömyysajasta. Hän tuo esiin, ettei kuitenkaan halunnut mainita vapaaehtoistyöstä työvoimatoimistossa, koska hän oli kuullut, jonkun menettäneen peruspäivärahasa vapaaehtoistöiden vuoksi. Tuija kritisoikin systeemiä, jossa ihmisten pitäisi vain kiltistä odottaa töitä kotona tekemättä mitään muuta. Tuija kertoo, että hän pysyy terveenä ja elämäiloisena, kun on

vapaaehtoistyötä ja vastuu lapsista. Tuija tuo siis oikeuden nauttia elämästä vaikka ei olisikaan työelämässä.

Tuija puhuu, sitä miten suomalaisilla on tyypillistä hävetä jotain, mutta kukaan ei uskalla puhua asioista. Hän itse oli pitkään hiljaa konkurssistaan, koska uskoi olevansa itse syyppää ja tyhmä sekä ainoa, joka oli toiminut niin tyhmästi. Tuija pelkäsi avautua, koska hän pelkäsi näyttää typerältä muiden silmissä. Hän koki kolhun ylpeydessä, mutta tuo myös esiin kulttuurin, jossa korostuu yksin pärjääminen ja oletus, ettei vaikeuksistaan saa valittaa.

*”--ja sit tietysti toi kulttuuri et kyllähän mä oon niin kun tullu tuolta missä on niin kun se, että pärjääminen on hirveen tärkeä, apua ei haeta tapahtuu mitä tapahtuu niin se on vaan niin kun pärjättävä -- et ei tässä ruveta nyt itkemään mitään että sitä kestätään”*

Tuija tuo esiin, että jos ihmiset uskaltaisivat puhua, voisi se myös pakottaa pankit läpinäkyvyyteen. Alamme puhua siitä, miten häpeä voi mahdollistaa vallankäyttöä. Se, että pankkien toiminta ei tule julkisuuteen, suojelee pankkien julkisivua. Yrittäjät taas luulevat itse olevan syyppäitä tilanteeseen, joka estää heitä häpeän takia puhumasta.

Kokonaisuudessaan haastattelusta tulee esiin, se miten konkurssi on muuttanut Tuijan elämänsuuntaa ja projekteja. Elämää kannattelevina tekijöinä ovat olleet lapset, joiden myötä on myös löytynyt uutta merkityksellistä tekemistä yhdysvanhempana sekä lasten harrastusten kautta vapaaehtoisena. Tulkitsen tämän vanhemman roolin ja identiteetin vahvistumisena, joka on tarjonnut ulospääsyn konkurssin tuomasta tyhjiöstä. Tuija on hyödyntänyt aikaansa ja energiaansa uusissa tehtävissä, jotka hän on kokenut myös palkitsevina. Tämä kertoo toivon ylläpitämisestä vaikeuksien keskellä.

Tuijalle on syntynyt myös velkaantumiskokemuksen myötä vahva agenda puuttua epäoikeudenmukaiseen järjestelmään. Hiljaisuuden ja häpeän murtaminen ovat asioita, joita Tuija tuo koko haastattelun ajan esiin. Uudenlainen tietämys on siis avainasemassa, jotta velkaantuneet voivat vapautuvat rakenteiden vallasta. Toimijuus on Tuijan kertomuksessa kapinallista, koska se kritisoi ja vastustaa hallitsevaa poliittista järjestelmää. Tarinassa pieni ihminen voi tietoisuuden levittämisen ja yhteistyön kautta pyrkiä saavuttamaan muutosta isoja rakenteita kohtaan. Tuijan toimijuus rakentuu siis kertomuksessa toimijan ja rakenteiden vastakkainasettelun varaan. Toimijana Tuija on

löytänyt väyliä yhteiskunnallisen toimijuuden toteuttamiseen, jonka voi katsoa hyvin vahvana toimijuuden muotona. Hän tukee muita velkaantuneita, mutta hän voi myös neuvotella moraalisisista säännöistä, jotka määrittelevät velkaantuneiden asemaa yhteiskunnassa. Yhtenä velkaantuneena Tuija hyötyy itsekin siitä, että velkaantuneiden ryhmään suhtauduttaisiin asiallisesti ja annettaisiin oikeutta heidän kärsimykselleen. Oman autonomian kasvattaminen tapahtuu tässä siis kollektiivisen toiminnan kautta.

### **Kari ”Autenttinen toivo”**

Haastattelu kesti noin tunnin. Kari toimi Muutoksen avaimet -kurssilla vertaisohjaajana, joten hänen kokemuksensa ja näkökulmansa eroavat jonkin verran muista haastateltavista. Karin kertomuksessa on vahva tietäjäpositio, jota välitetään kokemustiedon kautta. Hänen kertomuksessaan tulee ilmi Kari ennen ja Kari nyt kutoutumisen jälkeen. Muutosta tuodaan esiin niin identiteetin kuin tavoitteidenkin osalta, joten toivon prosessi hänen kohdallaan, on selkeämmin nähtävissä.

Aloitin haastattelun kysymällä Muutoksen avaimet -kurssista. Kari puhuu yleisesti kuntoutujista ja heidän haasteistaan lähtä liikkeelle. Kari käyttää ilmaisua ”pakko ite lähtä liikkeelle” joka tuo esiin velvoitetta, mutta myös itseohjautuvuuden merkitystä kuntoutusta motivoivana tekijänä. Hän on itsekin toipunut masennuksesta ja hän vahvasti ilmaisee, että ihmisen on itse suostuttava liikkeelle, löydettävä tahto tehdä jotain itselleen, muutettava asennetta.

*”--että. kotona istumalla ei siinä tapahu mitään. Että kukaan ei tuo mitään valmiina, että pakko ite lähtee liikkeelle ja vähän kahtelemmaan, että mitä sieltä löytys. Ja toisaalta, se kun lähtee niin sitten voi itse vaikuttaa siihen mitä saa”*

Vastasubjektina on siis passiivinen minä, joka odottaa valmista. Palkintona liikkeelle lähdössä on taas lisääntyvä valinnanvapaus. Auttajana uskon vahvistamisessa toimii muiden vertaisten esimerkit ja kokemukset onnistumisista.

*”Niin niin vakuttavavuus että muutkin onnistuu. --Että se vähän auttaa siinä. Uskomaan että tämä on totta”*

Kysyin, miten tavoitteet kurssin aikana muotoutuivat.

*”--monelle se hahmottu silleen että onko ylipäättään mahdollista kuntoutua työelämään vai voisko jotakin muuta harkita”*



Kari tuo esiin, kuinka moni haluaa töihin ja etenee askel askeleelta sitä kohti, mutta lopulta on kuitenkin seinä vastassa. Kari tuo yleiseksi tavoitteeksi oman elämänuran hahmottumisen, mutta hän ei korosta tässä niinkään omaa halua vaan voimisen kategorialla eli realististen vaihtoehtojen punnitsemista. Kari pitää toivottavana, että kuntoutuja valitsee jonkin suunnan eikä jää ”lillumaan puoleen väliin”. Kuntoutujalta vaaditaan siis tahtoa kokeilla muitakin vaihtoehtoja kuin vanhaa totuttua. Tämä voi olla vapaaehtoistyö tai uudenlainen työ, kunhan lähtee jotain tavoitetta kohti.

Seuraavassa episodissa voimisen rinnalle nousee kuntoutujan oma mielenkiinnon merkitys.

*”Varsinkin jos on mielenterveyskuntoutujalla vähän mieli maassa niin että jos sillä mielellä, ettei tämä oo kuitenkaan mukavaa tuskin onnistuu.”*

On myös siis haluttava muutosta, koska tahdon puute on muutoksen jarruna ja voi johtaa jopa huonoon lopputulokseen. Kuntoutujalta kysytään siis oman mielenkiinnon tunnistamista ja sen mukaan toimimista, jos se vain on realistista. Ohjaajat ikään kuin rajoittavat subjektin valinnan vapautta, ohjaavat mahdollisten valintojen piiriin, jonka jälkeen autonominen toimijuus voi tapahtua.

Toivo herää siitä, että kuntoutuja oivaltaa omat kykynsä ja niiden käyttökelpoisuuden.

*”Mutta pitää olla myös se että on toivoa ja sitähan siellä heräteltiin myös, että kun etitään niitä omia kykyjä niin ja sitten huomaa, että jotakin osaa niin siitähän se toivo herää. Ja sitten jos ne pystytään yhdistämään siihen, että minkälaista tämän olosta työtä vois olla tarjolla.”*

Toivon heräämisessä osaamisestaan ja kyvyistään tietämättömästi toimijasta tulee osaamisensa ja mahdollisuutensa tiedostava toiveikas toimija. Osaaminen on kuitenkin vain yksi osa toivoa, täytyy olla myös mahdollisuuksia käyttää sitä. Kari kertoo, että hän kokee kuntoutujien unelmien olevan konkreettisia ja mahdollisia toteuttaa, jos kunto vain riittää, mutta heti perään hän jatkaa, että työhön meneminen on enemmän nuoremmille sopivaa. Vanhemmat, sairaat ja jopa äidit saavat osakseen syrjintää. ”Tusinatyöt” ovat nuoria ja terveitä varten. Vanhempi työntekijä voi käyttää valttinaan kuitenkin jotain erityistä osaamista, joka tässä vaikuttaa olevan enemmän poikkeuksellista kuin kaikille

mahdollinen vaihtoehto. Kuntoutujan toimijuus realisoituu siis omien voimavarojen ja resurssien sekä työelämän rakenteiden ristipaineessa.

Kari mainitsee myös osa-aikatyön oikeutuksen. Hän haastaa koko-aikatyön normia ja tuo osa-aikatyön moraalisesti hyväksyttävänä vaihtoehtona, josta ei tarvitse tuntea syyllisyyttä.

Kari tuo esiin muiden kannustuksen ”ratkaisevan tärkeänä” kurssin onnistumisen kannalta. ”Mollaaminen” on ikään kuin kannustuksen vastakohta ja uhka, jota toteutettiin kuitenkin vaan itsen kohdistaen. Kun edellisessä episodissa kyvykkyyden rajat tuli tiedostaa, niin nyt niitä taas ylenpalttisesti rohkaistaan. Itsen mollaaminen on ehkä niin vallitsevaa, että sitä täytyy ryhmätasolla haastaa, jotta uudet ajatukset itsestä ja kyvyistä voisivat muuntua. Kari tuo esiin, kuinka usein syynä siihen, ettei usko itseensä, johtuu muista, jotka ovat vähätelleet henkilön osaamista. Ihminen oppii tällöin näkemään itsensä negatiivisesti, jota on vaikea muuttaa, vaikka onnistuisikin. Positiiviset, onnistumisen kokemukset voivat ajan kanssa muuttaa ajatusmaailmaa. Kari käyttää ilmaisua:

*”tämmösille ihmisille sitten kun saadaan aikaan semmosia positiivisia ja onnistumisen kokemuksia niin saattaa olla, että ajan kanssa ajatustapa muuttuu”*

Tämä painottaa aktiivista muiden osallistumista toisen ajatusmaailman muuttamiseen. Muut siis auttavat näkemään, että on osaava. Subjektin tehtäväksi jää irti päästäminen, eli vanhasta ajatusmallista luopuminen, joka Karin mukaan on kuitenkin vaikeaa.

Kysyn sitä, miten oivallus omista kyvyistä tuli Karille.

*”Ei se ihan yhtäkkiä tule, mutta kuntoutuskurssilla kai tulee semmonen, että ensinnäkin siitä vanhasta pitää osata heittää irti, jos sitä jää murehtimaan siinäkin tein silleen hölömästi ja tässä tälleen hölömästi niin sittenhän se loppuaika mennee niitä murehtiessa.”*

Auttajana muutoksessa toimii siis järjen käyttö, että näkee oman tietotaitonsa rajallisuuden menneisyydessä ja huomaa, että nyt on mahdollisuus valita toisin. Näin ikään kuin vapautuu menneestä minästä ja se tekemistä valinnoista. Myös sen ymmärtäminen, miksi asioita on tapahtunut, ja sen huomaaminen, etteivät kaikki huonot kokemukset olleet omaa syytä, auttavat muutoksessa. Tässä korostuu siis reflektion

merkitys ja kyky nähdä menneessä suotuisia syy-seuraussuhteita, jotka lievittävät syyllisyyttä ja katkeruutta.

Kari tuo esiin, kuinka omia unelmia voi olla vaikea löytää ja sen sijaan tekee työtä toisten unelmien eteen. Tällaiset unelmat voivat olla ulkoisia odotuksia kuten laihtuminen. Muiden ihmisten odotusten täyttäminen on voinut jo alkaa varhaislapsuudessa, joiden täyttäminen voi jarruttaa myöhempää kehitystä. Tarvitaan tervettä itsekkyyttä, jotta oman elämän eläminen tulee mahdolliseksi. Subjektin täytyy tunnistaa omat unelmansa, jotka pohjaavat omiin arvoihin. Karin mielestä arvot ja toimintatavat peritään usein lapsuuden kotoa, mutta nuo mallit eivät kuitenkaan ole usein toimivia. Alamme pohtimaan sitä, mistä sitten tunnistaa omat unelmat. Hetken mietittyään Kari esittää:

*”Kyllä ne kuitenkin niistä perustarpeista varmaan tulee”*

Karista on tärkeää, että kukin pohtii turvallisuuden, hyväksytyksi tulemisen ja tarpeellisuuden kokemuksia. Hän kuitenkin lisää:

*”kyllähän se vaati semmosta kokeilemistakin se unelmien löytyminen, että uskaltaa kokeilla erilaisia asioita, että mitkä tuntuu hyvältä niin lähtee siihen suuntaan”*

Autenttinen toimijuus mahdollistuu siis, kun tunnistaa omat perustarpeensa ja kokeilee uusia asioita, jotka tuntuvat hyvältä. On siis käytävä läpi lapsuutta ja siihen liittyviä puutteita sekä irrottauduttava vanhoista kaavoista kohti uutta.

Kari kertoo, kuinka epäonnistumista harjoitellaan ryhmässä, jossa muutkin ovat epävarmoja. Itseä ei tarvitse verrata ”täydellisiin ihmisiin”, jotka eivät epäonnistu. Vaikka täydellinen ihminen on myytti, sen idea leijuu uhkaavana vastustajana.

*”Inhottava semmonen täydellinen ihminen (hiljaa). Saa kaikki muut tuntemaan itsensä kurjaksi”.*

Kurssilla kysytään, mitä hävittävää on yrittää. Näin tullaan tietoisiksi tiedostamattomista uhista, joita epäonnistumiseen liittyy ja annetaan mahdollisuus ajatella asioita uudella tavalla. Kari puhuu yleisesti siitä, kuinka epäonnistumisia ei hyväksytä yhteiskunnassamme. Ihmiset yrittävät peittää virheitään tai moittia muita eli siirtää huomion pois omista virheistä. Epäonnistumisen uhka saa niin yksilöllisiä kuin yhteiskunnallisia merkityksiä. Toimijuuden kannalta kuntoutujan täytyy kyseenalaistaa

täydellisen ihmisen myytti ja ymmärtää, kuinka kukaan ei ole täydellinen eli kaikki tekevät virheitä. Tämä luo hyväksyvän ilmapiirin virheitä kohtaan, jossa on turvallista yrittää menettämättä kasvojaan.

Kari kuvaa tyypillisen masentuneen tapaa toimia. Hän on aina valmis muille ja pyrkii täyttämään heidän toiveensa mahdollisimman hyvin. Hänellä ei ole terveitä rajoja sen suhteen mitä hän itse jaksaa, eikä hän tiedä mitä hän haluaa. Kieltäytymistä varjostaa pelko, että on ikävä ja huono ihminen, jos ei suostu muiden toivomuksiin. Kari kertoo omasta kokemuksesta, kuinka vaikea on ollut oppia ajattelemaan itseä. Kari tulkitsee, että vaatimattomuuden vaatimus on tullut jo äidin maidosta, jonka hän kärjistää niin, ”*että muut ensin ja minä sitten jos jää jottain tähteeksi*”. Nykyään hän kuitenkin jo osaa ottaa hyvää vastaan ja sanoa tarvittaessa Ei. Karin mielestä itsekkyyks on luterilaista etiikka vastaan. Kun masentunut pyrkii tunnistamaan ja toteuttamaan omia tarpeita, hänelle on vastustajana luterilainen etiikka ja auttajana ajatus siitä, että on oikeus ajatella myös itseä. Toiminnan moraalisen oikeutuksen perustelu on siis ensin tehtävä, että toiminnan muutos on mahdollinen.

Kari on oppinut suhtautumaan uudella joustavalla tavalla tavoitteitaan kohtaan. Hän etenee rauhallisesti eikä laita liian tarkkoja rajoituksia tavoitteen suhteen, jottei tule pettymystä. On hyvä myös kokeilla erilaisia reittejä, jos ensimmäisellä kerralla ei onnistu. Pettymyksiä hän on oppinut kestämään onnistumisien kautta.

*”Ehkä se tulee siitä, kun on saanu kokeilla semmosia asioita joita osaa tehdä ja joissa onnistuu. Jota on aikasemmin kuvitellu, että en minä tuommosta ainakaan osaa tehdä. Ja kun niitä saa kokeilla vähän tuosta kautta ja tätä kautta niin huomaa, että kyllä se voi olla mahdollista.”*

Onnistumisen Kari rinnastaa ”toivoon paremmasta”. Kertoman perusteella tulee esiin, mikä merkitys joustavalla toimintatavalla on toivolle. Toivoa voi siis edistää, kun oppii suhtautumaan rennosti tavoitteisiin. Tämän saavuttamiseksi Kari on kuitenkin joutunut haastamaan uskomusta osaamattomuudestaan. Osaamattomuus on muuttunut osaamiseksi, kun ei ole heti luovuttanut vaan on kokeillut erilaisia reittejä tavoitetta kohti.

Karin asenne elämää ja tulevaa kohtaan heijastaa myös rentoa asennetta.

*”On tullu se justia, että elä hetkessä. Tässä ja nyt menneelle ei voi mitään ja tulevaisuutta ei voi tietää. Nautitaan tästä ja vaikka tietäskin, että huomenna on joku ikävä juttu niin en minä välttämättä sille voi mittään tehdä niin suotta sitä on murehtia. Helpottaa kovasti elämää.”*

Puhe heijastaa mielestäni tietoista irtaantumista masentuneelle tyypillisestä tavasta murehtia menneisyyttä ja pelätä tulevaa.

Ennen Karin elämää leimasi muiden miellyttäminen, josta myös tavoitteet kumpusivat. Tällaisten tavoitteiden saavuttaminen ei taas palkinnut pitkällä aikavälillä. Kari selittää toimintavan johtuvan hyväksynnän puutteesta ja siitä, kuinka hyväksyntää pyritään saavuttamaan tekemällä asioita muille.

Oman tahdon näyttäminen on tuonut positiivisen muutoksen Karin elämään. Menetykset ihmissuhteissa ovat olleet myös hyviä, koska avunpyytäjät, joilta ei saa mitään takaisin, ovat hävinneet. Muiden miellyttäminen ei ole enää tärkeää, koska Kari tuntee itsensä jo ”hyväksi ihmiseksi”. Omien tavoitteiden myötä myös omanarvontunto on kasvanut. Omanarvontunto on itsen hyväksyntää sellaisena kuin on eikä se ole kiinni teoista. Kari ei osaa sanoa kumpi on tullut ensin, omat tavoitteet vai omanarvontunto, mutta sanoo niiden liittyvät toisiinsa.

Läpi haastattelun tulevat esiin Karin kokemat oivallukset oman halun tärkeydestä. On voitettava syyllisyyden tunne siitä, että oma halun näyttäminen on itsekästä tai jopa syntiä. Omat entiset ajatukset ja asenteet itseä kohtaan ovat pahimpia vihollisia. Muita ei voi syyttää omasta tilanteesta, vaikka itseä vähättelevä asenne onkin opittu usein muilta. Kari ei halua jäädä uhriksi vaan nousee tilanteen yläpuolelle järjen, psykologisoinnin, huumorin ja omaa arvoa suojelevien, joskus jopa ”itseä huijaavien”, selitystapojen avulla. Kari tiedostaa menneisyyden taakan ja hän pitää tärkeänä ymmärtää, mitkä tarpeet tai kasvuvaiheet ovat jääneet väliin. Puheessa voi nähdä ihmisen kasvua ja potentiaalia sekä omaa aktiivisuutta korostavan ihmiskuvan.

Kari tuo esiin, kuinka hän on tajunnut olevansa arvokas itsenään eikä vain tekojensa kautta. Tämän hän on tosin ymmärtänyt vasta sairastumisen myötä. Ennen hän on ostanut muiden hyväksyntää tekemällä asioita, joita hän on olettanut muiden odottavan hänen tekevän. Sairaus ja siitä kuntoutuminen on opettanut katsomaan elämää uusin silmin.

Enää Kari ei toteuta ulkopäin tulevia pakkoja vaan hän tavoittelee sellaisia asioita, jotka tuntuvat itsestä hyvältä. Tässä tulkitsen auttaneen uudenlaiset uskomukset hyvästä elämästä ja hyvän ihmisen mitasta, mutta myös tutustuminen omiin tarpeisiin ja toiveisiin. Karin tavoitteena on elää hyvää arkea ja edetä pienin askelin kohti tavoitteita päivä kerrallaan. Karin tapa tavoitella tavoitteita on järkevä siinä mielessä, että se lisää onnistumisen kokemuksia ja minimoi pettymyksiä. Toisin sanoen edistää toivoa. Vertaisohjaajana hän näkee kannustamisen tärkeänä. Hän uskoo, että omalla aktiivisuudella voi onnistua. Hän ei korosta kuitenkaan työdiskurssia vaan ylipäättään toimimisen tärkeyttä.

### **Johanna ”Vahva toivo”**

Johannan kertomus on kerätty sähköpostin kautta. Kysymykseni koskivat pääosin Muutoksen avaimet -kurssia, joten kurssi ja sen kautta tulleet muut vertaiskokemukset ja kurssien anti tulevat vahvasti esiin. Johannan kertomus kokoaa hyvin muissa haastatteluissa esiin tulleita asioita. Hän tuo selkeästi esiin sen, mikä häntä on auttanut muutoksessa. Teemoja, joita Johanna tuo esiin ovat tavoitteet, hyväksyntä, arvostus, vertaistuki, asenteet mielenterveyskuntoutujia kohtaan ja toivo. Johannan kertomus on selkeästi rajattu kuvaus, kun taas haastatteluissa kerronta rönsyilee ja esiin tulee myös haasteet menneisyydessä ja nykyhetkessä. Koska aineisto on hyvin erilainen verrattuna muihin haastatteluihin, tuon esiin kertomuksesta sen sisällölliset pääkohdat, enkä syväanalysoi sen kertomuksellista rakennetta.

Johanna kertoo, kuinka Muutoksen avaimet kurssi on ollut hänen kohdallaan ratkaiseva muutos kuntoutumisessa.

*”MA- kurssi antoi minulle kokonaisvaltaisesti sen potkun pyllylle ottamaan vastuuta omasta kuntoutumisesta ja hyvinvoinnista. Kurssi herätti minusta uudelleen sen ihmisen, jolla on tavoitetta, ja joita kohti mennään.”*

Kurssilla tavoitteita kohti menttiin ”lempeästi”. Ensiksi opeteltiin hyväksymään itsensä sellaisena kuin on ja ottamaan niin rajoitukset kuin mahdollisuudet huomioon. Johanna tuo esiin, kuinka mielensairaus vie toimintakyvyn ja itsetunnon. Muutos on pelottavaa ja sitä pitää edistää pienin askelin. Tärkeää on antaa arvoa pienille teoille ja edistysaskeleille arjessa. Niistä sitten vastuunottaminen myös isommista asioista kasvaa. Kurssin oikea-aikaisuus oli myös tärkeää. Täytyi olla tarpeeksi hyvässä kunnossa, että pystyi viemään

kurssin läpi. Johanna toi esiin, kuinka häntä auttoi kurssin loppuun käymisessä sopiva ryhmäkoko ja ohjaajan kyky luoda hyvää ryhmähenkeä, joka loi turvallisuutta. Kurssilla oli myös paljon tehtäviä, jotka auttoivat ymmärtämään itseä, toimintaa, käyttäytymistä ja reagointia.

Muutoksen avaimet -kurssin antia on myös se, että Johanna on aloittanut jälleen rakkaan harrastuksensa, ja että hän tutustui kurssilla ihmisiin, joiden kanssa hän on perustanut oman yhdistyksen. Kurssilla hän kuuli myös kokemusasiantuntijakoulutuksesta, jonka hän koki vastaavan toiveeseen olla vielä hyödyksi ja kokea, että hänen kokemuksilla olisi jokin merkitys. Kokemusasiantuntijakoulutukseen liittyvä oman tarinan kirjoittaminen ja menneisyyden asioiden muistelu on ajoittain ahdistanut, mutta sen läpikäyminen on vahvistanut ja tuonut ymmärrystä.

*”Mutta sitten kun tämä oli läpikäytynä kokonaisuudessaan, se vahvisti, ja paljon. Eheytti ja paineli kuin palapelin palat yhteen, jotta kuva on selkeä ja ymmärrettävissä.”*

Johanna kertoo myös, kuinka hän on kokenut hämmennystä, kun muut ihmiset ovat suhtautuneet häneen johtajana. Uudet roolit kokemusasiantuntijana ja yhdistyksen puheenjohtajana ovat saaneet hänet miettimään itseään sen kautta, miten muut hänet näkevät.

Johanna nostaa esiin vertaistuen merkityksen. Hän pohtii kuinka vertaisten kanssa voi ymmärtää toisia, vaikka ei edes kertoisi itsestään mitään. Vertaisuus viriää myös mehen hengen kautta, jota Muutoksen avaimet -kurssilla luotiin.

*”MA-kursseilla luodaan me- henki, ja me yhdessä kuntoudumme, opimme, kuulemme toisiamme ja hyväksymme toisemme.”*

Johanna on käynyt terveystieteissä kertomassa kokemusasiantuntijuudesta. Kohtaamiset ammattilaisten kanssa ovat olleet vaikuttavia. Johanna kertoi, kuinka osa ammattilaisista suhtautui häneen aluksi vähättelevästi, mutta kun hän kertoi tarinansa, hän huomasi asenteiden muuttuneen.

*”Tarinani kosketti heitä ja he saivat viriämään keskustelua. Minulle tuli kaihoisa ja surullinen olo, sellainen olo että vihdoinkin, vihdoinkin minut nähdään ihmisenä, jolla on tarkoitus ja jonka elämällä on jotakin merkitystä.”*

Johannan mukaan kurssit ja yhdistystoiminta ovat synnyttäneet hänestä uuden ihmisen. Nyt hänellä on päämääriä, tavoitteita ja oma polku, jota pitkin kulkea. Tavoitteena Johannalla on auttaa ja kannustaa muita.

*”Jos voin ja pystyn, haluan kulkea hetken ihmisen rinnalla ja kertoa, että kaikenlaisesta voi selvitä. Meillä kaikilla on sama mahdollisuus. Toivo ja usko itseensä vain tarvitsee herätellä ihmisistä eloon.”*

Hän haluaa myös olla vahvasti mukana omana paikkakunnan mielenterveysasioissa, hälventää stigmaa ja tehdä ennaltaehkäisevää työtä.

*”Haluan olla totuuden ääni ja torvi, joka saisi kuulua kaikille kaikkialla maailmassa; Ollaan kaikki kiitollisia toisistamme, sillä kaikkia meitä tarvitaan ja yhdessä voi saada ihmeellisyyksiä aikaan. Me kaikki ihmiset olemme ihmisiä, eikä ole mitään muuta arvostuksen tai paremmuuden mittaria.”*

Johannan kertomuksesta tiivistyy hyvin toivon herääminen ja vahvistuminen. Tärkeätä ovat tavoitteet ja oman polun löytyminen, mutta aluksi tarvitsee hyväksyä oma tilanne ja siihen liittyvät mahdollisuudet ja rajoitteet. Vastuu kasvaa samalla, kun toimijuus omassa elämässä lisääntyy. Vertaisryhmässä koettu turvallisuus ja harjoitukset ovat edesauttaneet toimijuuden muutosta. Kokemusasiantuntijakoulutukseen liittyvä oman tarinan kirjoittaminen on puolestaan auttanut ymmärtämään elettyä elämää ja saamaan siitä yhtenäisen kuvan. Tarinan kommunikointi ammattilaisille on taas luonut merkityksen sairaudelle ja tuonut tunteen, että on tullut näkyväksi muille. Uudet roolit ovat muuttaneet minäkuvaa ja niiden kautta on muodostunut uusi suunta elämään. Toimijuus ja toivo rakentuvat me-hengen kautta. Oma ihmisarvo on helppo löytää, kun ajatuksena on, että kaikki ihmiset ovat lähtökohtaisesti arvokkaita.



## 5 POHDINTA

### 5.1 Tuloksien yhteenveto

Pyrin tässä kappaleessa kokoaman tuloksia tutkimuskysymysten valossa. Tulosten koonti ei kuitenkaan noudata selkeää tutkimuskysymysten alaista jaottelua. Haastatteluista tuon esiin tosiasiallista kerrontaa eli kuka, mitä, missä ja milloin tapahtui, mutta myös merkityksiä, joita tapahtuneelle annettiin. Kertoma heijastaa siis jotain todellista tapahtumaa, jolla on omat todelliset lainalaisuudet. Toisaalta kertoja rakentaa myös oman merkityksensä ja todellisuuden tapahtumille.

Haastatteluhetkellä esiin tuotuja selityksiä siitä, mikä on vienyt eteenpäin voi tulkita tarinana, joka sulkee pois toisia tulkintoja ja tarinoita. Tarinat ovat taas tärkeitä toimijuuden ja toivon mahdollistajia. Toiveikkaissa tarinoissa tuli esiin minään liittyvää arvokkuutta, merkityksellisyyttä ja oikeutusta. Epätoivon tarinoissa taas tuotiin esiin uhriminäkuva, jossa oltiin olosuhteiden ja muiden armoilla. Kerronta, joissa subjektiasemaa rakennettiin, oli erityisen kiinnostavaa. Keinoina saattoi olla tiettyjen tahojen tai ideaalien esiintuominen kielteisessä valossa. Vastustajien kautta oma toiminta sai uuden merkityksen. Tulkitsen tämän niin, että vihollisen määrittäminen auttaa etäännyttämään tilanteesta, antaa oikeutuksen omalle itselle sekä lievittää syyllisyyttä ja häpeää. Epäoikeudenmukaisuuden tunnistamisesta tuo myös esiin vihaa ja kiukkua, jotka ovat toimijuuden kannalta kannustavampia tunteita kuin masennukseen liittyvä alakulo ja häpeä.

#### 5.1.1 Toivon herättäjät

En kysynyt suoraan, mikä herättää haastateltavien toivon vaan tulkitsin toivoa heidän toimintansa ja selitystapojen kautta. Toivo ei aina ollut mitenkään yksiselitteisesti löydettävissä. Vahvoja toivon ilmauksia olivat ainakin ne, joissa Snyderin (2000) kolme toivon osa-aluetta toteutuivat eli ne, joissa oli omaan haluun perustuva tavoite, usko tavoitteiden saavuttamisesta ja keinot saavuttaa tavoite. Lauran kohdalla tuli esiin tavoitteellinen pyrkimys päästä pintakäsittelykouluun. Kari mainitsi arkiset tavoitteet, joiden tavoittelu edusti toiveikasta toimintatapaa. Tuijan pyrkimykset yhdistyksen

kehittämiseksi olivat motivoituneita, tavoitteellisia ja suunnitelmallisia. Johannan työ mielenterveyskentällä kertoi vahvasta halusta ja motivaatiosta sekä konkreettisesta toiminnasta. Päivin kohdalla toivo liittyi vapauteen valita tavoitteet ja toimintatavat omien voimavarojen rajoissa. Janne ei taas halunnut tavoitella tietoisesti, koska hän pelkäsi epäonnistuvansa tavoitteiden saavuttamisessa. Hän huomasi kuitenkin jälkikäteen toimineensa tavoitteellisesti kokemusasiantuntijakoulutuksen osallistumisen kautta.

Haastateltava kuvasivat jotain asioita elämässä, jotka ovat saaneet haastateltavat liikkeelle. Lauran kohdalla ne olivat apen kannustavat sanat, jotka virittivät hänet tavoittelemaan maalarin ammattia. Päivi kertoi muutoksen lähteneen siitä, että hän päätti avata suunsa vanhempainkokouksessa. Tuijalle vastuu lapsista esti häntä luovuttamasta. Kari toi esiin ajatuksen siitä, että kuntoutujan on lähdettävä itse liikkeelle eikä odottaa vain kotona valmista. Johannalle ratkaiseva muutos oli Muutoksen avaimet –kurssin läpikäyminen ja vastuunottaminen omasta kuntoutumisesta. Kaikkia näitä kertomuksia yhdistää vastuuseen herääminen. Jokin asia elämässä on muuttanut passiivisuuden aktiivisuudeksi. Syntyy halu tehdä itse jotain paremman elämän vuoksi. Tuija toi esiin, kuinka hän olisi luovuttanut elämästä Suomessa, jos hänellä ei olisi ollut lapsia. Lapsien takia oli pakko jaksaa ja uusi toimintasuuntakin löytyi juuri lasten koulun ja harrastusten kautta. Päivi kertoi, kuinka päätös avata suu vanhempain kokouksessa oli ensimmäinen askel sivustaseuraajasta osalliseksi ja normikansalaiseksi. Päivin tarinassa pieneltä vaikuttava muutos toiminnassa oli kokemuksellisesti suuri. Luulen, että vastuun ja toimijuuden oivaltaminen olivat ehkä ne pinnan alla vaikuttavat tekijät, jotka muuttivat näkemystä itsestä. Tietyt tapahtumat ja oivallukset elämässä voivat siis luoda uuden kuvan omista mahdollisuuksista ja tulevaisuudesta. Oivallukset voivat kuitenkin viedä oman aikansa ja aineiston pohjalta ei voi sanoa, mitä kaikkea niiden synnyttämisen takana on ollut.

Kari, Tuija ja Johanna toivat esiin Muutoksen avaimet –kurssin avaamia mahdollisuuksia, jotka voi tulkita toivoa edistäviksi tekijöiksi. Kari toi esiin, kuinka Muutoksen avaimet -kurssilla vahvistettiin tietoisesti osallistujien uskoa. Kurssilla etsittiin omia kykyjä ja mielenkiinnonkohteita ja ohjaajat ja muut ryhmäläiset kannustivat suunnitelmissa. Kari kertoi kannustamisen ja positiivisen ilmapiirin merkitystä onnistumisen kannalta. Tuija toi esiin, kuinka Muutoksen avaimet -kurssilla oli hyvää se, miten tavoitteiden suhteen toimittiin. Tavoitteet pidettiin mielessä, mutta niihin ei ollut pakkoa. Johanna taas

mainitsi itselle sopivien tavoitteiden löytymisen tärkeyttä. Paineeton, sisäisestä motivaatiosta lähtevä toimintatapa on luultavasti hyvä tapa luoda toimintavalmiutta ilman epäonnistumisen pelkoa. Mahdolliset onnistumiset taas lisäävät pystyvyyden kokemista ja toivoa. Laura kuitenkin toi myös esiin, kuinka kurssilla oli liiankin paljon vapauksia. Hän olisi toivonut enemmän henkilökohtaista ohjausta tavoitteiden suhteen ja jämäkkyyttä ohjaajilta.

### 5.1.2 Toivon haasteet

Toivon virittämässä toimijuudessa korostui oma halu ja motivaatio. Haastatteluissa tuli esiin innostusta ja tahtoa toteuttaa suunnitelmia. Kaikissa haastatteluissa, Tuijan haastattelua lukuun ottamatta, tuli kuitenkin myös esiin vaikeus laittaa omia tavoitteita. Ajallisesti nämä ongelmat saattoivat olla menneisyydessä tai nykyisyydessä. Itsen kuuntelu ja huomioiminen olivatkin taitoja, joita oltiin opittu tai vielä opeteltiin. Omien tarpeiden huomioimisella oli myönteisiä seurauksia haastateltavien hyvinvointiin. Käänteisesti muiden tarpeiden huomioiminen ja omien tarpeiden sivuuttaminen oli johtanut tilanteisiin, joissa toiminta ei ollut enää palkitsevaa ja tuli pettymys asioiden tilaan. Tuijan tarina erosi muiden haastateltavien tarinoista siinä, että Tuija ei ollut mielenterveyskuntoutuja vaan ylivelkaantunut. Vaikka hänen psyykeensä oli ollut kovilla, ei hänen tarinastaan tullut ilmi samanlaisia teemoja, kuin mitä muut haastateltavat kertoivat. Vaikeudet, joita hän kuvasi, liittyivät häpeään konkurssista ja velkaantumisen aiheuttamiin seurauksiin ja stressiin. Tuula löysi kuitenkin oma-aloitteisesti itselleen uuden toimintaympäristön vanhempien yhdyshenkilönä ja vapaaehtoiskentällä, jossa hän sai uusia kontakteja ja pystyi toteuttamaan osaamistaan. Masennuksen kanssa kamppaileville on taas vaikeuksia toimia oma-aloitteisesti.

Tulkitsen oma-aloitteisuuden kertovan halusta ja motivaatiosta, jotka masennuksessa voi olla vaikea löytää. Aineiston ja masennusta koskevan teorian valossa, voisi tulkita, että omatoimisuuden ongelmat liittyvät juuri kyvyttömyyteen kuunnella itseä ja laittaa rajoja. Omat halut, tarpeet tai voimavarat jäävät tunnistamatta tai itsen kohtaan kohdistuu sellaisia odotuksia, joita on liian vaikea täysin toteuttaa. Elämäntilanteet voivat olla kuormittavia eikä aikaa ole palautumiseen. Tällöin voimavarat loppuvat jossain vaiheessa, jolloin asioiden hallinta vaikeutuu ja tulee kyvyttömyys suoriutua tehtävistä ja toimista entiseen tapaan. Itsetunto laskee, kun ei pysty siihen, mitä odotetaan ja voi syntyä

avuttomuuden tai epätoivon kokemuksia. Tietyt persoonallisuuden piirteet myös altistavat tälle negatiiviselle kehälle. Korkeat odotukset itsestä ja joustamattomuus luopua odotuksista tilanteen mukaan voi johtaa tilanteisiin, jossa omat voimavarat venytetään äärimmilleen. Janne kuvasi hyvin, kuinka hänelle oli hyvin ihanteelliset odotukset siitä, mitä hän halusi olla hoitajana. Hänen kuvaamat odotukset olivat hyviä ominaisuuksia, mutta jatkuva hoitaminen töissä ja kotona johti tilanteeseen, jossa työ kävi liian kuormittavaksi eikä hän saanut myöskään muilta tukea. Tämän seurauksena hän menetti halun ja motivaation tehdä hoitotyötä. Se, mikä ennen oli ollut toivoa edustavaa toimimista eli halua ja motivaatiota, muuttui haluttomuudeksi ja kyvyttömyydeksi.

Ne toimintaympäristöt, joissa haastateltavat toimivat itselleen haitallisesti eivät tulleet haastatteluissa kokonaisuudessaan esiin, mutta niistä oli joitain viitteitä. Janne ainakin mainitsi myös työn rakenteelliset tekijät. Hoitotyössä osastot vaihtuivat paljon ja kaikissa oli omat toimintatapansa. Nykytyöelämää hän kuvasi haastavana. Tuijan haastattelussa myös korostui perintäjärjestelmän epäreiluus ja vaikutus hänen toimintaan. Päivi toi taas esiin, kuinka tietyt vaikeat elämäntilanteet yhdistettynä hänen herkkään luonteeseen ilmenivät sairautena. Toimintaympäristön haasteet olivat siis jollain tavalla osasyllisiä mielenterveyden ongelmiin. Haastateltavat selittivät myös ongelmien johtuvan väärityneistä ajattelutavoista. Esimerkiksi kielteinen ajattelutapa, jossa mieli nostaa esiin uhkia ja toiminnan esteitä tulivat esiin Lauran ja Jannen haastattelussa.

Hyväksyntä oli asia, joka tuli esiin kaikissa haastatteluissa. Sitä toivottiin, mutta sen riittämättömyyttä myös pelättiin. Toimiminen maailmassa oli jotenkin ongelmallista, kun ei voinut luottaa siihen, että oma itse tulisi muiden silmissä hyväksytyksi. Paljastumisen pelko ja toisaalta tarve paljastaa kuvaa sitä dynamiikkaa, jossa riskit ja mahdollisuudet koettiin. Muut toimivat mahdollisuutena saavuttaa hyväksyntää, mutta myös riskinä menettää kasvonsa. Pyrkimys riippumattomuuteen aiheutti yksinäisyyttä, mutta liika mukautuvuus muiden tarpeisiin taas tuotti pettymyksiä. Riippuvuus ja autonomisuus vaihtelivat kertomuksissa eikä tasapainottelu niiden välillä ollut helppoa. Kari toi esiin, kuinka syynä hänen jatkuvaan mukautuvuuteen ja muiden tarpeiden täyttämiseen oli hyväksynnän puute. Hyväksyntä oli jäänyt jossain kehityksen vaiheessa saavuttamatta ja hän oli yrittänyt saavuttaa sitä tekemällä asioita toisille. Kari, Janne ja Päivi selittivät hyväksynnän puutetta osittain sen kautta, että oma itse ja omat tarpeet oli pitänyt lapsuudessa peittää. Etäisyyden ja lähentymisen problematiikka hahmottuu siis

hyväksynnän ja sen puutteen kautta. Kari kertoi, että hän koki itsensä jo hyväksi ihmiseksi ja se mahdollisti omien tarpeiden ja toiveiden huomioimisen. Päivi kertoi, kuinka hän oli oppinut hyväksymään itsensä sitä kautta, että hänen miehensäkin hyväksyi hänet. Päivi oli tietoisesti testannut miestänsä jo seurustelun alkuvaiheella näyttämällä myös huonoimmat päivänsä. Hän oli siis uskaltanut paljastaa todellisuutensa miehelleen eli tullut kokonaisuudessaan näkyväksi ja sitä kautta myös omana itsenään hyväksytyksi.

### 5.1.3 Toivon rakentaminen

Merkitykselliset tavoitteet vahvistivat omanarvontuntoa. Kari mainitsi, että omat tavoitteet ja omanarvontunto liittyvät toisiinsa, mutta hän ei osannut sanoa, kumpi tuli ensin. Snyder tuo esiin, kuinka toivo vahvistaa itsetuntoa, mutta huono itsetunto on taas haaste toivolle (2000, 15-16). Itsetunto on siis tekijä, johon toivon virittämiseksi tulisi kiinnittää huomiota. Itsetunto, jonka tulkitsen olevan osa omanarvontuntoa, voidaan Samstormin ja muiden (2010) mukaan saavuttaa sosiaalisen arvostukseen, positiiviseen sosiaaliseen vertailuun ja minäpystyvyyden kautta. Toivoteoriassa korostuu oma kompetenssi eli minäpystyvyys, mutta masentuneiden kohdalla sosiaalinen arvostus voi olla tärkeä sysäys paremmalle itsetunnolle, koska se luo kokemuksen minän merkityksestä sekä oikeutuksen tavoitella itselle tärkeitä päämääriä. Haasteena on kuitenkin se, että huonon itsetunnon omaavan on vaikea toimia tavalla, joka herättäisi luottamusta ja arvostusta muissa.

Itselle edullisen sosiaalisen vertailukohteen löytyminen onkin yksi keino vahvistaa itsetuntoa. Päivi kertoi ainakin hyötyneensä positiivisesta sosiaalisesta vertailusta. Hän toi esiin, kuinka vertaamalla itseä vertaisiin eli muihin sairaisiin, hän oli oppinut näkemään itsensä ja elämänsä parempana kuin vertaamalla itseä terveisiin. Kari taas toi esiin, kuinka ryhmässä, jossa muutkin ovat epävarmoja on helpompi hyväksyä epäonnistuminen, koska kukaan ei ole täydellinen. Vertailukohteen muuttaminen oli siis keino, jolla merkityksiä itsestä voitiin muuttaa.

Näkökulman muuttaminen ja uusien merkitysten luominen oli merkittävä osa toipumisen prosessia myös siksi, että tietty uskomus piti yllä masennusta ja kurjaa oloa. Ne saattoivat olla lapsuudesta tulleita perususkomuksia, mutta myös kulttuuriin tai median tuomia uskomuksia. Suomalaiseen kulttuuriin liittyvä vaatimattomuus, työnteon tärkeys ja

tunteiden tukahduttaminen tulivat ainakin esiin haastatteluissa. Kulttuurin vaikutus tuli myös näkyviin, kun Janne kertoi vaikeudesta sopeutua miesten maailmaan. Miesten feminiiniset ominaisuudet määrittyivät helposti kulttuurissamme heikkoudeksi, jonka vuoksi niistä koetaan häpeää. Haastateltavat toivat paljon esiin yhteiskunnan odotuksia sekä kyvyttömyyttä toimia odotusten mukaan. Tämä tuotti häpeää, joka rajoitti myös toimintaa. Tämä kertoo hyvin kulttuurin ja yksilön vuorovaikutuksesta ja siitä, kuinka yksilö sisäistää odotukset olla tietynlainen, vaikka odotukset eivät tue hänen omaa kokemusta itsestään.

Odotuksia myös haastettiin erilaisin keinoin. Esimerkiksi mielenterveyden häiriöt ja velkaantuminen tulivat esiin tabuaiheena, joista ei saisi puhua, mutta niistä puhuttiin siitä huolimatta. Valtadiskursseja korvattiin uusilla diskursseilla. Kari haastoi suomalaisen kulttuuriin liittyvää ajatusta, että itsekkyyden on syntyä ja vaatimattomuus on hyve, tuomalla esiin terveen itsekkyyden arvon. Laura toi puolestaan esiin erityisherkkyyden, jota hän korosti selittäjäksi omalle toiminnalleen sairausdiagnoosin sijaan. Se, millaisia selityksiä annetaan tapahtumista tai sairastumisesta, vaikuttaa siihen, miten oma itse ja tulevaisuus koetaan. On siis tärkeää, että selitystavat tukevat omanarvontunnetta ja toimijuutta.

Yhtenä usein esiintyvänä tarinallisena keinona haastatteluissa oli oman toiminnan oikeuttaminen. Tähän kuului muun muassa tiettyjen tahojen, henkilöiden tai ideaalien positiointi vastustajina. Tätä taustaa vasten haastateltavien oma toiminta sai oikeutuksen. Myös muunlaiset moraaliset pohdinnat tulivat esiin haastatteluissa. Erityisen tuskallista oli se, että oma toiminta määrittyi moraalisesti vääräksi tai epäilyttäväksi. Silloin itsearvostusta oli myös vaikea perustella. Tämä viittaa siihen, että valtarakenteet ja normit luovat painetta toimia ”oikein”. Tästä esimerkkinä työssä käyminen. Jos työelämä ei ole jostain syytä mahdollinen, täytyy työelämän normeihin luoda sellainen suhde, että se ei romuta omanarvontunnetta kokonaan. Merkityksiä työelämän tärkeydestä tai sen olemuksesta kyseenalaistettiin luomalla uusia ajatuksia arvokkaasta elämästä ja arvokkaasta ihmisyydestä.

Työelämän ulkopuolisuutta kompensoitiin myös toteuttamalla ja korostamalla muita tärkeitä rooleja, kuten vertaisohjaajan, vanhempain tai vapaaehtoistyöntekijän roolia. Itselle merkitykselliset roolit toivat uusia toimintaympäristöjä, mutta olivat myös avaus uusiin merkityksiin ja autenttisempaan toimijuuteen. Kokemusasiantuntijan

koulutuksessa omista kokemuksista muodostettiin tarina, jota voitiin kommunikoida esimerkiksi opiskelijoille tai muille ryhmille, jotka voisivat hyötyä kokemustiedosta. Kokemusasiantuntijan roolin myötä avautui mahdollisuus tehdä jotain arvokasta, mutta myös muuttaa merkityksiä, mitä sairastumiseen liittyi. Merkityksellinen rooli oli myös äidin rooli, joka tuli naisten haastatteluissa esiin. Äitiys kannatteli ja antoi elämälle merkitystä ja sisältöä. Vertaisryhmät ja erilaiset koulutukset mainittiin myös paikkoina, jossa sai tuntea kuuluvansa johonkin. Ne toivat sisältöä elämään, mutta myös rohkeutta toimia uudella tavalla.

Tulkitsen, että itsensä arvokkaana kokeminen erilaisuudesta huolimatta ei ole vain sisäinen valinta vaan se vaatii osallistumista ja itsensä alttiiksi laittamista. Normien haastamisella voi olla konkreettisia seurauksia yksilön elämään, joten esille tuleminen on aina riski. Yksin normien haastaminen voikin olla haasteellista, mutta kollektiivisesti normeja voidaan muuttaa aluksi ryhmän sisällä ja sitten viedä tietoisuutta ryhmän ulkopuolelle. Tästä oli myös haastatteluissa esimerkkejä.

Toivon kannalta sisäisen puheen ja itselle kerrotun tarinan merkitys on olennaisen tärkeä. Sisäistä puhetta on vaikea saada kiinni haastattelujen kautta, mutta tulkitsen erilaisten näkökantojen esiin tuomisen ilmentävän myös sisäisen puheen näkökantoja. Jannen haastattelussa tuli erityisesti esiin, kuinka hän oli tietoinen monista haitallisista ajatusmalleista, mutta hän ei kyennyt muuttamaan niitä. Itseä tuomitsevat äänet olivat dominoivia ja niitä vastaan puolustautuminen oli vaikeaa. Tuomitsevan äänen voidaan ajatella heijastavan yhteisön moraalinormeja, jotka toimija on sisäistänyt. Mead käyttää siitä termiä ”generalized other” eli yleistynyt toinen ja Silencing the Self -teoriassa se on ”Over-Eye” eli kaikkinäkevä silmä, joka tuomitsee moraalikoodista poikkeavat. Tuomitsevan äänen ymmärtäminen sosiaalisena normina, auttaa näkemään, kuinka yksilön haitallinen ajattelu voi heijastaa jotain yhteiskunnallista painetta.

Tulkitsen, että monet haastatteluissa esiin tulleet kannanotot toimivat keinona haastaa tätä tuomitsevaa yhteiskunnallista ääntä. Toimija sai enemmän liikkumatilaa, kun hänellä oli valtaa määritellä toimintaa ohjaavat normit ja arvot uudelleen. Tähän tarvittiin kuitenkin jokin ulkopuolinen lähde, uusi tietämys, joka antoi pohjan ja oikeutuksen uudelle ajattelulle. Tuo jokin oli uusi kokemus, kannustavat sanat, terapia, vertaisryhmässä jaetut ajatukset, kirja tai jokin uusi näkökanta. Joskus uudet näkökulmat eivät tuottaneet

muutosta, koska ne eivät kokemuksellisesti tuntuneet todellisilta. Toimijan täytyy siis myös sisäistää uudet ajattelutavat, joka ei ole yksinkertaista. Uusi näkökulma ei välttämättä resonoi oman todellisuuden kanssa tai vanhasta halutaan pitää kiinni, koska se antaa tutun ja turvallisen tavan toimia. Tärkeätä ajattelun ja minäkuvan muutoksessa olikin toiminnan muuttaminen. Toiminnan muutos, joka oli esimerkiksi suun aukaiseminen tai uuden asian kokeilu, oli voimallinen keino muuttamaan myös käsitystä itsestä. Tästä voisi vetää sellaisen johtopäätöksen, että identiteetti ei ole pelkästään käsitys itsestä vaan se on myös toimintaa. Toiminta muuttaa minäkokemusta syvällisemmin kuin pelkät uskomukset. Toiveikkaamman minän rakentamiseksi tarvitaan siis hyvien mahdollisuuksien näkemistä, mutta myös toimimista visioiden saavuttamiseksi.

#### 5.1.4 Teoreettiset oivallukset

Keskeisin löytö, joka tuli esiin aineistosta ja jonka tulkitsen myös masennusta koskevan teorian valossa olevan haaste toivolle, on vaikeus pitää kiinni omista tavoitteista ja rajoista. Muiden tarpeet menevät omien unelmien edelle ja oma elämä jää kokemuksellisesti elämättä. Kiinnostavaa tässä on se, että toivon tarinoissa auttajana oli usein joku toinen henkilö. Toivottomuudesta toivoon pääsemiseksi tarvittiin muita ihmisiä, mutta saavutuksena oli kuitenkin oman itsen ja oman äänen löytäminen. Itse löydettiin siis muiden kautta, mutta oma itse saattoi myös kadota muiden kanssa.

Terhi Utriainen alastomuuden metaforaa tutkineena esittää, että kärsimystä voi tuottaa niin kokemus suojaamattomasta alastomuudesta kuin vieraaksi koetut vaatteet; pakkopaidat. Suojautuminen muiden katseilta ja itsensä paljastaminen ovat osa vuorovaikutusta ja maailmassa olemista. Tasapaino näiden välillä ja yksilön mahdollisuus säädellä niitä itselle mielekkäällä tavalla vaikuttaa siihen, miten rajoittavaksi tai vapauttavaksi suhde muihin koetaan. Voisi puhua myös yhteyden ja erillisyyden säätelystä avautumisen ja rajojen asettamisen kautta. (Utriainen 2004, 239-241.) Tämä kuvaa mielestäni hyvin haastateltavien kertomia haasteita ja ristiriitoja. Miten olla minä muiden kanssa? Miten säilyttää riittävä etäisyys, mutta kokea silti yhteyttä ja läheisyyttä toisiin?



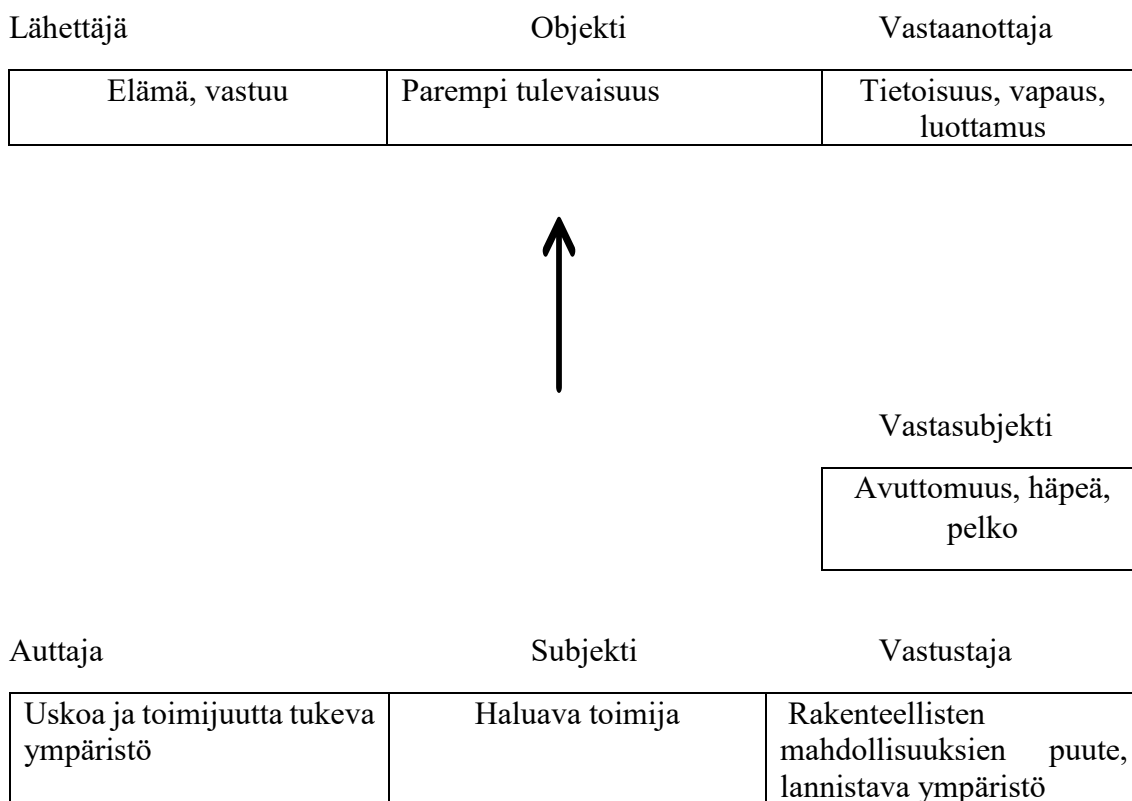
Haastateltavat selittivät usein ongelmien liittyvän häpeän kokemuksiin. Tulkitsen häpeän itseä kontrolloivana tunnekokemuksena, jossa häpeälliseksi koetut asiat halutaan peittää muilta. Utraisen käyttämä termi ”katseilta suojautuminen” korostuu siis häpeässä. Häpeä liittyy kokemukseen huonoudesta tai arvottomuudesta. Silloin ei voi tuoda esiin itseä, vaan täytyy suojautua ”vierailta vaatteilla”. Vahvasti häpeää kokevat voivat siis menettää kosketuksen itseensä, kun he joutuvat jatkuvasti olemaan jotain, mikä ei tunnu luonteelta tai omaa kokemusta vastaavalta. Häpeään ei kuitenkaan osata puuttua vaan se ikään kuin kapseloi kokemukset ja estää kommunikoimasta niitä toisille. Voisi siis vetää johtopäätöksen, että häpeä on merkittävä tekijä siinä, että oma ääni tai kokemus minästä kadotetaan. Ehkä kyse on jopa siitä, että minuudesta luovutaan, koska se koetaan niin vääränä ja huonona. Ratkaisuna olisi minän ja sen ominaisuuksien uudelleen arviointi tavalla, joka mahdollistaisi armollisen suhtautumisen itseän ja omaan elämään.

Armollisuuden ja hyväksynnän esimerkkejä löytyi myös haastatteluista. Tämä tapahtui usein avautumisen ja paljastamisen kautta. Yleisön valinta oli kuitenkin olennaista onnistuneen lopputuloksen kannalta. Haastateltavat toivat esiin, kuinka paljastaminen oli hallittua ja oli tarkoin harkittua missä ympäristössä ja kenen kanssa sen pystyi tekemään. Häpeän voittaminen on siis konkreettista toimintaa, jossa toimijan on oltava rohkea ja viisas. Häpeä ei myöskään ole vain korvien välissä oleva illuusio, vaan se kertoo jotain todellista ympäröivästä kulttuurista tai normeista. Miller tuo esiin, kuinka erilaisiin ihmisryhmiin kohdistuu mielikuvia, jotka kontrolloivat heidän toimintaa. Näitä mielikuvia pidetään yllä usein luomalla pelkoa siitä, että joutuu eristyksiin tai häpäistyksi, jos ei toimi mielikuvaodotuksien mukaan. (Miller 2010, 106-108.) Häpeää tutkinut Brené Brown taas esittää, että häpeä on varsin yleistä, mutta se peitetään, koska pelätään näyttävä epätäydellisyys ja haavoittuvaisuus muiden edessä. Syynä tähän on vääristynyt kulttuuri, joka luo mielikuvia täydellisistä ihmisistä ja virheettömyydestä, joihin verrattuna oma itse tuntuu aina riittämättömältä. (Brown 2007.) Häpeä on siis tietoisuutta siitä, mitä meiltä odotetaan ja pelkoa siitä, mitä tapahtuu, jos emme toimi odotusten mukaan.

Haastateltavat ilmaisivat odotuksia täydellisyydestä ja virheettömyydestä, mutta jotkut osasivat myös suhtautua kriittisesti niihin. Kykenemättömyys etäännyttä näistä odotuksista piti taas toivottomuuden kehää yllä. Gilbertin mukaan häpeä vahvistuu, jos ideaaliminän ja todellisen minän kuilu on suuri. Häpeä taas vaikuttaa vuorovaikutukseen ja sisäiseen puheeseen, sekä se lisää halua luovuttaa, koska henkilö kokee, ettei hän on tuomittu

epäonnistumaan. Tämä voi puolestaan luoda toivottomuutta. Gilbert esittää, että epäonnistumiset, virheet, vastoinkäymiset ja pettymykset tulisi nähdä myötätuntoisesti. Tämä vaatii tietoista tuomitsevien äänien tarkastelua ja niihin liittyvien tunteiden hyväksymistä sekä uhkien tunnistamista. (Gilbert 2009, 390-392.) Itsemyötätuntoa voi tarkastella dialogisen minäpuheen näkökulmasta niin, että henkilö luo mielensä näyttämölle toisen subjektin Sinän, johon voi luottaa ja joka tarjoaa kannusta ja tukea silloin kuin sitä tarvitaan. Tärkeätä olisi siis löytää paikkoja ja ihmisiä, jotka tarjoaisivat uusia peilejä itseen sekä mahdollisuuden olla näkyvä myös puutteellisena. Tällaisia paikkoja ovat parhailtaan vertaistukiryhmät, jossa normit hyvään ihmisyyteen voidaan kollektiivisesti määrittää uudelleen eli haastaa tuomitsevaa puhetta. Tämän lisäksi on tärkeää, että voi ilmaista omaa persoonaa pelkäämättä kasvojen menetystä eli vahvistaa kokevan ja luovan minän roolia. Kun hyväksyntä ja arvostus siirtyvät sisäiseen puheeseen, ohjaa se myös toimintaa uuteen suuntaan. Tällöin voi syntyä uusia merkityksellisiä päämääriä ja motivaatiota mennä tavoitteita kohti. Toivon konkreettiseen toteuttamiseen tarvitaan kuitenkin myös rakenteellisia mahdollisuuksia eli paikkoja, joissa on mahdollista toteuttaa osaamistaan. Yhdessä nämä voivat synnyttää polkuja onnistumiseen eli toivoa.

Esittelen vielä toivon heräämisen mallitarinan, joka havainnollistaa ja tiivistää tutkielmassa esiin tulleet oivallukset.



KUVIO 2. Toivon heräämisen mallitarina

Tarinassa lähtetäjä on elämäntilanne, joka herättää toimijassa vastuun ja halun toimia paremman tulevaisuuden eteen. Vastusubjektina ovat avuttomuuden, häpeän ja pelon tunteet, jotka toimijan on voitettava, että hän pääsee eteenpäin. Vastustajana ovat myös rakenteellisten mahdollisuuksien puute, kuten huono työtilanne sekä lannistava ympäristö kuten huonot ihmissuhteet. Auttajana toimii puolestaan sellaiset asiat, jotka valavat toimijan uskoa mahdolliseen hyvään tapahtua sekä hänen toimijuuttaan. Näitä voivat olla esimerkiksi vertaistuki tai toiminnan mahdollisuudet. Toimijan onnistuessa saavuttamaan muutos, on vastaanottajana uusi tietoisempi minä, joka voi arvioida toimijan elämää uudesta näkökulmasta. Toimija saavuttaa suuremman vapauden ja luottamuksen, jonka voimin hän voi tavoitella taas uusia tavoitteita.

## 5.2 Tutkimustulosten yleistettävyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia mielenterveyskuntoutujien toivon rakentumista. Viiden haastattelun pohjalta, joista yksi ei kertomansa mukaan ollut

mielenterveyskuntoutuja, ei voi tehdä laajoja yleistyksiä aiheesta. Haastateltavat olivat osallistuneet Muutoksen avaimet –kurssille tai toimivat siinä vertaisohjaajana. Kurssilla vaaditaan osallistumista ja omien tavoitteiden asettamista. Haastateltavat edustivat siis melko toimintakykyistä joukkoa verrattuna sellaisiin mielenterveyden ongelmien kanssa kamppaileviin, jotka eivät esimerkiksi pysty lähtemään kotoa.

Yksittäiset haastattelut olivat kuitenkin melko laajoja ja haastateltavat avautuivat paljon elämästään, kohtaamistaan haasteista ja niistä selviytymisestä. Tässä mielessä sain kokoon hyvän ja kattavan aineiston. Ajalliset muutokset tulivat hyvin näkyviin, koska haastateltavat olivat jo päässeet monissa asioissa eteenpäin. Näin toivon prosessikin tuli selkeämmin esiin. Haastateltavien erilaiset vaiheet kuntoutumisessa ja kokemuksissa tarjosivat myös hedelmällisen vertailukohteen. Aineistosta pystyi näkemään ikään kuin etappeja, jotka toiset olivat ylittäneet ja toiset joutuivat vielä kamppailemaan niiden kanssa. Tämä voi antaa viitettä siitä, että kuntoutumisen esteenä voi olla yhteisiä tekijöitä.

On kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että haastattelutilanne vaikuttaa siihen, mitä kerrotaan. Haastattelijana johdattelin kertomusta tiettyihin teemoihin ja toin myös esiin omia näkemyksiä. Tämä taas viritti uusia näkemyksiä myös haastateltavissa. Kokemukset muokkautuvat siis koko ajan ja muuttavat myös menneisyyden tulkintaa. Teoreettinen viitekehys, oma ihmiskuvani ja tutkielman tavoitteet vaikuttavat siihen, mitä asioita ja tuloksia olen nostanut esiin. En ole täysin tukeutunut yhteen selkeään teoreettiseen oletukseen, vaan olen avoimin mielin tarkastellut toivoa monesta näkökulmasta. Syynä tähän on ollut haastateltavien kerronnan monipuolisuus. En ole halunnut esimerkiksi tulkita aineistoa pelkästään diskursiivisten ja narratiivisten rakenteiden kautta vaan olen halunnut tuoda myös esiin toivon toiminnallista ja konkreettista puolta eli reaalisia olosuhteista. Tutkielman yhtenä tavoitteena on ollut löytää toivoa edistäviä tekijöitä, joita olen pyrkinyt tuomaan monipuolisesti esiin.

Haasteena on ollut myös se, että tulkitsenko kertomaa todellisuuden rakentamisena vai pidäkö osallistujia informanteina, jotka voivat antaa konkreettista tietoa toivon edellytyksistä. Esimerkiksi minän ainutlaatuisuuden puolustaminen ja siitä kumpuavat tavoitteet voivat kertoa länsimaisesta tavasta tulkita minuutta tai sitten sitä voi pitää toivoon liittyvänä inhimillisenä pyrkimyksenä, joka on kaikille ihmisille tärkeää. Koska minulla ei ole selkeää perustelua kummallekaan näkökannalle, olen ottanut sekä-että

asenteen, jossa en sulje kumpaakaan vaihtoehtoa pois. Mahdolliset jatkotutkimukset voisivat pureutua näihin teemoihin syvällisemmin.

### **5.3 Tutkimustulosten hyödyntäminen mielenterveyskuntoutuksessa**

Tuloksia voisi mielestäni hyödyntää mielenterveyskuntoutuksessa. Käytännössä matka toivottomuudesta toivoon voi olla pitkä ja se voi pitää sisällään erilaisia vaiheita. Toivon tietoinen edistäminen kuntoutuksessa vaatisi kuitenkin jonkinlaista huomion kiinnittämistä kuntoutujan toimijuuteen. Toimijuutta voi olla konkreettiset teot, mutta myös uskomukset omasta toimijuudesta. Yleensä nämä kaksi ruokkivat toisiaan. Konkreettinen toiminta luo onnistumisien mahdollisuuksia ja onnistumiset taas rakentavat uskoa omasta pystyvyydestä. Pystyvyyden kokemuksen myötä voi taas ottaa haasteellisempia tavoitteita vastaan. Masentuneiden kohdalla liikkeelle lähtö voi kuitenkin olla hidasta. Toimintaan liittyy pelko epäonnistumisesta ja siksi se koetaan uhkana omanarvontunteelle. Toimintavalmiutta voisi virittää aluksi sen kautta, että oppii suhtautumaan itseen toimijana ja näkemään ne asiat ympäristössä, joihin voi omalla toiminnalla vaikuttaa. Kun tietynasteinen toimintavalmius on saavutettu, voidaan alkaa pohtimaan suurempia tavoitteita ja omia mielenkiinnon kohteita.

Masentuneena voi olla myös vaikea ilmaista omia tarpeita ja toiveita. Tarvitaan siis toiveiden herättelyä sekä mahdollisuuksia kokeilla uusia asioita. Kun tunnustetaan oma halu, on uskallettava lähteä toimintaan tavoitteen saavuttamiseksi. Tähän tarvitaan taas uskoa omista kyvyistä ja osaamisesta sekä konkreettisia suunnitelmia. Tässä on sosiaalinen tuki tärkeää. Vaikka tavoitteena on kuntoutujan autonomian vahvistuminen, tarvitaan toivon elvyttämiseksi jatkuvaa sosiaalista vahvistamista ja rinnalla kulkemista. Sosiaalinen tuki ja arvostus ja omat onnistumiset sisäistyvät taas pikkuhiljaa elämänhallinnan ja luottamuksen kokemuksiksi.

Mielestäni olisi myös tärkeää luoda enemmän vastavuoroisten kohtaamisten mahdollisuuksia, joissa on sopivasti tilaa avautua, mutta myös säilyttää etäisyyttä. Tähän voisi auttaa esimerkiksi yhteiskunnan odotuksien kriittinen esiintuominen. Tämä loisi mahdollisuuden jakaa jotain yhteistä, joka ei ole kuitenkaan liian henkilökohtaista. Häpeän ja stigman lievittäminen ryhmissä voisi avata uusia näkökulmia itseen ja

yhteiskuntaan. Uudet merkitykset ovat avain uusiin tarinoihin ja sitä kautta uusiin mahdollisuuksiin.

#### **5.4 Jatkotutkimusaiheet**

Tässä tutkimuksessa hyödynsin erilaisia teoreettisia lähteitä ja käsitteitä, jotta voisin tavoittaa haastateltavien kokemusten laajan kirjon. Toivoa ei ole tutkittu paljon sosiaalipsykologiassa, jonka vuoksi halusin tuoda toivon sosiaalisen ulottuvuuden kattavasti näkyviin. Nyt toivon tematiikkaan paremmin perehtyneenä näkisin kiinnostavaksi tutkia luottamuksen merkitystä toivoon. Tutkimuksessa voitaisiin verrata esimerkiksi nuorten luottamusta tulevaisuuteen ja heidän reaalista toivoa eli tavoitteellista toimintaa. Kiinnostavaa olisi myös tutkia kulttuuristen diskurssien merkitystä voimaantumiselle ja toimijuuden vahvistumiselle. Esimerkiksi mediasta ajankohtaiset ilmiöt kuten me too -kampanja, kehopositiivisuus ja toksisen maskuliinisuuden kritisointi ja niiden vaikutus avautumiseen ja häpeän kokemuksiin olisi mielenkiintoinen tutkimusaihe. Toivon kannalta arvostuksen ja arvokkuuden kokemukset ja niiden tarkastelu suomalaisessa yhteiskunnassa olisi myös tärkeä aihe, koska ihmiset kamppailevat näiden asioiden kanssa. Oma näkökulmani on se, että ihmisarvon liittäminen tuottavuuteen ja menestykseen on uhka monen toivolle, koska se kapeuttaa hyväksyttäviä toiminnanmahdollisuuksia. Tätä hypoteesia voisi jossain tutkimuksessa siis tarkastella.

## LÄHTEET

Adler, J.M. 2012. "Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy." *Journal of Personality and Social Psychology* 102/2, 367-389.

Archer, Margaret S. 2000. *Being Human: The Problem of Agency*. Cambridge: Cambridge University Press.

Bamberg, Michael. 2012. "Narrative Practice and Identity Navigation". Teoksessa *Varieties of Narrative Analysis*. Toim. James A. Holsten & Jaber F. Gubrium. London: Sage Publications, Inc., 99-124.

Bailey, Thomas C., Winnie Eng, Michael B. Frisch, & C. R. Snyder. 2007. "Hope and optimism as related to life satisfaction". *The Journal of Positive Psychology* 2/3, 168–175.

Bandura, Albert. 1997. (alkup. 1925). *Self-efficacy, The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Bandura, Albert. 1986. *Social Foundations of Thought and Action. A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Barklay, Linda. 2000. "Autonomy and the Social Self". Teoksessa *Relational Autonomy. Feminist Perspectives on Autonomy, Agency, and the Social Self*. Toim. Catriona Mackenzie & Natalie Stoljar. Oxford: Oxford University Press, 52-71.

Bernardo, Allan B.I. 2010. "Extending hope theory: Internal and external locus of trait hope." *Personality and Individual Differences* 49/ 8, 944-949.

Brown, Brené 2007. *En olekaan yksin, Totuus perfektionismista ja riittämättömyyden tunteesta*. Suomentaja Suna-Marija Önder. Helsinki: Basam Books.

Browne, Tamara Kayali. 2018. *Depression and the Self. Meaning, Control and Authenticity*. Cambridge: Cambridge University Press.

Brunila, Kristiina & Ulpukka Isopahkala-Bouret. 2011. "Taloustalkoohenkisestä toistosta toisiin tekemiseen?" Teoksessa *Valta ja toimijuus aikuiskasvatuksessa: Aikuiskasvatuksen 49. vuosikirja*. Toim. Anneli Eteläpelto, Tuula Heiskanen & Kaija Collin. Helsinki: Kansanvalistusseura: Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura, 313-337.

Burkitt, Ian. 2014. *Emotion and Social Relations*. California: Sage Publications.

Callina, Schmid Kristina, Nancy Snow & Elise D. Murray. 2018. "The History of Philosophical and Psychological Perspectives on Hope: Toward Defining Hope for the Science of Positive Human Development". Teoksessa *The Oxford Handbook of HOPE*. Toim. Matthew W. Gallagher & Shane J. Lopez. New York: Oxford University Press, 9-25.

Cheavens, Jen. 2000. "Hope and Depression. Light through the Shadows". Teoksessa *Handbook of hope: theory, measures & applications*. Toim. C.R. Snyder. San Diego: Academic Press, 321-340.

Christodoulou, Ioannis S. 2010. "Hope and its Incongruence with Evil". Teoksessa *Hope against hope: Philosophies, Cultures and Politics of Possibility and Doubt*. Toim. Ed Wiltse & Janet Horrgan. Amsterdam: Editions Rodopi, 23-34.

Crossley, Nick. 2011. *Towards Relational Sociology*. New York: Routledge.

Doris, John M. 2015. *Talking to Our Selves. Reflection, Ignorance and Agency*. Oxford: Oxford University Press.

Du, Hongfei, & Ronnel B. King. 2013. "Placing hope in self and others: Exploring the relationships among self-construals, locus of hope, and adjustment". *Personality and Individual Differences* 54/3, 332-337.

Ehrnrooth, Jari. 2014. *Toivon tarkoitus*. Helsinki: Kirjapaja.

Eskola, Antti 1972. *Sosiaalipsykologia*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Feldman, David B, Meenakshi Balaraman, & Craig Anderson. 2018. "Hope and Meaning-in-Life: Points of Contact Between Hope Theory and Existentialism". Teoksessa *The Oxford Handbook of HOPE*. Toim. Matthew W. Gallagher & Shane J. Lopez. New York: Oxford University Press, 341- 349.

Formenti, Laura. 2015. "Auto/biography. Relational Journey". Teoksessa *Constructing Narratives of Continuity and Change. A transdisciplinary approach to researching lives*. Toim. Hazel Reid, & Linden West. New York: Routledge.

Freire, Paulo. 2005. *Sorrettujen pedagogiikka*. Suomentanut Joel Kuortti. Toim. Tuukka Tomperi. Tampere: Vastapaino.

Gilbert, Paul. 1992. *Depression. The Evolution of Powerlessness*. New York: Guilford Press.

Gilbert, Paul. 2009. *Myötätuntoinen mieli. Uusi näkökulma arjen haasteisiin*. Suomentanut Tarja Kielinen. Helsinki: Basam Books.

Gergen, Kenneth J. 2006. *Therapeutic Realities: Collaboration, Oppression and Relational Flow*. Ohio: Taos Institute Publications.

Greimas A.J. 1980. (alkup. 1966) *Struktuaalista Semantiikkaa*. Suomentanut Eero Tarasti. Helsinki: Gaudeamus.

Göhler, Gerhard. 2009. "'Power to' and 'Power over'" Teoksessa *The SAGE Handbook of Power*. Toim. Stewart R. Clegg & Mark Haugaard. London: Sage Publications Ltd, 27-38.



Hankamäki, Jukka. 2015. *Sosiaalipsykologian sydän. George H. Mead ja symbolinen interaktionismi sosiaalipsykologian tutkimustraditiossa ja toimijuuden teoriassa*. Helsinki: Unigrafia.

Hautamäki, Airi. 2010. "Silencing the Self across Generation and Gender in Finland". Teoksessa *Silencing the Self Across the Cultures. Depression and Gender in the Social World*. Toim. Dana C. Jack & Alisha Ali. New York: Oxford University Press, 175- 201.

Heckhausen, Jutta & Joseph S Kay. 2018. "Motives, goals, and Well-Being Throughout the Lifespan". Teoksessa *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. Toim. James E. Maddoux. New York: Routledge, 432-447.

Hedtke, Lorraine. 2014. "Creating Stories of Hope: A Narrative Approach to Illness, Death and Grief". *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 35/1, 4-19.

Hefferon, Kate & Ilona Boniwell. 2011. *Positive Psychology. Theory, Research and Applications*. New York: Open University Press.

Hewitt, John P. & David Shulman. 2011. *Self and Society. A Symbolic Interactionist Social Psychology*. Boston: Pearson Education.

Hiltunen, Elina & Elina Hiltunen. 2018. *Masennuksesta selviää!*. Jyväskylä: Docendo Oy.

Hirsijärvi, Sirkka & Helena Hurme. 2010. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hoikkala, Tommi & Petri Paju. 2013. *Apina pulpetissa*. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Holsten, James A. & Jaber F. Gubrium. 2000. *The Self We Live by. Narrative Identity in a Postmodern World*. New York: Oxford University Press.

Honkasalo, Marja-Liisa. 2008. *Reikä sydämessä*. Tampere: Vastapaino.

Hänninen, Vilma. 2011. "Masennus toiminnallisena loukkuna". Teoksessa *Toiminnallisia loukkuja. Hyvinvointi ja eriarvoisuus yhteiskunnassa*. Toim. Atte Oksanen & Marko Salonen. Tampere: Tampere University Press, 17-35.

Hänninen, Vilma. 2000. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 696. Tampereen yliopisto, sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos.

Huttunen, Jussi. 2013. "Toivosta terveyttä?". Teoksessa *Sairaus ja toivo*. Toim. Risto Pelkonen, Matti O. Huttunen & Kaija Saarelma. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 30-38.

Jack, Dana C. & Alisha Ali. 2010. "Introduction: Culture, Self-Silencing, and Depression: A Contextual-Relational Perspective". Teoksessa *Silencing the Self Across the Cultures. Depression and Gender in the Social World*. Toim. Dana C. Jack & Alisha Ali. New York: Oxford University Press, 3-17.

Janhunen, Esko. 2013. "Minun toivoni on toivottomuus". Teoksessa *Sairaus ja toivo*. Toim. Risto Pelkonen, Matti O. Huttunen & Kaija Saarelma. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 142-148.

Juvonen, Tarja 2015. *Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen - Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä työssä*. Helsinki: Nuorisotutkimuskeskus.

Jyrkämä, Jyrki. 2000. ”Toimintakyvyn semiotiikka”. Teoksessa *Toimintakyky, hyvinvointi ja elämänlaatu. Esityksiä työseminaarissa 2.-3.5.2000*. Toim. Jyrki Jyrkämä, Tuire Parviainen, Anneli Sarvimäki & Ilkka Syrén. Helsinki: Kuntokallio, Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus, 24-31.

Jyrkämä, Jyrki. 2013. ”Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus”. Teoksessa *Gerontologia*. Toim. Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 421-425.

Järventie, Irmeli. 2014. ”Hyvinvoinnin tuolla puolen”. Teoksessa *Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi*. Toim. Pekka Kuusela & Mikko Saastamoinen. UNIpress, 147-170.

Järventie, Irmeli. 1993. *Selviytyä hengiltä. Sosiaalipsykologinen ja sosiaalipsykiatrinen näkökulma itsemurhiin*. Helsinki: STAKES 1993. Tutkimuksia 34. Tampereen yliopisto.

Kapman, Olli, Tarja Heiskanen, Matti Holi, Matti O. Huttunen, & Jyrki Tuulari. 2017. *Masennus*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Karila, Antti. 2003. ”Vertaistuki mielenterveyskuntoutujien yhteisössä”. Teoksessa *Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää*. Toim. Eveliina Pöyhönen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus ja kehittämiskeskus, 56-58.

Ketokivi, Kaisa & Mianna Meskus. 2014. “The dilemma of ‘the capable actor’ and the case of disrupted lives”. *Contemporary Social Science: Journal of the Academy of Social Sciences* 2015. DOI: 10.1080/21582041.2014.988289.

Korhonen, Inkeri & Katja Oksanen. 1997. “Kertomuksen semiotiikka”. Teoksessa *Semioottisen sosiologian näkökulmia. Sosiaalisen todellisuuden rakentuminen ja ymmärrettävyys*. Toim. Pekka Sulkunen & Jukka Törrönen. Gaudeamus Kirja / Oy Yliopistokustannus University Press Finland Ltd, 54-71.

Korkeila, Jouko. 2013. ”Toivo biologisena ilmiönä”. Teoksessa *Sairaus ja toivo*. Toim. Risto Pelkonen, Matti O. Huttunen & Kaija Saarelma. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 39-45.

Kylmä, Jari. 1996. *Toivon Dynamiikka. Inhimillisen olemassaolon uudistuksen lähde*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Layder, Derek. 2006. *Understanding social theory. Second edition*. London: Sage Publication.

Lehtonen, Johannes. 2013. ”Toivo ja epätoivo”. Teoksessa *Sairaus ja toivo*. Toim. Risto Pelkonen, Matti O. Huttunen & Kaija Saarelma. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16-27.

Lindström, Maria, Stefan Sjöström, & Margareta Lindberg. 2013. "Stories of Rediscovering Agency: Home Based Occupational Therapy for People with Severe Psychiatric Disability". *Qualitative Health Research* 23/6, 728-740.

Lönnqvist, Jouko 2013. Ulkopuolisuus, toivottomuus ja itsetuhoisuus. Teoksessa *Sairaus ja toivo*. Toim. Risto Pelkonen, Matti O. Huttunen & Kaija Saarema. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 51-59.

Magaletta, Philip R. & J.M Oliver. 1999." The Hope Construct, Will, and Ways: Their Relations with Self-Efficacy, Optimism and General Well-Being". *Journal of Clinical Psychology* 55/5, 539-551.

McGeer, Victoria. 2008. "Trust, Hope and Empowerment". *Australasian Journal of Philosophy* 86/2, 237-254.

McGeer, Victoria. 2004. "The Art of Good Hope". *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science* 592/1, 100-127.

Mielenterveyden keskusliitto 2018. *Muutoksen avaimet kurssi*. <http://mtkl.fi/palvelut/tyollistymispalvelut/muutoksen-avaimet/> (Luettu 27.10.2018.)

Miller, Jean Baker. 2010. "How change happens: Controlling Images, Mutuality, and Power". Teoksessa *The Power of Connection. Recent Development in Relational-Cultural Theory*. Toim. Judith V. Jordan. New York: Routledge, 104-122.

Montague, Read. 2008. *Miksi valita tämä kirja? Miten teemme päätöksiä*. Suomentanut Kimmo Pietiläinen. Helsinki: Terra Cognita Oy.

Ojanen, Markku. 2003. "Yhteisöllisyyden merkitys mielenterveyskuntoutujalle". Teoksessa *Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää*. Toim. Eveliina Pöyhönen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus ja kehittämiskeskus, 48-52.

Partanen, Anne. 2011. "KYLLÄ MINÄ TÄSTÄ SELVIÄN" *Aikuisopiskelijat koulutustarinansa kertojina ja koulutuksellisen minäpystyvyytensä rakentajina*. Kokkola: Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius.

Pearce, Steve & Hanna Pickard. 2010." Finding the will to recover: philosophical perspectives on agency and the sick role". *Journal of Medical Ethics* 36/12, 831-833.

Pickard, Hanna. 2015. "Stories of recovery: the role of narrative and hope in overcoming PTSD and PD". *The Oxford Handbook of Psychiatric Ethics. Volume 2*. Toim. John Z. Sadler, Werdie (C.W.) Van Staden & K.W.M. (Bill) Fulford. Oxford: Oxford University Press, 1315-1327.

Puutio, Risto & Virpi-Liisa Kykyri. 2007. Vaihtoehdoisen kertomuksen luominen prosessikonsultoinnissa. *Psykologia* 42/6, 446-455, 497.

Rand, Kevin L. 2018. "Hope, Self-Efficacy, and Optimism: Conceptual and Empirical Differences". Teoksessa *The Oxford Handbook of HOPE*. Toim. Matthew W. Gallagher & Shane J. Lopez. New York: Oxford University Press, 45-58.

Ratcliffe, Matthew. 2015. *Experiences of Depression. A study in Phenomenology*. Oxford: Oxford University Press.

Rauhala, Lauri. 2005. (Alkup. 1983). *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Rauhala, Lauri. 2009. *Henkinen ihminen*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Riessman, Catherine. 2008. *Narrative Methods for The Human Sciences*. California: Sage Publications.

Riikonen, Eero, Sara Vataja, & Mikko Makkonen. 2005. ”Kuntoutus ja arkielämän taide: kertomuksellinen ajattelu, vakava leikki ja poeettiset asiakastyön mallit”. Teoksessa *Kunnon tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen*. Toim. Vilma Hänninen & Jukka Valkonen. Tutkimuksia 59/98, 126-139.

Rikala, Sanna. 2013. *Työssä uupuvat naiset ja masennus*. Tampere: Tampere University Press.

Ritschel, Lorie A. & Christopher S. Sheppard. 2018. ”Hope and Depression”. Teoksessa *The Oxford Handbook of HOPE*. Toim. Matthew W. Gallagher & Shane J. Lopez. New York: Oxford University Press, 209- 219.

Romakkaniemi, Marjo. 2011. *Masennus. Tutkimuksia kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Saastamoinen, Mikko. 2014. ”Tulkintoja masennuksen ja yhteiskunnan tilan välisestä yhteydestä”. Teoksessa *Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi*. Toim. Pekka Kuusela & Mikko Saastamoinen. UNIPress, 128-146.

Sandstrom, Kent L., Daniel D. Martin & Gary Alan Fine. 2010. *Symbols, Selves, and Social Reality. Third Edition. A symbolic Interactionist Approach to Social Psychology and Sociology*. Oxford: Oxford University Press.

Savolainen, Sarianna. 2013. ”Kuntoutujan toivo”. Teoksessa *Sairaus ja toivo*. Toim. Risto Pelkonen, Matti O. Huttunen & Kaija Saarelma. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 97- 103.

Smith, Nicholas H. 2010. ”From the Concept of Hope to the Principle of Hope”. Teoksessa *Hope against hope: Philosophies, Cultures and Politics of Possibility and Doubt*. Toim. Ed Wiltse & Janet Horrigan. Amsterdam: Editions Rodopi, 3-22.

Snyder, C. R. 2000. *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. San Diego: Academic Press.

Snyder, C.R; Kevin L. Rand & David R. Sigmon. 2018. ”Hope theory: A Member of the Positive Psychology Family”. Teoksessa *The Oxford Handbook of HOPE*. Toim. Matthew W. Gallagher & Shane J. Lopez. New York: Oxford University Press, 27- 43.

Sulkunen, Pekka. 1997. ”Todellisuuden ymmärrettävyys ja diskurssianalyysin rajat”. Teoksessa *Semioottisen sosiologian näkökulmia. Sosiaalisen todellisuuden rakentuminen ja ymmärrettävyys*. Toim. Pekka Sulkunen & Jukka Törrönen. Gaudeamus Kirja / Oy Yliopistokustannus University Press Finland Ltd, 13-53.

Sulkunen, Pekka & Jukka Törrönen. 1997. ”Puhujakuva: Enonsiaation rakenteet”. Teoksessa *Semioottisen sosiologian näkökulmia. Sosiaalisen todellisuuden rakentuminen ja ymmärrettävyys*. Toim. Pekka Sulkunen & Jukka Törrönen. Gaudeamus Kirja / Oy Yliopistokustannus University Press Finland Ltd, 96-126.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. *Nuorten syrjäytyminen*. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytyminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen) (Luettu 12.10.2018)

Tontti, Jukka. 2008. *Monimielinen masennus. Arjen reseptejä elämäntaudin hoitoon*. Tampere: Vastapaino.

Toskala, Antero & Katja Hartikainen. 2005. *Minuuden rakentuminen. Psykkinen kehitys ja kognitiivis-konstrukttiivinen psykoterapia*. Jyväskylän koulutuskeskus Oy.

Utriainen, Terhi. 2004. ”Suojaavat kehykset ja alaston kärsimys”. Teoksessa *Arki satuttaa*. Toim. Marja-Liisa Honkasalo & Anna Leppo. Tampere: Vastapaino, 226-252.

Vanhalakka-Ruoho, Silvonen ja Kauppila 2015. ”Johdanto: Toimijuus näkökulmana ohjaukseen”. Teoksessa *Toimijuus, ohjaus ja elämäntulkku*. Toim. Päivi Annika Kauppila, Jussi Silvonen & Marjatta Vanhalakka-Ruoho. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology, v-vii.

Vassilieva, Julia. 2016. *Narrative Psychology. Identity, Transformation and Ethics*. London: Macmillan Publishers Ltd.

White, Michael & David Epston. 1990. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.

Wiley, Norbert. 2016. *Inner speech and the dialogical self*. Philadelphia: Temple University Press.

Virkki, Tuija. 2004. *Vihan voima. Toimijuus ja muutos vihakertomuksissa*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Zahavi, Dan. 2014. *Self and Other. Exploring subjectivity, empathy, and shame*. Oxford: Oxford University Press.

## LIITTEET

### Liite 1.

#### **Tiedote Muutoksen avaimet –kurssia koskevasta tutkimuksesta**

Hei, olen sosiaalipsykologian opiskelija Itä-Suomen yliopistosta. Olen tekemässä pro gradu –tutkielmaa, jonka aiheena on osallistujien kokemukset Muutoksen avaimet -kurssilla. Toivonkin, että löytäisin henkilöitä, jotka ovat osallistuneet tälle kurssille ja haluaisivat tulla haastateltaviksi. Osallistumalla annat arvokkaan panoksesi niin minulle kuin Mielenterveyskeskusliiton kurssien suunnittelijoille ja vetäjille.

Haastattelu kestää noin tunnin. Saat tilaisuuden kertoa omin sanoin kokemuksistasi Muutoksen avaimet kurssilla. Haastattelut nauhoitetaan, jonka jälkeen kirjoitan ne puhtaaksi. En merkitse haastateltavien nimiä, vaan jokainen saa kertoa tarinansa nimettömänä. Tutkielmassa käytän lainauksia osallistujien haastatteluista, kuitenkin pyrkien siihen, ettei osallistujia ole mahdollista tunnistaa. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit vielä haastattelun jälkeenkin kieltää sen käytön. Haastatteluissa syntyneen aineiston säilytän luottamuksellisena ja hävitän sen tutkielman valmistuttua. Haastateltaville tarjoan pullakahvit kiitoksena osallistumisesta.

Tutkielmaa ohjaa professori Vilma Hänninen.

Jos haluat osallistua haastatteluun tai sinulla on kysyttävää haastatteluista ja tutkielman teosta, minuun voi ottaa yhteyttä:

sähköpostitse [sannahe@student.uef.fi](mailto:sannahe@student.uef.fi) tai puhelimitse 044 2944294

Odotan ilolla yhteistyötä teidän Muutoksen avaimet -kurssin käyneiden kanssa!

Ystävällisin terveisin

Sanna Heikkinen

sosiaalipsykologian maisteriopiskelija

Itä-Suomen yliopisto

## **Liite 2.**

### **Haastattelurunko**

Kerro kokemuksistasi Muutoksen avaimet kurssilla?

Millaisia odotuksia sinulla oli kurssia ennen? Miltä tuntui mennä kurssille? Millainen oli ensimmäinen päivä? Muistatko mitä teitte? Millainen oli olotilasi? Nyt kurssin jälkeen mitä jäi eniten mieleen? Opitko jotain uutta itsestäsi?

Tapahtuiko kurssilla jotain merkittävää? Saitko kurssilta kavereita? Millainen oli ilmapiiri? Jaitteko kokemuksia keskenään? Miten muiden kertomat kokemukset vaikuttivat sinuun?

Tavoitteet

Voitko kertoa tavoitteistasi/suunnitelmistasi? Uskotko, että pääset tavoitteeseesi? Missä näet itsesi vuoden päästä? Miten olet selviytynyt arjen haasteista? Muistatko tilanteen tai elämänvaiheen, jossa uskoit vahvasti itseesi ja mahdollisuuksiisi? Miltä se tuntui? Ovatko tavoitteesi muuttuneet elämän varrella? Mistä saat uskoa toteuttaa unelmiasi? Saitko Muutoksen avaimet kurssilla oivalluksia uusista tavoitteista

Toimijuus

Miltä sinusta tuntuu, kun edessäsi on jokin kiinnosta tavoite? Onko sinun helppo aloittaa tekeminen? Miten tsemppaat itseäsi tekemään asioita? Käsittelittekö näitä asioita Muutoksen avaimet kurssilla?

Reitit

Miten etenet kohti tavoitteitasi? Muistele vaikka tilannetta, kun jouduit näkemään vaivaa, että pääset tavoitteeseesi. Mitä keinoja käytit? Kun kohtaat vastoinkäymisiä, miten toimit? Jos esimerkiksi haet työtä, opiskelupaikkaa tai vaikka kurssille, mutta et pääse sinne, miten toimit tästä eteenpäin? Opettelitteko Muutoksen avaimet kurssilla käsittelemään pettymyksiä ja voittaa vastoinkäymisiä?

Jos haluan tarkennusta, voin kysyä: Voitko kertoa lisää siitä kokemuksesta, elämänvaiheesta, tilanteesta jne.? Tai kysyä miten tämä ratkaisu syntyi, miten päädyit siihen tilanteeseen?

### **Liite 3.**

#### **Sähköpostikyselyn kysymykset**

Mitä Muutoksen avaimet kurssi on antanut sinulle?

Millaisia tavoitteita ja unelmia sinulla on ja miten olet ajatellut toteuttaa nämä asiat?

Kerro kokemuksistasi Muutoksen avaimet kurssilla?

Nyt kurssin jälkeen mitä jäi eniten mieleen?

Opitko jotain uutta itsestäsi?

Tapahtuiko kurssilla jotain merkittävää?

Kerro tavoitteistasi/suunnitelmistasi?

Ovatko tavoitteesi muuttuneet elämän varrella?

Mistä saat uskoa toteuttaa unelmia?

Saitko Muutoksen avaimet kurssilla oivalluksia uusista tavoitteista?