

KRIISI OSANA ELÄMÄNTARINAA

Marjut Mommo

Pro gradu -tutkielma

Kevät 2022

Sosiaalityö

Lapin yliopisto

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Kriisi osana elämäntarinaa

Tekijä: Marjut Mommo

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma X Lisensiaatintutkimus__

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 64 + 2 liitettä.

Vuosi: 2022

Tiivistelmä:

Tässä tutkimuksessa tutkittiin kriisiä osana yksilön elämäntarinaa. Tarkastelun kohteena on kriisin käsittely ajallisena jatkumona osana elämänkaarta ja sisäistä tarinaa sekä kriisin aiheuttamat muutokset. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kriisin vaikutusta tutkittavien henkilöiden elämäntarinaan. Tutkimusaineistona olen käyttänyt Suomen tietoarkistosta hankittua Sanna Laukkanen (2018) laatimaa haastattelumateriaalia. Laukkanen on kerännyt aineiston pro gradu -tutkielmaansa *Kriisistä selviytyminen ja kriisiavun monet merkitykset*. Aineisto sisältää kuuden kriisikeskuksessa asioineen henkilön haastattelut. Haastattelut on toteutettu yksilöhaastatteluna narratiivista haastattelumenetelmää käyttäen. Haastattelut analysoitiin narratiivisen analyysin keinoin, korostaen haastatteluiden tarinallisuutta. Haastateltavien tarinat jaettiin kahteen tarinatyyppiin tarinoissa olevien keskeisten elementtien mukaan sekä tarkasteltiin tarinoita jaotteleamalla ne kriisiä edeltäneeseen ajanjaksoon, kriisijaksoon ja kriisin jälkeiseen aikaan.

Keskeisin tekijä kaikissa tarinoissa oli voimaantumisen, joka näyttäytyi kahdessa tarinatyyppissä eri tavoin. Tarinat jakautuivat siten, että ensimmäisessä tarinatyyppissä voimaantuminen tapahtui sisäisen voiman kasvuna, joissa korostui haastateltavien minäpystyvyykokemus, joka auttoi selviytymään kriisistä. Toisessa tarinatyyppissä vallitsevan tilanteen hyväksyminen johti eheytymiseen, voimaantumiseen ja elämänlaadun paranemiseen. Tutkimus on suunnattu sosiaali- ja terveysalalla työskenteleville tuottamaan tietoa kriisistä selviytymisestä sekä sisäisen tarinan vaikutuksista elämäntapahtumiin.

Avainsanat: voimaantuminen, kriisit, kriisityö, narratiivinen tutkimus, sisäinen tarina.

X Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja.

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Kriisi	3
2.1 Psyykkinen kriisi.....	3
2.2 Palvelujärjestelmä ja kolmannen sektorin toimijat kriisitilanteessa	4
2.3 Traumaattiset kokemukset	6
2.4 Selviytymiskeinot	10
3 Sisäinen tarina ja narratiivinen identiteetti	13
3.1 Aiheesta tehtyjä kotimaisia tutkimuksia	16
4 Tutkimuksen toteuttaminen	19
4.1 Tutkimuskysymykset ja aineiston hankinta	19
4.2 Tutkimuksen eettisyys	21
4.3 Tutkimusmenetelmät ja aineiston analyysi	26
5 Tulokset	31
5.1 Aika ennen kriisiä	34
5.2 Kriisi ja muutoksen tarve	38
5.3 Voimaantuminen.....	41
5.4 Aika kriisin jälkeen.....	50
6 Pohdinta.....	52
Lähteet	60
Liite 1	
Liite 2	

1 Johdanto

Sosiaalityöntekijät, ohjaajat ja psykoterapeutit työskentelevät tarinoiden parissa päivittäin kuunnellessaan asiakkaiden kertomuksia elämästään ja elämäntilanteistaan. Tarinoita jaetaan kollegoille sekä organisaatioille asiakastyöstä laadittujen raporttien muodossa. Narratiivinen viitekehys näkyy asiakastyön eettisissä periaatteissa ja tarinallisten menetelmien käyttö toimii usein voimaannuttavana osana asiakastyötä. (Riessman & Speedy 2007, 431.) Näin vuosia sitten erään perhekerhon seinällä julisteen, jossa kerrottiin vanhempien puheen siirtyvän osaksi lapsen itsestään kirjoittamaa tarinaa. Teksti oli teipattu useaan kertaan eri puolille taloa ja jäi mieleeni. William Randalin (2011) mukaan muodostamme elämäntapahtumien pohjalta elämäntarinamme ja rakennamme mielikuvaamme itsestämme elämäntarinamme kautta.

Löysin Suomen tietoaarkistosta Sanna Laukkasen vuonna 2018 tekemän haastatteluaineiston hänen pro gradu -tutkielmaansa varten. Haastateltavat olivat kaikki kriisikeskuksessa asioineita henkilöitä ja haastattelut oli toteutettu noin viisi kuukautta kriisikeskuksessa asioinnin jälkeen. Haastatteluja on toteutettu yhteensä kuudelle henkilölle ja haastateltavat ovat iältään 30–50-vuotiaita. Haastateltavat kuvailevat haastatteluissa omaa elämänsä ennen kriisiä sekä kriisistä selviytymistään.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan sisäisen tarinan muodostumista ja siinä tapahtuvia muutoksia. Tutkimuksen keskeisimpiä teoreettisia käsitteitä ovat kriisin määrittelyyn ja sen kulkuun liittyvä käsitteistö, selviytymiskeinot sekä sisäiseen tarinaan ja narratiiviseen identiteettiin liittyvä tutkimustieto. Tutkimuskysymykseni ovat: 1) Miten kriisi näyttäytyy osana haastateltavien elämäntarinaa? 2) Miten haastateltavat ovat kokeneet selviytymensä kriisistä?

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2009) mukaan kriisiavun tavoitteena on integroida koettu kriisi osaksi henkilön elämäntarinaa. On kiinnostavaa pohtia millä tavoin kriisi muodostuu osaksi henkilön elämäntarinaa ja miten kriisistä selviytyminen näyttäytyy osana elettyä elämää. Koen kriisitutkimuksen tärkeäksi, sillä Markus Henriksonin (2019) mukaan me kaikki kohtaamme elämämme aikana kriisejä. Hän jatkaa, että kriisit vahvistavat meitä ja luovat pohjaa uuden oppimiselle. Meille jokaiselle tulee eteen tilanteita, jolloin joudumme selviytymään vaikeista tunteista ja hyväksymään kriisin osana elämää. George

A. Bonanno (2004) väittää, että suurin osa ihmisistä kykenee selviytymään vaikeastakin elämänkriisistä kohtuullisessa ajassa, mutta toisinaan lapsuudessa koetut rankat kokemukset ja vaikeiden tunteiden välttely voivat johtaa traumaperäisen stressihäiriön kehittymiseen.

Ihmislajin ominaisuuksiin kuuluu tarinankerronta. Ajattelumme ja puheemme ovat tarinoiden muodossa ja tuomme elämäämme mielekkyyttä tarinoiden kautta. Elämäntarimme yhdistävät meidän juuriimme sekä näyttävät meille suuntaa ja arvoja (Atkinson 2007, 224). Kansaviisautena on tiedetty hyvin pitkään, että positiiviset tunteet ovat terveydelle hyväksi (Lavetsky & Irwin 2007, 309–323). Kuunnellessamme ja kootessamme kriisityöhön liittyviä tarinoita, meillä on mahdollisuus oppia ja peilata niitä omaan elämäämme. Muiden selviytymistarinat ja jaetut kokemukset kriisistä antavat tietoa siitä, miten voittaa elämässä väistämättä eteen tulevat vastoinkäymiset. Tarinoiden jakaminen tuo myös lohtua ja samaistumis pintaa samanlaisen tilanteen kokeneille.

Luvussa kaksi esittelen kriisin käsitteen ja siihen kuuluvia vaiheita. Käyn läpi myös yhteiskunnan palvelujärjestelmää sekä kriisistä selviytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Kolmannessa luvussa käsittelen sisäisen tarinan ja narratiivisen identiteetin käsitteitä jäsentäen niitä ihmisen elämänkaaren muotoon ja pohdin miten sisäinen tarina ja narratiivinen identiteetti muodostavat käsityksemme siitä keitä olemme, ja mitkä tekijät muovaavat identiteettiä sekä sisäistä tarinaa. Luvussa neljä esittelen tutkimuskysymykset, aineiston sekä tutkimusmetodin. Luvussa viisi käyn läpi haastatteluaineiston pohjalta toteuttamaani analyysia. Lopuksi luvussa kuusi teen tulosten yhteenvetoa, johtopäätöksiä ja pohdintaa.

2 Kriisi

Kriisi näyttäytyy tutkimukseni kannalta usealla eri tasolla. Mitä tarkoitetaan kriisillä ja milloin saamme luvan puhua kriisistä kohdatessamme vaikean elämäntilanteen? Millaisia tunteita on tavallista kokea kriisin aikana ja miten kriisistä selviydytään? Nämä ovat kysymyksiä, joita tutkimukseen osallistuneet haastateltavat ovat pohtineet kriisin kohdatessaan ja etsiessään apua vaikeaan elämäntilanteeseensa. Tässä luvussa käsittelen kriisiä, kriisin vaiheita sekä kriisistä selviytymisen keinoja ja avaan sitä kautta teoreettista taustaa tutkielmalleni.

2.1 Psykykinen kriisi

Psykykinen stressi on epätasapainoa ulkoisten haasteiden ja omien sopeutumiskeinojen välissä. Uuden tasapainon saavuttamiseen vaaditaan usein joko ulkoisten tapahtumien muutos tai ulkoisten tai sisäisten voimavarojen lisääminen. Silloin kun stressi on siedettävissä rajoissa, se johtaa usein uusien asioiden oppimiseen ja kasvuun. Voidaan jopa sanoa, että kohtuullinen stressi on välttämätöntä psyykkiselle kasvulle ja kehitykselle. (Henrikson & Lönnqvist, 2019.) Mikäli elämäkokemuksemme ovat helppoja, usein odotamme nopeaa lopputulosta ja saatamme lannistua epäonnistumisten edessä. Vastoinkäymiset sopivassa määrin luovat kokemusta siitä, että vaikeuksista on mahdollista selviytyä. (Bandura 1995, 1–5.) Suurin osa stressitekijöistä liittyy ihmissuhteisiin, työhön ja terveyteen, ja niitä on mahdollista jossain määrin säädellä sekä ennakoita. Keskeistä kriiseihin sopeutumisessa on ympäristön antama sosiaalinen tuki ja mahdollisuus varautua muuttuvaan tilanteeseen etukäteen. (Henrikson & Lönnqvist, 2019.)

Psykykkisellä kriisillä tarkoitetaan elämäntilannetta, jossa henkilö ei aiempien kokemustensa pohjalta opittujen reaktioiden kautta kykene vastaamaan tilanteen tuomaan stressiin. (Cullberg, 1991; Yanger & Roberts, 2015, 12). Henrikson & Lönnqvist (2009) kirjoittavat, että stressitekijöiden vaikutus voi ilmetä äkillisenä tilanteena, stressin pitkittymisenä tai kasautumisena. Cullbergin (2009) mukaan kriisin aiheuttajat ovat usein ulkoapäin tulevia, äkillisiä, ihmisen henkeä, sosiaalista identiteettiä tai turvallisuutta uhkaavia tilanteita. Kriisit voivat puhjeta myös normaaliin elämään kuuluvien tilanteiden kautta, jotka joskus voivat käydä ylivoimaisiksi. Elämänkriisit ovat Cullbergin (1991) mukaan moniulotteisempia ja vaikearajaisia verrattuna traumaattisiin kriiseihin. Cullberg (1991) painottaa elämänhistorian merkitystä siinä, mitkä tekijät ovat kullekin henkilölle kriisien

aiheuttajia. Hänen mukaansa erityisesti varhaislapsuuden kokemuksilla on suuri merkitys siinä, mitä merkityksiä ihminen asettaa kulloisellekin elämäntilanteelleen. Sosiaalisilla edellytyksillä on roolinsa kriisistä selviytymisessä. Perheenjäsenten elämäntilanteet vaikuttavat toisten jäsenten elämään eri tavoin ja perhe voi myös tukea jäseniään vaikeiden elämäntilanteiden yli.

2.2 Palvelujärjestelmä ja kolmannen sektorin toimijat kriisitilanteessa

Kriisitilanteessa psykologinen tuki ja palvelut ovat kattotermi kaikille niille yhteiskunnan toiminnoille, jotka on luotu suuronnettomuuksia, yhdyskuntaonnettomuuksia tai muita erityistilanteita varten, jolloin tarvitaan tukea tapahtumasta aiheutuvassa psyykkisessä stressissä. Tavoitteena on traumaattisen tapahtuman terveydellisten ja sosiaalisten haittojen vähentäminen yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Yhteiskunnan palvelujärjestelmät voidaan jakaa psyykkiseen tukeen, sosiaalityöhön ja -palveluihin sekä evankelisluterilaisen kirkon ja muiden uskonnollisten yhteisöjen tarjoamaan hengelliseen tukeen. Akuutin kriisityön tehtävänä on inhimillisen kärsimyksen vähentäminen sekä ihmisten toimintakyvyn tukeminen. Sen tarkoituksena on edistää rauhoittumista, turvallisuuden tunnetta ja yhteisön sekä yksilön itseluottamusta omaan selviytymiskykyyn. Psyykkisen kriisiavun tavoitteena on auttaa äkillisen traumaattisen tilanteen kokenutta integroimaan kokemus osaksi tämän elämänhistoriaa sekä vahvistaa hänen resilienssiään. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009.)

Kuntien on tarjottava psykososiaalista tukea ja palveluja traumaattisten tilanteiden kokeneille. Palvelut porrastetaan paikalliselle ja alueelliselle tasolle sillä periaatteella, että palvelut akuutin kriisin kohdanneille ovat integroituna samoihin palveluihin kuin muutkin sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. Palveluja on oltava päivittäin tarjolla ja niihin on oltava tuen tarvitsijalla viivytyksetön pääsy. Häätäkeskus toimii alueellisen tuen ensimmäisenä lenkinä ja sen tehtävä on huolehtia hätäilmoitusten vastaanottamisesta. Ensihoito antaa tietoa ja linkittää traumaattiselle tapahtumalle altistuneet ja heidän läheisensä alueen tukipalveluihin. Keskeisiä toimintatahoja ovat kuntien kriisiryhvät sekä sosiaalipäivystys. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009.) Sosiaalipäivystys tarjoaa psykososiaalista tukea akuutissa kriisitilanteessa ja jatkohoito järjestetään kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon päivystyspalvelujen kautta (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 29 a §). Kunnissa toimivat kriisiryhvät tarjoavat psykososiaalista tukea ja palveluita akuutin kriisitilanteen

jälkeen (Hynninen & Upanne, 2006). Psykososiaalinen tuki on moniammatillinen ja poik-kihallinnollinen kokonaisuus, jossa keskeisessä osassa ovat eri toimijoiden vastuusuhteet ja tehtävänjaot niin, että ne on kirjattuna poikkeusoloja koskeviin valmiussuunnitelmiin (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009).

Salli Saari (2000) painottaa, että kriisiavun tarjoaminen tulee olla automaattista ja pelastushenkilökunnan velvollisuutena on hälyttää kriisiryhmä kriisitilanteen kokoneiden tu-eksi. Saari (2000) kritisoi kriisiavun harkintaan perustuvaa kriisiapua, jolloin avun hank- kimisen esteenä voivat olla salassapitoon liittyvät seikat tai se, että avun hakeminen jää kriisitilanteessa henkilön itsensä päätettäväksi. Jokaisessa kunnassa on oma kriisityöryh- mänsä, joka koostuu moniammatillisesta tiimistä, jossa kaikilla työntekijöillä on ihmis- suhdealan koulutus sekä erityiskoulutus äkillisiä tilanteita varten. Kriisiryhmä hälytetään paikalle silloin, kuin ensilinjan työntekijät, kuten ensihoito tai poliisi suorittavat hälytyk- sen. Äkillisen kriisitilanteen sattuessa ensilinjan työntekijät pyytävät tapahtuman uhrien yhteystiedot, jotta heihin voidaan olla yhteydessä kriisiryhmän toimesta. Akuutissa krii- sityössä on tärkeää päästä työskentelemään jo traumaattisen tapahtumien alkuvaiheessa, mielellään ensimmäisen kolmen vuorokauden kuluessa tapahtuneesta. Mikäli ensimmäi- nen interventio kriisitilanteessa viivästyy, voivat ennalta ehkäisevät toimenpiteet olla jo myöhäisiä. (Saari, 2000.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden lisäksi kolmannen sektorin toimijat muodosta- vat merkittävän osan auttamistyötä. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon rooli korostuu usein kriisitilanteissa. Kirkko toimii suuronnettomuuksissa ja kriisitilanteissa osana krii- sityön kokonaisuutta ja on sosiaali- ja terveydenhuollolle tärkeä yhteistyökumppani. Sa- moin Suomen ortodoksinen kirkko toimii evankelis-luterilaisen kirkon rinnalla kriisiti- lanteissa. Suomen Punainen Risti pitää yllä kriisitilanteissa toimivaa valmiusryhmää, jonka jäsenet organisoivat psyykkistä tukea menetyksen kokeneille ja onnettomuuksien uhreille sekä pelastustyöntekijöille. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009.)

Suomen mielenterveysseura pitää yllä SOS-kriisikeskuksia, joissa on valmiiksi auttamis- ketju kriisin kohdanneille. Suomessa toimii kaiken kaikkiaan 22 kriisikeskusta. Kriisikes- kukset ovat Suomen mielenterveysseuran ylläpitämiä ja niiden kautta on mahdollista saada maksutonta apua kriiseihin ja vaikeisiin elämäntilanteisiin. Kriisikeskuksesta on mahdollista saada apua puhelimitse tapahtuvan ohjauksen ja neuvonnan kautta tai

kasvokkain tapahtuvassa neuvonnassa. Kriisikeskus ylläpitää ryhmämuotoista tukea vertaisryhmien kautta sekä verkossa tapahtuvien toimintojen kautta on mahdollista osallistua chat-keskusteluun tai tehdä itsenäisiä harjoituksia. (Suomen mielenterveysseura, 2022.) Kriisikeskuksen työntekijät ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia ja kriisityöntekijöitä tai koulutettuja vapaaehtoisia. Toimintamallina on tavata asiakas keskimäärin viisi kertaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009.)

2.3 Traumaattiset kokemukset

Traumaattinen tapahtuma on usein ennustamaton eikä siihen ole ollut mahdollista vaikuttaa omalla toiminnalla (Saari, 2000). Suurin osa ihmisistä altistuu elämänsä aikana traumaattisille kokemuksille, jotka liittyvät vakavaan sairastumiseen, kuolemaan tai muutoin vakavaan elämää tai fyysistä koskemattomuutta uhkaavaan tilanteeseen. Tämän kaltaiset tapahtumat ovat järkyttäviä ja psyykkisesti kuormittavia, joten niitä kutsutaan psyykkisiksi traumoiksi. Psyykkiset traumat eroavat selkeästi arkipäivän stressistä ja niitä ei ole mahdollista ennakoida. Tyypillisiä tilanteita psyykkisten traumojen synnylle ovat onnettomuustilanteet ja rikostapahtumat. Myös sodan tai luonnonkatastrofien kaltaiset tilanteet koskettavat koko väestöä. Nämä tilanteet ovat usein traumaattisia sekä uhreille että silminnäkijöille, ja median välityksellä tapahtuma voi koskettaa ihmisiä hyvin laajasti. (Henrikson & Lönnqvist, 2019.) Traumaattiset kokemukset muuttavat elämänarvojamme. Trauma lisää epävarmuuden kokemusta. Traumaattisen tilanteen läpikäynyt voi kokea tulevaisuuden uhkaavana ja epävarmana. Toisaalta myös arvot voivat muuttua. Raha ja asema menettävät merkityksensä ja läheisten ihmisten rooli voi korostua niiden sijaan. (Saari, 2000.)

Akuutti kriisityö perustuu psykologisen sopeutumisprosessin vaiheisiin. Äkillinen ja järkyttävä kriisi käynnistää sopeutumisprosessin, jolloin ihminen käyttää huomattavan määrän psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja. Myös tunteet epävarmuudesta ja omista mahdollisuuksista selvitä tilanteesta ovat tyypillisiä akuutissa kriisitilanteessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009.) Suurin osa kokee useita kuukausia äkillisen kriisitilanteen jälkeen kognitiivisten toimintojen epätasapainoa, kuten huonovointisuutta ja terveydentilan ja työelämään liittyvien toimintojen heikkenemistä (Bonanno 2004, 20–23). Toisinaan tunteet ovat niin voimakkaita, että niiden kohtaaminen on äärimmäisen haastavaa ja mahdoton tuntuva (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009).

Cullbergin (1991) mukaan akuutissa vaiheessa ensimmäisenä on shokkivaihe, joka vaihtelee kestoltaan lyhyistä hetkistä vuorokausiin. Vaiheeseen kuuluu olennaisesti se, että yksilö torjuu tilanteen eikä hän ole vielä valmis käsittelemään tapahtunutta. Pinnallisesti henkilö toimii järjestäytyneesti eikä hän välttämättä muista shokkivaiheen tapahtumia myöhemmin. Shokkivaiheeseen voi kuulua myös hyvin poikkeuksellinen käyttäytyminen, esimerkiksi huutaminen, vaatteiden repiminen, tai päinvastoin henkilö voi olla hiljaa ja liikkumaton. Saaren (2000) mukaan myös dissosiaatio, jossa henkilön minä ikään kuin siirtyy tilanteesta ulkopuolelle, on tyypillistä traumaattisten kokemusten yhteydessä. Hän jatkaa, että sokkivaiheen tehtävä on henkiinjäämisen varmistaminen. Tämän vuoksi ihminen kykenee toimimaan kylmän rauhallisesti ja usein myös kivun tunne heikkenee. Henkilö voi jopa ihmetellä omaa tunteettomuutta tilanteen edessä. Suurin osa ihmisistä toimii sokkitilanteessa korostetun rauhallisesti ja noin kaksikymmentä prosenttia panikoi tai lamaantuu tilanteessa. (Saari, 2000.) Cullberg (1991) pitää myös mahdollisena sokkivaiheen poisjäämistä tilanteesta, jossa kriisi on tapahtunut hiljattain.

Cullberg (1991) kirjoittaa, että reaktiovaiheessa henkilö on valmis näkemään ja jäsentämään tapahtunutta sekä rakentaa puolustusmekanismeja selvitäkseen tapahtumasta. Saaren (2000) mukaan reaktiovaiheeseen siirtyminen edellyttää, että vaaratilanne on jo ohi ja ihminen kokee turvallisuuden tunnetta. Shokkivaihe suojaa mieltämme todelliselta tilanteelta silloin, kun se ei ole kykeneväinen ottamaan tietoa vastaan. Reaktiovaiheessa henkilö ymmärtää tilanteen todellisen laidan. Cullbergin (1991) mukaan akuutti vaihe kestää usein 4–6 viikkoa. Tyypillistä akuutissa kriisivaiheessa on pyrkimys löytää merkitystä tapahtumille ja ulkopuolinen voi havaita miksi-kysymysten toistumisen akuutissa kriisissä olevan henkilön puheessa. (Cullberg, 1991.) Saaren (2000) mukaan on tyypillistä, että pyrimme löytämään tilanteisiin johdonmukaisen selityksen, sillä sattumaa on usein vaikeaa hyväksyä. Cullberg (1991) ja Saari (2000) kirjoittavat, että ihminen saattaa pyrkiä selittämään tapahtuneita asioita epäloogisten maagisten tai uskonnollisten päätelmien kautta. Saaren (2000) mukaan jopa syyllisyyden tunnetta on helpompi sietää, kuin ajatusta siitä, että emme ole voineet vaikuttaa tilanteeseen millään tavalla.

Akuutin kriisivaiheen puolustuskeinoja ovat *regressio*, eli taantuminen kuten alkoholin käyttö tai muu sellainen toimintatapa, joka on ollut henkilölle luonteenomaista jo aiemmissa kehitysvaiheissa. Tapahtuneen merkityksen kieltäminen on myös tyypillinen puolustuskeino akuutissa kriisivaiheessa tai omien tunteiden *projisoiminen* ympäristöön,

jolloin tapahtumien syy löytyy ulkopuolelta. Saaren (2000) mukaan syyllisten etsiminen suojaa henkilöä käsittelemästä tilanteeseen liittyviä tunteita. Cullberg (1991) kirjoittaa, että *rationalisoimisen* kautta henkilö pyrkii selittämään tilannetta järkevin argumentein ja siten lieventämään uhkaavaa tilannetta. Tunteiden *eristämisen* kautta henkilö voi väärmentää tapahtuneeseen asiaan liittyviä tuntemuksiaan ja ulkopuoliselle voi syntyä vaikutelma siitä, että tapahtuma ei ole vaikuttanut henkilöön kovinkaan mittavasti. Tunteita *torjumalla* henkilö torjuu tietoisesti tapahtumaan liittyvät tunteensa eikä hän edes tiedä tunteidensa olemassaoloa. Näin käy usein silloin, kun henkilö pyrkii sopeutumaan ympäristöönsä vaikeassa tilanteessa. Saaren (2000) mukaan traumaattisiin kokemuksiin voi liittyä häpeän tunteita. Traumaattisen tilanteen läpikäynyt voi hävetä tilanteen aiheuttamia tunnereaktioita eikä halua puhua tapahtuneesta. Saari (2000) muistuttaa, että häpeän tunne ei ole looginen eikä sitä ole mahdollista hallita järjellä. Akuutissa kriisitilanteessa on tyypillistä kokea somaattisia oireita, kuten unettomuutta vatsa- ja lihassärkyjä, vatsakipuja tai puristavaa tunnetta rinnassa. Tavallisia ovat myös surun, vihan ja tyhjyyden kokemukset. Kriisissä oleva henkilö voi vetäytyä toisten ihmisten läheisyydestä ja tarkoituksettomuuden kokeminen heijastuu ennen traumaattista tilannetta koettuihin tapahtumiin ja ne alkavat tuntua merkityksettömiltä. Kaavamainen miksi-kysymysten toistaminen ja toisaalta aggressiiviset purkaukset ovat niin ikään tyypillisiä akuutissa kriisivaiheessa. (Cullberg, 1991.)

Akuuttia kriisivaihetta seuraa *läpityöskentelyvaihe* noin puoli vuotta traumaattisen tapahtuman jälkeen. Tässä vaiheessa ihminen hyväksyy tapahtuneen ja alkaa harjoitella uusia, tilanteeseen sopivia sosiaalisia rooleja. Läpityöskentelyvaiheessa on tärkeää päästä tilanteesta eteenpäin ja keskusteluapu asiantuntijan kanssa on paikallaan, mikäli siirtymistä tilanteesta ulospäin ei ole kohtuullisessa ajassa tapahtunut. (Cullberg, 1991.) Usein tässä vaiheessa traumaattisen tilanteen läpikäyneet eivät välttämättä halua puhua tapahtuneesta ja asian käsittely siirtyy ihmisen mielen sisäiseen maailmaan. Mikäli traumaattinen kokemus on sisältänyt menetyksiä, voidaan puhua surusta. Kyseessä on pitkä prosessi, jonka tarkoituksena on menetetyistä luopuminen. Traumaattiseen tilanteeseen sopeutuminen vaatii hyvin paljon voimavaroja ja tilanteessa on erittäin tyypillistä epäillä omaa selviytymistään. On tärkeää hyväksyä, että emme aina voi hallita ulkoisia ja toisaalta sisäisiä tapahtumiamme ja tämän vuoksi on tärkeää, että apua on tilanteessa tarjolla. Jotta työstämisvaiheesta voidaan päästä eteenpäin ja suuntautua tulevaisuuteen, on tärkeää, että

tulevaisuus nähdään edes hieman ennustettavana ja toiveikkaana. Mikäli traumaattinen tapahtuma jää käsittelemättä, ihminen voi jäädä sokkivaiheeseen etenemättä lainkaan eteenpäin. Henkilö voi jatkaa traumaattisen tapahtuman jälkeen elämäänsä kuin mitään ei olisi tapahtunut, mutta traumaattinen tapahtuma jää ohjailemaan elämänvalintoja ja lisää turvattomuuden tunnetta. (Saari, 2000; Cullberg, 1991.) *Uudelleensuuntautumsvaiheessa* henkilö jatkaa elämäänsä traumaattisen tapahtuman jälkeen. Menneet tapahtumat tulevat pysymään, mutta eivät enää estä suuntautumasta eteenpäin muihin mielenkiinnon kohteisiin. (Cullberg, 1991.) Traumaattinen kokemus muuttuu osaksi henkilön minuutta ja henkilö on siitä tietoinen sitä aktiivisesti ajattelematta eikä sen ajattelu aiheuta pelkoa tai ahdistusta. Kokemus on työstetty läpi eikä sitä pyritä enää torjumaan. Menetyksestä toipuva ihminen tarvitsee läheisten ihmisten tukea ja aikaa surun käsittelyyn. (Saari, 2000.)

Järkyttävät elämäntapahtumat vaikuttavat äkillisen stressireaktion sekä post-traumaattisen stressireaktion syntyyn. Äkillinen stressireaktio on lyhytkestoinen, mutta vakava häiriötila ja se laukaisijana toimii poikkeuksellisen voimakas traumaattinen tapahtuma. Mitä järkyttävämmästä tapahtumasta on kyse, sitä todennäköisemmin äkillinen stressireaktio syntyy. Uupumus ja traumaa edeltävät tapahtumat altistavat äkillisen stressireaktion synnylle. (Henrikson & Lönnqvist, 2019.) Usein äkillinen stressireaktio voi aiheutua läheltä piti tilanteessa, jossa henkilö on kyennyt välttämään onnettomuuden. Onnettomuuden synty on kuitenkin ollut niin lähellä, että sen ajattelu voi muodostaa voimakkaita mielikuvia ja psyykkisiä oireita (Saari, 2000). Äkillisessä tilanteessa saatu sosiaalinen tuki, sekä pelastusviranomaisten ja terveydenhuollon viranomaisten saama koulutus psyykkisen tukeen kriisitilanteissa, ehkäisevät äkillisen stressireaktion syntyä. Akuutti stressireaktio on lyhytkestoinen, mutta toisaalta altistaa pitkäaikaisemman traumaperäisen oirehinnan kehittymiselle. (Henrikson & Lönnqvist, 2019.)

Traumaperäinen stressihäiriö on pitkäaikainen tila, joka syntyy voimakkaan tai tuhoisan tilanteen kokemuksen vasteena (Henrikson & Lönnqvist, 2019) eikä hellitä 1–2 vuoden aikana (Bonanno, 2004). Se on sisällytetty kansainväliseen diagnoosiluokitukseen ja sen määrittellään neljän kriteerin avulla. Traumaperäiseen stressihäiriöön liittyy epätavallisen voimakas tapahtuma, joka uhkaa joko henkilöä itseään tai hänen läheisiään. Se voi liittyä myös kodin tuhoutumiseen tai vakavan onnettomuuden näkemiseen. Henkilö kokee

tapahtuman uudelleen painajaisten, muistojen kautta tai tuntee voimakasta levottomuutta siitä muistuttavien asioiden edessä. Henkilö pyrkii välttämään katastrofiin liittyviä ärsykeitä tai turruttaa omaa tunneherkkyyttään. Traumaperäiseen stressihäiriöön liittyy myös lisääntyneitä vireystason oireita, kuten univaikeuksia, keskittymiskyvyttömyyttä, liiallista valppautta. Henkilö on ikään kuin koko ajan valmis taistelemaan tai pakenemaan (Saari, 2000; Henrikson & Lönnqvist, 2019). Kroonistuneita oireita kuten kroonistunutta masennusta, esiintyy noin 10–15 prosentilla trauman kokeneista henkilöistä (Bonanno, 2004). Traumaperäinen stressihäiriö voi olla muutaman kuukauden kestävä ja ennusteeltaan hyväennusteinen tai tila voi jatkua vuosikymmeniä (Henrikson & Lönnqvist, 2019).

Suurimmalla osalla traumaperäisen stressihäiriön kokeneista on elämänsä aikana jokin muu mielenterveyden häiriö, joka on syntynyt vakavan kokemuksen jälkeen (Henrikson & Lönnqvist, 2019). Lapsuuden toistuvilla traumaattisilla kokemuksilla on erityisen paljon vaikutusta aivojen kehitykseen sekä tulevaisuuden psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Kuormittavat elämäntapahtumat vaikuttavat mielenterveyden häiriöiden kulkuun ja usein pahentavat niitä. (Henrikson & Lönnqvist, 2019.)

Karestan Koenen (2016) mukaan syyt traumaperäisen stressihäiriön syntyyn löytyvät itsesääätelyn kehityksestä. Suvussa esiintyvä psykopatologia ja lapsuusiän väkivaltakokemukset vaikuttavat haitallisesti itsesääätelyn kehitykseen. Toisaalta itsesääätely vähentää näiden tekijöiden vaikutusta sekä heikentää psykopatologian kehittymistä ja traumaperäisen stressihäiriön syntyä. Itsesääätely vaikuttaa myös päihteiden käyttöön, joka omalta osaltaan lisää riskiä post-traumaattisen stressireaktion muodostumiselle. (Koenen, 2006.) Traumaperäisen stressihäiriön hoidossa on tärkeää, että traumaattinen tilanne puretaan. Toisinaan tapahtumasta on jo niin kauan, että alkuperäistä kokemusta on vaikea jäljittää. Tällaisessa tilanteessa on keskityttävä oireiden hoitoon. Traumaperäinen stressihäiriö voi hoitamattomana jopa johtaa työkyvyttömyyteen tai työtehtävien vaihtamiseen. (Saari, 2000.)

2.4 Selviytymiskeinot

Tavallinen arki tuo usein sopeutumishaasteita aivan jokaiselle ja niiden kohtaaminen tapahtuu yksilöllisten sopeutumis- ja hallintakeinojen kautta. Elämäntapahtumat tuovat mukanaan psyykkisen kuorman lisääntymistä ja ihmiseltä vaaditaan aktiivista kasvua, joko yksin tai muiden ihmisten tukemana, jotta psyykkiset ja henkiset toiminnot

säilyisivät. (Henrikson & Lönnqvist 2019.) Richard S. Lazarus & Susan Folkman (2012) määrittelevät *selviytymiskeinot* realistisina ja joustavina ajatuksina sekä toimintoina, jotka keskittyvät ongelmien ratkaisuun ja sitä kautta vähentävät stressiä. Noin kaksi kolmasosaa järkyttävän kriisin kokeneista selviytyy läheisten ihmisten avulla ilman ulkopuolista tukea. Kun henkilöllä on kyvykkyyttä selvitä kriisistä, puhutaan *resilienssistä* ominaisuutena, joka toimii suojakilpenä vaikeiden elämäkokemusten edessä. Resilienssi on ominaisuus, jota on mahdollista kehittää ja sen taustalla on kyky kohdata vaikeuksia ja kokemus siitä, että vaikeuksista on mahdollista selvitä. Resilienssiä omaavilla henkilöillä ja yhteisöillä on kykyä tukea toisia ihmisiä ja keinoja vastustaa negatiivisia vaikutteita sekä työskennellä tarkoituksenmukaisia tavoitteita kohti. (Henrikson & Lönnqvist, 2019; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009.)

Resilienssi on pitkän ajan kuluessa määriteltävä ominaisuus, jonka voidaan ajatella olevan pitkäaikaista hyvinvointia huolimatta elämässä tapahtuneista vastoinkäymisistä (Poi-jula, 2018). Bonanno (2004, 20–23) määrittelee resilienssin taipumukseksi säilyttää psyykkisten ja fyysisten toimintojen tasapaino vaikeiden elämätapatumisen yhteydessä. Kaikki ihmiset käyvät traumaattisten kokemusten jälkeen samat vaiheet läpi, mutta resilienssiä omaavalla henkilöllä on taipumus päästä kriisistä vuodessa tai kahdessa eteenpäin. Bonanno (2004, 20–23) kritisoi aiempaa kriisitutkimusta, sillä hänen mukaansa post-traumaattinen stressireaktio sekä akuutti ja kroonistunut suru ovat hallinneet traumaattisten kokemusten tutkimusta. Aiemmin on luultu, että henkilöt, jotka selviytyvät surusta suhteellisen vähäisin kroonisin oirein ovat poikkeus, eikä resilienssin esiintymistä ole huomioitu tutkittaessa traumaattisia kokemuksia läpikäyneitä henkilöitä. Bonannon (2004, 20–23) mukaan tosiasiaa noin puolella henkilöistä traumaattiset kokemukset aiheuttavat suhteellisen vähän masennuksen tai stressin oireita.

Sosiaalityön olennaisena tarkoituksena on asiakkaan voimaantumiseen tähtäävä työskentely. Dictionary of Social Work määrittelee voimaantumisen sosiaalityön kontekstissa asiakkaasta tai ryhmästä lähtevänä muutoksena tilanteeseen, jossa autettavassa asemassa oleva asiakas tai asiakasryhmä tunnistaa omat haasteensa ja saa voimaa itsenäisesti edistää omaa tilannettaan. (Thomas & Pierson, 2010; Adams 2008). Voimaantumiseen tähtäävässä työotteessa häivytetään asiakkaan voimaantumisen esteenä olevia tekijöitä ja lisätään olemassa olevaa vahvuutta sekä kyvykkyyttä. (Payne, 2005.) Salme Mahlakaarton

(2010) mukaan voimaantumista voi tarkastella sekä prosessin että tulosten näkökulmasta ja usein tarkasteluun liitetään joko sisäisen voiman vahvistumista tai yksilön toimintamahdollisuuksien vahvistumista hänen ympäristössään. Voimaantuminen merkitsee tietoisuuden ja osallisuuden lisääntymistä omassa toimintaympäristössä ja muutoksia sekä sisäiseen että ulkoiseen identiteettiin. Robert Adams (2008) näkee voimaantumisen sekä yksilön että yhteisön prosessina. Hänen mukaansa yksilö on jäänyt vähäiselle huomiolle voimaantumista käsittelevässä tutkimuksessa. Yksilöön liittyvässä voimaantumisprosessissa voimaantuminen on lähtöisin henkilöstä itsestään ja yksilön omasta prosessista. Juha Siitosen (1999) mukaan voimaantuminen voidaan nähdä henkilökohtaisena prosessina, jota edistää voimaantumisen kehitykselle suotuista ympäristö. Sosiaalisessa mielessä ympäristö voi antaa voimaantumiselle edulliset lähtökohdat, jotta henkilökohtainen voimaantumisprosessi mahdollistuu. Voimaantumista ei sinällään voi antaa toiselle ihmiselle. Voimaantunut ihminen on saavuttanut itsenäisyyden omaa elämäänsä koskevissa valinnoissa ja hän on tietoinen omista voimavaroistaan. Voimaantumisprosessissa on tärkeää, että ihmisellä on mahdollisuus asettaa haluamiaan tulevaisuuden suunnitelmia ja näin saada asettamistaan suunnitelmista energiaa. Päämäärien asettamiseen vaikuttavat ihmisen käsitykset mahdollisuuksistaan ja tunne vapaudesta, jotka määräytyvät ympäristön mukaan. Päämäärien asettaminen voi olla yhteydessä ihmisen tarpeisiin ja esimerkiksi turvallisuuden tarve voi määrittellä henkilön itselleen asettamia päämääriä. (Siitonen, 1999.)

3 Sisäinen tarina ja narratiivinen identiteetti

Tässä luvussa kerron sisäisen tarinan ja identiteetin muodostumisesta. Millä tavoin rakennamme käsityksemme itsestämme ja suhteestamme muihin? Miten kriisi vaikuttaa identiteettiin ja sisäisen tarinan muodostumiseen? Koska tutkimuksen haastattelu on toteutettu narratiivista menetelmää käyttäen, pääsemme tarkastelemaan haastateltavien ajatuksia ajasta ennen kriisiä ja kriisin jälkeen. Haastatteluissa tutkittavat kuvailevat omaa sisäistä tarinaansa monin tavoin ja kertovat myös muutoksesta, joka syntyi kriisin ja vaikeiden asioiden käsittelyn tuloksena. Sisäisen tarinan käsite mahdollistaa näiden kysymysten käsittelyn henkilökohtaisen prosessin näkökulmasta.

Marya Schechtmanin (1994) mukaan muistot siitä, mitä olemme ovat myös muistoja siitä, kuka olemme ja millaisia olemme. Muistomme siitä mitä olemme tehneet ja kuinka olemme tunteneet, on kaikkein tärkein itsetuntemuksen lähtemme. Elämäntarinamme on niiden muistojen sarja, jotka auttavat luomaan yhteneväisen kokonaisuuden eletystä elämästä ja rajat eri elämäntapahtumien välillä muuttuvat häilyviksi ja lopulta tapahtumat muodostuvat kokonaisuudeksi. (Schechtman, 1994.) Eletyn elämän kautta etsimme merkityksellisyyttä menneelle ja toivomme voivamme ennustaa tulevaisuutta elämäntapahtumiemme kautta (Horsdal, 2011).

Länsimainen yhteiskunta on muuttunut enemmän yksilöllisyyttä korostavaan suuntaan. Perinteet tai yhteisön uskonnolliset traditiot eivät enää määrittele ihmisten identiteettiä. Yhteisöllisten tarinoiden rinnalle rakennetaan omaa, henkilökohtaista elämäntarinaa. Ihminen luo sisäisen tarinansa kokoamalla omia kokemuksiaan ja soveltamalla niitä yhteisöstä opittuihin malleihin. Jäsenämme elämäämme tarinoiden avulla ja rakennamme toimintaamme malleja sekä merkityksiä. Sisäisten tarinoiden avulla voimme ennustaa tulevaa ja rakentaa kuvaa omasta toiminnastamme sekä kulttuurissamme olevista tavoista toimia. Kulttuuristamme löytyy runsaasti myös mallitarinoita, joihin on mahdollista samaistua. Tarinat eivät ole kaikille ihmisryhmille samoja, vaan esimerkiksi eri sukupuolille on tarjolla erityyppisiä tarinoita. Tiettyyn viiteryhmään ja sen tarinoihin samaistumalla voidaan tulkita omaa elämää ja usein henkilöt, joilla on samankaltaisia kokemuksia voivat samaistua toistensa tarinoihin. (Hänninen, 2000.) Yhteisöön liittyvät tarinat auttavat meitä normalisoimaan kokemuksemme, sillä ne saavat meidät tuntemaan, että kokemuksemme ovat normaaleja sekä luovat samalla tunteen siitä, että muilla on

samankaltaisia kokemuksia (Sugarman, 2001). Kollektiivinen ja persoonallinen puoli ovat dynaamisessa prosessissa henkilön elämän ajan ja joskus raja yhteisön ja henkilön identiteetillä on häilyvä (Chaitlin, 2004).

Yksilö on aina suhteessa ympäristöön ja yhteisöön ja yksilöä tarkastellaan aina konkreettisen, häntä ympäröivän tilanteen kautta. Ihmisen toimintamahdollisuudet riippuvat aina tästä, alati muuttuvasta ympäristöstä. Sisäinen tarina vaikuttaa siihen, miten ihminen tulkitsee ympäristöään ja millaisia ratkaisuja hän tekee ja mihin hän sitoutuu. (Hänninen, 2000.) Mistä identiteetti rakentuu? Vaikka ympäröivä yhteiskunta vaikuttaa identiteetin syntymiseen, on yksilöllä huomattava osa oman identiteettinsä rakentamisessa. Identiteetin muotoutuessa historia, kulttuuri ja sosiaaliset suhteet muodostavat kehyksen, johon mukautamme identiteettimme. Itseys perustuu fyysiseen ruumiiseen, joustavaan tietoisuuden kokemukseen, ihmissuhteisiin, yhteisöön kuulumiseen sekä päätöksen teon ja itesääätelyn harjoittamiseen. (Baumeister & Mauraven, 1996.) Tarinat, joita kuulemme lähiympäristöstämme, asuinpaikastamme tai koulusta, kertovat paikastamme maailmassa ja luovat elämäämme järjestystä ja ennustettavuutta (Sugarman, 2001).

Jack Bauerin (2021) mukaan elämäntarina ja identiteetti tarkoittavat samaa asiaa, sillä määrittelemme itsemme elämäntarinan avulla. Hän jatkaa, että narratiivinen identiteetti määrittää sen keitä olemme ja millaisia tulemme olemaan. Se muodostuu lapsuudessa vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen kautta ja myöhemmin nuoruudessa ja aikuisuudessa silloin, kun haemme merkityksellisyyttä kokemuksillemme (McAdams & McLean 2013, 133–138). Jeffresson Signer, Pavel Blagov, Meredith Berry ja Katherine Oost (2012, 83) kirjoittavat, että narratiivinen identiteetti synnyttää autobiografisen muistin, jonka kautta itseä määrittävät muistot muodostuvat. Näiden muistojen yhdistyessä kehittyy narratiivisten tapahtumien muodostuminen, jossa toistuva toiminta aiheuttaa tunnepohjaisen reaktiosarjan. Itseä määrittävät skeemat ja narratiivinen muisti muodostavat ainekset koko elämäntarinalle.

Narratiivisen identiteetin kautta muodostuvat tärkeät ja merkitykselliset skeemat itseltämme, paikastamme maailmassa, ja se pitää sisällään persoonallisuuden ydinelementtejä. Se on alati kehittyvä sarja menneitä ja tulevia elämäntapahtumia, jotka muodostuvat merkityksellisiksi liitettynä muihin elämäntapahtumiin. (Walker, 2019; McAdams & McLean, 2013.) Henkilökohtainen ja kollektiivinen identiteetti rakentuvat ajan mittaan

muuttuvista itseen ja toisiin liittyvistä mielikuvista. Pitkin elämänkaarta annamme ja saamme asioille erilaisia merkityksiä, jotka ovat suhteessa toisiinsa (Chaitlin, 2004). Elämäntapahtumien tarkoituksenmukaisuuden löytäminen henkilökohtaisten kokemusten kautta vaikuttaa positiivisesti niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin terveyteen (McAdams & McLean, 2013). Mahlakaarton (2010) mukaan identiteetti muodostuu yksilön kokemuksista elämänkaaren aikana. Näiden kokemusten kautta on mahdollista ymmärtää ja tulkita itseä. Osa kokemuksista on tietoisia ja osa esimerkiksi traumaattisen kokemuksen myötä tiedostamattomia. Identiteetin muodostumiseen pääsee käsiksi tutkimalla merkittäviä, mahdollisesti tiedostamattomia kokemuksia. Narratiivisten menetelmien avulla oli mahdollista käsitellä näitä kokemuksia. (Leitch, 2007, 549–569.)

Erik H. Eriksonin (1980) mukaan ihmisen identiteetin kehitys etenee elämänkaaren aikana seitsemässä vaiheessa. Aiemmin koettu identiteetin muodostus vaikuttaa aina seuraavaan ja toisaalta taas kehitysvaiheen epäonnistuminen heikentää seuraavan kehitysvaiheen onnistumista. Vauvaiässä identiteetin kehitys liittyy perusluottamuksen saavuttamiseen, kun hoivaaja vastaa vauvan tarpeisiin. Varhaisessa leikki-iässä lapsi oppii uusia ja taitoja sekä itsenäisyyttä, joiden pohjalta identiteetti muodostuu. Leikki-iässä kehittyvät lapsen ajatus siitä, millainen hän on. Lapsi vertaa itseään vanhempiansa ja muihin aikuisiin ja rakentaa esimerkiksi sukupuoleen liittyvää identiteettiä. Tässä iässä kehittyvät aloitekyky sekä vaihtoehtona syyllisyys ja aloitekyvyttömyys. Myös lapsen omatunto ja velvollisuudentunto kehittyvät näinä vuosina. Kouluiässä kehittyvät lapsen aloitekyky ja ahkeruus mutta vaihtoehtona myös alemmuuden tunteet. (Erikson, 1980.)

Nuoruusiässä nuori löytää identiteettinsä, joka pohjautuu aiempiin kehitysvaiheisiin. Vaihtoehtona on identiteetin hajaannus, jolloin nuori voi Eriksonin mukaan etsiä vaihtoehtoisten identiteettien pariin ja päätyä osaksi haitallista toimintaa. Varhaisaikuisuuden identiteettikehityksen tehtävänä on perheen perustaminen ja ammatin harjoittaminen. Vastakohtana tälle on eristäytyminen, joka aiheuttaa aggressiivista käytöstä ja yhteenottoja. Vanhuudessa aiempien identiteettivaiheiden pohjalta kehitty joko minän eheys hyväksymään entisen elämän tai pettymys elettyä elämää kohtaan. (Erikson, 1980.)

Jeffrey Arnetin (2014, 53–64) mukaan Eriksonin teoria on luonut erinomaisen välineen tarkastella identiteetin kehitystä. Arnetin mukaan teoria vaatii kuitenkin päivitystä, sillä etenkin nuorten maailma ei ole samanlainen kuin silloin kun Erikson loi kuuluisan

teoriansa. Nuorten identiteetin muodostus tapahtuu 18–25 vuoden iässä, jota Arnet kutsuu muotoutuvan aikuisuuden vaiheeksi. Arnett on muokannut Eriksonin teoriaa siten, että hän on luonut käsitteen muotoutuva aikuisuus vastaamaan nykyajan yhteiskuntaa ja nuoruuden ja aikuisuuden väliin jäävää jaksoa. Muotoutuvan aikuisuuden yksi ensisijaisimpia kehitystehtäviä on identiteetin muodostus ja muodostaessaan identiteettiä nuoret toteuttavat elämässään paljon muutoksia niin työn, koulutuksen kuin parisuhteenkin saralla. (Arnett, 2014, 53–64.)

Jane Krogerin (2014) mukaan identiteetin kehitys ei kuitenkaan pääty muotoutuvaan aikuisuuteen, vaan jatkaa kehittymistään elämäntilanteiden ja psykologisten sekä biologisten tarpeiden mukaan (Kroger, 2014). James Marcia (2002) kirjoittaa, että identiteetin voi odottaa muuttuvan vähintään kolme kertaa nuoruudessa ja jopa useammin nuoren kohdassa identiteettiä mullistavia tapahtumia. Identiteetin muuttuessa voimme kokea hajaannusta ja käytös voi muuttua impulsiiviseksi. Tällaisessa tilanteessa hakeudumme usein psykoterapiaan tai muun avun piiriin. Hajaannuksella on kuitenkin tarkoituksensa, sillä identiteetin on hajaannuttava rakentuakseen uudelleen. Niin sanottu keski-iän kriisi on turhaan parjattu, sillä se on tärkeä kehityksellinen vaihe identiteetin muodostumisen kannalta. Kriisin jälkeen on myös mahdollista omaksua uudelleen aiemmin muodostunut identiteetti. (Marcia, 2002.)

Marcian (2002) mukaan identiteetti muodostuu elämänkaaren myötä erilaisten syklien kautta. Identiteetin kehityksen syklit voivat olla kestoaltaan kuudesta kuukaudesta kymmeneen vuoteen siten, että iän myötä syklit pidentyvät. Identiteetin muodostumiseen vaikuttavat sosiaaliset paineet sekä omat odotukset itseä kohtaan. Identiteetin uudelleen muodostaminen on iän myötä haastavampaa ja identiteetti uudistuu aikuisiällä harvemmin kokonaan, vaan uudessa identiteetissä on samankaltaisuuksia entiseen identiteettiin nähden. Iän ja sen mukaan tuomien kokemusten myötä identiteetti muodostuu syvemmäksi ja rikkaammaksi. Voidaan sanoa, että henkilö muovautuu omaksi itsekseen. (Marcia, 2002.)

3.1 Aiheesta tehtyjä kotimaisia tutkimuksia

Sanna Laukkanen (2018) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan *Kriiseistä selviytymisen ja kriisiavun monet merkitykset* sitä, millaisia merkityksiä Suomen Mielenterveysseuran

SOS-kriisikeskuksessa asioineet asiakkaat antavat kriisiavulle ja kriisistä selviytymiselle. Aineistossa on haastateltu kuutta SOS-kriisikeskuksessa asioinutta aikuista asiakasta. Laukkanen on käyttänyt aineiston analyysimenetelmänä diskurssianalyysia ja löytänyt aineistosta kuusi selviytymisen diskurssia. Selviytyminen näyttäytyi sinnittelynä, mutta se oli vaatinut myös muutosta ihmisenä olemisessa ja ajattelussa. Toisaalta selviytyminen oli myös edestakaista liikettä ja siihen liittyi taantumista. Selviytyminen näyttäytyi myös paluuna arkeen. Kriisiapu oli haastateltavien näkökulmasta aktiivista työskentelyä ja antoi toivoa paremmasta. Kriisiapu näyttäytyi inhimillisenä kohtaamisena, mutta myös kohtaamattomuutena. Toimijuus ilmeni asiakkaiden elämässä aluksi hetki kerrallaan elämisnä ja ponnisteluna arjen velvoitteiden edessä. Myöhemmin toimijuus näyttäytyy aktiivisuutena, johon liittyy oman ajattelun muutosta ja kriisistä oppimista. Haastateltavat peilaavat kriisiä omaan elämäänsä, sekä menneeseen että nykyhetkeen. Moni on kokenut kriisin käännekohtana elämässään ja muuttanut toimintatapaansa ja elämäänsä kriisin jälkeen. (Laukkanen, 2018.)

Mirjam Wallin (2015) on pro gradu -tutkielmassaan *Vankeuden kriisistä selviytyminen* tutkinut elinkautista vankeustuomiota suorittavia miesvankeja. Tutkimuksen tavoitteena on ollut selvittää pitkäaikaisvankien kriisin vaiheita ja piirteitä sekä vankien selviytymisstrategioita. Wallin havaitsi kolme kriisikohtaa, joista ensimmäinen oli tutkintavankeudessa, seuraava heti tuomion saamisen jälkeen ja kolmas vapauden lähestyessä. Vankien kaikille yhteisenä selviytymisstrategiana oli kotiutuminen ja muina selviytymisstrategioina olivat päivä kerrallaan eläminen, tuomion suorittamiseen keskittyminen, perheeseen tukeutuminen, vastustaminen ja muutosprosessin aloittaminen. Wallin havaitsi, että vankila ympäristönä vaikuttaa vahvasti vangin valitsemiin selviytymisstrategioihin. Wallinin mukaan vankien selviytymistä tukisivat kuntoutus, perhesuhteiden ylläpito ja integroituminen vankilayhteisöön. (Wallin, 2015.)

Leo Nyqvist (2001) on tutkinut väkivaltaisista parisuhteista ja väkivallasta selviytymistä sekä väkivallan tekijän että uhrin osalta. Tutkimuksessaan *Väkivaltainen parisuhde, asiakkuus ja muutos* kuvaa väkivallasta selviytymistä pitkäksi prosessiksi, joka edellyttää elämänmuutosta, jossa kipeät ratkaisut vaativat aikaa ja sosiaalisten suhteiden uudelleen rakentumista. Henna Pirskanen (2011) on tutkinut ongelmajuovien isien ja heidän poikiensa välistä suhdetta poikien näkökulmasta tutkimuksessa *Alkoholi, isyys ja valta*.

Pirskanen (2011) on havainnut haastattelujen pohjalta erilaisia tarinatyyppejä, jotka kuvaavat isien ja poikien välistä suhdetta poikien elämänselityksessä. Heli Vihottula (2015) on tutkimuksessa ”*En suostu yksinkertaisesti häviämään ihmisten silmistä*” tutkinut traumaattisista tilanteista selvinneitä henkilöitä ja heidän tarinaansa siitä, miten he ovat selvinneet psyykkisestä kriisistä. Vihottula (2015) käyttää narratiivista näkökulmaa haastattelujen analyysissä ja pyrkii erottamaan mitä haastateltavat sanovat selviytymisestään ja miten he kertovat siitä.

4 Tutkimuksen toteuttaminen

Tässä luvussa esittelen tutkimuskysymykset, aineiston hankinnan, pohdin työn eettisiä näkökulmia sekä kerron narratiivisesta tutkimusmetodista erityisesti tämän työn kannalta. Tutkimuksessa käytettiin valmista haastatteluaineistoa, joka tuo omat erityispiirteensä aineiston tulkinnalle. Erittelen myös näitä seikkoja tässä luvussa.

4.1 Tutkimuskysymykset ja aineiston hankinta

Pro gradu -tutkielman aihetta pohtiessani olin kiinnostunut psykologian ja sosiaalityön tutkimusten yhdistämisestä ja toiveenani oli löytää aihe, joka liittyisi jollain tavalla näiden tieteenalojen teemoihin. Päätin tutustua Suomen tietoaarkistoon ja sieltä löytyviin aineistoihin. Pääsin selaamaan aineistoja otsikkotasolla ja löysin aineistoksi Sanna Laukkasen (2018) tekemän haastattelukyselyn Kriisikeskuksessa asioineista henkilöistä ja heidän selviytymisestään akuutissa kriisitilanteessa. Laukkanen (2018) on tehnyt aineiston omaan pro gradu -tutkielmaansa *Kriisistä selviytymisen ja kriisiavun monet merkitykset - Diskursiivinen tutkimus SOS-kriisikeskuksen asiakkaiden haastattelupuheista*. Sain melko nopeasti aineiston itselleni kirjautumalla tietokantaan. Luettuani Laukkasen tutkielmaa ja aineistoa, päätin käyttää hänen aineistoaan omassa tutkielmassani.

Tietoaarkiston tehtävänä on välittää sähköisiä tutkimusaineistoja opetusta, opiskelua ja tutkimusta varten sekä edistää tieteen avoimuutta, läpinäkyvyyttä, tiedon kumuloitumista sekä tutkimustiedon tehokasta käyttöä. Tietoaarkiston palvelu on maksutonta ja rahoituksen tietoaarkisto saa Tampereen yliopistolta, joka puolestaan saa Suomen opetus- ja kulttuuriministeriöltä rahoituksen tietoaarkiston ylläpitoa varten. Tietoaarkiston peruspalveluihin kuuluu aineiston hankkiminen, arkistointi ja sen kuvailu. Lisäksi Tietoaarkisto huolehtii aineistojen jatkokäytöstä, sopii käyttöehdoista sekä tukee aineistonkeruun hyviä käytänteitä. (Suomen tietoaarkisto, 2021.)

Aineistot on mahdollista saada käyttöön palveluportaali Ailasta. Ailan käyttö edellyttää rekisteröitymistä HAKA-käyttäjätunnusjärjestelmään, joten korkeakouluopiskelijan on mahdollista ladata aineistoja. Rekisteröitymisen lisäksi aineiston käyttöönotto edellyttää käyttölupahakemuksen täyttämistä. Hakemukseen tulee kirjata aineiston käyttötarkoitus sekä mahdollisesti hankkeen tai tutkimuksen nimi. Lataamalla aineiston asiakas sitoutuu aineiston käyttöehtoihin. Käyttöehtojen mukaan aineisto on tarkoitettu henkilökohtaiseksi

ja vain siihen tarkoitukseen, jonka käyttäjä on ilmoittanut. Aineisto on hävitettävä käytön jälkeen sekä sen säilytyksessä on huolehdittava riittävästä tietoturvasta eikä aineisto saa joutua ulkopuolisten käsiin. Aineiston käyttäjä sitoutuu noudattamaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) periaatteita myös aineiston julkaisussa. Aineistoon ja sen tekijöihin on viitattava asianmukaisesti ja julkaisun viitetiedot on lähetettävä tietoarkistoon. (Suomen tietoarkisto, 2021.)

Laukkanen (2018) on toteuttanut haastattelun yksilöhaastatteluna narratiivista menetelmää käyttäen. Laukkasen mukaan yksilöhaastattelu soveltuu aineistonkeruumenetelmäksi sen vuoksi, että haastateltavat ovat hakeneet kriisiinsä keskusteluapua ja heille puhuminen on luontainen keino käsitellä kokemuksia. Narratiivinen haastattelutapa sopii Laukkasen mukaan kriiseihin liittyvään haastatteluun sen vuoksi, että usein ajatellaan kriisistä selviytymisen olevan prosessi, ja Laukkanen on pyrkinyt narratiivista menetelmää käyttämällä tarkastelemaan haastateltavien selviytymisprosessia. Laukkanen on käyttänyt haastatteluissa haastattelurunkoa, joka ohjaa haastattelua tutkimuskysymyksiin liittyvään suuntaan ja auttaa haastattelijaa esittämään lisäkysymyksiä. Tätä kautta haastatteluja on saatu vietyä prosessimaiseen suuntaan ja ulotettu tarkastelemaan haastateltavien menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaa. (Laukkanen, 2018.)

Laukkanen on toteuttanut haastattelut yhteistyössä SOS-kriisikeskuksen kanssa. Asiakkaat valikoituivat niiden joukosta, jotka olivat asioineet kriisikeskuksessa vähintään kaksi kertaa. Viimeisellä tapaamisella asiakkailta oli pyydetty lupa yhteydenottoon 4–12 kuukautta kriisiavun päättymisen jälkeen. Näistä henkilöistä haastateltavat valikoituivat sen mukaan kenet tavoitettiin puhelimitse. Lisäksi Laukkanen oli rajannut pariskunnat pois haastateltavien joukosta. Kaksi asiakasta ei suostunut haastatteluun. Haastattelut järjestettiin kirjastojen maksuttomissa työhuoneissa, joissa yksityisyyden suoja mahdollistui ja haastattelu oli mahdollista toteuttaa häiriöttömästi. SOS-kriisikeskus rajautui haastattelu-paikoista pois sen vuoksi, että se voisi paikkana vaikuttaa haastateltavien tunnetiloihin ja haastattelun kulkuun. Laukkasen mukaan haasteena haastattelujen järjestämisessä oli aikataulujen yhteensovittaminen. Lisäksi Laukkanen tarvitsi avustajan mukaan haastatteluihin näkövammansa vuoksi. Hän litteroi haastattelun Microsoft Word-tekstinkäsittelyohjelmalla ja tarkasti litteraatioiden oikeellisuuden oikolukemalla ja kuuntelemalla

haastattelut uudelleen. Laukkasen litteroimaa aineistoa kertyi 219 sivua fontilla Times New Roman ja rivivälillä 12. (Laukkanen, 2018.)

Lähestyn aineistoa tarinallisesta näkökulmasta. Tutkimuskysymykseni ovat: 1) Miten kriisi näyttäytyy osana haastateltavien elämäntarinaa? 2) Miten haastateltavat ovat kokeneet selviytyneensä kriisistä?

Tutkimus on laadullinen. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston tarkastelu tapahtuu aina jonkin tietyn teoreettisen lähtökohdan kautta. Analyysissa pyritään pelkistämään viitekehysten ja teoreettisen lähtökohdan kannalta olennainen ja tekemään päätelmiä tutkittavana olevasta kohteesta. Tutkimusmetodilla tarkoitetaan tutkimuksen havaintojen tuottamiseen ja niiden muokkaamiseen käytettyjä sääntöjä. (Alasuutari, 2011.) Tieteellinen tutkimus jaotellaan määrälliseen ja laadulliseen, ja aineistoa voidaan tulkita induktiivisin ja deduktiivisin menetelmin. Deduktiivinen tarkastelu mahdollistaa tarkemman fokuksen ja sitä kautta paremman yleistettävyyden. Tutkimusmenetelmä on syytä valita aineistolähtöisesti käyttäen sellaista metodia, joka mahdollistaa aineiston tarkastelun tutkimuskysymyksiin ja olosuhteisiin nähden parhaalla mahdollisella tavalla. (David & Sutton, 2004.)

4.2 Tutkimuksen eettisyys

Hännisen (2000) mukaan on huomioitavaa, että vaikka tarinallisen lähestymistavan tarkoitus ja eettinen perusta on saattaa tutkittavien henkilöiden ääni kuuluville, tulkinta tutkimusmateriaalista on aina tutkijan omaa tulkintaa. Tutkija väistämättä joutuu valikoimaan ja pelkistämään tutkimusmateriaalia, joten tulkinnassa kuuluu aina väistämättäkin tutkijan oma ääni.

Tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava ja tutkimus on toteutettava siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittaville merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittaa. Osallistujalla on oikeus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta milloin tahansa tutkimuksen aikana eikä osallistujille saa syntyä tunnetta osallistumisen pakollisuudesta. Tutkimukseen osallistujalla on oikeus saada tietoa tutkimuksesta ja siitä, mitä tutkimukseen osallistuminen oikeasti tarkoittaa ja miten aineistoa on tarkoitus käyttää ja säilyttää. Tutkimukseen liittyvistä vaikutuksista on myös kerrottava realistisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019; Kuula, 2006.) Tutkijan on dokumentoitava tutkimukseen osallistujan suostumus joko digitaalisesti tai kirjallisesti. Henkilötietojen

säilyttämisestä täytyy olla selkeä suunnitelma ja vastuu tutkimusaineistossa olevista henkilötiedoista on olemassa koko tutkimusaineiston ja tutkimuksen elinkaaren ajan. Henkilötietoja koskevat päätökset on perusteltava ja dokumentoitava selkeästi ja nämä päätökset on oltava jälkikäteen tarkistettavissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019.)

Koska käytän valmista aineistoa, aineiston hankkijana Laukkanen (2018) on laatinut haastattelukysymykset ja toteuttanut haastattelut. Aila Kuulan & Sanna Tiitisen (2010, 447–450) mukaan haastattelujen analyysissä haastateltavien ääni kuuluu litteroitujen tekstien muodossa ja äänenpainot ja ilmeet jäävät pois. Aineiston jatkokäyttäjän tulee perehtyä aineiston pohjalta tehtyihin aiempiin tutkimuksiin ja varmistettava, että tutkija ei omassa analyysissään toista aiemmassa tutkimuksessa esitettyjä tuloksia eikä esitä samoja tuloksia ominaan. Aineistojen jatkokäyttöön liittyy tutkimuseettisiä huolenaiheita, sillä tutkija voi joutua jo haastatteluhetkellä eettisen pohdinnan ääreen siitä, onko haastateltava, joka saattaa kertoa hyvin laveasti elämästään, ymmärtänyt materiaalin päätyvän julkaistavaksi. Tämän vuoksi on tärkeää, että aineiston jatkokäytöstä kerrotaan haastateltavalle avoimesti ja aineistoa käytetään uudelleen vain perustellusta syystä. (Kuula & Tiitinen, 2010, 447–450.)

Laukkasen (2018) mukaan haastateltavat ovat antaneet useassa vaiheessa suostumuksensa tutkimukseen osallistumiselle. Asiakkuuden loppuessa SOS-kriisikeskuksessa asiakkaille annettiin lomake, jossa he antoivat suostumuksensa yhteydenottoon kriisiavun vaikutusten arvioimiseksi. Laukkanen otti yhteyttä haastateltaviin puhelimitse ja tässä vaiheessa hän kysyi suostumusta tutkimukseen osallistumiseen ja haastattelun antamiseen. Haastateltaville kerrottiin myös, että heillä on milloin tahansa mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistumisensa. Haastattelujen alussa osallistujille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja heille oli varattu aikaa esittää asiasta lisäkysymyksiä. Haastattelujen aluksi haastateltavilta oli pyydetty vielä erillinen kirjallinen suostumus, jossa oli myös tietoa tutkimuksesta ja Laukkasen yhteystiedot. Suostumuksessa selvitettiin osallistujille tutkimuksen olevan vapaaehtoinen ja osallistujan tietojen olevan salaisia. Haastateltaville kerrottiin, että haastatteluaineisto tulee mahdollisesti tallennetuksi Suomen tietoaarkistoon. (Laukkanen, 2018.)

Kunnioitus haastateltavia kohtaan näkyy Laukkasen (2018) tavassa toteuttaa haastattelu siten, että hän antaa haastateltaville mahdollisuuden kertoa omasta tilanteestaan sen

verran kuin haluaa. Haastatteluihin on pyritty saamaan kiireettömyyden tuntua ja haastateltavilla on ollut mahdollisuus kertoa tuntemuksistaan haastattelun lopuksi. Laukkanen kertoo pyrkineensä kunnioittavaan sekä neutraaliin tapaan kirjoittaessaan tutkimustaan. Laukkanen sanoo huolehtineensa yksityisyyden suojasta siten, että hän on säilyttänyt haastateltavien yhteystietoja työpaikallaan varmassa tallessa. Yhteystiedot ovat olleet kirjoitettuna pistekirjoituksella, joka on osaltaan lisännyt tietosuojaa. Äänitallenteet Laukkanen kertoo säilyttäneensä sanelimessa ja hävittäneensä tiedostot sekä kyselylomakkeet tutkimuksen päätyttyä. Lisäksi Laukkanen kertoo karkeistaneensa haastattelumateriaalista joitain haastateltavien itsensä kertomia tunnistettavia tietoja. Laukkanen pohtii, onko SOS-kriisikeskuksessa asiointi sellainen tunnistetieto, joka olisi syytä jättää mainitsematta. Pohdinnoissaan hän tulee siihen tulokseen, että koska tutkimuksessa on tuotu esiin asiakkaiden kriisejä yleisellä tasolla, ei tutkimuksesta ole mahdollista erottaa tunnistettavasti yksittäisen ihmisen elämäntilannetta. Laukkanen lisää, että SOS-kriisikeskuksissa asioi niin paljon ihmisiä, että jo senkään vuoksi haastateltavia ei ole mahdollista tunnistaa, vaikka kriisiavun lähde mainitaankin. Henkilötiedoista käsitellään ainoastaan sukupuoli ja ikä eikä muita henkilötietoja käytetä hänen tutkimuksessaan. (Laukkanen, 2018.) Olen käyttänyt omassa analyysissäni haastateltavien suoria lainauksia. Lainausten käytössä olen halunnut varmistua siitä, että niissä ei ole sellaisia asioita, joista haastateltava olisi mahdollista tunnistaa. En ole käyttänyt lainauksissa haastattelunumeroita, vaan erotellakseni haastateltavien lainaukset toisistaan olen maninnut ainoastaan heidän ikänsä. Lisäksi olen jättänyt haastatteluista pois yksityiskohtaisia haastateltavaan liittyviä tietoja, varmistaakseni haastateltavien anonymiteetin.

Jyrki Pöysä (2010) kirjoittaa haastatteluissa piilevästä valta-asemasta. Hänen mukaan haastattelun valta-asema asetetaan jo haastattelua sovittaessa siten, että haastattelija asemoi jo haastattelupyynnön tehdessä haastateltavan tiettyyn asemaan. Haastattelun aikana valta-asema voi vaikuttaa haastateltavan vastauksiin ja vastaukset saattavat olla värittyneitä sen mukaan, haluaako haastateltava miellyttää haastattelijaa. Haastateltavan vastausten muuttuminen haastattelijalle mieluisiksi näkyy vastausten lyhyttenä ja kielen värittömyytenä. Myös haastattelun kulku kertoo haastattelun aikana olleesta asemoinnista. Haastateltava voi kommentoida ja kommentoissaan tulkita haastateltavan sanomaa ja se, miten haastateltava pyrkii noudattamaan haastattelijan tulkintaa kertoo valta-asemasta. Tätä voidaan arvioida haastatteluja tulkittaessa. (Pöysä, 2010.) Haastattelu voi tarjota

haastateltavalle keinon kertoa tarinaansa muunneltuna uudelleen toiselle henkilölle ja saada korjaava kokemus muokkaamalla kertomuksessaan tapahtumia itselleen suopeampaan suuntaan. Kertomus on aina kerrontatilanteen ehdoilla tuotettu ja sen vuoksi kertomustilanne on itsessään kokemuksellinen ja haastattelutilanteen vuorovaikutus vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisena kokemus lopulta tulee esiin. (Aaltonen & Leimumäki, 2010.)

Laukkanen (2018) pohtii, onko eettisesti oikein vaivata tutkimuksen tekemisellä juuri kriisin läpikäyneitä henkilöitä. Hän toteaa, että kriisistä selviytymisestä on vain vähän tutkimustietoa, jonka vuoksi aihetta on tärkeää käsitellä. Myös osa haastateltavista oli tuonut Laukkaselle esiin toiveensa siitä, että pystyisi haastatteluun osallistumalla lisäämään tietoa kriisiavusta. (Laukkanen, 2018.) Uskon, että käyttämällä jo valmista aineistoa voimme tutkia kriisistä selviytymistä uusista näkökulmista ilman, että tuomme haastattelujen kautta mahdollista lisärasitetta kriisin läpikäyneille henkilöille. Laukkasen (2018) haastateltavilla oli toive siitä, että suostumalla haastatteluun he voivat lisätä ihmisten tietoisuutta kriisiavusta. Käyttämällä haastattelua useissa tutkimuksissa, samasta aineistosta voidaan saada uutta tietoa. Tutkimuksesta saadun aineiston luovuttaminen muiden tutkijoiden käyttöön on yksi tapa toteuttaa tieteellisen tutkimuksen avoimuutta. Aineisto voi olla täysin vapaasti käytössä tai käyttöoikeus on jollain tavalla rajattu. Aineiston avaamisesta vastuun kantaa tuolloin aineiston rekisterinpitäjä. Tutkimusaineiston avaaminen muille tutkijoille on myös eettinen valinta, sillä se vähentää tarvetta kerätä muita samankaltaista ryhmää koskevaa aineistoa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019.) Kuulan (2006) mukaan aineiston jatkokäyttö lisää mahdollisuuksia tarkastella aineistoa uudesta näkökulmasta ja käyttää aineistoa kokonaisuudessaan.

Tieteen eettisiin arvoihin kuuluvat riippumattomuus ja itsenäisyys. Tämän vuoksi tutkimusta tehdessä on tärkeää seurata tieteen omia, tiedeyhteisön asettamia päämääriä ja metodeja. (Kuula, 2006.) Martti Grönfors (2011) kirjoittaa, että tieteellisellä etiikalla tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä mitä tutkija saa tehdä ja mitä hän ei saa tehdä. Tutkimukseen liittyvät moraalikysymykset riippuvat paljon myös siitä, millaista aihealuetta tutkitaan. Koska erilaisia tutkimusongelmia ja niihin liittyviä ideologisia lähtökohtia on paljon, on haastavaa laatia kaikkien alojen kattavia tieteelliseen tutkimukseen liittyviä eettisiä ohjeita. (Grönfors, 2011.) Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaan hyvien

tieteellisten käytäntöjen noudattaminen on edellytys sille, että tutkimus on uskottava. Tutkijayhteisö säätelee sen jäsenten eettistä toimintaa ja pitää yllä organisaatioiden laatujärjestelmää noudattamalla eettisiä ohjeita. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtana on, että tutkimusta tehdessä sekä tulosten tallentamisessa sekä arviointia tehdessä toimitaan rehellisesti sekä yleistä tarkkuutta ja huolellisuutta noudattaen. Tutkimuksen tiedonhankintamenettelyssä tulee noudattaa tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä toimintatapoja ja tuloksia julkaistaessa on toimittava avoimesti ja vastuullisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.)

Muiden tutkijoiden työhön on suhtauduttava kunnioittavasti ja asianmukaisesti käyttämällä ohjeen mukaista viittaustekniikkaa. Tutkimuksen suunnittelu ja siihen liittyvä raportointi on toteutettava tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Hyvän tieteellisen toimintatavan noudattamisesta vastaa tutkija itse, mutta vastuu tieteellisen kirjoittamisen eettisten periaatteiden noudattamisesta on myös tiedeyhteisöllä sekä yliopistoilla ja ammattikorkeakouluilla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.) Grönfors (2011) kirjoittaa, että tutkija on vastuussa muille ihmisille siitä, että hän ei käytä tutkimuksesta saatua tietoa oman asemansa muuttamiseen tai pyri vaikuttamaan muiden ihmisten asemaan. Tutkimuskohteelle tutkija on vastuussa siitä, että tutkija kohtelee tutkimuskohdettaan ihmisarvoisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012).

Tutkijana koen, että minulla on vastuu siitä, että en jatkokäytä aineistoa, jossa havaitsen eettistä ristiriitaa. Perehdyttyäni Laukkasen (2018) tutkimukseen, havaitsin sen erinomaiseksi. Lisäksi se seikka, että kyseessä on suomalaisessa yliopistossa hyväksytty tutkielma, ja että aineisto on hyväksytty osaksi Tietoarkiston kokoelmia, lisäävät aineiston jatkokäyttäjän varmuutta aineiston eettisyydestä.

Olen omassa analyysissäni pyrkinyt kunnioittavaan kirjoitustapaan haastateltavista puhuttaessa. Koska tutkin työssäni sisäistä tarinaa, joka käsitteenä on hyvin henkilökohtainen, koen että haastateltavien kunnioittaminen korostuu aivan erityisellä tavalla. Hänninen (2000) mukaan tutkija tarvitsee jatkuvaa moraalista ja eettistä pohdintaa ratkaistessaan käytännön kysymyksiä sekä tehdessään tulkintoja. Hänen mukaansa on tärkeää muistaa, että tutkijan ääni kuuluu aina aineistoa tulkittaessa ja tutkijan tehdessä valintoja aineiston käytöstä. Hänninen (2000) pohtii narratiivisen tutkimusotteen eettisyyttä, sillä tutkittavien elämäntarinat ovat äärimmäisen henkilökohtaisia, ja niiden kautta tutkittava

reflektoi elämäänsä. Pidän tärkeänä tuoda esiin sen, että tutkimuksessa on kyse omasta tulkinnastani eikä haastatteluja analysoitaessa ole täysin mahdollista tavoittaa haastattelvien äärimmäisen henkilökohtaisia kokemuksia.

4.3 Tutkimusmenetelmät ja aineiston analyysi

Näkökulman asettamisen avulla tarkennetaan katsantotapaa ja sen kautta määrittävät tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset sekä analyysitavan valinta (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen, 2010). Laukkanen (2018) on tutkinut aineistossa esiintyviä puhetapoja diskursiivista näkökulmaa käyttäen ja hän on erottanut aineistostaan sekä kriisiapuun että kriisistä selviytymiseen liittyviä diskursseja. Koska haastatteluista on löydettävissä selkeitä elämäntarinoita, toteutan analyysin narratiivisen tutkimuksen keinoin. Tätä kautta voin erottaa oman tutkimukseni Laukkasen tutkimuksesta ja tuoda aineistoon uutta näkökulmaa.

Narratiivilla tarkoitetaan tarinaa. Kaikkea puhuttua ei kuitenkaan voida kutsua tarinaksi. (Sarbin, 2004, 6.) Tarina on määriteltävissä ajan kautta ja se voidaan jakaa alkuun, keskikohtaan ja loppuun. Tarinan keskeinen elementti on juoni, johon erilaiset osat muodostuvan kokonaisuudeksi ja saavat siten merkityksensä. (Hänninen, 2000.) Tarina on kooste narratiivisesta tarkoituksesta, joka tarkoittaa yksilön toimintojen kytkeytymistä juoneen. Narratiivisella ymmärtämisellä tarkoitetaan tapahtumien osallisuuden kokonaisuuden näkemistä. Narratiivinen skeema nostaa yksilön elämäntapahtumat tarkoituksenmukaiseen järjestykseen ja tätä kautta muodostaa tärkeän välineen tarkastella ihmisen toimintaa. Muiden ihmisten ja oman toiminnan tarkastelussa asetamme tapahtumat narratiiviseen kehykseen ja tarkastelemme sitä kautta toiminnan vaikutuksia. Yksilön toiminta saa merkityksensä muiden tapahtumien valossa ja narratiivinen kehys muodostaa toimintamme kokonaisuuden. Juoni on narratiivisuuden ydin, jossa tapahtumat yhdistyvät krooniseen järjestykseen antaen kullekin tapahtumalle oman merkityksensä ja roolinsa nostaen ja häivyttäen tapahtumia. Ilman juonen olemassaoloa tapahtumat olisivat irrallaan toisistaan. Juonen avulla tarinaan saadaan mukaan ajallinen ja paikallinen konteksti sekä yksilön henkilökohtaiset tavoitteisiin tai tapahtumiin liittyvät reaktiot tai päätöksentekoon liittyvä prosessi. Juonen avulla on mahdollista yhdistää erilaisia tapahtumia toisiinsa ja tapahtumat saavat merkityksensä. (Polkinghorne, 1988.)

Narratiivinen tutkimustapa painottuu ihmisen oman kokemusmaailman tulkitsemiseen ja ihmisen kokemusmaailma jäsennetään tutkimuksessa tarinan muotoon. Narratiivisessa metodissa on tärkeää ymmärtää konteksti, jossa kertoja elää. Narratiivinen tutkimusnäkökulma sisältää kokonaisvaltaisen kuvan ihmisestä maailmassa ja kokemuksista, joihin ihmisen elämä kietoutuu (Erkkilä, 2008, 196; Stephens & Trahar, 2012, 61.) Siihen vaikuttavat vaihteleva ympäristö, kulttuurilliset asetelmat sekä tutkijan ja lukijan tekemät tulkinnat (Stephens & Trahar, 2012, 61). Käyttäessämme narratiivista metodia, tulemme kartoittaneeksi tutkittavan henkilökohtaisen kokemuksen lisäksi yhteiskunnan sosiaalista ja kulttuurillista kontekstia (Chaitlin, 2004). Narratiivisen metodin myötä saamme selville minkä merkityksen haastateltavat antavat kokemuksilleen. Tutkijan tehtävä on kertomuksia tulkitsemalla selvittää näitä merkityksiä. (Chaitlin, 2004.) Narratiivisella tutkimuksella tarkoitetaan narratiivisen materiaalin tutkimista. Tutkimusmateriaali voidaan koota kirjallisuudesta, haastattelujen kautta tai esimerkiksi elämänhistoriaa kartoittavien kirjeiden avulla. Narratiivisen tutkimuksen menetelmin voidaan vertailla ryhmiä, tutkia sosiaalisia ilmiöitä, historiaa tai persoonan kehitystä. Narratiivista rakennetta tarkastelemalla voidaan tutkia ja ymmärtää identiteettiä ja välittää yksilön ja kulttuurin tarkoituksia. (Liebich, Tuval-Mashiach & Zilber, 1998.)

Hännisen (2000) mukaan viime vuosikymmeninä kielen merkitystä sosiaalisen todellisuuden määrittäjänä on alettu korostaa ja kielen kehityksen asema sosiaalisen todellisuuden ja itseymmärryksen muodostumisessa on nähty keskeisenä. Hänninen (2000) näkee, että yksilön henkilökohtaiset elämäntarinat muodostuvat luovan prosessin ja tietyn sosiaalisen kontekstin kautta samalla tavoin, kuin kaunokirjallisissakin tarinoissa. Narratiivisen tutkimusotteen juuret ovat kirjallisuudessa ja filosofiassa, lähtien aina Aristoteleen Runousopista. Psykologian tutkimuksen saadessa vaikutteita filosofeilta ja historiantutkijoilta, on kasvanut ymmärrys tarinallisuuden merkityksestä olennaisena osana inhimillisten tapahtumien ymmärrystä. (Hänninen, 2000.)

Hännisen (2000) mukaan narratiivisen menetelmän ajatuksena on antaa tutkittaville mahdollisuus kertoa tarinansa. Tulkinta tapahtuu aineistolähtöisesti ja narratiivista menetelmää käyttävä tutkija pyrkii siihen, että aineiston analyysissä ei käytetä etukäteen määriteltyä teoriaa, vaan aineistosta nousevat merkitykset ovat analyysissä keskiössä. Ihmisen kokemus on kehittynyt kulttuurillisesta sekä henkilökohtaisesta ei-materiaalisten

aikomusten ja ajatusten kehyksestä ja muuttuu alati uusien kokemusten ja reflektion myötä. Kokemusmaailma ei muokkaudu ainoastaan henkilökohtaisen prosessin myötä, vaan se uusiutuu, kun jaamme omia kokemuksiamme muiden kanssa ja saa vaikutteita muilta ihmisiltä. Kokemusmaailma koostuu ihmisen henkilökohtaisista kognitiivisista skeemoista. Tähän vaikuttavat ympäristö sekä yksilön omat odotukset ja oletukset. Narratiivinen muisti syntyy niistä kokemuksista, jotka ovat tärkeitä tavoitteidemme ja toiveidemme kannalta. (Hänninen, 2000.)

Narratiivisesta tutkimuksesta on tullut hyvä lisä perinteisille, muutoin ”steriileinä” pidetyille tutkimusvälineille ja se on ottanut oman paikkansa tutkimusmetodinä (Liebich, Tuval-Mashiach & Zilber, 1998). Leena Syrjälä (2007, 229) puhuu narratiivisen tutkimuksen saaneen aikaiseksi jopa kulttuurisen käänteen sosiaalitieteissä. Narratiivinen tutkimusmetodi tarjoaa mahdollisuuden tutkia tarinoiden kautta ihmisten historiaa. Se tuo tutkimukseen tutkittavan oman äänen, joka usein jää kuulematta traditioiden ja instituutioiden varjossa. Narratiivisessa lähestymistavassa juuri yksilön oma kokemus tulee kuuluksi. Tätä kautta tutkijoiden on mahdollista ymmärtää niitä tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet identiteetin muodostumiseen. (Morgan-Fleming, Riegle & Fryer, 2007, 87.)

Hänninen (2000) on erottanut toisistaan tarinallisuuden eri ilmenemismuotoja. *Kertomuksella* viitataan tarinan esitykseen. Tarina voi olla esimerkiksi kirjoitettua tekstiä tai elokuvan muodossa. *Sisäisellä tarinalla* viitataan mielessä tapahtuviin prosesseihin, joissa ihminen käyttää tarinallisia prosesseja elämänsä tulkitsemiseen. *Draamalla* viitataan niihin elämässä esiintyviin toiminnallisiin prosesseihin, joilla ihminen toteuttaa sisäistä tarinaansa. Hänninen (2000) korostaa, että elävä elämä ei ole tarinan edeltäjä, vaan ihmiset tulkitsevat tarinoita ja siirtävät niitä ohjaamaan elämää. *Sosiaalinen tarinavarasto* on kaikkien niiden tarinoiden kokoelma, joita ihmiset kohtaavat sosiaalisen vuorovaikutuksen, kirjojen, tiedotusvälineiden kautta tai omien tarinoiksi muuttuneiden kokemustensa myötä. Se muotoutuu koko ajan ja muistiin jääneet tarinat muodostavat *henkilökohtaisen tarinavaraston*. Sosiaalisen tarinavaraston kautta ihminen tulkitsee omia mahdollisuuksiaan ja elämänsä tapahtumia niin, että kaikki tekijät kietoutuvat toisiinsa. Sisäinen tarina muokkautuu myös suhteessa ympäristöön, joka koostuu vuorovaikutuksesta toisten ihmisten kanssa ja kulttuurin tarjoamista merkityksistä. (Hänninen, 2000.)

Käytän tässä tutkimuksessa Hännisen (2000) luomaa kolmijakoa siten, että tulkitseen haastatteluista muotoutuvia tarinoita, etsien niistä haastateltavien sisäistä tarinaa. Hänninen (2000) pohtii sisäisen tarinan tutkimuksen ongelmallisuutta esimerkiksi haastattelututkimuksen perusteella. Voiko haastattelua analysoimalla tavoittaa henkilön sisäisen maailman, sillä puheella tuodaan esiin ainoastaan puheen muodossa esitettyjä sisäisen tarinan esityksiä. Näiden kaikkien kolmen, kertomuksen, sisäisen tarinan ja draaman analyysissä on keskeistä toisiinsa kytkeytyvät elämäntapahtumat ja niiden analyysi. (Hänninen, 2000.)

Aloitin analyysini etsimällä jokaisesta haastattelusta pääkohtia, jonka jälkeen oli mahdollista kirjoittaa tarina yksinkertaistettuun muotoon ja hahmottaa tarinan pääjuoni. Tarinat jakautuivat aluksi neljään osaan, mutta analyysin edetessä havaitsin tarinoissa esiintyvän kahdenlaista tyyppiä. Tyypittely on auttanut erittelemään tarinoita ja tekemään yleistettäviä johtopäätöksiä niiden perusteella sekä rakentamaan aineistosta kokonaiskuvaa. Olen nimennyt aineiston voimaantumistarinoiksi ja jakanut voimaantumistarinat kahteen osaan. Osiossa *voimaantuminen sisäisen vahvistumisen kautta*, käsittelen voimaantumistarinoita, joissa yhteinen tekijä on sisäisen voiman vahvistuminen ja sitä kautta kriisistä selviytyminen. Toinen tarinatyyppi sai nimekseen *voimaantuminen hyväksynnän kautta*. Näissä tarinoissa menneisyyden ja nykyisyyden hyväksyminen on keskeisenä tekijänä vaikeiden asioiden käsittelyssä ja auttaa selviytymään arjessa. Voimaantumistarinoiden nimet kuvastavat myös kriisin etenemistä haastateltavien elämässä sekä voimaantumisen eri ulottuvuuksien korostumista sisäisissä tarinoissa. Sisäisen voiman vahvistuminen auttoi ensimmäisen ryhmän haastateltavia voimaantumaan ja haastateltavien puheessa oli havaittavissa paljon selviytymiseen liittyvää kielenkäyttöä. Toisessa ryhmässä voimaantuminen näyttäytyi hyväksyntänä. Hyväksyntä näyttäytyi monella eri tasolla aina omien tunteiden työstämisestä vallitsevien olosuhteiden hyväksyntään ja edesauttoi arjessa selviytymistä kriisin keskellä. Haastateltaville tärkeät asiat kuten opiskelu, työ ja harrastukset toivat elämään merkityksellistä sisältöä sekä auttoivat käsittelemään kriisin myötä tulleita tunteita.

Ruusuvuoren ym. (2010) mukaan pelkkä aineiston luokittelu ei riitä aineiston analyysiksi, sillä tarvitaan jokin keino, jonka avulla aineistosta voidaan löytää yleistettäviä teki-
jöitä. Analyysissä olen nostanut esiin molemmissa tarinatyypeissä esiintyviä yhteisiä

tekijöitä ja pyrkinyt pohtimaan niiden eroja ja yhtäläisyyksiä. Tällä tavalla on mahdollista havaita kriisiin liittyviä yleistettäviä merkityksiä ja syitä niiden takana. Käytän analyysissä Hännisen (2000) sisäisen tarinan käsitettä kuvaamaan haastateltavien omasta elämästä rakentamiaan tarinoita. Analyysia tehdessäni tiedostan, että hahmottelemani sisäinen tarina tässä yhteydessä on omaa tulkintaani, joka rakentuu haastatteluissa syntyvien kertomusten kautta. Sisäisen tarinan tarkastelu mahdollistaa tarinoiden tarkastelun syvällisemmällä tasolla, esimerkiksi millä tavoin sisäinen tarina vaikuttaa muuttuviin elämäntapahtumiimme ja toisaalta, miten elämäntapahtumat muokkaavat sisäistä tarinaa.

5 Tulokset

Haastateltavien tarinoissa voimaantuminen hahmottui keskeisenä tekijänä kriisiin liittyvässä puheessa. Voimaantuminen näyttäytyi monitahoisena ja siihen vaikuttivat samanaikaisesti useat eri tekijät. Tarinat erosivat toisistaan voimaantumisen tavassa ja tämän vuoksi jaoin voimaantumistarinat kahteen osaan ja nimesin osat kahden eri voimaantumistyyppin mukaan. Tässä tutkimuksessa painopiste on tarinoiden sisällöllisessä tyyppiteltyssä enkä keskity pohtimaan määrään liittyviä tekijöitä. On kuitenkin mielenkiintoista havaita, että haastateltavien tarinat jakautuivat tasaisesti kahtia siten, että kuudesta haastattelusta ensimmäiseen tarinatyyppiin yhdistin kolme tarinaa ja toiseen myös kolme. Voimaantuminen sisäisen voiman kautta oli merkittävä piirre kolmessa ensimmäisessä haastattelussa. Toisessa voimaantumistyyppissä tilanteen hyväksyminen nousi tarinan kulua tulkittaessa keskeiseksi voimaantumista lisääväksi tekijäksi. Olen jakanut tarinat aikaan ennen kriisiä, kriisiin ja kriisin jälkeiseen aikaan.

Haastateltavien tarinoissa oli sekä eroja että yhtäläisyyksiä. Tekstin sujumuuden vuoksi päädyin kuljettamaan molempia tarinatyyppejä rinnakkain. Paikoitellen haastateltavien tarinat olivat jopa niin yhteneväisiä, että yhdistin molempia tarinatyyppejä samaan kappaleeseen toiston välttämiseksi. Tällä tavoin minun on ollut myös mahdollista korostaa tarinoiden yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tavoitteenani on kartoittaa ajallisella janelalla voimaantumistarinoiden keskeisiä nivelkohtia ja näin tuoda esiin kahden eri tarinatyypin yhteisiä ja erottavia tekijöitä sekä kertoa haastateltavien kokemukset kriisistä tarinana, jossa alku, keskikohta ja loppu muodostavat ajallisen kokonaisuuden.

Taulukko 1. Tarinatyytit ja niiden ulottuvuudet.

	Aika ennen kriisiä	Kriisi	Voimaantuminen	Aika kriisin jälkeen
Voimaantuminen sisäisen voiman kautta	Vaikea parisuhde. Voimakas sisäinen tarina.	Parisuhteen päätyminen. Sisäinen tarina joutuu kyseenalaiseksi.	Sisäinen voima ja minäpystyvyyden kokemus. Avun hakeminen.	Selkeä kriisistä toipuminen. Usko tulevaisuuteen on palannut.
Voimaantuminen hyväksynnän kautta	Kriisin syyt ovat moninaiset. Aiemmat elämäntapahtumat vaikuttavat nykyisyyteen.	Vaikeiden asioiden kärjistyminen.	Menneisyyden ja nykyisyyden hyväksyminen. Avun hakeminen.	Kriisistä toipuminen kesken. Usko tulevaisuuteen horjuu.

Kolmella haastateltavista voimaantumiseen liittyi sisäisen vahvuuden kasvaminen ja voimaantuminen sanan mukaisesti voiman lisääntymisenä omien asioiden edistämiseksi. Voima ja vahvuus ovat läsnä näissä tarinatyyteissä kriisiä edeltävänä aikana ja kriisin jälkeen ja minäpystyvyyden vahvistaminen nousi merkittäväksi tekijäksi kriisistä toipumisessa. Esimerkiksi Mahlakaarto (2010) määrittelee voimaantumisen yksilön

voiman tai voimavarojen lisääntymisenä sekä aktiivisuutena, itsenäisyytenä ja kyvykkyytenä omiin asioihin vaikuttamisessa. Voimaantumisen keskiössä on oman toimijuuden ja äänen vahvistuminen. Adams (1993) näkee voimaannuttamisen keskeisenä osana sosiaalityötä. Voimaantumisen käsite on alun perin lähtöisin yhteiskunnallisesta keskustelusta, jossa yksilö saa voimaa omien asioidensa ajamiseen yhteiskunnassa. Adamsin (1993) mukaan voimaantuminen voidaan tänä päivänä mieltää yksilön itsensä tai organisaatioiden tai väestöryhmien prosessiksi. Liisa Hokkanen (2017) käsittelee voimaantumisen ja valtaistumisen suhdetta. Valtaistumisella Hokkanen (2017) viittaa yhteiskunnalliseen prosessiin, jossa yksilön tilannetta tarkastellaan yhteiskunnan rakenteiden kautta. Valtaistumisessa muutos on lähtöisin yksilön ulkopuolelta ja muuttaa yksilön ympärillä olevia rakenteita, kun taas voimaantuminen nähdään henkilökohtaisempana prosessina, jossa keskiössä on ihmisen oma kokemus. Voimaantuminen ja valtaistuminen voivat vaikuttaa toisiinsa siten, että yhteiskunnassa tapahtuva muutos mahdollistaa voimaantumisen ja toisaalta voimaantuminen, jossa yksilön vahvuus lisääntyy, voi vaikuttaa yhteiskunnalliseen muutosprosessiin. (Hokkanen, 2017.)

Hokkanen (2017) näkee yksilöön liittyvän muutosprosessin elämänhallinnan ja yksilön kompetenssin kautta tapahtuvana muutoksena. Yksilöllinen lähestymistapa liittyy voimaantumisen lähiyhteisössä ja vertaisryhmässä tapahtuvana yksilön elämänlaatua parantavana muutoksena. Tässä tutkimuksessa tarkastelen voimaantumista erityisesti yksilön näkökulmasta käsin. Voimaantuminen tapahtuu haastateltavien elämäntilanteen muutoksena suhteessa läheisiin ihmisiin, mutta siinä on ensisijaisesti kyse haastateltavien omasta prosessista ja heissä itsessään tapahtuvasta muutoksesta. Hokkasen (2017) mukaan voimaantumisessa on kyse sekä prosessista että päämäärästä ja se voi olla lähtöisin henkilöstä itsestään tai voimaantumista voidaan edesauttaa ohjatun työskentelyn kautta.

Toisena tarinatyypinä paikansin haastateltavien kriisitarinat olosuhteiden hyväksynnän kautta tapahtuvaksi voimaantumiseksi. Hyväksyntään liittyvä kuvailu tuli tarinoiden läpi koko tarinan kaaren ajan ja osoittautui voimaantumisen kannalta kantavaksi teemaksi kaikissa haastatteluissa. Voimaantuminen näissä tarinoissa liittyy erityisesti henkilön kykyyn löytää itse keinoja sietää vaikeaa tilannetta ja toisaalta hyväksymään olosuhteet, jotka eivät ainakaan vielä ole muuttuneet paremmiksi. Tarja Hiltusen (2015) mukaan

voimaantumisen edellytyksenä on menneisyyden hyväksyntä ja itsensä kohtaaminen, jonka kautta on mahdollisuus rakentaa identiteettiä uudelleen.

5.1 Aika ennen kriisiä

Ensimmäisen tarinatyyppin haastateltavat kokivat eläneensä epätydyttävässä tilanteessa jo pidemmän aikaa ennen varsinaista kriisin puhkeamista. Kaikissa tarinoissa kriisi liittyi vaikeaan parisuhteeseen, joka täytti heidän elämänsä rajoittaen ja vieden mahdollisuuksia itsensä toteuttamiselle. Elämä ja sisäinen tarina oli edennyt pitkälti muiden toiveita tai tarpeita toteuttaessa ja haastateltavat laittoivat omat tunteensa sivuun pyrkiessään auttamaan läheisiään ja pitääkseen parisuhteensa koossa. Tarinoista kahdessa omien tunteiden syrjäyttäminen muiden ihmisten auttamisen vuoksi menivät jopa niin pitkälle, että haastateltavat eivät enää kyenneet havaitsemaan omaa vaikeaa oloaan. Parisuhteen henkinen väkivalta vaikutti kahden haastateltavan mukaan voimakkaasti heidän sisäiseen tarinaansa muuttaen heidän käsitystään omista kyvyistään selviytyä ja mahdollisuuksista pitää yllä tärkeitä ihmissuhteita. Tulkintani mukaan henkinen väkivalta oli vaikuttanut haastateltavien rajojen asettamiseen ja he keskittyivät pitämään yllä parisuhteen tasapainoa, pyrkien omalla käytöksellä tasapainoittamaan epätydyttävää tai jopa räjähdysaltista tilannetta. Tämä johti oman tunneilmaisun rajoittamiseen ja vaikutusmahdollisuuksien kaventamiseen.

Väkivaltainen parisuhde haittaa äitiyden kehittymistä ja voimaantumisen kokemusta. Myös jatkuva pelossa eläminen vaikuttaa heikentävästi voimaantumiseen. (Hiltunen, 2015.) 40-vuotias haastateltava kertoo eläneensä vuosia henkisen väkivallan alla alisteisessa parisuhteessa. Puolison käytös aiheutti haastateltavassa pelkoa ja heikensi hänen sosiaalisia suhteitaan ja pärjäämisen kokemustaan.

H: Mua tota, mun persoonaa on yritetty muuttaa.

S: Joo.

H: Eli mä oon aina uskonut et mä oon niinku vahva.

S: Mm

H: Mut sit avioliiton jälkeen tuntu, et jopa pupujussi on (nauraa) rohkeampi kuin mä. Eli mua on niinku tavallaan mitätöity ihmisenä, et sä oot niinku sä et oo kukaan.

S: Just.

H: Ja sä et pärjää. Ja hän hoiti kaikki asiat. Hän poisti kaikki tutut.

S: Okei. Hän poisti jopa muutamia sukulaisia. Eli mä olin niinku sanotaan...Ei, ei se ollu edes kultaisessa häkissä. Mä olin niinku häkissä.

S: Neljän seinän sisällä vankina.

H: Jep.

S: Joo.

H: Ja mulle syötettiin vaan niinku ajatuksia, että sulla on niinku parempi elämä kun niinku muilla.

Hännisen (2000) mukaan elämän sattumat asettavat sisäiset tarinat koetukselle. Usein luomme sisäiseen tarinaan liittyviä elämän projekteja, jotka eivät ole aina mahdollisia toteuttaa. Mikäli rakennamme kaiken aikaa liian suuria tavoitteita tai tulkitsemme väärin elämäntapahtumiin liittyviä syy-seuraussuhteita, saatamme päätyä käyttämään haitallisia toimintamalleja. On tärkeää, että omien tavoitteidemme lisäksi muistamme huomioida muiden ihmisten elämäntarinaa liittyvät suunnitelmat ja toiveet. (Hänninen, 2000.) Haastateltavat kokivat joutuneensa kantamaan parisuhteen ongelmia yksin ja pettyneensä siihen, että toinen osapuoli ei tehnyt omaa osuuttaan tilanteen muuttumiseksi. Ahdistus kumpusi haasteltavien puheessa siitä, että he eivät kyenneet vaikuttamaan tilanteeseensa eivätkä parisuhteen toiset osapuolet olleet valmiita tulemaan vastaan. Vaikka haastateltavat tekivät paljon töitä parisuhteen korjaamiseksi, tilanne ei muuttunut vaan meni pahempaan suuntaan. He kertovat sinnitelleensä pidemmän aikaa hankalassa tilanteessa, mutta kriisin lähestyessä aiemmin iloa tuottaneet asiat eivät enää tuottaneet mielihyvää ja ahdistus sekä pelko tavallisesta arjen selviytymisestä valtasivat mielen. Useat haastateltavat kokivat elämän mielekkyyden katoamista kriisin aikana. Yhdessä tarinassa ahdistuneisuus kuvattiin pallona rinnassa ja toisessa kuvailtiin sisällä olevaa vihaa. Kriisin edetessä ahdistuneisuus alkoi vaikuttaa arkeen. 46-vuotias haastateltava kuvailee oman

käyttäytymisensä ja suhteensa kotiin muuttuneen kriisin aikana. Haastateltavalle tärkeästä omasta kodista oli tullut ahdistusta lisäävä tekijä ja työpaikasta tuli kodin sijaan tila, jossa hän koki voivansa olla oma itsensä.

H: No, aika hyvin mä niinkun töissä jaksoin, et sen mä niinkun kuitenkin sain suljettuu. Ja mä huomasin sen, että niinku, mä huomasin se, että mun oma persoona muuttu.

S: Mm.

H: Et mä en oo semmonen, et mä oon huonotuulinen koko ajan ja, ja ärtyisä, kaikki pienet asiat. Et mä olin hyvin semmoinen niinku iloinen ja muuta, et ja ...Sit mä huomasin myöse, et mä niinku töissä olin oma itteni, Mut sitten, mitä lähemmäksi mä lähdin niinku kotiin, niin sit niinku alko se ahistus. Ja mä muutuin täysin omalta persoonalta.

Kaikki haasteltavat kertoivat ahdistuneisuudestaan ja hyvin vaikeasta olotilastaan jo pitkään ennen kriisin kärjistymistä. Tästä huolimatta he jaksoivat sinnitellä ja kannatella muita. Rakennettu elämäntarina pysyi vahvana haastateltavien mielessä, vaikka tarinan kannattelevat puitteet alkoivat sortua. Haastateltavien puheessa tuli ilmi pelko niistä seurauksista, joita muutos voisi aiheuttaa. Sisäisen tarinan rooli oli hyvin vahva ja tulkitsen sisäisen tarinaan olevan jopa niin voimakas, että se esti näkemästä vaihtoehtoja silloinkin, kun muutos vaikutti olevan jopa vääjäämätön kriisin edetessä

Toisessa tarinatyypissä kriisiä edeltävä aika sisälsi useita jo itsessään kriisiin liittyviä elementtejä. Samoin kuin ensimmäisissä tarinatyypeissä lähteisten toiminta ja tärkeät ihmissuhteet olivat keskeisiä tekijöitä kriisin puhkeamiseen. Erotuksena ensimmäiseen tarinatyypisiin eletty elämä sisälsi useita hyvin vaikeita tapahtumia ja kriisin syyt näyttäytyivät mutkikkaampina kuin kolmessa ensimmäisessä tarinassa. Kahdessa tarinoista elämän tapahtumat kietoutuvat tämän päivän kriisiin tuoden mukanaan jo ennestään monien vaikeiden tapahtumien painoa. Menneisyys ja nykyisyys nivoutuvat kriisissä yhteen ja kriisistä selviytymiseen liittyy olennaisesti aiempien kokemusten käsittely. Haastateltavien tilannetta yhdisti elämässä pidemmän aikaa ollut sattumanvaraisuus ja kokemus vähäisistä mahdollisuuksista vaikuttaa tapahtumien kulkuun. 38-vuotias haastateltava kuvailee elämänsä sisältäneen paljon vaikeuksia jo ennen kriisin puhkeamista ja kuvailee koko elämänsä olleen vaihtelevaa.

H: No, tavallaan niinku, siis mullahan on koko elämä on ollu semmost yhtä ylös alas menoa.

S: Mm

H: Yhtä semmosta, et välillä on ollu semmosta parempaa ja sit on taas menny, menny alaspäin ja sit on taas, et... Siks mulla on ollu tosi, mul on ollu oikee, tai oikeestaan ollu aika kova tämä elämä.

Haastateltavat kertoivat elämänsä sisältäneen vaikeuksia niin ihmissuhteissa kuin terveydessä. Omat elämän haasteet ja läheisten ihmisten vakava sairastuminen sekä menetykset olivat aiheuttaneet ahdistuneisuutta ja arjesta selviytymisen vaikeutta. Myös tässä tarinatyypissä haastateltavan kertomuksesta on kuultavissa sisäisen tarinan rakentuminen vailla omaa päätäntävaltaa sen kirjoittamiseen ja haastateltavien kokemus siitä, että elämä ei ollut heidän omissa käsissään. Vaikea tilanne oli haastateltavien kokemuksen mukaan jatkunut heidän elämässään jo pidemmän aikaa, mutta haastateltavat kertoivat, että he eivät olleet käsitelleet kokemuksiaan ennen kriisin puhkeamista. Elämä oli sujunut vaikeuksien kanssa eläessä ja läheisten auttaminen ei jättänyt tilaa oman kokemuksen käsittelyyn. 32-vuotiaan haastateltavan elämäntarinassa oli ollut monia tapahtumia, jotka olivat hänen kertomuksensa mukaan jääneet käsittelemättä ja vaikuttivat nykyhetkeen.

H: Mulla on elämässä ollut kaikenlaista, et niinku, et kuusivuotiaana mun äitini kuoli..

(Poistettu tunnistettavia tietoja)

S: Joo

H: Ja tota nä näin sen koko tapahtuman.

S: Se on lapselle aika..

H: No, se on joo, ja kun sitä tavallaan yritettiin kuitenkin aikanaan (poistettu tunnistettavia tietoja) käsitellä ja vuosi, mut mä näkisin kuitenkin, et tietysti, kun teini-ikään asti mentiin ja sit piti olla uhmaikäinen tai niinku, etten mä tarvi mitään

S: Mm

H: Nii, tota sit mulla oli niinku näiden edellä mainittujen syiden vuoksi ja monen muunkin takia niinku syytä saada puhuttua.

5.2 Kriisi ja muutoksen tarve

Tässä kappaleessa tarkastelen kriisin vaihetta haastateltavien kertomuksissa. Kartoitan voimaantumistarinoita kriisin tapahtumien, sen aiheuttamien psyykkisten haasteiden sekä avun saamisen kautta kriisin aikana. Nämä kaikki ovat tekijöitä, jotka näyttäytyvät tärkeänä osana kriisiä ja jotka vaikuttavat kaikkien haastateltavien elämään. Kriisin tapahtumat piirtyvät haastateltavien elämäntarinassa käännteentekeväksi ja monen haastateltavan kohdalla voidaan jopa puhua ajasta ennen kriisiä ja sen jälkeen kahden erilaisen elämänvaiheen erottaen. Kriisi näyttäytyi kaikissa voimaantumistarinoissa käännekohtana, joka oli voimakkaasti linkittynyt menneisyyteen. Vaikka kahdessa tarinatyyppissä on eroavaisuuksia kriisiä edeltävällä ajalla, on kriisin luonne käännekohtana tarinoita yhdistävä tekijä.

Aluksi tarkastelen kriisin puhkeamista *sisäisen voiman* tarinoiden kautta, joissa parisuhteen päättymisen aiheutti kriisin ja tarpeen keskusteluapuun hakeutumiselle. Haastateltavien mukaan hyväksynnän hakeminen ja yksin jäämisen pelko kietoivat elämän tiukasti sisäiseen tarinaan, vaikka he kertoivat kokeneensa voimakasta pahaa oloa elämäntilanteessaan. Muutos haastateltavien tarinoissa ei tapahtunut yhtäkkiä, vaan vaikeasta olostaan huolimatta he pyrkivät jatkamaan parisuhteitaan. Tulkitsen haastateltavien tilanteen niin, että aiemmista elämäkokemuksista kumpuava sisäinen tarina vaikutti haastateltavien elämään pitäen yllä vanhoja tottumuksia ja jopa pelkoa muutoksen edessä. 35-vuotias haastateltava kertoo uskonsa heikentyneen tulevaisuuden haaveita kohtaan parisuhteen päätyttyä.

H: Ja tavallaan, et se oli se mies, jonka kanssa kuvittelin niinku kauheen pitkään, että tästä tulee jotakin. Ja sitte huomaa, että oot 35.

S: Nii.

H: Ei tästä tuu mitään. Saanks mä koskaan lapsia? Ehkä en. Tavallaan, et siinä tulee ne kaikki, semmonen tulevaisuudenki, et yhtäkkiä ei ookaan sitä tulevaisuuttakaan, minkä oli vähän niinku, niinku miettiny.

Henkinen väkivalta ja manipulointi oli jättänyt jälkensä ja haastateltavat kokivat voimasta paha oloa. Ahdistuneisuuden lisääntyessä haastateltavat kertoivat havahtuneensa huomaamaan, että eivät selviydy ilman kriisiapua ja mahdollisuutta käsitellä tapahtunutta. Tulkintani mukaan ahdistuneisuus aiheutui vaikeasta tilanteesta sekä sisäisen tarinan ja ympäristön välisestä ristiriidasta, joka omalta osaltaan heikensi haastateltavien kykyä nähdä erilaisia vaihtoehtoja tilanteeseen. Ahdistus aiheutti pelon lisäksi vihaa ja fyysisiä oireita, kuten unettomuutta ja itkuisuutta. 40-vuotias haastateltava kuvailee elämänsä vuosia kestäneen henkisen väkivallan uhrina. Saara Hytösen (2007) mukaan negatiiviset tulkinnat omasta elämänhistoriasta ja ympäristöstä voivat vaikuttaa sisäiseen tarinaan ja murentaa henkilökohtaisen narraation todellisuutta heikommaksi.

H: Mut sit, kun sä asut niinku monia vuosia ja sä uskot ja...Nyt mä rupesin niinku epäilemään ylipäätään kaikki ne (10–14) vuotta, et olik siellä ylipäätään mitään totuutta sanottu ikinä.

S: Mm

H: Mut sillon, kun sä oot siinä tilanteessa ja se jatkuu jatkuvasti. Sit sen eron jälkeen, mikä se oli se ahdistus se oli niinku jatkuva kaiku. Minne vaan menet, siis mua on niinku uhattu ja sit, et sua seurataan..

Parisuhteen päättyminen antoi kaikille haastateltaville tilaa käsitellä omia ajattelun rakenteita ja sitä, millaisen elämäntarinan he olivat itselleen rakentaneet. Kahden haastateltavan puheessa sisäinen tarina ei horjunut kriisiytymisen myötä, vaan vasta keskusteluapu sai haastateltavat ymmärtämään muutoksen merkityksellisyyden. Vahva sisäinen tarina joutui kyseenalaiseksi, kun haastateltavat joutuivat kohtaamaan rakentamansa tarinan ja havahtumaan sen vaikutukseen omaan hyvinvointiinsa. 46-vuotias haastateltava kertoo toteuttaneensa sisäisen tarinan tarjoaman mielikuvan haitallista mallia ihmissuhteissaan ja toimintatavan heikentäneen hänen hyvinvointiaan.

H: Ja mä oon aina ollu vähän semmose suhtees, et mä oon aina ollu se vahvempi ihminen..

S: Juu, juu.

H: Et mulla on hirvittävä tarve aina auttaa niinku viimeiseen asti, kunnes sit jossain vaiheessa tulee sitten niinku se stoppi, et nyt ei.

Hyväksymistarinoissa kriisi näyttäytyi äkillisenä ja odottamattomana tapahtumana ja sen kärjistyminen tuli haastateltavien kokemuksen mukaan yllätyksenä. Kuitenkin tässä tarinatyypissä oli keskeistä kriisin yhdistyminen menneisyyteen ja aiemmin koettuihin käsittelemättömiin asioihin. Samalla tavoin kuin sisäisen voiman tarinoissa, myös tässä tarinatyypissä haastateltavat kokivat vaikeuksien kasaantuneen ja lisänneen ahdistuneisuuden oireita.

Kriisi näkyi itkuisuutena, elämänhalun laskuna ja aktiivisuuden heikkenemisenä sekä erilaisina fyysisinä oireina, kuten verenpaineen laskuna. Tavalliset arkiset asiat tuntuivat vievän voimia ja yksi haastateltavista kertoi pelänneensä mielenterveytensä menettämistä. Haastateltavat kertoivat käyneensä työssä kriisin aikana ja työnteko muodostui merkitykselliseksi tilaksi, jossa omista ahdistavista ajatuksista oli mahdollista päästä hetkeksi irti. Toisaalta kriisi vaikutti työnteekoon ja yksi haastateltavista kertoi suoriutuneensa rutiininomaisista työtehtävistä, mutta ahdistavat mielikuvat vaivasivat häntä työpäivän ajan ja eräs haastateltava kertoi opiskelunsa vaikeutuneen kriisin keskellä. Hyväksymistarinoissa tarinat eroavat sisäisen voiman tarinoita enemmän toisistaan. Kaikkiin tarinoihin liittyy äärimmäisen rankkoja kokemuksia läheisten kuolemaan tai sen pelkoon liittyen, mutta etenkin 50-vuotiaan haastateltavan tarina poikkeaa kaikkien haastateltavien kriisitarinasta oleellisesti. Haastateltavan kriisi on sidoksissa hänen aikuisen lapsensa henkiseen sairauteen ja hänen puheessaan kriisiä edeltäneet tapahtumat liittyvät lapsen tilanteen arvaamattomuuteen sekä hänen omaan rooliinsa lapsen äitinä ja auttajana. Haastateltava pohtii oman kriisinsä luonnetta ja luonnehtii sitä samanaikaisesti pitkää jatkuneen tilanteen käristymisenä sekä äkillisenä ja odottamattomana tilanteena.

H: Kriisi, se oli oikeastaan kasauma...

S: Pitkäkestoisesta kriisistä.

S: Okei.

H: Eli aikuisen lapsen mielenterveysongelmat ja itsetuhoisuus niin kulminoitu siihen siten juhannuksen jälkeen, että löysin lapseni itsemurhaa yrittäneenä.

S: Mm.

H: Ja toimitin hänet sairaalaan ja ... tota se tuli niin yllättäen sillä kertaa, että se aiheutti tällöisen ihan, ihan traumaattisen kriisireaktion.

Samoin kuin sisäisen voiman tarinoissa, myös hyväksymistarinoissa kriisistä tuli elämässä käännekohta, jonka vuoksi menneisyys oli kohdattava. Erotuksena ensimmäiseen tarinatyyppiin, avun tarve tuli hyväksymistarinoissa esiin terveydenhuollon palveluihin hakeutumisen seurauksena. Elämäntilanteen aiheuttamat fyysiset oireet vaativat kaikilla lääkinnällistä hoitoa ja kaikki haastateltavat kokivat tarvetta keskusteluavulle. Vaikka kriisi aiheutui nykyisen elämäntilanteen käännteistä, oli kaikilla haastateltavilla tässä tarinatyyppissä tarve purkaa keskusteluavun keinoin myös aiempia elämäntapahtumia.

5.3 Voimaantuminen

Tarkastelen tässä alaluvussa kriisistä toipumista haastateltavien voimaantumisprosessin kautta. Tarinoissa voimaantuminen sai useita erilaisia muotoja ja osa voimaantumisen tavoista oli yhteistä molemmille tarinatyypeille. Eroavaisuudet näyttivät muodostuvan painotuksissa ja toisaalta kriisin jälkeisessä ajassa, joka selkeästi erosi kahden ryhmän välillä. Hiltusen (2015) mukaan eheytymisprosessi lähtee korjaavasta kokemuksesta, joka auttaa tiedostamaan menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden. Kokemuksen myötä vastuun ottaminen omasta elämästä lisääntyy ja mahdollistaa voimaantumisen. Haastateltavien voimaantumisprosessissa käännteentekevää oli avun saaminen, joka toimi korjaavana kokemuksena sekä edesauttoi haastateltavien omaa voimaantumisprosessia ja sisäistä vahvuuden tunnetta sekä lisäsi minäpystyvyyden kokemusta.

Kaksi erilaista voimaantumisen tyyppiä

Haastateltavien tarinoissa voimaantuminen tapahtui kahdella eri tavalla ja siihen vaikuttivat molemmissa ryhmissä kriisin kulku aina alkuvaiheesta kriisin jälkeiseen aikaan. Voimaantuminen tapahtui toisessa ryhmässä sisäisen voiman lisääntymisenä ja toisessa ryhmässä voimaantuminen alkoi kun haastateltava oli hyväksynyt vallitsevan tilanteen. Ero voimaantumisen tavassa oli niin perustavanlaatuisen, että se määritteli haastateltavien tarinoiden jakautumisen kahteen toisistaan eroavaan tarinatyyppiin. Erityisesti ensimmäisessä tarinatyyppissä haastateltavat näkivät oman sisäisen vahvuutensa suurena

tekijänä kriisistä toipumisessa. Haastateltavat kokivat saaneensa kriisiavun kautta varmuutta siitä, että he kykenevät selviytymään kriisistä ja pärjäämään itsenäisesti. Tunne vahvuudesta loi uskoa kriisistä selviytymiseen ja toi voimaa myös tehdä konkreettisia toimia tilanteen muuttamiseen. 46-vuotias haastateltava kertoo saaneensa voimaa sisäisestä vahvuuden tunteestaan ja kykeni voittamaan avun hakemiseen liittyvän leimaantumisen ja häpeän ja aloittamaan käynnit kriisikeskuksessa.

H: Mä oon sit kuitenkin loppujen lopuksi aika vahva luonne näin, et mulle on ihan sama mitä muut ajattelee. Että mä nyt meen kerrankin itseni takia, kun must tuntuu, et mä oon aina tehny muitten takia. et nyt on aika mun niinku oikeesti ajatella itseäni.

Ensimmäisessä tarinatyypissä minäpystyvyykokemuksen vahvistuminen keskusteluavulla nousi merkittäväksi teemaksi jo olemassa olevan sisäisen voiman kasvamisena sekä toisaalta vahvuuden lisääntymisenä. Yksi haastateltavista ei puhunut olemassa olevasta sisäisestä vahvuudestaan, vaan hän korosti voimaantumisen lisääntyneen keskusteluavun myötä. Albert Banduran (1995, 1–5) mukaan toimijuuskokemus eli kokemus kyvystämme selviytyä erilaisista elämän tilanteista vaikuttaa minäpystyvyyprosessiin.

Sisäinen vahvuus nousi poikkeuksellisesti esiin hyväksymistarinoiden 38-vuotiaan haastateltavan kohdalla, jonka prosessissa vahvuus nousi keskeiseksi tekijäksi kriisistä selviytymisessä. Toisaalta yhtä määräävänä piirteenä hänen tarinassaan oli hyväksyntä, joka näkyi tulevaisuutta koskevassa puheessa. Haastateltava kertoi kokeneensa runsaasti vastoinkäymisiä ja sisäisestä tarinasta on tulkittavissa vaikeuksien kuuluminen hänen tarinaansa niiden hyväksyntänä osaksi elettyä elämää. Hänen puheestaan on tulkittavissa jopa ylpeyttä siitä, että hän on selvinnyt lukuisista vaikeuksista, ja hän kuvailee itseään taistelijaksi ja ajatus siitä, että haastateltava oli saanut vahvuutensa edesmenneeltä äidiltään, lisäsi haastateltavan tunnetta sisäisestä voimasta.

S: Mut kerroiks sä sitä, et miten sä oot päässy niinku eteenpäin täs, täs vaikeessa elämäntilanteessa tai näitten kaikkien raskaitten asioitten kanssa?

H: No, mää oon vähän semmonen fighter kuitenkin.

S: Mm

H: Loppujen lopuks. Ja mää oon saanu kotoa hyvän kasvatuksen.

S: Mm

H: Mun äitihän oli tosi voimakas nainen.

S: Joo.

H: Hän oli silleen niinku että kyllä tästä järjestyä viel asiat.

H: Hän oli semmonen, jolle niinku.. Mä uskon, että paljon niinku nämä keskustelut, mitä meillä oli äidin kanssa, ni ne on antanu mulle niin paljon voimaa.

S: Mm.

H: Niin, niin tota mä oon sit niidenki avulla paljon pärjänny, et ne on kulkenu mun mukana sitten senkin jälkeen, vaikka hän on menny pois, mutta...

H: ..tavallaan mä oon niinku sen voimakkuuden saanu häneltä.

Banduran (1995, 1–5) mukaan toimijuuskokemus on riippuvainen omasta elämäkokemuksestamme, ympäristömme selviytymiskokemuksista ja niistä saaduista malleista sekä ympäristön mielipiteestä liittyen kykyymme selviytyä tilanteesta. Bandura (1995, 1–5) ja Siitonen (1999) kirjoittavat, että ympäristön antama palaute vaikuttaa mielikuvaamme siitä, mitkä ovat mahdollisuutemme selvitä vaikeuksien edessä. Mikäli ympäristö viestii heikoista mahdollisuudestamme selviytyä, alamme vältellä haastavia tilanteita. Myös Saari (2000) painottaa, että kriisistä selviytymisessä on olennaista opittu malli vaikeuksien käsittelyyn. Mikäli olemme oppineet käsittelemään menetyksiin liittyviä vaikeita tunteita ja sietämään niihin liittyviä reaktioita, vaikeuksista on helpompi selviytyä.

Kriisistä toipuminen näyttäytyi haastateltavien kohdalla prosessina, joka opetti hyväksymään vallitsevat olosuhteet sekä pakotti heidät kohtaamaan itsensä. Hyväksyntä oli merkityksellinen tekijä voimaantumisen kannalta molemmissa tarinatyypeissä, mutta hyväksymistarinoissa se nousi muita tarinoita keskeisempään asemaan. Omien tunteiden oikeutus ja niiden kohtaaminen sekä elämäntapahtumien hyväksyminen antoivat tilaa jatkaa itselle tärkeiden asioiden toteuttamista. Lisääntyneet vaikutusmahdollisuudet edesauttoivat voimaantumista, kun sisäinen tarina alkoi taas koostua haastateltavan omaan elämään liittyvistä asioista. Saaren (2000) mukaan on luonnollista, että traumaattisen tapahtuman jälkeen henkilö pyrkii kieltämään tapahtuneen. Ajan mittaan tapahtuma on kuitenkin

hyväksyttävä ja siihen on sopeuduttava. Mikäli totuutta ei hyväksytä, mielen valtaa katkeruus tai viha. Tällöin on helppo juuttua kiinni ja oma elämä, ja ihmissuhteet keskittyvät muiden syyttelyyn ja syyllisten etsimiseen.

Hyväksyntä näyttäytyi myös luopumisen tasolla. Ihmissuhteiden rajaaminen lisäsi selkeyttä haastateltavien elämään ja toi uskallusta tehdä itsenäisiä ratkaisuja. Itsenäisyys ja riippumattomuus edesauttoivat myös voimaantumisen kokemusta, sillä haastateltavat kertoivat muiden ihmisten vaikutusten vähentyneen heidän elämässään. 32-vuotias haastateltava kertoi paenneensa omia ongelmiaan keskittymällä auttamaan muita ja toisaalta syyttämällä muita oman elämänsä vaikeuksista. Menneisyyden kohtaaminen ja hyväksyminen auttoi haastateltavaa näkemään aiempaa laajemmin hänen oman roolinsa elämäntapahtumissa.

H: Niin ilmeisesti se kuitenkin on totta, mut se niinku mulle on niinku vaikee uskoa, et voiko ihminen todella niinku jotenkin tuhjata aikaansa tai niinku, niin, tuhjata aikaansa ja niinku semmosta tietynlaista halua viettää aikaa jonkun kanssa, ni voiko se ihminen todella olla väärä? Siis jos se on vaikka vaan ystäväkin.

S: Mm.

H: Niin ilmeisesti kuitenkin, jotta mä voin niinku eheytyä, ni mä en voi olla semmosen henkilön kanssa, joka ei välttämättä nosta mua vaan vetää mukanaan alaspäin.

Ritva Belt (2013) on tutkinut terapiaryhmään osallistuneita päihteitä käyttäviä äitejä. Tutkimus osoitti, että terapia tarjosi turvallisen mahdollisuuden käsitellä menneisyyden vaikeita kokemuksia ja auttoi äitejä hyväksymään menneisyyden. Hyväksynnän kautta äidit kykenivät tiedostamaan tilanteensa ja haasteensa sekä muuttamaan elämäänsä. Tutkimus osoitti myös, että terapian läpikäyneet äidit eivät enää jatkaneet negatiivisen mallin siirtämistä sukupolvelta toiselle. (Belt, 2013.)

Voimaantumiseen vaikuttavia yhteisiä piirteitä

Molemmissa tarinatyypeissä oli havaittavissa yhteisiä voimaantumiseen johtavia piirteitä. Keskusteluapu ja itsensä toteuttaminen antoivat kaikille haastateltaville keinon käsitellä kriisitilannetta ja lisäsivät haastateltavien voimavaroja. Keskusteluavun merkitys nousi voimaantumisen kannalta ratkaisevaan asemaan molemmissa tarinatyypeissä ja

kaikki haastateltavat kokivat hyötynensä siitä. Ammattiapu oli muodostunut tärkeäksi tekijäksi toipumisprosessissa ja osa sai kriisiavun lisäksi keskusteluapua myös kunnan mielenterveyspalvelujen puolelta. Haastateltavat kertoivat saaneensa keskusteluavusta vahvistusta omalle kokemukselleen sekä konkreettisia välineitä ahdistuksen käsittelyyn. Tunteiden oikeutus ja luotto omaan selviytymiseen oli tuonut haastateltaville voimaa etsiä konkreettisia keinoja tilanteensa muuttamiseen. Jukka Valkonen (2007, 462) havaitsi, että terapiaan osallistuneet kertoivat saaneensa terapiasta omiin psyykkisiin haasteisiin liittyvää tietoa sekä uusia näkökulmia, jotka ovat johtaneet oman ajattelun muuttumiseen. Myös ihmissuhteiden kohentuminen, elämänhallinnan parantuminen ja arkielämän virikkeellisyyden lisääntyminen olivat tärkeitä terapian tuloksia.

Niille haastateltaville, jotka saivat keskusteluapua omasta terveyskeskuksesta, toimi kriisiapu tärkeänä ensiapuna akuutissa kriisivaiheessa ennen varsinaisen keskusteluavun alkamista. Puhumisen tarpeen täyttäminen toi lohtua hankalalla hetkellä ja haastateltavat kokivat merkityksellisenä tiedon siitä, että puhumisen mahdollisuus oli kriisikeskuksessa olemassa joko auttavan puhelimen kautta tai työntekijälle varattuna aikana. 32-vuotias haastateltava kertoi kriisikeskuksen auttavan puhelimen auttaneen häntä selviytymään vaikeimmista hetkistä.

H: Ja tuota ja niinkun sit näist, näist johtuen oli niiku el-, lohdullista, että oli kuitenkin se kriisikeskus jossa käydä.

S: Niinpä. Miten sä siitä kriisikeskuksesta kuulit? Miten sää niinku löysit sen paikan?

H: Nyt täytyy sania, että mä mielestäni sitä itse jotenkin etsin, mut et mä jostain sitä kyllä taisin kysyäkin. Siis niinku pahimpina hetkinäni soitin siihen kriisikeskuksen niinku kriisipuhelimeen.

Keskusteluapu antoi uusia näkökulmia ja haastateltaville tuli mahdollisuus tarkastella omaa ajattelua uudessa valossa. Omien tunteiden ja ajatusten käsittely toi uusia näkökulmia vaikeiden asioiden tarkasteluun ja loi uskoa pärjäämisen mahdollisuuksiin uudessa tilanteessa. Hiltunen (2015) on kuvannut tutkimuksessaan huostaanotettujen lasten äitejä ja heidän voimaantumiskokemuksiaan. Hiltusen mukaan tunteiden sanoittaminen on voimaantumisen edellytys. Menneisyyden ja nykyhetken tiedostaminen sekä tulevaisuuden

suunnitelmat ja toiveet auttavat kuntoutujaa kohtaamaan itsensä sekä luovat rungon oman elämän haltuun ottamiselle.

35-vuotias haastateltava uskalsi haastaa oman käsityksensä tulevaisuudestaan ja sai uskoa omien haaveidensa toteutumiselle. Toivo ja luottamus elämään palasivat, kun haastateltava pohti menneisyyttään ja aiempia kokemuksiaan ilman parisuhdetta. Menneisyyden tarkastelu uudessa valossa loi toivoa pitää yllä haastateltavalle merkityksellisiä haaveita perheestä ja pitkästä parisuhteesta sekä omasta pärjäämisestä.

H: Niin, siis tottuu tosiaan. Ja sitä ei ehkä muista just, että, et...Mut se oli hyvä, et joku niiku vähän muistutti sitä, että no, onks sulla aina elämässä ollu näin. No ei.

S: Niin.

H: No, ooks sä silloin ollu onnellinen joskus? No oon.

S: Mm.

H: Et se ei niinku sulje mitään tavallaan pois. Ja sitten myös hän puhu paljon siitä, että koska se ei ollu munkaan mielestä tyydyttävä parisuhde, nii just siitä, että nyt mul on ainakin mahdollisuus saada semmonen tyydyttävä parisuhde.

H: Nii, et hän niinku loi, mun mielest hän osas luoda vähän semmost niinku toivoo, mikä siinä vaiheessa ei niinku itse nähny.

Melkein kaikki haastateltavat kertoivat keskusteluavun haastaneen heitä kohtaamaan omassa toimintatavassaan olevia epäkohtia ja kyseenalaistamaan sisäisen tarinan luoman mallin ihmissuhteissa toimiessa. Toimintakykyä lisäävä voimaantuminen oli yhteistä lähes kaikille haastateltaville molemmissa tarinatyypeissä, ja he kokivat aiempaa vahvemmin tunnetta elämän hallinnasta. Oman tilanteen tarkastelu, auttoi näkemään sisäisen tarinan yli ja kirjoittamaan tarinaa uudelleen. Uuden tarinan käsikirjoitus löytyi omasta elämänhistoriasta aiempien elämäntapahtumien kautta. William Randallin (2011) mukaan muisti pitää sisällään metaforia enemmän kuin nauhoitettuja ”faktoja”. Suurin osa muistoistamme kertoo jostain ja ne ovat jääneet muistoihimme tietyistä syistä. Muistiin jäivät

asiat ovat olleet meille jollain tavalla merkityksellisiä, ja sen vuoksi ne ovat jääneet osaksi rakentamaamme sisäistä elämäntarinaa. Päätelmämme nykyisyydestä perustuvat menneisyyden pohjalta tehtyihin tarinoihin itsestämme. Positiivisen muutoksen avain piilee juuri näiden tarinoiden kerronnassa ja siinä, miten suodatamme nykyisyyttä elämäntarinamme kautta. Jos katsomme elämäntarinaamme sarjana epäonnistumisia, voi yksi pienikin virhe olla mielessämme merkki siitä, että tulevaisuuskin on tuomittu epäonnistumaan. (Randall, 2011, 25–26.) Hännisen (2000) mukaan sisäinen tarina muokkaa tilanteesta syntyviä tulkintoja. Tulkinnat näkyvät sisäistä tarinoista heränneinä emootioina. Menneisyyden vaikeita tunteita on mahdollista käsitellä tarkastelemalla sisäistä tarinaa ja luomalla sitä uudelleen. (Hänninen, 2000.)

Kriisiavun myötä haastateltaville oli muodostunut mahdollisuuksia käsitellä vaikeita menneisyyden kokemuksia ja he olivat saaneet keinoja ahdistavien tunteiden hallintaan. Keskusteluavun merkityksellisyys näyttäytyi myös puhumisen tarpeen täyttämisenä. Työntekijä oli ulkopuolinen taho, jolle oli mahdollista puhua tilanteesta ja ”purkaa pahaa oloa”. Osa haastateltavista oli saanut terveyskeskuksesta lääkityksen ja keskustelukäyn-
tejä psykiatrisen sairaanhoitajan luona. Hiltusen (2015) mukaan traumaattiset kokemukset heijastuvat voimaantumiseen. Käsittelemättömiin traumaattisiin kokemuksiin liittyvät ajatukset heikentävät kokemusta voimaantumisesta ja toisaalta vaikeiden kokemusten käsittely hyödyntää voimaantumisen prosessia. Kriisiapu ei muodostunut merkitykselliseksi kaikille haastateltaville, mutta kaikki kokivat ammattiavun olleen tärkeää kriisistä toipumisen kannalta. 50-vuotias haastateltava kertoo, ettei saanut toivomaansa hyötyä kriisiavusta, mutta omasta terveyskeskuksesta saatu ammattiapu toi konkreettisia keinoja toimintakyvyn parantamiseen.

H: Ehkä eniten on auttanut kuitenkin se jatkon terapian niinku semmonen käytännön asioiden tukeminen, mitä olisin toivonu kriisikeskukselta, mutta se on noin lyhyissä tapauksissa, ni se on varmasti mahdotonta.

S: Mm.

H: Eli tämmöinen ihan käytännön vinkkejä, mitä tehdä, kun ahdistaa olla kotona ja ahdistaa tämän lapsen jatkokäyttäytyminen.

S: Joo.

*H: Eli miten niiku erottaa, erottautua tästä niinkun hoitosuhteesta niin, ettei hylkää. Mutta kuitenkin jaksais itse niinku ilman niitä fyysisiä oireita (naurahtaa) ja unetto-
muutta selvitä arjesta.*

Keskusteluavun kautta opitut rentoutumiskeinot ja ympärillä oleviin iloa tuottaviin asioihin tietoisesti keskittyminen auttoivat vähentämään ahdistuneisuutta. Voimaantuminen näkyi toipumisen kannalta arjen sujuvuutena. Haastateltavat kokivat saaneensa kriisiavun jälkeen voimavaroja asioiden hoitoon ja itsevarmuutta muutosten kohtaamiseen. Hiltunen (2015) on kuvannut kuntoutumisen, eheytyksen ja voimaantumisen olevan yhteyksissä toisiinsa. Kuntoutuminen käynnistyy havahtumisesta ja oman muutostarpeen ymmärtämisestä. Usein toipuminen edellyttää oman tilanteen ja elämän syvempää ymmärrystä, joka saavutetaan eheytyksen kautta. Eheytyksestä seuraa voimaantuminen, joka ei ole mahdollista ilman eheytyksiä ja toipumista. (Hiltunen, 2015.)

Molemmissa tarinatyypeissä omat harrastukset ja työnteko tulivat esiin useita kertoja toipumista käsittelevässä puheessa. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen itselle tärkeitä asioita tekemällä käänsi haastateltavien elämän suunnan kohti omia elämän tavoitteita ja toiveita. Richard Horowizin (2012, 97) mukaan identiteetin hajaantuessa elämäntapahtumat muuttuvat toisistaan irralliseksi ja elämän tarkoituksellisuutta on vaikea löytää. Mielen terveyden häiriöistä toivuttaessa on tärkeää löytää tie ulos sairauden värittämästä minäkuvasta ja keskittyä itsetuntemuksen vahvistamiseen ja painottaa henkilökohtaista kehitystä (Horowiz, 2012, 97). Harrastukset olivat keino itsensä toteuttamiseen ja ne auttoivat myös käsittelemään kriisin mukanaan tuomaa surua. 50-vuotias haastateltava kuvailee itselleen tärkeiden asioiden toteuttamisen olevan irtiotto johonkin omaan ja itsenä toteuttamisen olevan henkireikä kriisin keskellä. Itselle tärkeisiin asioihin palaaminen näyttäytyi haastateltavien puheessa sekä vastuun ottamisena omasta hyvinvoinnista että itsensä toteuttamisen sallimisena.

H: Mä en ollut pitkään aikaan piirtäny mitään vuosiin, ni se on ollu semmonen uus löytö. Uusvanha löytö.

S: Mm. Eli sä oot ny uudestaan aloittanu sit piirtämään.

H: Joo.

S: Toikin on, et mitä aika usein kuulen, et ihmiset löytää jonkun vanhan niinku kadoksissa olleen harrastuksen sitten, ku siihen lopulta ottaa aikaa vähäsen.

H: Joo. Ja sit tavallaan kaiken tämän jälkeen, niin uskaltaa ottaa siihen aikaa tai raaskii ottaa aikaa.

S: Niin.

H: Et sen oon oppinu, et sitä niinku tarvitsee. Se ei oo hyödytöntä.

Haastateltavat kertoivat työn tuovan rytmiä päivään ja pitävän ajatukset pois vaikeista asioista. Töissä käymällä oli mahdollisuus tavata ihmisiä. Ihmisten kohtaaminen toi voimaa arjessa selviytymiseen ja oman tilanteen peilaaminen muiden elämäntilanteeseen auttoi käsittelemään kriisiä.

H: No, mää oikeastaan tapaan niitä asiakkaita, niitä (poistettu työn sisältöön liittyvää puhetta). Ja tota monellahan niillä on vielä kurjempi elämä kuin mulla.

S: Joo.

H: Siinä fyysisesti. Voi olla tavallaan ku joskus mieltii niinku näkee kaikenmoisia, ni joskus mitettii, että haloo, että eikö sun pitäis olla tyytyväinen! Että sä voit kävellä.

S: Nii.

H: Ja tota sulla on kädet, joita voi käyttää, sä kuulet...

S: Mm.

H: Sellasta.

Antiikin Kreikan filosofi Aristoteleen sanoin onnellisuus on sielun toimintaa hyveen mukaan. Aristoteleen käsite hyveestä on määriteltävissä sen mukaan mitä asiaa ihminen voi parhaiten toteuttaa ja missä hän voi kehittyä hänelle itselleen ominaisimmalla tavalla. Aristoteles uskoi hyveen mukaisen elämän auttavan säilyttämään onnellisuuden vastoin käymisten keskellä. (Aristoteles, 2012.) Tarinallisessa lähestymistavassa elämän mielekkyys voidaan ajatella määrittävän sen mukaan, kuinka sitoutunut henkilö on tulevaisuuden suunnitelmiinsa ja kuinka realistisia nämä suunnitelmat ovat (Hänninen, 2000).

Ymmärrys hyvästä elämästä ja itsekehityksestä rakentuu narratiivisen identiteetin kautta, koska luomme elämäämme merkityksiä erityisesti tarinoiden avulla (Bauer, 2021). Schechtman (2005) kirjoittaa, että itseymmärrys rakentuu osana kehittyvää elämäntarinaa ja määrittelee toimintaamme ja tunteitamme.

5.4 Aika kriisin jälkeen

Suurimmat erot ryhmien välillä näkyivät tulevaisuuteen liittyvänä puheena. Kriisin jälkeinen aika oli sidoksissa voimaantumisen tapaan ja poikkesi molemmissa tarinoissa merkittävällä tavalla. Molemmissa tarinatyypeissä kriisin jälkeiseen ajanjaksoon vaikuttivat aiemmat elämäkokemukset sekä kriisin luonne. Hyväksymistarinoissa haastateltavien tilanteessa ei tapahtunut suuria muutoksia, vaan monet kriisiin liittyvät syyt säilyivät heidän elämässään vielä akuutin kriisivaiheen jälkeen. Myös kriisin syiden mutkikkuus ja monisyisyys lisäsivät kriisistä toipumisen kestoa. 50-vuotias haastateltava kertoo opetelleensa hyväksymään lapsen sairauden aiheuttamat olosuhteet. Hänelle kriisistä toipuminen on aaltomainen prosessi, joka vaihtelee lapsen tilanteen mukaan. Voimaantuminen tässä tarinassa tapahtuu hyväksynnän kautta, sillä lapsen tilanteen vaikutus haastateltavan elämään on suuri.

S: Joo. No jos mietitään niinku siis semmosta sanaa kun kriisistä selviytyminen, tämmöstä utopistista, niin mitä se sun mielestä tarkoittaa? Mitä siitä tulee mieleen?

H: Mm.. Elämän tasoittuminen.

S: Hm.

H: Ja tietynlainen hyväksyntä. Olosuhteiden hyväksyntä.

S: Joo.

H: Mun mielestä selviytyminen on niinkun, se on prosessi.

S: Mm.

H: Käytin viime keväänä sitä ilmasua jossain lääkärissäkin.

S: Okei.

H: Et täs on niinku käyny tämmösen hyväksymis- ja selviytymisprosessin, joka sitten kuitenkin kääntyi uudelleen kriisiksi, pahemmaksi kuin koskaan.

S: Eli se voi hypätä taakke päin?

H: Kyllä, joo. Mutta, et sitä taas niinku uudelleen tässä opettelemassa.

Sisäisen voiman tarinatyypeissä tulevaisuus näyttäytyi kriisin jälkeen valoisampana ja haastateltavat kertoivat toivon lisääntyneen kriisiavun myötä. Pienet asiat loivat uskoa kriisistä selviytymiseen ja havaitessaan pieniä iloa tuottavia asioita haastateltavat oivalsivat mielialansa kohentuneen. Kyky suunnitella lähitulevaisuutta lisääntyi ja tulevaisuus näyttäytyi aiempaa positiivisemmassa valossa. 46-vuotias haastateltava kertoo havahtuneensa postitiivisten ajatusten lisääntymiseen kriisin jälkeen.

H: Semmosta niinku niin epä...Vaikka mulla nyt edes sitä niinku rahaa, mul on paljon vähemmän käytettäväks, mut silti mä niinku mietin, että hei, mullehan voi tulla ihan kiva kesäloma (naurahtaa). Ja sit se, että mä huomasin, ku joskus on ollu tietysti koirien kans suorittamista, ni mul on ollu nyt semmosta, et hei, ihanaa tää lenkkeily ja kato, aurinko paistaa. Et tulee välillä semmosii onnellisuuden tunteita, vaikka se on ihan pienestä asiasta.

6 Pohdinta

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen analyysin yhteenvedon, pohdintaa sekä mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Tutkimuksen analyysissa olen hakenut vastauksia kysymyksiin siitä, miten kriisi näyttäytyy osana tutkittavien elämäntarinaa ja miten tutkittavat ovat selviytyneet kriisistä. Olen kartoittanut tarinoita yhdistäviä tekijöitä tutkimuskysymyksiini nähden ja jakanut tulokset aikaan ennen kriisiä, kriisiin ja kriisin jälkeiseen aikaan, pyrkien löytämään kustakin luokasta yleistettäviä tekijöitä. Kriisistä selviytymiseen olen kartoittanut niitä keinoja, joiden avulla haastateltavat ovat selviytyneet kriisistä tai päässeet eteenpäin kriisin jälkeisessä eheytymisprosessissa.

Johtopäätökset

Haastateltavat kertovat elämästään ajallisena jatkumona, johon kuuluu kuvailu ajasta ennen kriisiä sekä kriisin ja sen jälkeisen ajan vaiheista. Oma sisäinen tarina näyttäytyi elämäntapahtumissa sekä identiteettiin liittyvänä puheena, jossa haastateltavat kuvaavat itseään ja elämäänsä. Sisäinen tarina koostui menneisyyden kokemusten myötä syntyneistä käsityksistä ja rakentui elämäntapahtumien pohjalta. Myös arvot vaikuttivat identiteetin ja sisäisen tarinan muodostumiseen vahvistaen totuttuja toimintatapoja. Hännisen (2000) mukaan arvot määrittelevät ne elämäntapahtumat, joista sisäinen tarinamme rakentuu. Ennen kriisiä haastateltavat kertoivat kohdanneensa vaikeuksia elämässään. Nämä tekijät näyttäytyivät jokapäiväiseen elämään liittyvinä sosiaalisten suhteiden haasteina, menneisyyden kipupisteinä sekä arkeen liittyvinä konkreettisina muutostarpeina. Kriisiä edeltävänä ajanjaksona sisäinen tarina säilyi vaikeuksista huolimatta lähes muuttumattomana eikä horjunut tilanteen kriisiytyttyä.

Kaikissa tarinoissa oli tyypillistä pidempään jatkunut vaikea tilanne ja toisaalta yllättävä ja osin odottamatokin käänne, joka johti kriisin puhkeamiseen. Tarve avun saamiselle tuli lähes kaikkien haastateltavien omasta aloitteesta tilanteiden kärjistyttyä ja vaikeiden ahdistusoireiden lisääntyttyä. Sisäinen tarina ei asettunut kyseenalaisiksi vielä tässä vaiheessa, vaan keskusteluapu auttoi heitä näkemään tilanteen ja elämälle luodut odotukset uudessa valossa. Kriisiavussa kaikki haastateltavat kokivat tarpeelliseksi käsitellä kriisiin liittyvin konkreettisten asioiden lisäksi tilanteen ympärillä olevia tekijöitä. Keskusteluapu auttoi haastateltavia lisäämään minäpystyvyykokemusta ja näin ollen sisäinen vahvuus

myös kasvoi avun saannin myötä. Hännisen (2000) mukaan äkillisessä tilanteessa elämän tavoitteet ja arvot joutuvat usein ristiriitaan, sillä ihmisen mahdollisuudet muokata elämää arvojen suuntaisesti heikkenevät. Arvojärjestystä joudutaan usein äkillisessä tilanteessa muuttamaan ja tämän vuoksi kriisi on useassa tilanteessa alku elämänmuutokselle. Sisäisen tarinan kautta ymmärrämme ihmisen toimintaa ja yksittäiset teot sulautuvat osaksi kokonaisuutta. Ihmisen teot tulevat ymmärretyiksi sen tarinan valossa, jota ihminen pyrkii toteuttamaan. Tätä suunniteltua toimintaa ohjaa halu, jota arvot raamittavat. Tunteet ovatkin keskiössä kokemusta arvioitaessa ja sisäinen tarina vaikuttaa siihen, miten arvioimme tilanteen herättämiä tunteita ja millaista painoarvoa erilaisille tunteille annetaan. (Hänninen, 2000.)

Molemmista tarinatyypeissä voimaantuminen näyttöytyi keskeisenä kriisistä toipumisen prosessissa. Haastateltavien tarinoissa voimaantuminen ilmeni yksilöllisenä prosessina, joka edesauttoi haastateltavien läheisissä suhteissa tapahtuvaa muutosta. Muutosprosessissa ei kuitenkaan ollut kyse läheisten ihmisten muutoksesta, vaan haastateltavien omassa tavassa toimia suhteessa läheisiin ihmisiin. Toiminnan muutokset näyttöytyivät suhteiden rajaamisena, jolloin haastateltavat tietoisesti pyrkivät rajoittamaan toimintaansa läheisten ihmisten kanssa oman hyvinvointinsa vuoksi. Rajaaminen ei sinällään muuttanut muiden ihmisten toimintaa, vaan antoi haastateltaville raamit, joiden puitteissa muodostui uusi suhtautuminen läheisiin ihmisiin ja heidän tarpeisiinsa. Roolien purkautumista edelsi haastateltavien oman ajattelutavan muuttaminen ja konkreettisten tekojen kautta toiminnan rajaaminen.

Yhteiskunnallinen ulottuvuus näkyi voimaantumisprosessissa haastateltavien saamien palvelujen kautta. Haastateltavat uskaltoutuivat hakemaan apua kriisikeskuksesta, terveyspalvelujen tai muiden yhteiskunnan tukimuotojen kautta ja siten edesauttamaan omaa hyvinvointiaan. Voimaantuminen suhteessa yhteiskunnan toimintaan ei kuitenkaan näyttöytynyt itse toimintojen muutoksena tai yksilön halukkuutena muuttaa yhteiskunnan rakenteita, vaan kyse oli muutoksesta henkilön omassa toiminnassa hakea tarvitsemaansa tukea. Keskusteluapu auttoi tiedostamaan oman menneisyyden ja hyväksymään elämänsä kaaren tapahtumat osaksi minuutta ja identiteettiä. Menneisyyden tiedostaminen ja nykyisten haasteiden hyväksyminen osaksi elämää oli merkittävä tekijä eheytymisprosessin käynnistymiselle. Sopeutuminen tapahtui haastateltavien omassa ajattelussa ja näyttöytyi

usein konkreettisina toimina, jotka auttoivat säilyttämään toimintakyvyn vaikeassa tilanteessa. Kaikki haastateltavista eivät kokeneet toipuneensa kriisistä, mutta muutokset ajattelutavassa olivat saaneet aikaan eheytymisprosessin alkamisen. Adamsin (2008) mukaan voimaantumisen prosessi lähtee yksilön omasta reflektiosta. Itsetutkiskelun avulla voi kartoittaa arvoja, itsetietoisuutta sekä ihmissuhteisiin liittyviä toiveita. Myös tietoisuus materiaalisista ja omista kyvyistä auttavat sopeutumista tilanteeseen. Keskusteluavun vahvistamana tarinoinhin sanoitettiin elämänhistoriasta löytyvää vahvuutta, jonka haastateltavat liittivät osaksi identiteettiä. Aiemmasta elämästä löytynyt vahvuus lisäsi sisäisen selviytymisen tunnetta ja haastateltavien puheessa ilmeni runsaasti elementtejä voimaantumisen kokemuksesta kriisiavun jälkeen. Voimaantuminen näkyi konkreettisina tekoina, jotka edesauttoivat haastateltavia viemään omaa tilannettaan eteenpäin. Sisäinen vahvuus näkyi haastateltavien puheessa identiteettiin ja sitä kautta minäpystyvyykokemukseen liittyvänä tekijänä ja sisäisenä kokemuksena kyvystä selviytyä vaikeuksista. Tietoisuus omistusta kyvystä selviytyä auttoi haastateltavia selviytymään kriisistä ja toisaalta se edesauttoi hyväksymisprosessia tilanteessa, jossa kriisistä toipuminen oli vielä kesken.

Vahvuuden tunne ja pärjäämisen kokemus sai aikaan positiivisen kierteen, jonka myötä tarinoiden lopussa oli havaittavissa paljon tulevaisuuteen liittyviä toiveita. Vaikean asian kohtaaminen ja havahtuminen auttoivat haastateltavia muuttamaan omaa sisäistä tarinaansa. Sisäisen tarinan kyseenalaistaminen johti tarinan uudelleen sanoittamiseen ja voimaantumiseen. Ennuste toivottomuudesta ja täyttämättömistä odotuksista vaihtui uuteen tarinaan ja tulevaisuudessa näkyi aiempaa enemmän mahdollisuuksia. Voimaantuminen edesauttoi toteuttamaan konkreettisia tekoja oman hyvinvoinnin eteen ja pääsemään kriisistä eteenpäin. Elsa Keskitalon ja Päivi Vuokila-Okkosen (2018, 87–88) mukaan yksi keskeisiä tekijöitä traumasta toipumisessa on läheiset ihmissuhteet, joihin liittyvä turvallinen suhde tuottaa voimavaroja traumaattisen kokemuksen käsittelyyn. Turvallisten ihmissuhteiden ympäröimänä on mahdollisuus puhua sekä järkeistä koettua ja siten saada käsiteltyä tapahtunutta (Keskitalo & Vuokila-Okkonen, 2018, 87–88).

Esittelen seuraavaksi tutkimuksen analyysin perusteella tekemiäni johtopäätöksiä. Tutkimuksen tuloksissa sisäisen tarinan rooli nousi analyysissä tärkeäksi tekijäksi, jonka avulla oli mahdollista tuoda esiin haastateltavien elämäntarinan muodostumiseen liittyviä seikkoja ja mahdollisti haastateltavien voimaantumisen prosessin tarkastelun. Sisäinen tarina

näyttäytyi rakentuneen elämäkokemuksen ja arvojen myötä. Elämäntapahtumat valikoituvat sisäiseen tarinaan merkityksellisyyden perusteella.

Haastateltavien tarinoissa elämäntapahtumat yhdistyivät sisäiseen tarinaan vahvistaen ajatusta siitä, että elämään olisi käsikirjoitettu poikkeuksellisen runsaasti epäonnisia tapahtumia. Toisaalta sisäinen tarina piti sisällään voimaantumisen lähteen. Tutkimuksen perusteella sisäinen tarina vahvisti haastateltavien minäpystyvyyden kokemusta ja edesauttoi voimaantumista sekä kriisistä selviytymistä. Sisäisellä tarinalla määrittelimme identiteettiämme ja yhdistämme elämäntapahtumat laajemmaksi kokonaisuudeksi sekä nostamme tärkeinä pitämiämme tapahtumia niille kuuluvaan arvoon jättäen jotain myös pois. Siten voimme suunnitella elämää, nähdä uhkia ja mahdollisuuksia sekä luoda tapahtumille merkityksiä. (Hänninen, 2000; Schechtman, 1994.)

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että identiteettiin vaikuttavat myönteiset ja kielteiset tapahtumat, jotka saavat merkityksenä arvojen ja aikaisempien tapahtumien pohjalta. Vahvaksi itsensä määrittelevät nostivat vahvuuden ja voimakkuuden selkeästi arvostamukseen asiaksi ja olivat ylpeitä kyvyistään selviytyä. Vahvuus näyttäytyi käänteisesti myös omien tarpeiden hylkäämisellä muiden hyväksi ja oli esteenä avun hakemiselle. Toisaalta tunne sisäisestä vahvuudesta oli lopulta määräävä tekijä minäpystyvyyden kokemuksen vahvistamisessa ja sisäisen voiman löytymisessä oman hyvinvoinnin parantamisen eteen. Hännisen (2000) mukaan identiteetti muuttuu ja hahmottuu kaiken aikaan kulttuurisen prosessin myötä. Minuus voi myös muuttua riippuen ympäristöstä ja ympäristöön liittyvistä elämänprojekteista (Hänninen, 2000).

Hiltunen (2015) on tutkimuksessaan havainnut hyväksynnän kautta saavutettavan eheytyksen voimaantumisen edellytyksenä. Hyväksyntä näyttäytyi tutkimuksen perusteella olevan usealla tasolla merkityksellinen eheytyksen ja kriisistä toipumisen kannalta. Oman sisäisen tarinan kyseenalaistaminen vaati haastateltavia kohtaamaan oman menneisyytensä ja sieltä löytyvät muistot, jotka olivat vaikuttaneet sisäisen tarinan syntymiseen. Haastateltaville oli tärkeää hyväksyä osaksi sisäistä tarinaa myös ne muistot, jotka eivät olleet jääneet aiemmin osaksi sisäisen tarinan muodostumista ja toisaalta hyväksymään oman toimintatavan muutoksen tarpeellisuus. Omien tunteiden oikeuttaminen ja itselle tärkeiden asioiden toteuttaminen auttavat eheytymisprosessissa. Toisinaan

hyväksyntä tarkoitti kontrollista luopumista ja haastateltavien hyväksymisprosessissa korostuvat omien vaikutusmahdollisuuksien rajat sekä oman hyvinvoinnin tärkeys.

Haastateltavien tarinoissa osa identiteetistä muuttui kriisiavun ja henkilön oman prosessin myötä. Tätä edelsi selkeä elämäntapahtumien ja identiteetin välinen ristiriita, jossa identiteetti muokkautui henkilön määritellessä uudelleen omaa rooliaan suhteessa ympäristöön. Hännisen (2000) mukaan reflektiota tapahtuu usein tilanteessa, jossa tavoitteet joutuvat ristiriitaan keskenään ja elämänprojektit ja rutiinit rikkoutuvat tai niitä on arvioitava uudelleen. Tavoitteet voivat muodostaa ympäristön kanssa yhtenäisen kokonaisuuden tai niiden välille voi muodostua ristiriitaisuuksia (Hänninen, 2000).

Tutkimuksessa kävi ilmi, että henkilökohtainen reflektio tarvitsee usein tuekseen keskusteluapua. Keskusteluapu tuo uusia näkökulmia ja sen avulla voidaan palauttaa mieleen elämäntapahtumia, jotka ovat jääneet kirjoittamatta sisäiseen tarinaan tai auttaa henkilöä arvottamaan tapahtumia uudelleen. Hännisen (2000) mukaan ihminen nähdään tarinallisessa lähestymistavassa aktiivisessa roolissa ymmärtämässä ja selittämässä elämäntapahtumia. Tarinoiden kautta elämäntapahtumia tehdään ymmärrettäviksi ja arvot vaikuttavat taustalla ohjaamassa toimintaa sekä raamittavat elämän sisältöä. Tarinallisia elämäntapamuutoksia tarkasteltaessa keskiössä ovat ihmisten elämäntapahtumilleen antamat merkitykset. Kriisiä voi edeltää usein pitkä, usean haastavan asian sarja, joka kärjistyy. Kriisi voi olla tekijä, joka saa avun hakemisen näyttäytymään välttämättömänä ja näin mahdollistaa muutoksen. (Hänninen, 2000.) Tulosten perusteella voidaan todeta, että ihmisellä on taipumus pitäytyä sisäisessä tarinassa, vaikka tarinan elementit eivät pidä yllä hyvinvointia, vaan jopa heikentävät toimintakykyä.

Useat haastateltavat loivat sisäistä tarinaansa uudelleen keskusteluavun sekä oman sisäisen prosessinsa kautta. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että sisäinen prosessi voidaan nähdä konkreettisina muutoksina, mutta myös ajattelun tasolla. Uusi tapa toimia sosiaalisissa suhteissa tai omien tulevaisuuden mahdollisuuksien uudelleen määrittäminen voivat johtaa elämän muuttumiseen ja monien mahdollisuuksien avautumiseen tulevaisuudessa. Hänninen (2000) kritisoi yleisesti tutkimuksessa esiintyvää negatiivista mallia kriisistä ja sen aiheuttamista muutoksista. Hänen mukaansa elämän muutoksia tulisi tarkastella mahdollisuutena muuttaa elämää oman näköiseksi ja kyseenalaistamaan totuttuja malleja. Myös Yanger ja Roberts (2015, 186) kirjoittavat, että kriisi toimii

käännekohtana, ja selviytymiskeinoja sekä suojaavia tekijöitä lisäämällä kriisi voi tuottaa elämään uudenlaisia merkityksiä sekä johtaa positiiviseen muutokseen. Oman näköisen elämän eläminen näyttäytyi tutkimuksessani tärkeänä voimaantumisen osana. Omien harrastusten ylläpito tai ihmissuhteiden rajaaminen voivat vaatia poikkeamaan totutuista tavoista, mutta ovat reittinä kohti omannäköistä elämää.

Sisäinen tarina on Hännisen (2000) mukaan tärkeä itsesäätelyn väline ja sisäisen tarinan kautta luomme selityksen kokemuksillemme. Erityisesti traumaattisissa tilanteissa sisäinen tarinan avulla voimme luoda vaikealle kokemuksellemme merkityksen ja selityksen. Sisäinen tarina näyttäytyi tutkimuksessani kriisin jälkeen minuutta kokoavana ja kriisin merkityksen jäsentäjänä.

Tutkimuksen pohdinta ja jatkotutkimusaiheet

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta mitattaessa korostuvat aineiston analyysin luotettavuus ja systemaattisuus. On tärkeää tuoda esiin kaikki tutkimuksen vaiheet aina aineiston keräämisestä analyysin etenemiseen. Aineistoa esitellään monipuolisesti niin vahvuuksien kuin heikkouksienkin kautta. Tulosten läpinäkyvyys ja yleistettävyyys tulevat esiin aineiston ja tutkimusprosessin kriittisen tarkastelun kautta ja esittelemällä lukijalle avoimesti prosessia. (Ruusuvoori ym., 2010.) Olen esitellyt tutkimuksessani avoimesti kaikki tutkimusprosessin vaiheet ja pohtinut eettisiä kysymyksiä laajasti. Tässä kappaleessa esittelen arviotani tutkimusmenetelmäni soveltuvuudesta sekä pohdin tutkimuksen toteutukseen liittyviä kysymyksiä sekä jatkotutkimusaiheita.

Koen tutkimusaineiston soveltuvan hyvin narratiivisin keinoin toteutettavaan tutkimukseen, sillä haastattelut on toteutettu narratiivista menetelmää käyttäen. Boldin (2012) mukaan narratiivinen tutkimus on tuottanut tietoa kriisin kokemisesta osana elämäntarinaa ja tämän näkökulman avaaminen on tarjonnut kriisin tarkasteluun henkilökohtaisen näkökulman. Koska sisäisen tarinan käsite on hyvin henkilökohtainen, on tärkeää tiedostaa oman tulkinnan vaikutukset tutkimuksen lopputulokseen. Narratiivinen tutkimus vaatii reflektion kehittämistä suhteessa tutkittavaan kohteeseen. Kriittinen arviointi mahdollistaa usein vaihtoehtoisten keinojen käytön aineiston analyysissa ja tulkinnassa. Narratiivinen lähestymistapa vaatii kriittistä ja reflektiivistä tutkimusotetta, kykyä kommunikoida suullisesti sekä kirjallisesti ja tutkia tarinaa alusta loppuun saakka. (Bold, 2012.)

Pyrin haastattelujen analyysin aikana reflektiiviseen työotteeseen kuulostelemalla omia tuntemuksiani haastateltavien tarinoihin liittyen. Koin myös tärkeänä aineiston mahdollisimman ennakkoluulottoman tarkastelun pyrkien antamaan tilaa aineistosta nouseville teemoille. Aineiston teemoista voimaantuminen oli käsite, jonka en olettanut ennen aineiston analyysia tulevan osaksi tutkimusta. Voimaantuminen näyttäytyi kuitenkin niin keskeisenä tekijänä kaikissa haastatteluissa, että koin tärkeäksi nostaa sen yhdeksi keskeisimmistä teemoista vastoin ennakko-oletuksia. Pohdin pitkään myös tarinatyyppien jakoa. Onko kyse yhdestä kokonaisesta tarinatyyppistä vai kahdesta erillisestä tarinasta, sillä kertomuksissa on runsaasti sekä eroja että yhteneväisyyksiä. Päädyin lopulta jakamaan tarinat kahteen erilliseen tarinatyyppiin, sillä kriisistä toipuminen erotti kertomukset selkeästi kahteen osaan. Tähän ratkaisuun päätymistä edesauttoi tutustuminen Hiltunen (2015) väitöskirjaan *Äitiys, huostaanotto ja voimaantuminen*. Hiltunen on kuvannut väitöskirjassaan voimaantumista hyväksymisprosessina ja havaitsin samankaltaisen prosessin koskevan haastateltavista heitä, jotka olivat kertoneet kriisistä selviytymisen olevan vielä kesken.

Catherine Riessman (1993) kirjoittaa, että kertoessamme tarinaa muille ihmisille, luomme yhteisessä vuorovaikutuksessa tarinaa. Vuorovaikutuksessa tarina muokkautuu vastaajan kysymysten mukaan. Tarinan kerronta on aina riippuvainen kertojan ja kuulijan välisestä suhteesta. Kerromme tarinoista niitä asioita, mitä oletamme kuulijan haluavan kuulla ja tätä kautta tarina luodaan yhdessä kuulijan kanssa. (Riessman, 1993.) Koska en itse ole toteuttanut haastatteluja, en ole voinut vaikuttaa haastattelujen aikana syntyneeseen tunnelmaan tai haastattelijan luomiin ennakkokäsityksiin haastattelun aikana. Pidän tärkeänä tämän seikan tiedostamista haastatteluja analysoitaessa. Lisäksi, koska olen aineiston jatkokäyttäjää, haastattelujen analyysiin vaikuttavat sekä minusta itsestäni lähtevät tiedostamattomat tekijät sekä haastattelujen toteuttajan mahdollisesti tiedostamatonkin vaikutus haastattelun kulkuun. Tämän vuoksi pyrin tarkastelemaan kriittisesti sekä omaa työskentelyäni että haastattelujen tekijän vuorovaikutusta haastateltavan kanssa haastatteluja lukiessani.

Tutkimusta aloittaessani suurin epävarmuustekijäni liittyi aineiston analyysiin. Olen tehnyt aikaisemmin opinnäytetyön ammattikorkeakoulussa ja sitä kautta tutkielman tekeminen on tuttua. Tutkimuksen tekemistä oli tilaisuus harjoitella myös kandidaatin

tutkielmassa, mutta koen että vasta nyt pro gradu -tutkielmassa minulla on tilaisuus ensimmäisen kerran analysoida tutkimuksen aineistoa tässä laajuudessa. Narratiivinen analyysi tuntui kiinnostavalta tavalta tutkia, sillä olen aina pitänyt tarinoista. Koin kuitenkin pitkään analyysia tehdessäni, että en täysin sisäistänyt narratiivisen tutkimusmenetelmän analyysia. Hännisen (2000) tutkimustyöhön perehtyminen avasi lopulta narratiivisen menetelmän käyttöä ja auttoi tulkitsemaan jaottelemani aineistoa.

Ruusuvuoren ym. (2010) mukaan aineiston rajauksessa on tärkeää miettiä, millaisen näkökulman se tuottaa aineistolle. Tämän vuoksi ennakko-oletuksista luopuminen voi tutkimusta tehdessä olla tie jonkin uuden löytymiselle. Laadullisessa tutkimuksessa olennaisinta on löytää aineistosta jotain uutta, jonka avulla on mahdollista määritellä ympäröivää todellisuutta. (Ruusuvuori ym., 2010.) Aineiston jatkokäyttö on tarjonnut tutkittavaan aineistoon uutta näkökulmaa ja mahdollistanut aineiston mahdollisimman monipuolisen käytön. Ruusuvuoren ym. (2010) mukaan mikään tutkimus ei voi kuvata tutkittavaa ilmiötä täydellisesti, vaan tutkimuskohdetta tarkastellaan tietystä näkökulmasta ja tuodaan tätä esiin. Koska minulla oli mahdollisuus tarkastella aineistoa narratiivisesta näkökulmasta, haastattelumateriaalista havaittava tarinallisuus saa tilaisuuden tulla esiin ja haastateltavien kriisistä selviytymistä on mahdollista tarkastella myös aikaperspektiivistä käsin.

Tutkin tässä tutkimuksessa kriisiä osana elämäntarinaa ja kriisistä selviytymistä. Koen, että elämäntarinallinen tutkimus tuo uutta näkökulmaa sosiaalialan tutkimukseen ja on erinomainen väline päästä lähelle tutkimuskohteen henkilökohtaista prosessia. Sisäinen tarina on käsitteenä minulle ennestään tuntematon, mutta on avannut minulle uudenlaisen lähestymistavan tarkastella ihmisen toimintaa. Uskon, että sisäistä tarinaa voisi hyödyntää tutkimuksessa lisää ja tarkastella erityisesti muutosta sisäisen tarinan näkökulmasta. Sosiaalialan tutkimus hyötyy psykologian käsitteistä osana tutkimusta. Narratiivista identiteettiä ja sisäistä tarinaa käsittelemällä päästään tutkimaan voimaantumisen ja toipumisen prosesseja, jotka ovat usein avainasemassa sosiaalityön kysymyksissä.

Kriisistä selviytyminen näyttäytyy aineiston pohjalta usealla erilaisella tasolla ja tämän vuoksi koen, että kriisin tarkastelu mahdollisimman monipuolisesti toisi sosiaalialalle arvokasta tutkimustietoa. Aineistoni koostuu suurimmaksi osaksi naisista, jotka ovat iältään 30–50-vuotiaita. Kriisin tarkastelu esimerkiksi miesten tai erilaisten ikäryhmien näkökulmasta toisi kriisityöskentelylle tärkeää tietoa.

Lähteet

- Aaltonen, T. L. (2010). *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.
- Adams, R. (2008). *Empowerment, participation and social work*. Wales: Palgrave Macmillan.
- Aristoteles. (2012). Nikomasoksen etiikka. Teoksessa S. Knuutila, *Teokset 7*. Helsinki: Gaudeamus.
- Arnett, J. J. (2004.). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Trough The Twenties*. Iso-Britannia: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2014). Identity Development from Adolescence to Emerging Adulthood. What we know and (especially Don't know. Teoksessa K. McLean;& M. Syed, *The Oxford Book Of Identity Development* (ss. 53 - 64). Iso-Britannia: Oxford University press.
- Atkinson, R. (2007). The Life Story Interview as a Bridge in Narrative Inquiry. Teoksessa D. J. Cladinin, *Handbook of Narrative Inquiry* (ss. 224 – 245). Lontoo: Sage Publications.
- Bandura, A. (1995.). Exercise Of Personal And Collective Efficacy In Changing Societies. Teoksessa A. Bandura, *Self- Efficacy in Changing Societies* (ss. 1 - 45). Yhdysvallat: Cambridge University Press.
- Bauer, J. (2021). *Transformative self. Personal Growth, Narrative Identity and The Good life*. USA: Oxford University Press.
- Baumeister, R.;& Mauraven, M. (1996). Identity As Adaption To Social, Cultural and Historical Context. *Journal of Adolescence*. Vol 19 (5). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9245294/>. Viitattu 29.1.2020, 405–416 .
- Belt, R. (2013). *Mother - Infant Psychoteraphy Groups among Drug-Abousing Mothers Preventingi intergenerational Negative Transmission*. Tampere: Tampereen yliopistopaino-Juvenes print.
- Bold, C. (2012). *Using Narrative in Research*. Intia: Sage publications.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma and Human Resilience. Have we Underestimated The Human Capacity To Thrive After Extremely Aversive Events. *The American Psychologist*. Vol. 59. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14736317/>. Viitattu 13.5.2021, 20–28.
- Chaitlin, J. (2004). My Story, my life, my identity. *International Journal of Quantitative Methods*. (3)4 article.<https://doi-org.ezproxy.ulapland.fi/10.1177/160940690400300401>. Viitattu 4.5.2021, 1-15.
- Cullberg, J. (1991). *Tasapainon järkkyyessä*. Helsinki: Otava.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and Life Cycle*. Iso-Britannia: W.W.Norton & Company.
- Erkkilä, R. (2018). *Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus: Teoksessa Perttula, J. Latomaa, T. Kokemuksen tutkimus. Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 195–226.
- Henrikson, M.;& Lönnqvist, J. (2019). Stressi, trauma ja mielenterveys. Teoksessa J. Lönnqvist;M. Henrikson;& M. Partonen, *Psykiatria*. Duodecim Opinortti.

- Hiltunen, T. (2015). *Äitiys, huostaanotto ja voimaantuminen*. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Hokkanen, L. (2017). Valtaistuminen ja voimaantuminen dialogina. Teoksessa M. Mäntysaari; A. Pohjola; & T. Pösö, *Sosiaalityö ja teoria*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Horowitz, R. (2012). The Contours of Identity: Relational Dynamics in the Psychotherapy of Long-Term Mental Illness. *Springer Science+Business Media*, 95 - 105.
- Horsdal, M. (2011). *Telling lives: Exploring Dimensions of Narrative*. Lontoo: Taylor & Francis group.
- Hynninen, T.; & Upanne, M. (2006). *Akuutti kriisityö kunnissa. Nykytila ja kehittämishaasteet*. Helsinki: Valopaino.
- Hytönen, S. (2007). Seksuaalisesta hyväksikäytöstä eheytyminen psykiatrisessa hoidossa. *Psykologia*, 31.
- Hänninen, V. (2000). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.
- Jerusalem, M.; & Mittag, W. (1995). Cambridge University Press. Yhdysvallat. Teoksessa A. Bandura, *Self-Efficacy in Stressful Life Transitions Self-Efficacy in Changing Societies* (ss. 177–201). Yhdysvallat: Cambridge University Press.
- Keskitalo, E.; & Vuokila-Okkonen, P. (2018). Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa H. Koistilainen; & A. Nieminen, *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Työelämä 13* (ss. 84 - 96). Tampere: Diakonia-Ammattikorkeakoulun julkaisuja. Juvenes Print.
- Koenen, K. C. (2006). Developmental Epidemiology of PTSD: Self-Regulation as a Central Mechanism. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. Vol. 1071. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16891576/>. Viitattu 11.6.2021., 255–266.
- Kröger, J. (2014). Identity development Trough Adulthood: The Move Toward "Wholeness". Teoksessa K. C. McLean; & M. Syed, *The Oxford Book Of Identity Development*. (ss. 65–80). Iso-Britannia: Oxford University Press.
- Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Kuula, A.; & Tiitinen, S. (2010). Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa J. Ruusuvoori; P. Nikander; & M. Hyvärinen, *Haastattelun analyysi* (ss. 446–459). Tampere: Vastapaino.
- Laukkanen, S. (2018). *Kriisistä selviytyminen ja kriisiavun monet merkitykset*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Lavretsky, H.; & Irwin, M. (2007). Resilience and Aging. Vol. 3. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib>. Viitattu 2.8.2021, 309–323.
- Lazarus, R. S.; & Folkman, S. (2012). *Stress, Appraisal and Coping*. Yhdysvallat: Springer Publishing Company.
- Leich, R. (2007). Limitation of Language: Developing Arts-Based Creative Narrative in Stories of Teachers' Identities. *Teachers and Teaching*. <https://www-tandfonline-com.ezproxy.ulapland.fi/doi/full/10.1080/13540600600832270>. Viitattu 8.2.2022, 549–569.

- Liebich, A.; Tuval-Mashiach, R.; & Zilber, T. (1998). *Narrative Research: Reading, Analysing and Interpretation. Applied Social Research Methods Series. Vol. 47.* Yhdysvallat: Sage Publications.
- Mahlakaarto, S. (2010). *Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa.* Jyväskylä.: Jyväskylä University Printing House.
- Marcia, J. (2002). Identity and Psychosocial Development in Adulthood. *An International Journal of Theory and Research, Vol. 2:* https://www.tandfonline.com.ezproxy.ulapland.fi/doi/abs/10.1207/S1532706XID0201_02. Viitattu 2.10.2021, 7–28.
- Martin, T.; & Pierson, J. (2010). *Dictionary of Social Work: the Definitive A to Z of Social Work and Social Care.* Yhdysvallat: McGraw - Hill Education.
- McAdams, D.; & McLean, K. (2013). Narrative identity. *Sage journals.* <https://doi-org.ezproxy.ulapland.fi/10.1177/0963721413475622>. Viitattu 5.5.2021, 233-238.
- Morgan-Fleming, B.; Riegle, S.; & Fryer, W. (2007). Narrative inquiry in Archival Work. Teoksessa D. Cladinin, *Handbook of Narrative inquiry-Mapping a Method.* (ss. 81–98). Lontoo: Sage Publications.
- Nurmi, J.-E. (2015). Toiminta ja tukintatavat haasteiden kohtaamisessa ja ongelmien ratkaisemisessa . Teoksessa R.-L. Metsäpelto; & T. Fedt, *Meitä on moneksi–Persoonallisuuden psykologiset perusteet.* Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nyqvist, L. (2001). *Väkivaltainen parisuhde, asiakkuus ja muutos.* Helsinki: Ensi ja turvakotien liiton julkaisu 28. Ensi- ja turvakotien liitto. .
- Payne, M. (2005). *Modern Social Work Theory.* Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Perti, A. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0.* Tampere: Vastapaino.
- Pirkanen, H. (2011). *Alkoholi, isyys ja valta. Ongelmajuovat isät miesten elämäntarinoissa.* Helsinki: Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja. Väestöliitto ja väestötutkimus.
- Pojjula, S. (2018). *Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito.* Helsinki: Kirjapaja.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative Knowing and the Human Science.* State University of New York Press. : Albany.
- Pöysä, J. (2010). Asemointinäkökulma haastattelujen kerronnallisuuden tarkastelussa. Teoksessa J. Ruusuvoori; P. Nikander; & M. Hyvärinen, *Haastattelun analyysi.* Tampere: Vastapaino.
- Randall, W. (2011). Memory, Metaphor and Meaning: Reading From Wisdom in The Stories Of Our Lives. Teoksessa G. Keyon; E. Bohlmeijer; & W. Randall, *Storying Later. Life: Issues, Investigarions, And Intervetions in Narrative Geroantropology* (ss. 20–38.). Yhdysvallat: Oxford university press.
- Riessman, C. (1993). *Narrative Analysis. Qualitative Reearch Methods Series 30.* Yhdysvallat: Sage University Paper.
- Riessman, C.; & Speedy, J. (2007). Narrative Inquiry in The Psychoteherapy Profession. Teoksessa D. Clandinin, *Handbook of Narrative Inquiry. Mapping a Method* (ss. 246–456). Lontoo: Sage Publications.

- Robert, A. (1996.). *Social work and empowerment*. Wales: Macmillan Press.
- Ruusuvuori, J.;Nikander, P.;& Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori;P. Nikander;& M. Hyvärinen, *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.
- Saari, S. (2000). *Kuin salama kirkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Otava: Helsinki.
- Sarbin, T. R. (2004). The Role of Imagination in Narrative Construction. Studying the Development of Individuals in Society. Teoksessa C. Daijute;& C. Lightfoot, *Narrative Analysis* (ss. 5 - 18.). Yhdysvallat: Sage Publications. .
- Schechtman, M. (1994). The Truth About Memory. *Philosophical Psychology*. Vol. 7. is.11., <https://web-s-ebsohost-com.ezproxy.ulapland.fi/ehost/detail>. Viitattu 5.12.2021. 3–16.
- Schechtman, M. (2005). Community, Cinciousness and Dynamic Self–Understanding. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*. Vol. 12. Iss.1.<https://www.proquest.com/docview>Viitattu 2.7.2021, 27–29.
- Sigenr, J.;Balgov, P. A.;Berry, M.;& Oost, K. M. (2013). Self-Definding Memories, Scripts, and The Life Story: Narrative Identity in Personality And Psychoteraphy. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry Vol. 18*.<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.ulapland.fi/doi/full/10.1111/jopy.12005>. Viitattu 6.10.2021, 83.
- Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Oulu: Oulu University Library.
- Stephs, D.;& Trahar, S. (2012). Just Becouse I’m From Africa, They Think I’ll Want To Do Narrative’. Proplematising Narrative Inquiry. Teoksessa I. Goodson;A. Loveless;& D. Stephens, *Explornations in Narrative Recearch* (ss. 59 - 70). Alankomaat: Sense puplising.
- Sugarman, L. (2001). *Life-Span Development*. Yhdysvallat: Taylor & Francis Group.
- Suomen mielenterveysseura* . (ei pvm). <https://mieli.fi/mieli-ry/vuosikirja-2019/kriisikeskustoiminnot/> Viitattu 27.1.2020.
- Suomen Tietoarkisto*. (ei pvm). <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/#tietoarkisto-organisaationa>. Viitattu 16.7.2021.
- Sutton, D. M. (2004). *Social Research The Basics*. Iso-Britannia: Sage Publications.
- Syrjälä, L. (2007). Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa J. Aaltola;& R. Valli, *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1* (ss. 229–240.). Jyväskylä: PS. Kustannus.
- terveysministeriö, S. j. (2009). *Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut. Opas kunnille ja kuntayhtymille* . Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuj.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. *Tutkimuseettinen neuvottelukunta*, Helsinki. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2>.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja* 3/2019, https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. Viitattu 6.6.2021.
- Valkonen, J. (2007). Psykoterapia, masennus ja sisäinen tarina. *Psykologia*, 461 - 464.
- Vihottula, H. (2015). ”En suostu yksinkertaisesti häviämään ihmisten silmistä”. *Kertomuksia traumaattisesta kokemuksesta selviytymisestä*. Tampere: Tampere University Press.
- Walker, M.-J. (2019). Two Senses Of Narrative Unification. *Philosophical Explorations*. Vol. 22. <https://www.tandfonline.com.ezproxy.ulapland.fi/doi/full/10.1080/13869795.2018.1474943>. Viitattu 3.11.2021, 78–93.
- Wallin, M. (2015). *Vankeuden kriisistä selviytyminen: Kuvaus pitkäaikaisvängin kriisiprosessista*. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Wisdom, J.; Bruce, K.; Saedi, G.; Weis, T.; & Green, C. (2008). "Stealing me from myself": Identity and recovery in personal accounts of mental illness. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 490 - 495.
- Yanger, K.; & Roberts, A. (2015). Bridging the past and Present to the Future of Crisis Intervention and Crisis Management. Teoksessa K. Yanger; & A. Roberts, *Crisis intervention Handbook: Assessment, Treatment and Research* (ss. 3–35). Iso-Britannia: Oxford University Press.
- Yanger, K.; & Roberts, A. (2015). The ACT Model: Assessment, Crisis Intervention, And Trauma Treatment in The Aftermath of Community Disaster. Teoksessa K. Yanger; & A. Roberts, *Crisis intervention Handbook: Assessment, Treatment and Research* (ss. 183–213). Iso-Britannia: Oxford University Press.

Liite 1

FSD3267 SOS-KRIISIKESKUKSEN ASIAKKAIDEN HAASTATELUT 2017

FSD3267 INTERVIEWS OF SOS CRISIS CENTER CLIENTS 2017

Tämä dokumentti on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Dokumenttia hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

Lisätiedot: <http://www.fsd.uta.fi/>

This document forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the document is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

More information: <http://www.fsd.uta.fi/>

Detta dokument utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om dokument är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

Mer information: <http://www.fsd.uta.fi/>

1. Mikä sai sinut tulemaan asiakkaaksi SOS-kriisikeskukseen?

Mahdollisia lisäkysymyksiä:

- Miten pääsit kriisiavun piiriin?
- Mitä odotit kriisikeskukselta?
- Millaista apua kaipasit?

2. Kerro elämäntilanteestasi silloin, kun tulit asiakkaaksi?

Mahdollisia lisäkysymyksiä:

- Miten kriisi näkyi arjessasi? (Fyysiset ja psyykkiset oireet, työ/opiskelu, ihmissuhteet, asioiden hoitaminen...)

3. Kerro, miten olet päässyt vaikeassa elämäntilanteessa eteenpäin?

Mahdollisia lisäkysymyksiä:

- Mitä olet itse tehnyt?
- Mitä muut ovat tehneet?
- Mitä selviytyminen sinun mielestäsi tarkoittaa? / Mistä huomaa, että on selviytynyt?

4. Kerro siitä ajasta, kun olit asiakkaana kriisikeskuksessa?

Mahdollisia lisäkysymyksiä:

- Millainen ilmapiiri oli?
- Puhuttiinko oleellisia asioita suhteessa elämäntilanteeseen?
- Kerro, miten olet hyödyntänyt tapaamisilla opittuja asioita arjessasi?
- Miten tapaamiset työntekijän kanssa vaikuttivat ajatteluusi itsestäsi ja elämäntilanteestasi?
- Mitä olisi tapahtunut, jos et olisi mennyt kriisikeskukseen?

5. Kerro elämäntilanteestasi asiakkuuden jälkeen.

Mahdollisia lisäkysymyksiä:

- Mikä asiakkuuden jälkeen on muuttunut?
- Miten vaikea elämäntilanne näkyy arjessasi tällä hetkellä / näkyykö se?
- Saatko nyt jostakin tukea ja apua? Millaista?
- Koetko, että olet kriisin myötä muuttunut ihmisenä?

1. Kerro tulevaisuuden suunnitelmistasi ja toiveistasi.

2. Haluaisitko vielä lisätä jotakin?

3. Miltä haastatteluun osallistuminen on tuntunut?

Liite 2

FSD3267 SOS-KRIISIKESKUKSEN ASIAKKAIDEN HAASTATTELUT 2017 FSD3267 INTERVIEWS OF SOS CRISIS CENTER CLIENTS 2017

Tämä dokumentti on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tut- kimusaineistoa.

Dokumenttia hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä. Lisätiedot: <http://www.fsd.uta.fi/>

This document forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the document is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

More information: <http://www.fsd.uta.fi/>

Detta dokument utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhälls- vetenskapliga dataarkiv.

Om dokument är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens. Mer information: <http://www.fsd.uta.fi/>

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Tämän Tampereen yliopistossa tehtävän sosiaalityön pro gradu -tutkielman tarkoitus on tutkia Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen asiakkaiden selviytymistä vaikeassa elämäntilanteessa ja kriisiavun merkitystä osana selviytymisprosessia. Erityisenä kiinnostuksen kohteena on kuulla, mitä asiakkaat kertovat omasta arjestaan osana kriisistä selviytymistään ja sen mahdollisesta muuttumisesta kriisiavun seurauksena. Pro gradu -tutkielman aineistoina ovat Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen tulokset tutkimuksen vastaukset ja asiakkaiden haastattelut. Kokemuksenne kriisikeskuksen asiakkuudesta on arvokas. Osallistumalla haastatteluun Teillä on mahdollisuus kertoa nimettömästi kokemuksistanne ja vaikuttaa näin SOS-kriisikeskuksen työn jatkuvuuteen ja kehittämiseen. Pro gradu -tutkielman ohjaajina ovat YTT Suvi Raitakari ja YTT Katja Kuusisto Tampereen yliopistosta.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistumisen voi peruuttaa missä tahansa tutkimuksen vaiheessa ja tietoja voi täydentää myös jälkikäteen. Haastattelussa kertomianne tietoja käsitellään kunnioittavasti, nimettömästi ja luottamuksellisesti. Haastatteluun osallistuneiden henkilöllisyys ei tule esille missään vaiheessa tutkimusta. Haastattelut nauhoitetaan ja litteroidaan sen jälkeen tekstitiedostoksi, josta poistetaan kaikki haastateltavien henkilöllisyyteen liittyvät tiedot. Äänitallenteet hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Tutkimusraportti tehdään siten, etteivät yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa. Tutkimuksen valmistuttua haetaan lupaa litteroidun haastatteluaineiston tallentamiseksi Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten. Aineistosta on silloin poistettu kaikki yksittäistä haastateltavaa koskevat tunnistetiedot kuten työ- tai asuinpaikat.

Lisätietoja pro gradu -tutkielmasta voi kysyä myös haastattelun jälkeen Sanna Laukkaselta joko sähköpostilla tai puhelimitse:

Puh. xxxxxxxxx

Tämä suostumus allekirjoitetaan kolmena samansisältöisenä kappaleena, joista yksi jää osallistujalle, toinen tutkijalle ja kolmas SOS-kriisikeskukseen.

Allekirjoituksellani vahvistan, että suostun vapaaehtoisesti tutkimukseen ja annan luvan siihen, että tutkimusaineisto voidaan tallentaa Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon.

Aika ja paikka:

Tutkijan allekirjoitus

Osallistujan allekirjoitus

Nimenselvennys

Nimenselvennys