

627,

Pauli Lappi

Varkautelaisten mielenterveystoimiston palvelujen käyttäjien käsityksiä
elämännhallinnasta

Yhteiskuntapolitiikan pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos
Syyslukukausi 1997

Pauli Lappi

Yhteiskuntapolitiikan pro gradu -tutkielma. Syyslukukausi -97: Varkautelaisten mielenterveystoimiston palvelujen käyttäjien käsityksiä elämänhallinnasta. 53 sivua.

Tiivistelmä

Tutkielmassa on pyritty selvittämään varkautelaisten mielenterveystoimiston palvelujen käyttäjien käsityksiä elämänhallinnasta. Teoreettisessa osuudessa on käyty läpi erilaisia lähestymistapoja elämänhallinta -käsitteeseen sekä elämänhallinnan sisältöön. Painopiste on ollut yhteiskuntapoliittisissa ja sosiologisissa teorioissa. Jonkin verran on käyty läpi myös sosiaalipsykologisia lähestymistapoja elämänhallintaan ja sen eri puoliin. 90-luvun aikana elämänhallintaan liittyvä yhteiskunnallisen keskustelun painopiste on ainakin käsitteellisellä tasolla siirtynyt keskusteluun kurjuudesta, riskeistä, uhista ja epävarmuudesta.

Tutkielma toteutettiin teemahaastattelun muodossa puolistrukturoituna. Haastatteluun valittiin kahdeksan mielenterveystoimiston palvelujen käyttäjää. Pääasiallinen perustelu tälle valinnalle oli oletus, että kyseiset ihmiset kokevat oman elämänhallintansa ongelmallisena ja sitä kautta heillä olisi merkittävää sanottavaa tutkittavasta aiheesta. Ulkoiset perustelut haastattelujen teon ajankohdalle, vuodelle -92 olivat, että kyseinen vuosi oli syvenevän laman aikaa. Lisäksi kyseistä ajankohtaa määrittä pitkälle voimakas ja laaja epävarmuus laman kestosta ja syvyydestä. Laman myötä elämänhallintaan liittyvät kysymykset olivat erityisen ajankohtaisia.

Haastateltavien kokemukset elämänhallinnasta olivat hyvin yksilöllisiä. Jonkin verran löytyi myös yhteneväisiä käsityksiä. Niiden haastateltavien kohdalla, joilla lama oli aiheuttanut elämään konkreettisia muutoksia kokivat elämänhallinnan muita ongelmallisempina. Heillä elämänhallinnan tasapaino oli järkkynyt mm. työn menettämisen muodossa ja he hakivat uutta tasapainoa joko keskeisellä elämänalueella tai siirtämällä elämän painopistettä toiselle elämänalueelle. Osalla haastatelluista lamalla ei ollut mitään vaikutusta ja heillä käsitykset elämänhallinnasta olivat muotoutuneet tietynlaisiksi pitemmän ajanjakson kuluessa. Heillä mm. psyykinen sairastuminen oli merkittävä tekijä elämänhallinnan kokemisessa. Ne, joiden elämään lamalla ei ollut vaikutusta, kokivat elämänhallintansa pysyvästi heikentyneenä. Elämänhallinnan kokemus liittyi läheisesti keskeiseksi koettuun elämänalueeseen ja sillä onnistumiseen. Epäonnistuminen keskeisellä elämänalueella aiheuttaa kokonaisvaltaisen kokemuksen elämän hallitsemattomuudesta.

Jaottelu sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan on ongelmallinen. Haastattelujen pohjalta tuli kuva, että tämä raja on häilyvä ja epätarkka. Myöskään suuren ja pienen kurjuuden määritelmät eivät tätä ongelmallisuutta ratkaise. Ongelmallisuus tiivistyy subjektiivisen kokemuksen ja objektiivisen arvion väliseen ristiriitaan; siihen missä määrin nämä ovat erikseen arvioitavissa yksilön elämässä. Elämänhallinta on ennenkaikkea kokemuksellinen asia ja sen määrittely ulkopäin yksittäisten ihmisten kohdalla on vaikeaa, kenties mahdotonta.

Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	1
2. Tutkimusongelma.....	2
3. Teoreettisesta viitekehystä.....	2
3.1. Elämönhallinta osana elämäntapaa.....	3
3.1.1. Riskit ja epävarmuus.....	5
3.2. Elämönhallinta osana mielenterveyttä...6	
3.3. Elämönhallinta ja holistinen ihmis- käsitys.....	7
3.4. Elämönhallintakyky, koherenssin tunne ja terveys.....	10
3.5. Sisäinen ja ulkoinen elämönhallinta nuorilla mielenterveystoimiston pal- velujen käyttäjillä.....	13
3.6. Yhteiskunta ja elämönhallinta.....	15
3.7. Elämönhallinta kontrolliodotusten näkökulmasta.....	17
3.8. Stressi elämönhallinnan näkökulmasta..19	
3.9. Suomi lamavuonna -92.....	20
4. Tutkimuksen suorittaminen.....	21
4.1. Aineiston hankkimismenetelmät.....	21
4.2. Varkauden kaupunki.....	22
4.3. Teemahaastattelu tiedon hankkimis- menetelmänä.....	23
5. Haastattelut.....	23
6. Johtopäätöksiä.....	46
6.1. Mitä elämönhallinta on?.....	47
LÄHDELUETTELO.....	51
LIITTEET (Haastattelurunko, teemat).....	53

1. Johdanto

Toisen maailmansodan jälkeinen aika Suomessa on ollut suuren murroksen aikaa. Suomi on muuttunut maatalousvaltaisesta maasta voimakkaasti teollistuneeksi ja kaupungistuneeksi maaksi, jossa taloudellinen kasvu on jatkunut lähes yhtäjaksoisena yli neljäkymmentä vuotta. 70-luvun puolivälin öljykriisiin liittyvä taantuma tuntui pakolliselta välisoitolta kesken noususuhdanteen. Taloudellinen kasvu on merkinnyt samalla sosiaaliturvan laajentumista ja tehostumista. Edellytykset hyvinvoinnin lisääntymiselle ovat koko ajan parantuneet. Voimakkaaseen talouden kasvuun ja hyvinvoinnin lisääntymiseen ovat liittyneet lähes yksimieliset odotukset kehityksen jatkumisesta samankaltaisena.

Rajun muutoksen tilanteeseen toi 90-luvun alun voimakas lama, joka taittoi taloudellisen kasvun ja aiheutti tuhansien ihmisten elämän taloudellisen perustan romahtamisen ja syöksi koko yhteiskunnan epävarmuuden tilaan. Tämä näkyi joukkoirtisanomisina, pakkolomina ja konkurssina. Lyhyenä ajanjaksona asiat joiden varaan ihmiset olivat rakentaneet elämäänsä olivat joko poissa, uhattuina tai ainakin itsestäänselvyytensä menettäneinä. Ihmisten elämän ulkoinen hallinta, ts. elämäänsä liittyvien asioihin vaikuttaminen heikkeni/siirtyi pois hallinnasta.

Elämän ulkoisten edellytysten muuttuminen ja varsinkin niiden heikkeneminen asettaa ihmisen kyvyn sopeutua muuttuvaan elämäntilanteeseen erityiselle koetukselle. Kun elämästä katoaa asioista, joiden varaan jokapäiväistä elämää on rakennettu, niin kuinka ihminen sopeutuu, mitä jää jäljelle, mitkä ovat muuttuneen elämäntilanteen 'rakennusaineet'?

Voimakas muutos yksilön mahdollisuuksissa vaikuttaa oman elämänsä ulkoisiin edellytyksiin aiheuttaa painetta sopeutumiskyvyn lisäksi myös niiden asioiden muuttumiseen, joiden yksilö odottaa olevan omassa hallinnassaan. Ts. jotta ihminen pystyy sopeutumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen, niin hän joutuu pienentämään odotuksiaan oman ulkoisen elämänhallintansa suhteen. Kärjistetty esimerkki: kun ennen lamaa yksilön tavoite työn suhteen oli suuri palkka ja työn mielekkyys, niin nyt tavoite on saada mitä tahansa työtä.

Taloudellisen kasvun ja hyvinvoinnin laajenemisen aikana ihmiset sopeutuvat paraneviin ulkoisiin olosuhteisiin, minkä voi kuvitella olevan suhteellisen kivutonta ja jopa myönteinen kokemus. Laman myötä ihmiset joutuvat sopeutumaan kapeneviin mahdollisuuksiin hallita ulkoista elämäänsä. Asiat siirtyvät pois ihmisten hallinnasta erilaisilla tavoilla: työttömyys tai sen uhka, kaventunut taloudellinen hyvinvointi jne. Aiemmin ihmiset ovat joutuneet näihin sopeutumaan, mutta nyt tilanne koskettaa suhteellisen suurta osaa yhteiskunnasta. Lama koskettaa myös muita kuin laman suoraan vaikutukseen joutuneita: työlliset joutuvat "elättämään" laajenevaa kansalaisten joukkoa mm. kiristyvän verotuksen muodossa. Ahdinko saattaa tulla myös yllättävältä taholta, tästä esimerkkinä 'kahden asunnon loukot'. Lama vuonna -92 oli voimakas ja kaikkien ihmisten elämään vaikuttava ilmiö. Kuitenkin olennainen puoli tässä tilanteessa oli se, ettei kenelläkään ole varmaa tietoa siitä, miten tilanne tulee kehittymään. Se oli itsestään selvää, ettei lamasta nousta

hetkessä: mikäli lamasta nousta, niin se tulisi viemään vuosia. Epävarmuutta aiheuttava kysymys kuului: "voiko lama vielä syvetä tästä ja jos voi, niin kuinka paljon?" Jos lama syvenisi, niin koskettaisiko se entistä suurempaa joukkoa kansalaisia? Vuonna -92 Suomessa elettiin epävarmuuden aikaa.

Omaan elämään liittyvien asioiden siirtyminen pois omasta hallinnasta aiheuttaa - kuten edellä on todettu - vaatimuksen ihmisen sopeutumiskyvyille. Osa ihmisistä pystyy sopeutumaan tilanteeseen paremmin, osa taas heikommin. Joidenkin kohdalla sopeutumisen kynnyks on niin korkealla, ettei sitä ole mahdollista tavoittaa omin voimin. Voidaan olettaa, että suurin osa ihmisistä löytää tarvitsemansa tuen lähiverkostostaan. Kuitenkin osa ihmisistä kokee, ettei lähiverkosto riitä tuottamaan riittävästi tukea ja tällöin ihmiset etsivät apua sopeutumisensa yhteiskunnan palvelujen piiristä. Eräs tuen tarjoajista on mielenterveystoimisto.

Mielenterveystoimiston palvelujen käyttäjistä voidaan todeta, että heillä kaikilla on jonkinasteinen elämän hallinnan ongelma. Hallinnan puutteen ilmeneminen palvelujen käyttäjillä vaihtelee ja sitä voidaan osin kuvata asetetuilla diagnooseilla, jotka vaihtelevat lievemmistä elämäntilanteeseen liittyvistä psyykkisistä häiriöistä vakaviin skitsofreenisiin sairauksiin. Laman myötä ei ole voitu todeta, että mielenterveysongelmat olisivat lisääntyneet. Osaltaan tämä johtuu siitä, että mielenterveyspalvelujen kysyntään vaikuttaa myös palvelujen tarjonta eikä tarjonnassa ole tapahtunut ainakaan lisääystä. Voidaan väittää, että on tapahtunut pikemminkin päinvastoin: sairaalapaikkoja on vähennetty eikä hoitoresursseja ole siirretty avohoittoon vastaavassa määrin, vaan siellä on pyrittävä hoitamaan suurempi asiakasmäärä kutakuinkin entisillä resursseilla. Voidaan todeta, että useampia mielenterveystoimiston palvelujen käyttäjien elämää lama on jollakin tavoin koskettanut. Mielenterveystoimisto on paikka, jossa näkyy muiden yhteiskunnan palvelujen ja ihmisten lähiverkostojen riittämättömyys psyykkisen tuen antajana (samoin kuin sosiaalitoimistojen luukulla näkyy taloudellisen tuen riittämättömyys toimeentulotuen anojien muodossa). Mielenterveystoimisto on tietyllä tavalla yhteiskunnan erään osan "pussin pohja" tai "turvaverkko". Mielenterveystoimiston palveluja käytti vuonna -92 kaikkiaan 957 varkautelaisista, mikä tarkoittaa n. 3.8% väestöstä (Kuntainliittokertomus 1992, 12).

2. Tutkimusongelma

Aihe: Varkautelaisten mielenterveystoimiston palvelujen käyttäjien elämänhallinta

Ongelma: Minkälainen käsitys varkautelaisella mielenterveystoimiston palvelujen käyttäjällä on elämänhallinnasta? Miten tämä käsitys heijastaa yhteiskunnan yleistä kehitystä, miten se heijastaa heikentyneitä mahdollisuuksia varsinkin ulkoiseen elämänhallintaan? Miten jäykkä on ihmisten käsitys hyvästä ulkoisesta elämänhallinnasta? Mitä komponentteja elämänhallintaan sijoitetaan? Mitä varkautelaiset mielenterveystoimiston palvelujen käyttäjät tarkoittavat elämänhallinnalla?

3. TOOREETTISESTA VIITEKEHYKSESTÄ

3.1. Elämänhallinta osana elämäntapaa

Tutkimiansa elämäkertojen pohjalta J.P.Roos määritteli elämäntavan vuonna 1987 seuraavasti: "Elämäntapa on yksilön tai perheen elämänvaiheiden, elinolosuhteiden, elämäntoiminnan, arkielämän ja interaktion kokonaisuus, joka muodostuu subjektiviteettinsa kautta." Subjektiviteetilla tarkoitetaan ihmisen arvomaailmaa, arviota omasta elämästään, hänen tärkeiksi kokemiaan elämänalueita jne. Subjektiviteetin keskeiset ulottuvuudet ovat Roosin mukaan: elämänhallinta, perustavat elämäkokemukset, kysymys julkisivusta ja keskeinen elämänalue. (Roos 1987, 45 ja 64 - 70)

Elämänhallinta on keskeinen subjektiviteetin ulottuvuus ja elämäkertojen pohjalta löytyvä avainkysymys on elämän kokeminen joko tapahtumaketjuksi, joihin kertojalla ei ole ollut otetta tai sellaiseksi, joka kokonaisuudessaan on ollut kertojan hallinnassa. Kysymys elämänhallinnasta on hyvin henkilökohtainen ja yksilöllinen arvio; elämä saatetaan kokea hallinnassa olevaksi, vaikkei se ulkopuolisesta siltä vaikuttaisikaan. Oman tapaustutkimusaineiston pohjalta W.I.Thomas luetteloi neljä toivetta, joita ihmisillä elämästään on: 1) uuden kokemuksen toive, 2) tunnustuksen, sosiaalisen arvostuksen ja toisen sukupuolen osoittaman kiinnostuksen toive, 3) **elämän hallinnan toive** ja 4) turvallisuuden toive. (Roos 1987, 64 - 65 ja Roos 1988, 206)

Paitsi että käsitys elämänhallinnasta on henkilökohtainen ja perustuu omakohtaiseen kokemukseen, niin se on myös mitä suurimmassa määrin todellista. Jotta nämä elämän hallinnan eri puolet tulisivat esiin, niin on perusteltua erottaa **ulkoinen ja sisäinen elämän hallinta**. Ulkoisen elämähallinnan voidaan katsoa olevan sitä, että mitään odottamatonta ja elämänkulkuun suuresti vaikuttavaa ei ole tapahtunut ilman yksilön omaa tahtoa. Tällaiseen elämänhallintaan vaikuttavat suuresti sukupolvi, sukupuoli, koulutus ja ammatti. Voidaan sanoa, että olla aineellisesti ja henkisesti turvatussa asemassa on elämän ulkoisen hallinnan olemassaoloa. Aineellisen vaurauden tavoittelu on elämän hallinnan tavoittelua ja tässä mielessä keskeinen osa ihmisen elämän kokonaisuutta. (Roos 1988, 206 - 207)

Elämän sisäinen hallinta merkitsee sitä, että riippumatta siitä, mitä ihmisen elämässä tapahtuu, niin hän kykenee sopeutumaan tilanteeseen. Vaikeudet hyväksytään elämään kuuluvina, mutta ei sitä hallitsevina. Sisäinen hallinta on jotain, minkä ihminen oppii varttuessaan lapsesta aikuiseksi. Elämän sisäinen hallinta kuului maatalousvaltaisessa yhteiskunnassa välttämättömänä osana talonpoikaiseen elämäntapaan. Nykyisin tällainen sopeutuminen on jotain mistä pyritään pois; tavoitteena on turvallisuus, mukavuus, helppous, vaikeuksien välttäminen, mahdollisuus valita. Näitä voidaan kutsua kaupunkimaisen elämän perustavoitteiksi. (Roos 1988, 207 ja Roos 1987, 83)

Elämänhallinta tai sen puuttuminen lyö leimansa koko elämään. Se on kaikkein keskeisin kysymys ihmisten elämän aikana. Roosin tutkimusaineistossa ihmiset pohtivat tätä kysymystä paljon ja toteavat usein erikseen ajankohdan, jolloin ottivat itseään niskasta kiinni, havaitsi kulkeneensa kuin unessa ja ajalehtineensa tapahtumien mukana. Joskus tämä tapahtuu vain liian myöhään. Elämä on jo mennyt menojaan. (Roos 1988, 208 ja Roos 1987, 67)

90-luvun puoliväliin tultaessa yhteiskunnallinen keskustelu elämänhallinnasta on siirtynyt käsittelemään mm. Pierre Bourdieun käsitteitä "suuri ja pieni kurjuus" sekä elämänhallintaa riskien, uhkien ja epävarmuuden näkökulmasta. Bourdieun mukaan suuri kurjuus on olosuh-

teiden kurjuutta ja pieni kurjuus on suhteellisen aseman aiheuttamaa kurjuutta. Tällainen jaottelu kurjuudesta tai heikosta elämänhallinnasta asettuu mielestäni eri 'mitta-asteikolle' kuin esimerkiksi Roosin 80-luvulla esittämä jaottelu sisäisestä ja ulkoisesta elämänhallinnasta. Jos yhtymäkohtia pyritään hakemaan, niin kenties sisäinen elämänhallinta tai sen ongelmat lähestyvät pientä kurjuutta ja ongelmat ulkoisessa elämänhallinnassa suurta kurjuutta. (Vrt. Roos 1995, 145)

Suhteellisen aseman (pienen kurjuuden) huomaaminen saattaa ulkopuoliselta ihmiseltä jäädä huomaamatta suuren kurjuuden rinnalla tai se saatetaan ohittaa kriittisyydellä tai lohduttamisella, mutta samalla saattaa jäädä huomaamatta ja ymmärtämättä suuri osa ihmisen arkielämässään kokemasta kärsimyksestä. Yhteiskunta on pyrkinyt ja osittain onnistunut vähentämään suurta kurjuutta, mutta samalla erilaistessaan myös lisännyt selllaisten sosiaalisten tilanteiden määrää, joissa kaikilla pienen kärsimyksen muodoilla on ollut suotuisat kehitysedellytykset. (Roos 1995, 145) Käykö niin, että taistelussa suurta kurjuutta vastaan pienet kärsimykset unohtuvat ja tosiasiassa kokonaiskärsimyksen määrä yhteiskunnassa ei vähenekään, vaan jopa lisääntyy?

Antti Kariston mielestä myös suuri kurjuus on suhteellista. Hänen mielestään suuri kurjuus tarkoittaa katastrofaalisiin olosuhteisiin liittyvää pahoinvointia ja ihmisten pohjatonta nöyryttämistä. Suomalaisessa yhteiskunnassa esimerkkinä suuresta kurjuudesta on hänen arvionsa mukaan mm. pitkäaikaistyöttömyys. (Karisto 1995, 21) Oman näkemykseni mukaan tällainen käsitys on kuitenkin varsin rohkeaa ja se sisältää ajatuksen siitä, että pitkäaikaistyöttömyys on jollakin tavoin kaikille ihmisille yhtä kauhea katastrofi riippumatta millaisessa elämäntilanteessa he muuten elävät tai riippumatta ihmisten vaihtelevasta kyvystä sopeutua erilaisiin elämänkohtaloihin. Pieni kurjuus puolestaan on kovaa ja ahdistavaa arkielämää sinänsä kohtuullisten aineellisten olojen keskellä. Pieneen kurjuuteen sisältyy pakkopärjäämistä, yksinäisyyttä, viihtymättömyyttä tai asemaan liittyvää suhteellista puutetta. Yhteiskunnan tuottaman pienen kurjuuden voidaan katsoa olevan myös tyyllillistä syrjintää ja symbolista väkivaltaa, jonka kohteeksi joutumista Bourdieun mukaan sosiaaliluokka ennustaa. (Karisto 1995, 21)

Roosin mielestä (Kariston mukaan) puhe hyvinvoinnista kuuluu menneeseen aikaan, jolloin ajateltiin, että hyvä elämä on pitkälti yhteiskunnallisesti tuotettavissa ja säänneltävissä. Hyvinvointipuheelta on mennyt pohja laman myötä ja tilalle on tullut 'realistisempi' ja naturalistinen kurjuuspuhe. Kurjuuden sosiaalipolitiikka on helpommin perusteltavissa painopisteiden selkeydellä ja yhteiskuntapoliittisella suoraviivaisuudella. Hyvinvointipolitiikka on hämärämpää, asioita kaunistelevaa ja todelliselta kurjuudelta silmänsä sulkevaa. Tulee olo, että kurjuuden sosiaalipolitiikka haastaa yhteiskunnan suuremmin puuttumaan kurjuuteen ja sen vähentämiseen kuin aiemmin vallalla ollut hyvinvointiajattelu; kuten Karisto toteaa: "Kurjuuden sosiaalipolitiikan puolesta puhuu se realismi ja välitön kytkentä ajankohtaisiin pulmiin". (Karisto 1995, 20 - 22)

Toisaalta myös hyvinvointipuheella on sijansa nykykeskustelussa ja kurjuuden poistamisessa. Sellaista hyvinvointivaltiota ei ole eikä tule, joka takaisi kansalaisilleen täydellisen onnen, mutta hyvän elämän käsitejärjestelmät antavat hyvän mittapuun kritiikille ja elinolojen arvioimiselle. Kuviteltavissa olevat tilat todellisuuden ylitse ja tulevaisuuteen ovat tärkeitä, jotka antavat suuntaviivoja

siitä, mihin voidaan pyrkiä. Hyvinvointikeskustelu voi antaa suunnan kurjuudesta pois. Näköalaton kurjuuden poistaminen saattaa pahimmassa tapauksessa johtaa ainoastaan kurjuuden siirtymiseen jonnekin muualle. Mahdollista maailmaa kuvaamalla tutkimus voi tukea toimintakäytäntöjä, jotka tuovat tuota tavoiteltua maailmaa edes hitusen lähemmäksi. (Vrt. Karisto 1995, 23)

Kurjuus ja hyvinvointi ovat eri ulottuvuuksilla. Kurjuutta voidaan vähentää ongelmia poistamalla tai hyvinvointia lisäämällä. Monet ongelmat ovat luonteeltaan enemmän positiivisten asiointilojen puutetta eivätkä niinkään negatiivisten asiointilojen läsnäoloa. Tästä esimerkkinä Fredric Herzberg on osoittanut, kuinka työtyytyväisyys ja työtyytyväisyys ovat aivan eri ulottuvuuksilla; työtyytyväisyys ei synny työtytyväisyyttä aiheuttavien epäkohtien eliminoinnista, vaan edellyttää työltä myös mielekkyyttä ja kiinnostavuutta. Karisto puhuu suuresta ja pienestä hyvinvoinnista. Suurella hyvinvoinnilla hän tarkoittanee utopistista ja käytännössä mahdotonta tilannetta, jossa kaikki ovat onnellisia ja tyytyväisiä. Pieni hyvinvointi voi osaltaan toimia ratkaisuna kurjuuden ongelmiin ja ihmisten elämän parantamiseen. Siri Naess on ollut sitä mieltä, että hyvän elämän ytimessä ovat sosiaalinen yhteisyys ja aktiivinen itsensä toteuttaminen sekä elämän positiivinen pohjavire. Näistä ihmiset saavat virityksen, jonka avulla he löytävät hyvinvointia myös ankeaan arkeen. Ihmiset voivat kestää paljon pientä kurjuutta ja pahempaakin, jos heillä on positiivinen pohjavire, yhteisöllistä tukea toisistaan, kokemus sisäisestä elämänhallinnasta ja ponnistelujen merkityksellisyydestä, foorumeita joilla toimia ja tulevaisuuden horisontti, jota kohti suuntautua. (Karisto 1995, 25 - 26)

3.1.1. Riskit ja epävarmuus

Epävarmuus kuuluu kaikkien yhteiskuntien keskeisiin ongelmiin, jonka hallitsemiseen kaikki yhteiskunnat pyrkivät käytettävissä olevin keinoin. Epävarmuus, samoin kuin riskit liittyvät ihmisen elämään ja nimenomaan ihmisen suhteeseen omaan tulevaisuuteensa. Jos ihmisellä ei olisi kykyä ajattelemiseen ja tulevaisuuden kuvitteluun, niin hänellä ei myöskään olisi epävarmuuden tunnetta eikä tulevaisuuteen liittyviä riskin uhkia. Suhteessa tulevaisuuteen voidaan määritellä seuraavat tietoiset tilat: 1) Varmuus - tiedämme mitä kustakin vaihtoehdosta seuraa, 2) Riski - voimme liittää kunkin vaihtoehdon toteutumiseen perusteltuja todennäköisyydsarvioita, 3) Epävarmuus - mahdolliset vaihtoehdot ovat tiedossamme, mutta seurausten todennäköisyyden suhteen voimme esittää vain subjektiivisia arvioita ja 4) Tietämättömyys - emme tunne edes kaikkia mahdollisia vaihtoehtoja. Näistä varmuus ja tietämättömyys ovat tietyllä tavalla ihmiselle ongelmattomia, koska ne ovat vaihtoehdottomia tilanteita. Ihmisen ongelmat yhteiskunnassa asettuvat varmuuden ja tietämättömyyden 'väliin' riskien ja epävarmuuden alueelle. Yhteiskunnan kehittyminen tietoyhteiskunnaksi on muuttanut varmuuden ja tietämättömyyden kokemukset riskin ja epävarmuuden kokemuksiksi. (Lagerspetz 1997, 93 - 95)

Modernissa yhteiskunnassa valtiosta on tullut keskeinen ulkoisten riskien kontrolloija ja tämän kautta yksityinen kansalainen uskoo olevansa turvattu yhteiskunnallisia riskejä vastaan. Valtion ottama asema ulkoisten riskien kontrolloijana on merkinnyt myös sitä, että kansalaisen vapaus ottaa henkilökohtaisia riskejä on samalla rajoittunut. Kansalainen voi ottaa henkilökohtaisia vakuutuksia tai säästää, mutta nämäkin ovat lopulta riskinalaisia sijoituksia. Hyvinvointivaltio on sitoutunut ottamaan vastuun myös kansalaisten

yksityisestä riskinhallinnan epäonnistumisesta. Valtion luoma systeemi velvoittaa kaikki kansalaiset osallistumaan riskinhallintaan mm. sosiaalivakuutuksen ja verotuksen kautta. Epävarmuus on sosialisoitu. (Lagerspetz 1997, 99)

Hyvinvointivaltio on onnistunut osittain varsin hyvin vähentämään yksityiseen kansalaiseen kohdistuvia riskejä. Valitettavasti tämä tulee todistettua tilanteissa, joissa hyvinvointivaltio epäonnistuu tehtävässään. Suuntaus kohti ulkoisten vaarojen suurempaa ennustettavuutta, kontrolloitavuutta ja yhteiskunnallistamista näyttää kääntyneen ja tästä on syntynyt riskiyhteiskunnan käsite. Riskiyhteiskunta-käsitteestä on syntynyt kaksi eroavaa tulkintaa. Molempien tulkintojen mukaan moderni valtio ei pysty pitämään lupaustaan sen suhteen, että se kykenisi kontrolloimaan kaikki havaitut riskit. Ensimmäisen tulkinnan mukaan teollinen yhteiskunta, pitääkseen kiinni jatkuvan taloudellisen kasvun ja hyvinvoinnin lupauksestaan, on ottanut käyttöönsä yhä uusia teknologioita, joiden kaikki mahdolliset seuraukset eivät ole enää hallittavissa. Tämän myötä valtion yksi legitimaatioperusta, riskien hallittavuus on menetetty. Toisen tulkinnan mukaan riskiyhteiskunta on muodostunut siksi, että kansalaisten riskitietoisuus on muuttunut. Toisaalta riskit ovat muuttuneet poliittisten kiistojen kohteiksi ja sitä kautta lisännyt vaatimusta kasvavasta turvallisuudesta. Informaation lisääntymisen myötä on paljastunut uusia aukkoja kansalaisten tietämyksessä - tiedon kasvaessa tulemme tietoisemmiksi sen rajallisuudesta. Kansalaiset haluavat tarkkaa tietoa siitä, mikä on vaarallista ja mikä turvallista. (Lagerspetz 1995, 99 - 101) Tiedon ja tietämisen lisääntyminen toisaalta vähentää varmuutta ja lisää epävarmuutta ja riskejä.

3.2. Elämänhallinta osana mielenterveyttä

Elämänhallinta kuuluu tärkeänä osana mielenterveyteen ja sen ylläpitämiseen. Lehtinen et al. ovat kirjassa "Sosiaalipsykiatria" katsooneet mielenterveydelle ominaisiksi piirteiksi mm. tasapainoisuuden, tyytyväisyyden ja toimintakykyisyyden. Hyvä mielenterveys käsitetään osaksi hyvää elämänlaatua. Myös sellaiset piirteet kuten riittävä autonomia/itsenäisyys, terve itsetunto, kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin, hyvä sopeutumis-, ongelmanratkaisu, ja toimintakyky sekä kyky itseilmaisuuksiin ja oman työn tuloksista nauttimiseen katsotaan kuuluviksi mielenterveyteen. Mielenterveys sisältää sisäisen kasvun mahdollisuuden. Paraneva kyky tyydyttää tai hallita omia sisäisiä tarpeita ja yllykeitään sekä sopeutua ympäristön haasteisiin kuuluvat yksilön normaaliin kehitykseen. Yllättävät elämäntapahtumat saattavat rasittaa mielenterveyttä. (Lehtinen et al. 1989, 11 - 12)

Ihmisen suhde ympäristöönsä on vakiintunut yksilölliseksi elämäntavaksi. Kullakin ihmisellä on oma tapansa jäsentää ympäristöään ja usein optimaalinen määrä ärsykeitä ympärillään. Yksilö on tällöin sopeutunut tietynlaiseen elämäntapahtumien ja ärsykkeiden rytmiin. Sekä ärsykkeiden liiallinen että niiden liian vähäinen määrä uhkaa vanhaa tasapainoa ja pakottaa uuteen sopeutumiseen, adaptaatioon. (Lehtinen et al. 1989, 219) Adaptaatio tarkoittanee Roosin elämäntapa -käsitteistöön siirrettynä lähinnä sisäistä elämänhallintaa.

Elämä altistaa yksilön monille muutoksille, jotka merkitsevät haasteita sopeutumiskyvyille. Uusi ympäristö tai muutokset totutussakin ympäristössä vaativat aina uuden suhteen muodostamista aiemman lähes automaattisesti hallitun tasapainon tilalle. Adaptaatio tapahtuu osin sisäisen työskentelyn avulla, joka määräytyy ihmisen persoonallisuus-

desta ja aikaisemmista kokemuksista käsin. Tällöin ihminen jäsentää mielessään kokemaansa ja antaa sille tiettyjä merkityksiä. Uhkaavaksi koettuja asioita hän voi hallita esimerkiksi puolustusmekanismein, kuten työntämällä asian pois tietoisuudesta tai vaikkapa kieltämällä asian merkityksen itselleen. Toisaalta ulkoiseen todellisuuteen sopeutumisessa käytetään hyväksi vuorovaikutusta ympäristön kanssa ja myös ympäristön voimavaroja. Ihmisen käyttäytyminen on joko adaptiivista, sopeutumista edistävää, tai se sisältää maladaptatiivisia piirteitä, jolloin haitalliset sopeutumisreaktiot vaikeuttavat sopeutumista tai ainakin luovat uusia vaikeuksia ja uutta sopeutumisen tarvetta. Uuden tasapainon luominen vaatii ponnisteluja ja altistaa myös häiriintymiselle. Mitä enemmän muutoksia on ja mitä intensiivisemmiksi ne muodostuvat, sen todennäköisempää on, että yksilön kyky hallita ympäristön muutoksia alkaa pettää. (Lehtinen et al. 1989, 219)

Eri ihmisten kyvyt ja edellytykset hallita elämäntilannettaan vaihtelevat suuresti. Samallakin ihmisellä tämä hallintakyky vaihtelee hetkestä toiseen. Lisäksi on syytä muistaa, että on olemassa myös sellaisia elämää akuutisti ja totaalisesti uhkaavia tekijöitä, jotka murtavat lähes jokaisen ihmisen psyykkisen tasapainon ainakin hetkeksi. (Lehtinen et al. 1989, 220)

Sisäisen ja ulkoisen elämönhallinnan suhteesta nimenomaan miehen kohdalla on Martti Lindqvist kirjoittanut: "Jos sisäinen maailmanhallinta ei onnistu, rakennustelineet on tehtävä ulkopuolelle." Hänen mielestään olemassaolon suurimpia riskejä on uhka siitä, että joutuu oman elämänsä sivustakatsojaksi. Silloin kaikki tapahtuu minulle, mutta en koe olevani tapahtumien keskipisteessä. Oman elämän eläminen ei välttämättä ole aina oman kohtalonsa ohjaamista. Sekä "kyllä" että "ei" ovat vääriä vastauksia siihen kysymykseen, voiko ihminen ohjata kohtaloaan. Nykyajan ihminen, tai kuten Lindqvist sanoo: "insinööri-ihminen" katsoo elämänilmiöitä käytännöllisesti. Kaikki hänen keskeiset kysymyksensä koskevat sitä, miten ulkoisia olosuhteita voidaan hallita. (Lindqvist 1987, 177 - 185)

Vaikka ihmistä ei voitaisikaan pitää kiistatta elämänsä ohjaajana, on täysin selvää, että historiassa ennennäkemättömällä tavalla tämän päivän ihminen on ulkoisen kohtalonsa ohjaaja - sekä hyvässä että pahassa. (Lindqvist 1987, 185)

Lindqvistin ajatuksiin täysin vastakkaisen näkemyksen esittivät Karisto et al. vuonna 1988. Heidän mielestään elämönhallinnan haasteena on nimenomaan yhteiskunnassa ja yksilöiden elämässä keskimäärin tapahtuva siirtymä ulkoisen elämönhallinnan ongelmista sisäisen elämönhallinnan ongelmiin. Elintaso nousee ja sen myötä elämän ulkoinen hallinta lisääntyy, mutta ihmisten kokema epävarmuus ei siitä välttämättä vähene. Ongelmat sisäisessä elämönhallinnassa ilmenevät tyytymättömyytenä elämään. Tälle tyytymättömyydelle ei välttämättä löydy mitään näkyvää tai tiedostettua syytä. Syynä tähän siirtymään voidaan katsoa olevan yhtenäiskulttuurin katoaminen, joka aiemmin toisaalta loi rajoja ihmisten elämään ja toisaalta loi turvallisuutta. Hallitseva reaktio tällaiseen kehitykseen on monien kirjoittajien mukaan narsistinen, jolloin tyyppillistä käyttäytymistä on äärimmäisyyksiin menevä sopeutuminen, eläminen tässä ja nyt, pyrkimys hetken mielihyvään. (Karisto et al. 1988, 207)

3.3. Elämönhallinta ja holistinen ihmiskäsitys

Roosin määrittelyssä elämäntapa nähtiin kokonaisuutena, joka sisältää

yksilön tai perheen elämänvaiheet, elinolosuhteet, elämäntoiminnan, arkielämän ja interaktion. Tämä kokonaisuus muodostuu subjektiviteetin kautta. Samankaltaisen kokonaisuus-ajattelun kautta on Lauri Rauhala esittänyt oman ihmiskäsityksensä, jota hän kutsuu **holistiseksi ihmiskäsitykseksi**. Tässä ihmisen ontologinen perusmuotoisuus esitetään kolmijakoisena: tajunnallisuutena, kehollisuutena ja situationaalisuutena. Kyseinen ihmiskäsitys on monopluralistinen, jossa katsotaan, että ihmisen olemisessa on perusluonteista erilaisuutta, jota ei voida palauttaa yhdestä olemismuodosta toiseen. Toisaalta tämän käsityksen mukaan edellytetään, että ihminen on myöskin kokonaisuus, eräällä tavalla ykseys erilaisuudessa. (Roos 1987, 45, Rauhala 1989, 22 - 24)

Tajunnallisuudella eli psyykkis-henkisellä olemassaololla tarkoitetaan inhimillisen kokemisen kokonaisuutta. Tajunnallisuuden perusrakenteuri on mielellisyys ja näin ollen se tulee olemassaolevaksi mielen ilmenemisessä ja niiden keskinäisessä organisoitumisessa. Mieli on tavallaan merkityksien antaja ilmiöille ja asioille ja se koetaan aina jossakin tajunnan tilassa eli elämyksessä. Elämyksellisiä tiloja ovat mm. uskon, tiedon, harhan ja unen elämykset. Elämys ja mieli ovat tajunnallisen tapahtumisen perusyksiköitä. Kun mieli asettuu tajunnassamme suhteeseen jonkin objektin, asian tai ilmiön kanssa ja tällä tavoin ymmärrämme tuon objektin, asian tai ilmiön kyseisen mielen avulla joksikin, syntyy merkityssuhde. Merkityssuhteessa ihminen asettuu ymmärtävällä tavalla suhteeseen situaatioonsa. Merkityssuhteista muodostuu verkostoja, joista syntyy maailmankuvamme sekä käsityksemme itsestämme. Myös psyykkiset häiriöt ovat merkityssuhteita, tosin asianomaisen itsensä tai toisten ihmisten kannalta epäsuotuisia merkityssuhteita. (Rauhala 1989, 27 - 30)

Ihmisen **kehollisuudesta** puhuttaessa voidaan todeta, ettei mikään sen piirissä tapahdu symbolisen tai käsitteellisen kaukovaikutteisesti. Kyseessä on aina aineellis-orgaaninen lähivaikutus. Orgaanisen elämän eri ilmentymisen, kuten sairauksien, ymmärtäminen ihmisen olemassaolon muotona edellyttää kuitenkin myös mielekkyyssperiaatteen ja kokonaisuudessa vallitsevan dynamiikan huomioonottamista. Täytyy kuitenkin tehdä ero mielellisyyden ja mielekkyyden välillä; mielellisyyttä voidaan käyttää tajunnasta puhuttaessa. Orgaanisen elämän mielekkyyks ei ole elintoiminnallisesta tapahtumisesta irrallaan, vaan juuri siinä ja sen eräs kvaliteetti. Mielekkyyks kehossa löydetään vain orgaanisen tapahtumisen omia konkreettisia suhteita tutkimalla. Elämä on orgaanisen tapahtumisen syvin ydin kuten mielellisyys tajunnallisuuden perimmäinen olemus. (Rauhala 1989, 32 - 34)

Situationaalisuuden voidaan katsoa olevan olemassaoloa suhteena todellisuuteen. Ihmisen situaatio eli elämäntilanne muodostuu rakennetekijöistä eli komponenteista, joihin kietoutuessaan ihminen samalla tulee sellaiseksi kuin niiden luonne edellyttää. Osa näistä rakennetekijöistä määräytyy kohtalonomaisesti eli ihminen itse ei ole voinut vaikuttaa siihen, mitä ne ovat. Yleisesti vallitsevan käsityksen mukaan ihminen ei esimerkiksi pysty valitsemaan vanhempiaan, geenejään, rotuaan, yhteiskuntaa tai kulttuuripiiriä, johon syntyy. Myöskin luonnonilmiöt ovat vain rajallisesti ja poikkeustapauksissa yksittäisen ihmisen hallittavissa. Toisaalta osa elämäntilanteen rakennetekijöistä ovat yksilön itsensä valittavissa ja näiden kautta ihminen pystyy muuntelemaan situationaalisuuttaan. Ainakin jossain määrin ihminen pystyy vaikuttamaan mm. ammatin, asunnon, ravinnon, ystävien, harrastusten ja aviopuolison valintaan. Toisaalta kohtalonomaisesti määräytyneet rakennetekijät rajoittavat yksilön valinnanvapautta ja näin ollen esimerkiksi sokea ei voi ryhtyä ammattiautoili-

jaksi. (Rauhala 1989, 35)

Elämäntilanteen rakennetekijät voidaan jakaa konkreettisiin ja ideaalisiin komponentteihin. Konkreettisiin rakennetekijöihin kuuluvat mm. ravinteet, saasteet, bakteerit ja virukset, maantieteelliset ja ilmastolliset olosuhteet. Jälkimmäisiä eli ideaaleja komponentteja edustavat taas arvot ja normit, uskonnolliset ja aatteelliset virtaukset, ihmissuhteet koettuina sisältöinä jne. (Rauhala 1989, 35)

Situaatiolla tarkoitetaan sitä, mihin ihminen on suhteessa ja käänteisesti tämä suhteessa oleminen on juuri tilanteen rakennetekijän 'vaikutuksenalaisuutta', joka näyttäytyy tajunnallisessa kokemuksessa ja kehon orgaanisissa prosesseissa. Jos maailman tai todellisuuden ilmiö ei mitenkään vaikuta yksilön olemassaoloon, tämä ilmiö ei kuulu kyseisen ihmisen elämäntilanteeseen. Rauhala käyttää termiä faktisuus yleisnimenä elämäntilanteen rakennetekijöiden erilaisille reaalisisällöille, joita ei kuitenkaan aina haluta eikä ole mahdollista yksityiskohtaisesti luetella tai kuvata. Sitä välttämättömyyssuhdetta, että elämäntilanteen komponentin faktisuus on aina rajamassa ja suuntaamassa sitä, mitä sekä miten ihminen tajunnassaan kokee ja miten orgaaninen tapahtuminen hänen kehossaan etenee, kutsutaan esiymmärrykseksi. Asiaperustan eli faktisuuden valikoituminen tilanteeseen on kaiken kokemista koskevan tutkimuksen lähtökohta. Jotta ihminen voisi kokea rakkauden hurmaa, hänen tilanteessaan täytyy olla rakkaudella kohde tai kun ihminen tuntee pelkoa hänen elämäntilanteeseensa on valikoitunut jokin pelottava komponentti, joka merkitsee esiymmärrystä hänen varsinaiselle tajunnalliselle kokemukselleen. (Rauhala 1989, 36)

Osa elämäntilanteeseen valikoitunutta ja siten esiymmärrettyä faktisuutta on adekvaattia vain tajunnan kannalta, osa taas vain kehon kannalta. Puhuttaessa suhteesta situationaaliseen esiymmärrykseen, voimme puhua 1) kehon kanavasta, jolloin elämäntilanteen konkreettiseen faktisuuteen ollaan pääasiassa suhteessa kehon kautta. Tällaisia kehon kanavan kautta vaikuttavia ilmiöitä ja asioita ovat mm. ravinteet, saasteet, myrkyt, työolojen epämukavuus. Näille on ominaista se, ettei niitä tarvitse välttämättä tajunnallisesti kokea, jotta ne olisivat vaikuttavia. Toisaalta epämiellyttäviä asioita voidaan myös pelätä, jolloin niillä on suhde ihmiseen myös 2) tajunnan kanavan kautta. Sen sijaan mm. arvot ja normit vaikuttavat ihmisen elämäntilanteeseen ainoastaan tajunnan kanavan kautta. (Rauhala 1989, 37)

Ihmisen elämäntilanne on aina ainutkertainen. Rakennetekijöiden yksilöllisyys on olemassa niiden kohtalonomaisessa valikoituneisuudessa. Elämänsä aikana ihminen valitsee ja päättää osasta rakennetekijöistään. Rauhalan mielestä ihminen tätä kautta kehittää elämänsä yhä suurempaan yksilöllisyyteen. (Rauhala 1989, 38) Mielestäni ihminen pystyy kuitenkin valinnoillaan muuttamaan elämäntilannettaan myös kohti 'samanlaisuutta', vähemmän yksilölliseen suuntaan. Elämäntilannetta ihminen modifioi esimerkiksi hylkäämällä rappeuttavia elämäntapojaan, valitsemalla näiden sijaan hyviä harrastuksia, järjestämällä itselleen riittävästi lepoa, etsimällä hyvää seuraa jne. Toisaalta myös yhteiskunta voi omilla toimenpiteillään helpottaa tilannetta järjestämällä esimerkiksi työtä, asuntoja ja virkistysmahdollisuuksia. Ilmeisesti elämäntilanteen suotuisat muutokset antavat tajunnalle turvallisuutta, mm. huolesta, ahdistuksesta ja pelosta vapauttavaa kokemussisältöä. (Rauhala 1989, 50 - 51)

Ihmisen reaalistuminen kolmen olemismuodon puitteissa voi onnistua eriasteisen hyvin. Toisena ääripäänä voidaan pitää hyvää, suotuisaa tai onnistunutta olemassaoloa, jolla tarkoitetaan kokonaisuuden kaikinpuolista onnistuneisuutta. Toisesta ääripäästä voidaan käyttää nimitystä huono, epäsuotuisa tai epäonnistunut olemassaolo. Todelliset inhimilliset olemassaolot sijoittuvat aina jonnekin näiden ääripäiden väliin. (Rauhala 1989, 77)

Yksilön olemassaolon kokonaisuuden onnistuneisuutta/epäonnistuneisuutta arvioidaan pääasiassa kahtalaisin kriteerein. Yhtäältä ne asettaa ja niitä soveltaa yhteiskunta valtuuttamiensa instituutioiden kautta. Toisaalta olemassaolo itsessään säätää ja toteuttaa omaa normistoaan. Nämä kaksi kriteeriperustaa eivät läheskään aina ole yhteneväisiä. On tilanteita, jolloin ihmisen tajunta ei pysty arvioimaan tilaansa. Tällöin arvioinnin täytyy tehdä joku muu, jotta välttyttäisiin vaaroilta, joihin ihmisen oma epärealistisuus saattaisi johtaa. Inhimillisesti arvokkaampaa ja eettisesti velvoittavampaa on kuitenkin antaa oman tilan arviointi ihmiselle itselleen, milloin se suinkin on mahdollista. (Rauhala 1989, 98)

3.4. Elämänhallintakyky, koherenssin tunne ja terveys

Vuonna 1987 aloitettiin Åbo Akademin sosiaalipolitiikan laitoksella tutkimusprojekti, jossa pyrittiin selvittämään sosiaalisten tekijöiden yhteyttä koettuun terveydentilaan. Projektin toisena tehtävänä oli testata Aaron Antonovskyn kehittämää teoriaa koherenssin tunteesta. Tutkimus kattaa koko maan. Turussa suoritetun pilottitutkimuksen pohjalta tehtyjä johtopäätöksiä on julkaistu Guy Bäckmanin toimittamassa julkaisussa "Terveys ja elämänhallinta".

Artikkelissaan vuodelta 1976 John Cassel korosti sairauksien tutkimisessa vastustuskykyyn liittyviä seikkoja, koska taudinaiheuttajat ovat nykyään niin yleisiä, että kaikki altistuvat niille enemmän tai vähemmän. Sosiaalisesti tueksi (social support) kutsumaansa ilmiötä, joka muodostuu primaariryhmistä ja tärkeistä viitehenkilöistä, Cassel piti tärkeänä puskurina ja stressitilanteiden negatiivisten vaikutusten ehkäisijänä. (Bäckman 1990, 4)

Terveystutkimuksen näkökulma on muuttunut vuosien kuluessa yhä kokonaisvaltaisemmaksi ja tämän myötä yksilön loppuunpalaminen tai sairastuminen on nähtävä oireena häiriöstä yksilön ja hänen psykososiaalisen ympäristönsä välillä. Sekä ulkoiset ympäristötekijät että yksilön luonteenpiirteet ja voimavarat vaikuttavat yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Tärkeäksi tutkimustehtäväksi voidaan katsoa niiden tekijöiden ja voimavarojen selvittäminen, jotka auttavat yksilöä järjestämään ja hallitsemaan elämänsä selkeällä ja johdonmukaisella tavalla. (Bäckman & Söderqvist 1990, 1)

Aaron Antonovsky kehitti käsitteen "koherenssin tunne". Koherenssin tunne kuvastaa tapaa, jolla yksilö havainnoi maailmaa ja ympäristöä. Sen kolme komponenttia ovat: 1) ymmärrettävyys; tunne siitä, että kykenee hallitsemaan omat sisäiset voimavaransa sekä vuorovaikutuksen sosiaalisen ympäristön kanssa. Tämä ominaisuus ilmaisee, että elämässä on loogisuutta. Voimakas koherenssin tunne tuo kokemuksen, että elämä on selitettävissä ja se tuo kyvyn ymmärtää vaikeitakin tilanteita. 2) Hallittavuus merkitsee tunnetta siitä, että käytettävissä olevat omat tai kontrolloitavissa olevat muiden voimavarat ovat sellaisia, että niiden avulla voidaan vastata erilaisiin elämän haasteisiin. 3) Tarkoituksellisuus kertoo, miten yksilö kokee oman elämänsä tarkoituksen ja haluaako yksilö mobilisoida henkisiä

voimavarojaan erilaisiin sitoumuksiin ja velvoitteisiin. (Bäckman & Söderqvist 1990, 4 - 5)

Yleiset vastustusvoimavarat (Generalized Resistance Resources, GRR) ovat Antonovskyn mukaan ilmiöitä, jotka tarjoavat elämän kokemuksia, joita luonnehtivat pysyvyys, osanotto tulosten muodostamiseen ja kuormittavuus-tasapaino. Tämänäköiset toistuvat elämän kokemukset muodostavat koherenssin tunteen. Yleiset vastustusvoimavarat tarjoavat ymmärrettävyyden, hallintakyvyn ja tarkoituksellisuuden kokemuksia. Myös stressitekijät voivat olla tällaisia vastustusvoimavaroja, mutta mikäli stressitekijät heikentävät koherenssin tunnetta, niin ilmiö on GRD, koherenssintunnetta heikentävä elämäkokemus. (Bäckman & Söderqvist 1990, 5)

Antonovskyn mukaan koherenssin tunne merkitsee paitsi yksilön sisäisen ja ulkoisen ympäristön kokemista ennustettavissa olevaksi, niin myös sitä, että vaatimukset, jotka ovat ympäristön ärsykkeiden määräämiä, nähdään haasteina ja omistautumisen arvoisina. S.C.Kobasa on määrittänyt kolme komponenttia, jotka mittaavat persoonallisuutta. 1) **Vastuu** merkitsee kykyä uskoa totuuteen, tärkeyteen ja mielenkiintoon kuka on ja mitä on tekemässä. 2) **Kontrolli** merkitsee kykyä luottaa omiin mahdollisuuksiin ja kykyä vaikuttaa tapahtumien kulkuun. 3) **Haaste** perustuu uskoon, että elämässä tapahtuvia muutoksia pidetään luonnollisina ja normaaleina. Näiden komponenttien ollessa kunnossa voidaan puhua **jämäkästä persoonallisuudesta**. Vahva koherenssin tunne ja jämäkkä persoonallisuus merkitsevät maailman näkemistä haasteina, voimavarojen omistamisena ja uskona siihen, että voi kontrolloida tapahtumien kulkua. (Bäckman & Söderqvist 1990, 5 - 6)

Tutkimuksen edetessä tutkijaryhmä totesi koherenssin tunteen ja yleisen elämäntyytyväisyyden olevan osittain saman käsitteen. Tämän vuoksi muodostettiin uusi käsite: **elämäntyytyväisyys**, jonka komponentit ovat: ymmärrettävyys, hallittavuus, tarkoituksellisuus ja elämäntyytyväisyys. (Bäckman & Söderqvist 1990, 6)

Vahva elämäntyytyväisyys tarkoittaa sitä, että yksilöllä on tarkoituksenmukaisia voimavaroja, joita käyttämällä hän kykenee ohjaamaan elämänsä tavalla, jota hän pitää tyydyttävänä suhteessa tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa. Voimavarat ovat välineitä, joiden avulla yksilö voi kontrolloida ja tietoisesti ohjata elämäntyytyväisyytensä. Vahvan elämäntyytyväisyyden omaava ihminen kokee turvallisuutta ja tyytyväisyyttä. Lisäksi hän on vakuuttunut siitä, että hän osaa käsitellä ongelmia, jotka nousevat hänen sosiaalisesta todellisuudestaan. (Bäckman & Söderqvist 1990, 6 - 7)

Pilottitutkimuksessa saatiin mm. seuraavanlaisia tuloksia: henkilöistä, joilla oli vahva elämäntyytyväisyys, 47.2 % ilmoitti erittäin hyvän terveydentilan, heikon elämäntyytyväisyyden omaavista ainoastaan 9.4 % koki terveydentilansa erittäin hyväksi. Monilla lyhytaikaisilla stressioireilla, mm. päänsäryllä, pelokkuudella ja unettomuudella on vahva yhteys elämäntyytyväisyyteen. Vahva elämäntyytyväisyys ehkäisee tehokkaasti stressiä. Henkilöistä, joilla oli vahva elämäntyytyväisyys, 77.4 %:lla ei ollut psykosomaattisia oireita, kun taas 5.7 %:lla heikoimman elämäntyytyväisyyden omaavista ei esiintynyt psykosomaattisia oireita. (Bäckman & Söderqvist 1990, 7 - 9)

Vahvalla elämäntyytyväisyydellä on positiivinen yhteys terveyteen ja stressitekijöiden puuttumiseen. Terveyden edistämiseksi on tärkeää selvittää tekijät, jotka vahvistavat elämäntyytyväisyyttä. Elämäntyy-

lintakyky on koherenssin ja elämäntyytyväisyyden tunteen tapaan subjektiivinen käsite. Tämä subjektiivisuus vaikeuttaa sen määreiden löytämistä. Kuitenkin voidaan todeta, että lapsuuden ja nuoruuden sosiaalinen ympäristö ovat ilmeisesti tärkeä tekijä yksilön elämäntyytyväisyyden muodostumisessa. Tärkeitä tekijöitä tässä prosessissa ovat myös työviihtyvyys sekä aineelliset (tulot) ja ei-aineelliset voimavarat (sosiaalinen tuki). Elämäntavat/elämäntapa ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Elämäntapa ei ole yksinomaan yksilön vapaan valinnan tulos vaan osaltaan määräytynyt yksilön sosiaalisista ja yhteiskunnallisista yhteyksistä käsin. On ilmeistä, että myönteiset kokemukset ja elinolosuhteet vahvistavat elämäntyytyväisyyttä, kun taas epäonnistunut stressin käsittely voi johtaa noidankehän syntymiseen, jossa esimerkiksi huonot elämäntavat ja tyytymättömyys huonontavat tilannetta. (Bäckman & Söderqvist 1990, 10 - 11)

Elämäntyytyväisyyden osatekijöistä puhuttaessa tärkeitä ovat suhteellisen muuttumattomat tekijät, mm. itsetunto. Elämäntyytyväisyys voi vahvistua tai heikentyä riippuen siitä, ovatko yksilön kokemukset pääosin myönteisiä vai kielteisiä. Elämäntyytyväisyyden vahvuus riippuu ennenkaikkea ihmisen tyytyväisyydestä elämän eri alueisiin. Subjektiivisia kokemuksia voidaan kuitenkin pitää vain välittävinä tekijöinä. Tutkimuksen pohjalta löytyneistä elämäntyytyväisyyden objektiivisista määreistä työviihtyvyys, tuloluokka, mahdollisuus sosiaaliseen tukeen, työ- ja toimintakyky sekä elämäntavat selittivät 33 % elämäntyytyväisyyden varianssista. Näistä vahvin yhteys elämäntyytyväisyyteen oli työviihtyvyydellä. (Söderqvist & Bäckman 1990, 1 - 3)

Työssä olemisen merkitsee ihmiselle haasteita, sitoumuksia, mahdollisuuksia käyttää kykyjään sekä roolien ja sosiaalisten suhteiden verkostoa. Ts. työssä on potentiaalisten stressitekijöiden lisäksi mahdollisuus itsensä kehittämiseen ja toteuttamiseen. **Rahatulot** on helpoimmin vaihdettavissa oleva resurssi. Riittävän hyvät tulot antavat paremmat mahdollisuudet tarpeiden tyydytykseen ja tätä kautta suurempaan tyytyväisyyteen. Ne luovat turvallisuutta ja liikkumavapautta. Ihminen tarvitsee muilta ihmisiltä **emotionaalista ja instrumentaalista tukea**. Instrumentaalinen tuki koostuu välittömästä avusta ja palveluista. Emotionaalinen tuki sisältää läheisyyden ja liittymisen, arvostuksen saannin sekä kyvyn uskoutua ja luottaa toisiin ihmisiin. Muiden ihmisten tuki luo ihmiselle tunteen, että hän on hyväksytty, hänestä pidetään huolta ja että hänen olemassaolollaan on merkitystä. Lisätessään stressinhallintakykyä sosiaalinen tuki vahvistaa elämäntyytyväisyyttä. Yksilön elämäntavoilla ja koetuilla **työ- ja toimintakyvyn muutoksilla** näyttää olevan yhteys stressioireiden lukumäärään. Näitä ovat mm. alakuloisuus, hermostuneisuus ja jännittyneisyys sekä unettomuus. Tilapäisinä stressioireiden lievittäjinä ihmiset saattavat käyttää mm. alkoholia, tupakkaa tai lääkkeitä. (Söderqvist & Bäckman 1990, 3 - 9)

Tärkeiksi tekijöiksi elämäntyytyväisyyden muodostumiselle on tutkimuksissa paljastunut lapsuuden kasvuympäristö sekä yksilön kontrollimahdollisuudet. (Söderqvist & Bäckman 1990, 9 - 10)

Psykologinen stressi ja sen fysiologiset seuraukset syntyvät tilanteissa, joissa on korkeat vaatimukset ja pienet kontrollimahdollisuudet. Stressitekijät aiheuttavat patologisia seurauksia vain tiettyjen olosuhteiden vallitessa. Suotuisammassa olosuhteissa samat tekijät lisäävät yksilön mahdollisuuksia sopeutua yhä suurempiin ympäristön vaatimuksiin. (Söderqvist 1990, 2 - 3) "If it doesn't kill you, it will make you stronger".

3.5. Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta nuorilla mielenterveys- toimiston palvelujen käyttäjillä

J.P. Roosin elämäntapa -käsitteen pohjalta ja lähinnä elämänhallintaan liittyen ovat Anri Rusanen ja Kaisa Ylilehto tutkineet mielenterveys-toimiston asiakkaiden elämäntilannetta pro gradu -tutkielmassaan. Haastattelujen pohjalta he ovat ryhmitelleet haastatellut eri tyypeiksi: selviytyjät, taistelijat, ajautujat ja luovuttajat.

Selviytyjien mielenterveysongelmat ovat lieviä: jännittämistä, masennusta ja itsenäistymiskriisejä sekä stressiä. Elämä on yleensä ulkoisesti hallinnassa esimerkiksi työpaikan ja koulutuksen suhteen. Myöskään vapaa-aikaan ja sen viettoon ei liittynyt ongelmia. Selviytyjien ongelmat liittyivät pitkälti itsenäistymiseen; ongelmat liittyivät identiteetin muodostumiseen, itsetunnon kehittymiseen sekä asioiden ja elämäntavoitteiden pohdintaan. Päivä kerrallaan -elämäntyyli mahdollistaa sen, ettei ihmisen tarvitse pysähtyä miettimään sisäistä elämänhallintaansa ja tämä saattaa olla oire elämänhallinnan pinnallisuudesta ja kriisistä. (Rusanen & Ylilehto 1990, 78 - 79)

Selviytyjän ihmissuhteille on ominaista toisaalta tietty etäisyys ja lämmön puuttuminen sekä toisaalta riippuvuus. Sama toistuu niin suhteessa perheen jäseniin kuin muihinkin ihmisiin. Myös tiukka raja julkisen ja yksityisen välillä, onnellisuusmuuri on tyyppillistä selviytyjälle. (Rusanen & Ylilehto 1990, 82 - 83)

Taistelijalle tyyppillistä on vaikeat psyykkiset ongelmat. Itsetiedotuksen kehittymisen ja itsetunnon kohentumisen myötä taistelija on saanut elämäänsä sisäisesti hallintaansa. Vaikeudet opitaan hyväksymään elämään kuuluvina, mutta ei sitä hallitsevina. Elämän katsotaan olevan pitkälle kiinni omista ratkaisuista. Psyykkinen sairaus on pakkottanut taistelijan tietäytyyppeeseen elämäntapaan, jota värittävät pienet odotukset muutosten suhteen, tarpeettomuuden ja yksinäisyyden tunteet sekä toimeettomuus. Taistelija pyrkii aktiivisesti pois vaikeista elämänpuitteista ja vaikuttamaan itsenäisesti omiin elinolosuhteisiinsa. Taloudellisen toimeentulon niukkuus on taistelijalle tyyppillistä sekä asuminen primaariperheessä. (Rusanen & Ylilehto 1990, 84 - 89)

Ajautujien psyykkinen häiriö on lievempi kuin luovuttajien, kuitenkin monilla on takanaan sairaalahoitoja mielenterveyden ongelmien vuoksi. Ajautujien elämäntilanne on varsin stabiili, aktiivisia toimenpiteitä vaikeina koettujen asioiden muuttamiseksi ei ollut havaittavissa. He kärsivät alemmuuden tunteista, masennuksesta, jännittämisestä, yksinäisyydestä, ahdistuksesta ja elämän tarkoituksettomuudesta; nämä aiheuttavat elämän suuntaamisen ja aktiivisen toiminnan estäviä vaikeuksia. Osalla ajautujista elämän sisäinen hallitsemattomuus heijastui ulkoiseen eikä ulkoisten resurssien ja toimintojen tila tukenut sisäistä. Tyyppillistä ajautujille on kuitenkin jokin merkittävä sosiaalinen kytkentä, joka antaa tukea elämään. (Rusanen & Ylilehto 1990, 91 - 92)

Ajautujille ja luovuttajille uskonto merkitsee usein tärkeää elämän sisäisen ja ulkoisen hallinnan keinoa. (Rusanen & Ylilehto 1990, 93)

Luovuttajat kärsivät vaikeimmista psyykkisistä ongelmista. He asuvat vanhempiensa luona ja vetäytyvät kodin ulkopuolisista kontakteista. Heidän toimeentulonaan on työkyvyttömyyseläke ja pyrkimykset takaisin työelämään palaamiseksi on haudattu. Jopa kotiaskareet tuntuvat

joistakin liian vaativilta. Sosiaalisen toimintakykyisyyden vähen-
tyessä heidän elämänpuitteet ovat kapeutuneet kodin ympärille. Usko
omiin kykyihin on vähäistä ja aloitekyky olematon. Sairaana rooliin
vetoamalla toiset odottivat läheisiltään 'kaiken eteen'. Elämää
leimaa tapahtumattomuus. Itsenäisen tulevaisuuteen suuntautuminen on
vähäistä, muutosta elämäntilanteen parantamiseen odotettiin ulkopuo-
lta. Kyvyttömyys irtautua psyykkisellä tasolla vanhemmista ja
sisaruksista esti pyrkimykset itsenäiseen asumiseen taloudellisen
tilanteen ohella. Läheisten tunnesiteiden muodostaminen toisiin
samanikäisiin vaikuttaa vaikealta. (Rusanen & Ylilehto 1990,
95 - 97)

Selviytyjät pyrkivät kuormittavien elämäntilanteiden aiheuttaman
psyykkisen tasapainottomuuden jälkeen lisäämään elämönhallintaansa
parantamalla ulkoisia elinolojaan. Elämönhallintakeinot ovat kuiten-
kin usein ulkoapäinohjautuvia, epäaitoja. Sisäinen epävarmuus ja
kyvyttömyys elämäntavoitteiden omintakeisiin pohdintoihin piiloutuu
ulkoisen elämän suhteellisen hyvän hallinnan taakse. (Rusanen &
Ylilehto 1990, 102)

Taistelijat ovat pitkälti pyrkineet saavuttamaan sisäistä elämönhal-
lintaa virallisen tahon antaman sosiaalisen tuen avulla. Psykiatris-
ten terveystalouksien käytöllä he ovat pyrkineet jäsentämään tavoit-
teitaan ja vaikuttamaan tätä kautta myös elinoloihinsa. Vaikkakin
psyykinen tila on tuen myötä kohentunut, on itsenäisten ja omaeh-
toisten elämän ulkoisten puitteiden rakentaminen jäänyt keskeneräi-
seksi. Elämäntoimintojen ja keskeisten elämäntapahtumien osalta
taistelijat eroavat merkittävästi tavanomaiseksi katsottavasta nuoren
aikuisen elämäntavasta. Tähän näyttää vaikuttavan ennenkaikkea
poissaolo työelämästä, joka vaikeuttaa laaja-alaisesti ulkoisen
elämönhallinnan edellytysten kehittymistä. (Rusanen & Ylilehto 1990,
102)

Ajautujien on kokemiensa identiteetti- ja minäkuvan ongelmien vuoksi
vaikeaa pitää yllä psyykkisesti kuormittavissa tilanteissa tunnetta
sisäisestä elämönhallinnasta. Alemmuudentunteet vaikuttavat hänen
kykyihinsä jäsenellä tietoisesti omia tavoitteitaan ja vähentävät
näin sosiaalista suoriutuvuutta erilaisissa yhteisön ja yhteiskunnan
sosiaalisissa rooleissa. Ajautujien persoonallisuuden ja sosiaalisen
suoriutuvuuden ongelmat voivat kärjistyä elämänmuutoskriisien aikana
ja karsia heidät väliaikaisesti tai pysyväisluontoisemmin sosiaali-
silta areenoilta. Useimmat ajautujat pystyvät kriisivaiheiden jälkeen
kiinnittäytymään yhteisönsä tavanomaisin keinoin kuten uskonnon, pa-
risuhteen tai koulutuksen tai työn kautta, vaikka he eivät pystyisi-
kään ratkaisemaan tyydyttävästi elämän suuntaamisen ongelmaa. Joiden-
kin kohdalla kasaantuneet ja pitkittyneet elämisen ongelmat ovat al-
kuna syrjäytymisprosessille. Oikein ajoitetun ja suunnatun sosiaali-
sen tuen avulla on mahdollista yrittää lisätä ajautujien voimavaroja
niin, että he pystyvät käsittelemään tuloksellisesti häiritsevien
aiheuttamaa kuormitusta ja estämään näin syrjäytymiskehityksen
voimistumista. (Rusanen & Ylilehto 1990, 102 - 103)

Luovuttajien kohdalla psyykkisten häiriöiden aiheuttama sisäisen
elämönhallinnan puutteellisuus vaikuttaa laajasti sosiaaliseen suo-
riutuvuuteen. Heidän toimintakykynsä vajavuudet vaikeuttavat jopa
päivittäisistä toiminnoista selviytymistä saati sitten laajempaa
yhteisöllistä osallistumista. Oleellinen elämäalue on primaariperheen
arjen toimintoihin osallistuminen psyykkisen kestokyvyn mukaisesti.
Koska luovuttajien arkipäivää jäsentävät toiminnot ovat vähissä, he
etsivät muistoista ja unelmista sisältöä elämäänsä. Eläminen primaar-

riperhessä ja loitontuminen nykyhetkestä vähentää heidän pyrkimyksiään saavuttaa konkreettisia elämäntavoitteita ja kuntoutua yhteisöjäsenyyteen. Siksi heidän toiminnallisuutensa tukemisen on lähdeittävä liikkeelle varsin konkreettiselta tasolta ja edettävä sosiaalisten taitojen kasvaessa yhteisöllisempiin päämääriin. (Rusanen & Ylilehto 1990, 103)

3.6. Yhteiskunta ja elämänhallinta

Karisto et al. toteavat teoksissaan muutossuunnan ulkoisen elämänhallinnan ongelmista sisäisen elämänhallinnan ongelmiin. Elintason myötä ainakin keskimääräinen elämän ulkoinen hallinta lisääntyy, mutta ihmisten kokema epävarmuus ei välttämättä vähene. Sisäisen elämänhallinnan ongelmilla ja ihmisten ahdistuksilla ei ole aina selvää ulkoista kohdetta ja tämä voidaan katsoa liittyvän yhteiskunnan monimutkaistumiseen. "Ei oikein tiedetä mistä kenkä puristaa, saati mistä puristus johtuu, sillä ongelmien yhteyksiä yhteiskunnan rakenteisiin on yhä vaikeampi nähdä." Entinen yhtenäiskulttuuri, joka toisaalta oli sitova ja toisaalta turvallisuutta luova, on kadonnut. Arvot kelluvat eikä ihmisillä ole selkeitä maailmanselityksiä ja pysyviä kiintopisteitä, joihin tarttua. Eräät kulttuurikriitikot ovat ennustaneet ihmisten muuttuvan välinpitämättömiksi ja passiivisiksi kaikessa muussa paitsi kuluttamisessa. (Karisto et al. 1988, 207, Karisto & Takala 1990, 239)

Yhteiskunnan muuttuminen vähemmän sitovaksi on aiheuttanut ihmisissä narsismin lisääntymisen: kun maailma menettää lujuttuaan, ihmiset sitoutuvat vain omaan itseensä. He kehittävät itselleen joustavan, helposti vaihdettavan identiteetin. Narsistiselle ihmiselle on tyyppillistä äärimmäisyyksiin menevä sopeutuminen, eläminen tässä ja nyt, pyrkimys hetken mielihyvään. Kehittyy ihminen, joka kykenee kellumaan suhdanteiden pinnalla. Yhdysvaltalaisen Christopher Laschin näkemys tällaisista ihmisistä on, että nämä ovat tulleet avuttomiksi arkielämässään. (Karisto et al. 1988, 207, Karisto & Takala 1990, 239 - 240)

Yhteiskunnan ja ihmisten muuttuminen on Brita Koskiahon mukaan muuttanut odotukset ja vaatimukset sosiaalipoliittisen toiminnan suhteen pois sosiaalisen turvallisuuden ja elintason kohottamisesta. Tilalle ovat tulleet vaatimukset yhteiskunnallisen osallistumisen parantamisesta, syrjäytyneisyyden poistamisesta ja järjestelmäkeskeisyyden vaihtoehtojen etsimisestä. Karisto et al. näkevät em. kehityksen luovan toisaalta myös mahdollisuuksia: tilaisuuksia sekä sosiaalisesti osallistumiseen että oman itsensä muuttamiseen. Toisaalta he pohtivat myös nykypäivän ihmisen ahdistuksen alkuperää; jospa se johtuukin paremmin tiedossa olevista maailmanlaajuisista epäoikeudenmukaisuuksista ja siitä, että sosiaalisen vastuun ja osallistumisen piiri on itse asiassa laajentunut? Kirjoittajat pohtivat myös sosiaalipoliittikan roolia sisäisen elämänhallinnan pulmien ja eksistentiaalisen hädän lievittämisessä; ne ovat vain pieneltä osin sosiaalipoliitikkojen käsissä. Onko elämäntapojen ohjailu sosiaalipoliitikkojen asia? Missä määrin, millä tavoin ja millä oikeudella viranomaiset voivat puuttua ihmisten yksityiseen elämään? (Karisto et al. 1988, 208, Karisto & Takala 1990, 240 - 241)

Jorma Sipilä näkee yhteiskunnallisena haasteena tilanteen, jossa perheen traditionaaliset tehtävät ovat muuntuneet ja jossa patriarkaalinen perheen malli on vanhentunut naisen vapautumisen ja itsestäistymisen myötä. Perheiden heikkous ilmenee kyvyttömyydestä pitää yllä sisäistä vuorovaikutusta, yhteisiä tavoitteita, luoda elämän

merkityksiä. Perheen lisääntynyt kyvyttömyys sosiaalistaa yksilöä siirtää sosiaalistamishaasteen yhteiskunnalle. Tämä herättää Sipilän mukaan kysymyksiä: kuinka auttaa, sosiaalistaa ja kontrolloida yksilöitä kapitalismissa, palkkatyöläisiä jotka eivät voi hallita ulkoisen elämäntilanteensa muutoksia, yksinäisiä jotka ovat menettäneet perheyhteytensä? Millaisilla yhteiskunnallisilla rakenteilla luoda elämisen hallinnan edellytyksiä? Vaarana yhteiskunnassa on, että ihmisille tarjoutuu vain pettäviä sosiaalisia rakenteita ja kituliaita elämönhallinnan voimia. Jos perhe hajoaa ihmisen ympäriltä, on ainoa jäljelle jäävä normalisoinnin kohde yksilö yksin. (Sipilä 1986, 39 - 44)

Ihmisten tarvitsema sosiaalinen tuki ja sosiaalinen kontrolli ovat aina pääosin epävirallisen koneiston toimivuuden varassa. Jokapäiväisen arkielämän on tapahduttava epävirallisessa yhteisössä. Sosiaalisuus, auttaminen ja kontrolli eivät voi toimia pelkän virallisen koneiston kautta. Perheen muodon ja tehtävien muuttuessa se rikkoi kiinteät suhteet sukuun ja asuinyhteisöön. Tämä ei johtunut pelkästään ulkoisista olosuhteista, vaan myös perheenjäsenten omasta tahdosta; se tapahtui henkilökohtaisen onnellisuuden tavoittelemiseksi (Edward Shorter Sipilän mukaan). (Sipilä 1986, 47)

Max Weberin ja Emile Durkheimin ajatteluun sisältyi huoli siitä, että kapitalismi johtaa voimakkaaseen individualismiin, joka taas voi muuttua egoismiksi sekä talouden ja tekniikan käyttämiseksi ihmistä vastaan. Toisaalta individualismin kehittyminen voi suotuisissa olosuhteissa johtaa yksilöiden itsehallintaan ja todelliseen vapauteen. Vaarana ei ole pelkästään yksilöllinen itsekkyyttä, vaan myös kollektiivinen egoismi, ryhmäitsekkyyttä. Kärjistäen Sipilä toteaa egoismista: esikapitalistisena aikana ihminen oli niin tiukasti yhteisönsä osa ja hänen yksilöllisyytensä niin vähäinen, etteivät elämän puitteet jättäneet mahdollisuutta egoismiin. Elämäntapoja koskevat valinnat ovat tulleet mahdollisiksi suurelle osalle väestöstä vasta kapitalismin vapauttaessa työläiset sekä henkisesti että taloudellisesti. Kun ihminen vapautuu häntä ympäröivästä pakosta, lienee väistämätöntä, että hän alkaa vähitellen erottaa omia erityisiä tarpeitaan, tyydyttää niitä omassa preferenssijärjestyksessään, suuntautua entistä enemmän toimimaan omaksi hyväkseen; muuttuu egoistisemmaksi. Olisi omituista, jos elämän itsenäisen hallinnan laajeneminen ei johtaisi itsenäiseen hyvinvointipyrkimykseen. (Sipilä 1986, 51 - 54)

Samalla kun ihmisten mahdollisuus yksilölliseen itseohjautuvuuteen on syntynyt, se on tullut myös välttämättömäksi. Kahleiden pudotessa yksilön ympäriltä hänen vastuunsa kasvoi, elämisen hallinta tuli täysivaltaisena kansalaisena selviytymisen ehdoksi. Vapaus ei koittanut kuin rajallisesti. Rajat oli tunnettava itse, niihin oli sosiaalistuttava. Kun täydellinen ulkoinen kontrolli ei enää ollut mahdollista, oli pakko ryhtyä kehittämään sisäistä itsekontrollia. (Sipilä 1986, 54)

Yhteiskuntapolitiikan ylimmäksi tavoitteeksi usein asetettua tavoitetta kansalaisten hyvinvoinnista voidaan pitää välineenä onnellisuuden tavoittelussa. Pelkkä hyvinvointi ei tuo kaikille tyydyttävää elämää. Tällaisten ihmisten ongelmana voidaan pitää mielekkyyden puutetta, elämän tarkoituksettomuutta. Tarkoituksellisuus elämässä näyttää jopa tärkeämmältä kuin onnellisuus. Arkielämässä elämän tarkoitukseksi näyttää usein riittävän elämän uusintaminen. Franklin (1981) mukaan onni syntyy ainoastaan sivutuotteena omien rajojen ylittämisestä, omistautumisesta jollekin päämäärälle tai jonkun

ihmisen rakastamiselle. Tarkoituksellisen elämän kannalta usko johonkin, toivo jostakin, jonkun rakastaminen ja jonkin haluaminen ovat äärettömän olennaisia. Ihminen tarvitsee tehtäviä, joiden toteuttaminen saattaa lisätä olemisen merkityksellisyyttä. (Sipilä 1986, 66 - 67)

Autettavien ihmisten nouseminen jaloilleen edellyttää, että he itse asettavat elämälleen päämääriä ja ottavat itselleen tehtäviä. Sosiaalipolitiikan tehtävä on auttaa ja vahvistaa ihmisiä voittamaan kärsimyksiä. (Sipilä 1986, 68 - 69)

Syrjäytyminen voidaan määritellä yksilöä ja yhteiskuntaa yhdistävien siteiden heikkoudeksi. Nyky-yhteiskunnassa työ ja perhe ovat tärkeimmät ihmisten välisen yhteisyyden instituutiot. Näin ollen pahimmin syrjäytyneiksi voidaan katsoa ne, joilla ei ole työtä eikä perhettä. Willy Frickin mukaan syrjäyttäminen perustuu pysyväisluonteiseen avuttomuuteen ja sopeutumattomuuteen, jonka perusteella ihminen suljetaan pois erilaisilta sosiaalisilta areenoilta. Subjektiivisessa syrjäytymisessä olennaisinta on tunne, että ihminen ei ole mitään, hän kokee itsensä tarkoituksettomaksi. Tämä saattaa johtaa itseä tuhoavaksi toiminnaksi esim. alkoholin liikakäytön muodossa. Ihmiselle ei riitä pelkkä oleminen. Ihmisenä elämiseen kuuluu, että haluaa jotakin, tulla joksikin, ylittää pelkän olemisen rajat. Weckrothin (1984) mukaan olemassaolo subjektina on ihmiselle tietyssä mielessä tärkeämpää kuin olemassaolo biologisena organismina. (Sipilä 1986, 73 - 82)

"Ammattilaiset tietävät ihmisten tarpeet: mitä pitää tehdä, kenelle ja kuka siitä vastaa. Ja yksilöt alkavat uskoa näihin määrittelyihin (Illich 1978). Juuri se on arkielämän hallinnan menettämistä ja juuri sitä hän sosiaalipalveluilla tulisi vastustaa." (Sipilä 1986, 121)

Roosin elämäntapatutkimukseen pohjautuen Brita Koskiahon jakaa elämäntavan elämän toteuttamiseen eli autonomiaan, johon liittyvät elämän ulkoinen ja sisäinen hallinta sekä perustaviin ja avoimiin elämäkokemuksiin ja eri elämäalueisiin. Hänen mukaansa autonomia antaa vastauksen siihen, kuinka itsenäisesti ihminen kykenee päättämään elämästään ja tähän liittyy elämän ulkoinen hallinta. Ulkoisen elämäntapojen puuttuminen ilmenee syrjäytymisenä ja selviytymisen heikkoutena (avuttomuus, köyhyys tai poikkeava käyttäytyminen). Elämän sisäinen hallinta ilmenee aitona tai vähemmän aitona oman elämän henkisenä haltuunottona. Aito sisäinen hallinta on osoitus ihmisen autonomisesta asemasta. Elämäntapojen puuttamisesta puhuttaessa suhteellisella edulla tarkoitetaan sitä, että ihminen vertaaseensa joko jonkun häntä huonommin selviytyvän todellisen tai kuvitteellisen henkilön asemaan tai omaan aikaisempaan asemaansa. Tällä tavoin ihminen saattaa kehittää itselleen valheellisen 'selviytymisen kulissin', jonka takana hän selviää tosiasiallisesti heikommin kuin antaa itsensä ymmärtää. Hyvin niukoissa oloissa elänyt ihminen kokee elämänsä hallinnassa olevaksi olosuhteiden hieman parantuessa ja tämän siitä huolimatta, että objektiivisesti tarkasteltuna elämäntapojen hallinta olisi vielä hyvin kaukana. (Koskiahon 1986, 88)

3.7. Elämäntapojen hallinta kontrolliodotusten näkökulmasta

Antti Uutela esittelee artikkelissaan "Elämäntapojen hallinta ja terveys" Rotterin käsitettä kontrolliodotukset. Sisäisellä kontrolliodotuksella tarkoitetaan sitä elämäntapojen hallinnan tapaa, jossa toiminnan tulosten katsotaan riippuvan joko omasta käyttäytymisestä tai omista pysyvistä piirteistä. Ajattelutapaa jossa pääpaino pannaan kohtalolle tai

toisten ihmisten toimille, onnelle tai sattumalle kutsutaan ulkoiseksi kontrolliodotukseksi. Rotterin mukaan ihmisten käyttäytymistä voidaan ennustaa, jos tunnetaan heidän tapansa nähdä eri tilanteet, toimintaan liittyvät odotukset ja sen kuinka he arvostavat toimintansa tuloksia. (Karisto et al. 1992, 171)

Yksilöt poikkeavat toisistaan sen suhteen, ovatko kontrolliodotukset pysyviä persoonallisuuden piirteitä vai väliaikaisia tilannetekijöitä ja tilapäisiä tulkintoja. Kontrolliodotus -käsitettä soveltavissa tutkimuksissa on todettu, että sisäisen kontrolliodotustyylin omaavat ovat ulkoisen tyylin omaksuneita vahvempia, pätevämpiä ja tehokkaampia. He myös ottavat useammin vastuun omasta toiminnastaan. Sisäinen kontrolliodotustyyli johtaa myöskin ulkoista tyyliä todennäköisemmin toimiin, joissa epämiellyttäviin asiointiloihin yritetään puuttua. Näiden havaintojen pohjalta on tehty päätelmä, että kontrolliodotustyyli on kyse suhteellisen pysyvistä persoonallisuuden piirteistä. Vastuun ottaminen omasta terveydestä ja sisäinen kontrolliodotustyyli nivoutuvat yhteen ja tämän vuoksi elämäänsä hallitseva ryhtyy toimenpiteisiin sairauksien ehkäisemiseksi sekä niiden varhaiseksi toteamiseksi ja hoitamiseksi. (Karisto et al. 1992, 172)

Lazarus ja Launier ovat tutkineet ihmisten sopeutumista stressitilanteisiin. He katsovat ajattelulla ja järkipäisellä arvioinnilla olevan sopeutumisessa suuren merkityksen. Ongelmalliseksi koettu haasteiden ja kykyjen välinen epäsuhta muodostaa stressitilanteen, jossa ihminen arvioi, kuinka vaarallinen tilanne on hänen hyvinvointinsa kannalta ja minkälaiset mahdollisuudet hänellä on kestää ikävyydet tai tehdä ne vaarattomiksi. Selviytymisellä tarkoitetaan yksilön toimintaan suuntautuneita tai psyyken sisäisiä stressin säätelyn keinoja: uhan poistamista, ongelman ratkaisua, tunteiden käsittelyä, torjuntaa. Kyseessä on siis toimijan suhde sekä ulkopuoliseen maailmaan että omaan sielunelämäänsä. (Lazarus ja Launier Uutelan mukaan teoksessa Karisto et al. 1992, 176 - 177)

Stressitilanteesta selviytymiskeinoja voidaan nimetä viisi päätyyppiä: tiedonetsintä, suora toiminta, toiminnan ehkäisy, kognitiiviset prosessit ja sosiaalisen tuen etsintä. Uutela korostaa sosiaalisen tuen merkitystä yksilön kohdatessa elämän haasteita. Sosiaalinen tuki sisältää kuusi sisältötekijää: tunnetuen, yhdessäolon/positiiviset sosiaaliset kontaktit, instrumentaalisen tuen, tiedollisen tuen, arviointituen ja statustuen. Sisäinen hallinta ja sosiaalinen tuki eivät ole toistensa vastakohtia, vaan esim. ihmiset, joilla on vahva sisäinen hallinta osaavat myös käyttää tehokkaammin sosiaalista tukea tarvittaessa. Sisäisestä kontrollista härkäpäisesti kiinni pitäminen on ihmiselle haitallista. Yritys kontrolloida kaikkea kuluttaa voimia ja on sitä paitsi mahdotonta. Toisaalta sosiaalisen tuen saajan voi kokea tuen saamisen epämiellyttäväksi, mikäli hän ei pysty tekemään vastapalvelusta. Avun vastaanottaminen voi rajoittaa omaa toimintaa. (Karisto et al. 1992, 177 - 179)

Sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä yksilön elämäntaloukselle on puhunut myös Guy Bäckman. Hänen mielestään ihmisen häiriintyneen sisäisen tai ulkoisen tasapainon korjaamisessa sosiaalisella tuella näyttää olevan tärkeä merkitys; se vaimentaa tai estää tärkeiden elämäntapahtumien vaikutuksia. Elämäntapahtumien vaikutus ei riipu yksistään niiden luonteesta tai ominaisuuksista (tiheys, toivottavuus, vakavuus jne.), vaan myös siitä sosiaalisesta todellisuudesta, jossa ihminen elää. Sosiaalisen vuorovaikutuksen asteen voidaan ajatella vaikuttavan yksilön sisäiseen elämäntaloukselliseen kykyyn (coping ability). Myers et al. päätyivät (Bäckmanin mukaan) tutkimuk-

sisään seuraavaan yhteenvetoon: "Ihmiset, joilla on valmiit ja mielekkäät sosiaalisen kanssakäymisen mallit, tuntevat olevansa kiinteässä yhteydessä yhteisöön ja ovat tyytyväisiä sosiaalisiin rooleihinsa, ja heillä näyttää olevan parempi sisäisen elämänsä hallintakyky heidän joutuessaan vaikeisiin tilanteisiin...". (Bäckman 1987, 76 - 78)

3.8. Stressi elämäntilanteiden näkökulmasta

Stressin käsite liittyy läheisesti elämäntilanteiden -käsitteeseen. Stressillä on alkuperäisessä merkityksessä tarkoitettu olotilaa, joka pakottaa kohteensa tavalla tai toisella sopeutumaan uuteen tilanteeseen. Stressitön elämä on mahdollisuus ja näin olennaiseksi kysymykseksi nousee ihmisen kyky hallita stressaavia tilanteita. Puhutaan stressin haastavuudesta, joka vaihtelee yksilöllisesti. Esimerkiksi saman työn kokevat eri ihmiset eri tavalla: jollekin työn aiheuttama stressi aiheuttaa ajan mittaan työkyvyttömyyden ja toinen saattaa kokea saman työn täysin stressittömänä. Ratkaiseva ero eri ihmisten kokemisella on psyykkisissä perusominaisuuksissa, mutta toisaalta myös ihmisen ihmishuoneverkostolla on merkitystä. (Vartiavaara 1987, 64 - 65)

Olennaiseksi eroksi eri ihmisten kyvyllä käsitellä stressiä Vartiavaara näkee tilanteiden hallinnan kokemuksen. Mikäli ihminen kaikista paineista huolimatta kokee olevansa asioiden herra eikä niiden jalkoihin jäänyt uhri, niin hän yleensä pysyy terveenä ja jopa nauttii kiireistään. Hän selviää vaikeista tilanteista, koska hän tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä. Jos taas ihmisestä tuntuu, että asiat ovat poissa hallinnasta, hän stressaantuu. Tieto ja tunne, että tilanteet ovat hallinnassa synnyttää itsenäisyyden tunteen, joka ihmiselle on tärkeää. Mikäli itsenäisyyden tunne puuttuu, niin tämä saattaa johtaa helposti erilaisiin sairauksiin tai ainakin jatkuvaan pahanolon tunteeseen. Stressin määrä ei ole ratkaiseva, vaan se miten sitä osaa käsitellä. (Vartiavaara 1987, 66 - 67)

Stressi on muuttumassa nyky-yhteiskunnassa yhä enemmän haitattomasta haitalliseksi; stressiksi, johon liittyy kontrollin puuttumisen tunne. Yhtenä syynä tähän on työn luonteen muuttuminen: käsin tekemisen arvostus ja merkitys vähenee, työmiljöön teknistyy ja yksitoikkoistuu jne. (Vartiavaara 1987, 69 - 71)

Vartiavaara korostaa itsetunnon merkitystä erilaisten tilanteiden hallinnassa. Terveen itsetunnon omaava ihminen tuntee voivansa itse vaikuttaa asioihinsa omilla toimillaan. Hän tietää, että edessä saattaa olla vaikeuksia ja hankaluuksia, mutta hän myös tietää pystyvänsä ratkaisemaan vaikeat tilanteet mielekkäällä tavalla. Mielekkäisyys syntyy siitä, että ihminen toimii omien tarpeidensa, arvostustensa, mieltymystensä ja päämääriensä pohjalta. Tällainen ihminen ei ole elämänsä uhri, vaan pystyy itse päättämään asioista, järjestelemään niitä ja synnyttämään usein uuttakin. Terve kontrolli ei merkitse muiden manipuloinnista ja kahlintaa, vaan sitä, että ihminen tietää tarvittaessa pystyvänsä vaikuttamaan häntä stressaaviin seikkoihin. Heikko itsetunto johtaa antautumiseen ja olosuhteiden uhrin rooliin. Tällaiset ihmiset potevat alituista ahdistuneisuutta, masennusta ja usein erilaisia psykosomaattisia vaivoja. (Vartiavaara 1987, 74 - 76)

Kun itsetunto on terve, mikä siis on hyvän elämäntilanteiden edellytys, niin ihminen 1) osaa ja haluaa etsiä apua muilta, 2) pystyy suunnittelemaan huomionsa pois stressaavista asioista ja purkamaan jännityk-

siä sekä 3) pystyy suoralla toiminnalla poistamaan stressiä aiheuttavia ongelmia.

3.9. Suomi lamavuonna -92

Vuonna -90 näkyvästi alkanut kehitys kansantalouden ongelmista oli vuoteen -92 mennessä merkinnyt laajamittaista työpaikkojen alasajoa, jonka seurauksena työttömyysprosentti oli kivunnut vuoden -90 tasosta nelinkertaiseksi. Työttömiä työnhakijoita tammikuussa -92 oli 337 300. (Sosiaaliturva 6/1992, 10) Vuoteen -92 mennessä ihmisten ahdinkoa nostatti työttömyyden ja talousvaikeuksien lisäksi heränneet vaatimukset sosiaaliturvan ja muun julkisen sektorin supistuksista. Myös vakaina koettujen instituutioiden kuten pankkien kannattavuus oli muuttunut epävarmaksi; -92 oli ensimmäinen pankkitukivuosi: valtio rahoitti pankkeja 28 mrd mk:lla. Valtion velka oli kohonnut vuoden -90 57 mrd markasta 153 mrd markkaan. Samaan aikaan valtion tulot olivat laskussa. (Allen & Heinonen & Pantzar (toim.) 1993, 36)

Vuoden -91 eduskuntavaalien jälkeen nimetty hallitus asetti tavoitteekseen supistaa julkista sektoria. Tätä perusteltiin rahapulalla sekä laman rakenteellisuudella. Julkisen sektorin supistamisen taustalla oli idea vientisektorin kasvamisesta julkisen sektorin kustannuksella. Tähän ideaan liittyy näkemys työttömyyden ja konkursien välttämättömyydestä sopeuttamisprosessissa. Johan Willner arvioi hallituksen perustelut julkisen sektorin supistamiseksi kestäättömiksi. Suomen julkisen sektorin menot ovat varsin kohtuulliset verrattaessa niitä muiden länsimaiden vastaaviin. Willner näkeekin tavoitteiden taustalla laman lisäksi ideologisia perusteluita: hallitus pyrki supistamistavoitteillaan tukemaan ihmisten omaa yrittämistä ja taloudellista aloitteellisuutta. Tähän liittyy kaiken sen väheksyminen, mitä ei voida muuttaa yksityistaloudellisesti kannattavaksi. (Allen et al. 1993, 40 - 41)

Lama ja huoli kilpailukyvystä luovat paniikkia, jonka varjolla koulutusta ja tutkimusta vähennetään ja sosiaalinen turvaverkko puretaan. Tästä esimerkkinä ote Perusoikeuskomitean mietinnöstä 14.8.1992: "Pitkälle kehitetyt turvaverkon olemassaolo vähentää aivan ilmeisesti haluja ponnistella. Seurauksena on kansantulon kasvun hidastuminen ja jopa taantuminen ja edelleen hyvinvointipalvelujen rahoituksen vaikeutuminen." Willnerin mielestä kuitenkin tutkimustoiminnan, koulutuksen, terveydenhuollon ja sosiaalisen turvaverkon romuttaminen huonontaa taloudellista tehokkuutta, vaikka kilpailukyky parantuisikin. Suomi on valinnut tiekseen sen, että julkista palveluverkkoa ja tulonsiirtojärjestelmää heikennetään kilpailuaseman parantamiseksi; tätä tilannetta kutsutaan termillä "Social dumping", sosiaalinen alennusmyynti. Tällainen kehitys on huolestuttava, koska seurauksena saattaa olla mm. 'kannattamattoman' sairaanhoidon karsiminen. Vaarana ei ole pelkästään näennäistalouden ei voittoa tuottavan toiminnan väheksyminen, vaan myös ihmisarvon ja demokratian loukkaukset. (Allen et al. 1993, 42 - 49)

Myös Kaj Ilmonen otti voimakkaasti samanlaisen kannan Willnerin kanssa. Hänen mukaansa julkisen sektorin supistamispaheet ovat lähtöisin talousjohdosta eikä kansasta. Syyskuun 13. 1992 valtionvarainministeriön muistiossa todettiin: "Julkisen talouden supistaminen ja velkaantumisen kasvun katkaiseminen on välttämätöntä..." Perustelut näille supistuksille eivät ole pelkästään teknisiä ja taloudellisia, vaan myös moraalisia ja poliittisia. Näissä perusteluissa käytetään hyväksi kansalaisuuteen kuuluvien oikeuksien välisiä arvoristiriitoja: 1. ihmisen arvo markkinoilla (siviilioikeu-

det) 2. ihmisen arvo kansalaisena (poliittisen oikeudet) ja 3. ihmisarvo (sosiaaliset oikeudet). Tehdyillä säästöpäätöksillä hallitus on siirtänyt painopistettä viimeksimainituista ensimmäiseen. (Allen et al. 1993, 57 - 58)

Ilmonen on tunnistanut monenlaisia yhteiskunnallisia prosesseja, jotka edesauttavat ihmisten syrjäytymistä. Kaikkiin näihin prosesseihin liittyy jollakin tavalla työttömyys. Vaikka työttömyys ei olisikaan köyhyyden välitön syy, sen yhteys köyhyyteen ja syrjäytymiseen on ilmeinen. Yhteyttä vahvistavat nykytyöttömyyden kaksi laajenevaa piirrettä: pitkäaikaistyöttömyys ja nuorisotyöttömyys. Kehitykseen liittyviä vaaroja ei pidä vähätellä, koska laman syveneminen ja valittu politiikka vahvistavat mekanismeja, jotka siirtävät yhä useamman ihmisen täyden kansalaisuuden tuolle puolen (syrjäyttävät). (Allen et al. 1993, 60 - 63)

Vuoden -92 jälkeen hallitus on kertaalleen vaihtunut, mutta hallituksen pohjan muutos ei ole tuonut muutosta harjoitettuun säästöpolitiikkaan. Toistuvana perusteluna tälle politiikalle tuntuu olevan se, ettei "vaihtoehtoja ole". Työttömyys on lisääntynyt vielä vuodesta -92, samoin sosiaalisen turvaverkon purkaminen (mm. työttömyysturvan heikentäminen). Aivan viime aikoina työttömyyden kasvu on saatu pysäytetyksi, mutta Suomessa on edelleen lähes 400 000 työtöntä. Taloudellinen kasvu ei ole luonut merkittävässä määrin uusia työpaikkoja. Valtion tukemien epätyypillisten työsuhteiden avulla työttömyyslukuja on kaunisteltu, mutta minkä verran työnantajat käyttävät näitä työllistämisen muotoja omien voittojen kasvattamiseen? Nuorisotyöttömyys on sellaisissa mitoissa, että voidaan pelätä yhden ikäkohortin jäävän pysyvästi työelämän ulkopuolelle.

4. TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

4.1. Aineiston hankkimismenetelmät

Tutkimus on suoritettu teemahaastatteluin. Haastateltaviksi valikoitui kahdeksan Varkauden mielenterveystoimiston asiakasta. Haastateltavat olivat iältään 36 - 66-vuotiaita. Valinnassa ei käytetty mitään ikäkriteereitä, mutta jälkepäin arvioiden voidaan olettaa haastateltavien kuuluvan ikäkategoriaan, jossa merkittävä osa elämäntilanteen hallintaan liittyvistä valinnoista on tehty ja elämän voi olettaa suuressa määrin löytäneen uomansa. Valinta haastatteluun tapahtui asiakkaiden omien hoitajien kautta; omat hoitajat kysyivät asiakkailta halukkuutta osallistua kyseiseen tutkimukseen. Tämän jälkeen sovin halukkaiden kanssa henkilökohtaisesti haastattelun ajankohdan. Haastattelut suoritettiin mielenterveystoimistossa. Haastattelusta kieltäytyneiden lukumäärä jäi selvittämättä, mutta käsitykseni mukaan vain muutama kieltäytyi. Kieltäytymisiin ei erikseen kysytty syytä. Haastatteluun suostuneet perustelivat suostumisestaan halulla auttaa tekijää opiskeluissa. Samoin oman elämän pohtiminen kiinnosti suostuneita. Omia hoitosuhdepotilaitani en tutkimukseen ottanut eettisten syiden vuoksi ja sen vuoksi, että hoitosuhteessa olevan potilaan tilanteen analysointiin olisi varmasti vaikuttanut hoitosuhteen pohjalta nousnut henkilökohtainen näkemykseni potilaan elämäntilanteesta.

Varkauden mielenterveystoimisto oli haastattelujen tekohetkellä Kuopion yliopistollisen keskussairaalan alainen yksikkö, jonka vastuualueeseen kuului Varkauden ja Leppävirran väestö, n. 36 000 henkeä. Mielenterveystoimiston vastaanotolle pääsi periaatteessa kuka tahansa, ainoa poisrajaava tekijä oli humalatilat. Vastaanotolle

hakeutuvan hoidon tarve pyrittiin määrittelemään mahdollisimman alkuvaiheessa, viimeistään muutamien käyntien jälkeen. Toisaalta jo näiden arviointikäyntien voidaan katsoa olevan hoidollisia ja useiden palvelujen käyttäjien tilannetta helpottavia. Mielenterveystoimiston asiakkaiden ongelmat vaihtelevat laajalla skaalalla joistakin yksittäisistä elämiseen liittyvistä ongelmista, parisuhdeongelmiin, lievään masennukseen ja vakaviin psyykkisiin sairauksiin. Suurella osalla asiakkaista ongelmien voidaan katsoa olevan varsin "tavallisia" ja "normaaleja" elämäntilanteeseen tai -hallintaan liittyviä eivätkä nämä ongelmat läheskään aina ole asiakkaan kannalta niin merkittäviä, että ne rajoittaisivat hänen elämäänsä kohtuuttomasti. Osa ongelmista on varmasti sellaisia, joihin jotkut löytävät helpotuksen ilman mielenterveystoimiston palveluja, esim. ystävien tuella. Psyykkisen häiriön pitää olla varsin vakava-asteinen ennenkuin se determinoi asiakkaan elämän kapeutumisen eikä vakavissakaan sairauksissa elämän kapeutuminen ole välttämättä pysyvää.

Haastattelussa pyrin kohtaamaan haastateltavat nimenomaan ihmisinä, en potilaina enkä edes ihmisinä, joilla on jokin psyykinen häiriö. Painavin peruste mielenterveystoimiston palvelujen käyttäjien valinnalle haastateltaviksi oli se, että he olivat kokeneet elämähallintansa siinä määrin ongelmallisena, että olivat hakeutuneet mielenterveystoimiston potilaiksi; ennakkokäsitykseni mukaan heillä olisi vahvaa näkemystä elämähallinnan ongelmiin.

Seuraavassa laajemmin syitä miksi valitsin haastateltaviksi nimenomaan mielenterveystoimiston asiakkaita: 1) Haastateltavat oli helppo saavuttaa, koska työskentelen itse sosiaalityöntekijän sijaisena kyseisessä toimipaikassa. 2) Koska haastateltavat olivat mielenterveystoimiston asiakkaita, niin voitiin olettaa heidän olevan erityisen kiinnostuneita nimenomaan elämähallintaan liittyvistä kysymyksistä. 3) Koska mielenterveystoimiston hoito perustuu pääasiassa keskusteluihin, niin voitiin myös olettaa haastateltavilla olevan valmiuksia käsitellä asioita verbaalisella tasolla. Potentiaalisia haastateltavia kartoitettaessa kiinnitettiin erityistä huomiota asiakkaan kykyyn ilmaista asioita suullisesti. Kaikki haastateltavat olivat hoitosuhteessa mielenterveystoimistossa, josta syystä arvelin heille olevan suhteellisen helppoa puhua vieraalle ihmiselle henkilökohtaisistakin asioista. 4) Mielenterveystoimiston asiakkaiden voidaan myös olettaa kokevan elämähallintaan liittyvät kysymyksen jollain tavoin ongelmallisina ja sitä kautta mielenkiintoisina. Lopullista teemahaastattelurunkoa varten tein kaksi esihaastattelua, joiden avulla pystyin luomaan rungon elämähallintakysymysten esillesaamiseksi.

4.2. Varkauden kaupunki

Siihen, minkälaisena ihminen kokee oman elämähallintansa vaikuttavat myös ulkoiset olosuhteet. Seuraavassa lyhyt yhteenveto haastateltujen varkautelaisten kotipaikkakunnasta 90-luvun alussa.

Varkauden kaupungin sijainti vesireittien varrella oli varsin keskeinen syy siihen, että alueelle alkoi aikoinaan muodostua laivanrakennus- ja ruukkiteollisuutta. Väestön lisääntyessä alueella Varkaus irrotettiin itsenäiseksi kunnaksi. Kauppala-oikeudet Varkaus sai vuonna 1929 ja kaupungiksi julistaminen tapahtui vuonna 1962. tällä hetkellä Varkaus on useiden maatalousvaltaisten kuntien ympäröimä Keski-Savon talousalueen keskus.

1.1.1990 Varkaudessa oli asukkaita 24 603 ja ennustettu asukasluku

vuodelle 2000 on 26 000. Tyypillisenä teollisuuspaikkakuntana Varkauden elinkeinorakenteessa alkutuotannolla on varsin pieni osuus ja jalostus sekä palvelut korostuvat. Seuraavassa elinkeinorakenne vuonna 1990:

Alkutuotanto	2.5 %
Jalostus	49.6 %
Palvelut	47.9 %

Elinkeinorakenteen mukaisesti suurimmat työnantajat löytyvät teollisuuden ja palvelujen piiristä. 10 suurinta työnantajaa vuonna 1990:

Varkauden kaupunki	1771
Enso Gutzeit Oy	1650
A.Ahlström Oy	1105
Ahlström Automation	483
Aluesairaala	264
Posti ja tele	220
Osuusmeijeri	146
Varkauden Lehti	125
Imatran Voima	102
Kuopion Osuuskauppa	92

Työttömiä oli vuonna 1990 keskimäärin/kk 746 henkilöä (6.3%) ja työllisyystilanteen vaikeuduttua työttömien ja lomautettujen yhteismäärä oli kohonnut kesäkuuhun 1992 mennessä 2125 henkilöön (17.9%). Haastattelujen tekohetkellä palvelualojen työllisyyden odotettiin edelleen heikenevän, mutta mahdollisesti teollisuuden työllisyystilanne olisi paranemaan päin. (Varkauden Työvoimatoimiston johtajan Sirkka Kuusiston haastattelu heinäkuussa -92)

Asukkaista vajaa puolet asuu kaupunkialueella ja loput lähiöissä. Suuntaus näyttää olevan se, että lähiöissä asuvien osuus tulee kasvamaan.

4.3. Teemahaastattelu tiedon hankkimismenetelmänä

Elämänhallinta käsitteenä tai elämään liittyvänä henkilökohtaisena kokemuksena on usein vaikea ja vähän mietitty, osin intiimikin asia. Elämänhallinta liittyy kaikkeen ihmisen olemiseen laajasti ja syvästi: voidaan sanoa, että kaikki elämään liittyvä on elämänhallintaa. Jotta kunkin ihmisen elämänhallinnasta saa jotakin käsitystä, niin hänen elämäänsä joutuu tutkimaan laajasti. Laajuus tässä tilanteessa tarkoittaa 1) elämän kokonaisuutta kulloisenakin hetkenä sekä 2) elämää aikajanalla, johon kuuluu menneisyys, tämä hetki ja tulevaisuus. Koska tutkimukseni kohdistuu nimenomaan muutokseen, niin painopiste asettuu aikaperspektiiviin ja erityisesti laman merkitykseen tutkittavien elämässä. Jotta tutkittavat kykenisivät kertomaan elämästään em. aikajanalla, niin edellytyksenä on heidän kykynsä 1) muistamiseen (menneisyys), 2) havaitsemiseen (nykyhetki) ja 3) ajattelemiseen (tulevaisuus). Hirsjärven ja Hurmeen mukaan puoli-strukturoitu haastattelu, jollainen teemahaastattelukin on sopii erittäin hyvin käytettäväksi, kun halutaan tutkia emotionaalisesti arkoja aiheita, kun halutaan selvittää heikosti tiedostettuja seikkoja tai kun tutkitaan ilmiöitä, joista haastateltavat eivät päivittäin ole tottuneet keskustelemaan. (Hirsjärvi & Hurme, 1988, 35)

5. Haastattelut

Haastateltavien vastaukset olen ryhmitellyt paitsi haastattelu-teemojen pohjalta, niin myös siltä pohjalta, mitkä elämäalueet kunkin haastatellun kohdalla ovat tuntuneet merkittävältä joko niiden ongelmallisuuden tai ongelmattomuuden pohjalta. Tällä jaottelulla olen pyrkinyt säilyttämään esillä kunkin haastatellun elämän erityispiirteitä.

Olli: 36-vuotias, naimaton, työtön, kaupungin vuokra-asunnossa asuva, omistaa auton ja kesämökin, 15 vuotta ongelmaista alkoholin-käyttöä, nyt kolme vuotta raittiina. Lamalla ei henkilökohtais-ta vaikutusta Ollin elämään.

Olli tuli mielellään haastatteluun. Tosin haastatteluajan sopimis-vaiheessa Olli ärsyyntyi, kun ei tavoittanut haastattelijaa mieles-tään riittävän sujuvasti. Tähän liittyen Olli korosti kriittisyyttään kaikkia auktoriteetteja ja pakkoja kohtaan ja toivettaan "olla vapaa yhteiskunnan kahleista". Itse haastattelu Ollin kanssa sujui varsin hyvin ja hän kertoi mielellään elämästään ja käsityksistään elämän-hallinnasta.

Ollin mielestä elämä on hänellä tällä hetkellä ulkoisesti hallinnas-sa. Tyytyväinen siihen, että saanut raittiuden aikana hankittua kunnan asunnon, auton ja kesämökin. Tyytyväinen myös työttömyyteen, toivoisi pääsevänsä eläkkeelle. Elämä on silloin hallinnassa, kun sille löytyy tarkoitus.

"Kyllä minä joitakin asioita oon saanut korjattua ihmeen vähällä aikoo: on tosiaan hyvät asunnot ja asunnossa on lähes kaikki uutta, on auto ja vene, pikkunen kesämökkikin. Kaikki kolmen vuoden aika-na."

Yhteiskunta

Tyytymätön yhteiskunnan liialliseen kontrolliin ja rajoittavuuteen. Haluaisi yhteiskunnasta enemmän 'palvelulaitoksen'. Yhteiskunta rajoittaa liikaa yksilön elämää. Yhteiskunnan normien mukaan eläminen liian kahlitsevaa.

"Se ei vaan tietyllä tavalla mulle sovi, että ite ei saa piättee mittään, kun toiset sanoo miten tehään. Tietyllä tavalla minä haluan olla semmonen taivaanrannan maalari... Samoin nuo minun työhömmät kaikki; ei niistä oo tullu mittään pitkälti ryyppäämisen takia ja sitten se, että jos on alettu liikaa komentelemaan, niin minä oon lähteny."

"Yhteiskunta pakottaa ihmisen raamiloihin, kauheen tiukkojen rajojen mukkaan. Ei ihminen oo enää vappaa. En tarkota, että kaikki rajat pitäs poistaa, tietenkii esimerkiks poliisit pitää olla... Ihmisillä ei oo mittään muuta kuin työ, jokaisella pitää olla työ. Niitä sitten katotaan pitkään, joilla ei oo työtä ja vielä pitempään niitä, jotka eivät halua tehdä työtä... Mulle on tärkeetä, että minä suan tehdä ite mitä minä haluan eikä sitä mitä toiset käskee."

"Ihmiset pakotetaan jo pienestä pittäen kaikkiin kaavoihin; pakotet-taan koulunkäyntiin. Sinä et oo yhteiskuntakeleponen, jos sinä et ossoo laskee tuota... Työssä sama juttu ja jos hyvin käy, niin kerkii vuoden olla eläkkeellä ja nauttia niistä työelämässä hankituista rahoista. Ja sittennii maksat vielä kerran veroja niistä, joista

kerran oot maksanu jo. Pienistä eläkkeistä vielä maksat..."

Ihmissuhteet

Ihmissuhteet ovat Ollille keskeinen elämänalue. Toivoisi itselleen parisuhdetta, uskoo sen poistavan elämän tarkoituksettomuuden tunteen. Yksinäisyys, heikko itsetunto ja elämänkumppanin puuttuminen luovat Ollille tunteen elämän hallitsemattomuudesta, tarkoituksettomuudesta. Ihmissuhteet elämän merkittävin tekijä, rakentanut elämäänsä "toista ihmistä varten". Tarvitsee toisaalta ihmistä ottamaan Ollin elämän "ohjokset" haltuunsa.

"Kyllä kai se perimmäinen syy juomiseen oli tuo minun yksinäisyys. Mää oon rakentanu semmosen muurin ympärilleni, että sen muurin sisälle ei pääse kukaan."

"... minä tosiaan tarviin kaverin; toisen ihmisen ohjausta, että iteksee en ossoo päättee asioista, minä vuan annan niitten olla."

-Kysymys: Minkä asioiden pitäisi muuttua, että löytyis elämälle tarkoitus?

-"Pääasia on kai toinen ihminen löytää minun rinnalle... Nimenommaan tärkeä ihmissuhde puuttuu."

Suhde siskoihin kuvastaa Ollin toivetta saada tarvittaessa tukea ja apua läheisiltään. Siskot niitä harvoja ihmisiä, joihin Olli pystyy luottamaan. Elämä on pysynyt vaikeina aikoina hallinnassa siskon avulla.

"Siitä lähtien tuo ryyppääminen vielä ylty... sitten meni niin mahottomaksi, ettei tullut syötyä ollenkaan ja sitten meni kunto niin huonoks. Pitihän sitä käyvä ihan siskonsa luona itkemässä, että sai vähän ruokaa ja rahhoo. Oikeestaan hänen alotteestaan minun tuli lähettyä hoitoon. Sillon kun minä menin sinne systerin nurkkiin, niin kyllähän se oli semmonen avunhuuto, että jottain tässä pitäs tehdä."

"Kyllä minä sanosin, että kun mulla on kaks siskoo, niin ne on mulle suurena tukena ollu..."

"Se on nykyään, että jos mulla tulee semmonen (ahdistunut) olo, niin minä lähen ajelemaan ja ussein löyvän ihten systerin luota. Sinne minä siskon luokse hakeuvun... Sitten se (ahdistus) mennee ohi."

Työ

Ei halua ainakaan 'normaalityöhön' sen rajoittavuuden vuoksi. Työ ei millään tavoin merkittävä tekijä elämässä. Työ ja varsinkin palkkatyö osa Ollin näkemää yhteiskunnan kontrollia.

Alkoholi

Alkoholi toimi vuosien ajan Ollille yksinäisyyden lievittäjänä ja itsetunnon kohottajana.

"Minä oon rakentanu semmosen muurin ympärilleni... Se voi olla, että viina toi pikkusta helepotusta, että sillon se muuri ei ehkä ollu niin jyrkkä. Sillon sitä ol yksi tyttökaverikkii, se ryyppäil ite ihan yhtä paljon kun minäkii."

Alkoholi toi rohkeutta mennä ihmisten pariin ja luoda suhteita naisiin. Toisaalta viinan avulla luodut ihmissuhteet eivät ole olleet tyydyttäviä eikä aina kestäviä. Tapa, jolla OO alkoholia käytti tuo esiin vahvasti hänen toiveensa saada pysyviä, kiinteitä ja luottamuksellisia ihmissuhteita.

"Selevin päin minä en oo naisten kanssa ollu ollenkaan enkä uskalla ollakkaan. Sitä on just sen takia viinaa otettu, että saisi rohkasua, nimenommaan rohkasua."

"Aiemmin sitä mentiin viinan voimalla ja sitä tuns ihtesä niin isoks ja kaikin puolin... että kaikki oli kunnossa."

"Viina on pilannu kaikki mitä on vähännii yrittäny... Piettiin vähän liikaa mekkalaa. Siinä meni sitten asunto ja samalla meni tyttökaveri."

"Kyllä monta kertaa on mielessä käyny, että silloin (juodessa) ol kyllä enempi ystäviäkii - jos niitä nyt ystäviksi voi sanna."

OO on kuitenkin tyytyväinen, että on pystynyt juomisen jättämään.

"En oo lopettamista katunu. Paljon parempi on ollu, kun en oo ryyppänny. Oon saanu hyvän asunnon, auton, veneen ja pienen kesämökin. Siinä mielessä tarkotusta on tullu toisella tavalla. Sit taas mieltii, että mitä hittoa minä niillä tien."

Asuminen

Tyytyväinen asumiseensa. Asuu kaupungin vuokra-asunnossa, kerrostalossa, ei omaa saunaa. Ei "perinteisiä" toiveita omakotitaloasumisesta. Tyytyväinen siis suhteellisen vaatimattomaan.

Kohtalo

Ei suoranaisesti usko kohtaloon. Kontaktien luomisen vaikeus tuo kuitenkin mukanaan toiveen, että asioita tapahtuisi hänelle tai joku panisi asioita tapahtumaan.

"... minä oon niin hyväuskonen, että minä ootan sitä (toista ihmistä) niinku kuuta taivaalta, että se tipahtaa minun syltiin."

"Kyllä minä horoskoopin luen joka viikko, mutta en usko siihen kuitenkaan. Mutta uudelleensyntymiseen minä uskon."

"On joitakin asioita elämässä, joita minä haluan tietten tahtoen siirtää toisen kontolle, niinkun tämä eläkeasiakin."

Hyvä elämä - todellisuus

Selkein ristiriita toiveiden ja todellisuuden välillä löytyy ihmissuhteiden alueelta. Toivoo itselleen elämäkumppania, joka Ollin toiveissa tekisi elämästä tarkoituksellisen. Heikko itsetunto rajoittaa Ollin kykyä luoda kontakteja ja heikentää mahdollisuuksia löytää itselleen elämäkumppania.

Elämänmuutokset ja elämänhallinta

Muuttanut varsin voimakkaasti omaa elämäänsä ja uskoo varsin pitkälle yksilön kykyyn hallita elämäänsä. Toisaalta esim. raitistumisen näkee sattuman liikkeellepanneena prosessina. Samoin elämäkumppanin löytymisessä olettaa ja odottaa kohtalon toimivan.

Yhteenvetoa

Keskeiseksi elämänalueeksi Ollin haastattelussa nousee ihmissuhteet ja varsinkin pysyvän parisuhteen puuttuminen. Tyytymättömyys omaan elämäntilanteeseensa tulee esille nimenomaan tässä. Menneisyys painottuu ongelmaiseen alkoholinkäyttöön ja siihen liittyvään elämän hallitsemattomuuden tunteeseen ja hallitsemattomuuteen. Alkoholin käytön loputtua pystynyt selkeästi ottamaan elämää hallintaansa: saanut hankittua asunnon, auton, kesämökin. "Kaikki oliskin muuten hyvin, mutta se tärkeä ihmissuhde puuttuu."

Yhteiskunnan normit, erityisesti työnteon suhteen aiheuttavat Ollissa vastustusta. Yhteiskunta liian kontrolloiva ja "samaa muottiin asettaja". Olli näkee yhteiskunnan voimakkaana vaikuttajana yksilön elämään ja hän kapinoi voimakkaasti tätä vastaan. Etsii hyväksytyä keinoa (eläkkeelle jääminen) välttää yhteiskunnan asettamia vaatimuksia.

Rotterin termein Ollin elämänasenteessa painottuvat vahvasti ulkoiset kontrolliodotukset ts. muiden kuin itsen, onnen ja sattuman vaikutus elämään sen sijaan, että itse toimisi elämänsä muuttajana. Oman osuutensa elämän rakentamisessa Olli toki jossain määrin tunnistaa, mutta niissäkin asioissa hän korostaa sattuman osuutta liikkeelle-panevana voimana. Esimerkkinä tästä mm. alkoholista erossa pysyminen: "tänään en ota alkoholia enkä huomennakaan, jos luoja suo". Ollin kohdalla sisäisten kontrolliodotusten heikkous näkyy siinä, ettei hän ole läheskään valmis ottamaan vastuuta omasta elämäntilanteestaan tai toiminnastaan; useimpien epäonnistumisten syyksi Ollin kokemuksissa kristallisoitui vaikea lapsuus, isän alkoholismi ja äidin liika huolehtivaisuus.

Ollin voidaan katsoa olevan syrjäytynyt, jos syrjäytymiseksi katsotaan yksilöä ja yhteiskuntaa yhdistävien siteiden heikkous. Ollin kohdalla tärkeimmät nyky-yhteiskunnan yhteisyyden instituutiot, perhe ja työ puuttuvat. Sipilän ryhmittelyn mukaan Ollin voidaan katsoa kuuluvan yhteiskunnan pahimmin syrjäytyneiden joukkoon. Syrjäytyminen Ollin kohdalla tulee todennäköisesti jatkumaan, ellei jokin ulkopuolinen voima aiheuta muutosta Ollin elämään. Ristiriitaiselta Ollin tilanteesta vaikuttaa toisaalta toive sattuman tuomasta positiivisesta muutoksesta ja toisaalta ulkoisten kulissien rakentaminen. Ulkoisten kulissien rakentamisella Olli ei pyri pääsemään osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa; kyse on puhtaasta egoismista. Syrjäytyneen osa on se, jonka Olli on itselleen valinnut.

Vieno: 66-vuotias nainen, naimisissa, lapset muuttaneet kotoa. Asuu velattomassa omakotitalossa. Sairauseläkkeelle psyykkisten syiden vuoksi 53-vuotiaana. Ei taloudellisia huolia. Lamalla ei vaikutusta Vienon elämään.

Vieno osallistui haastatteluun mielellään. Vienon kohdalla tuli esille kenties voimakkaimmin se, että en oikein tavoittanut haastattelussa "samaa aaltopituutta" hänen kanssaan. Tämä saattoi johtua siitä, että Vienon elämäntilanne oli kovasti erilainen kuin omani: Vieno oli eläkkeellä, lapset olivat jo aikuisia ja perustaneet omat perheet. Joihinkin kysymyksiin Vieno ei osannut vastata juuri mitään, mikä kieli siitä em. liittyen, ettemme kenties täysin puhuneet "samaa kieltä".

Avioliitto

Toiveet avioliiton suhteen olleet aina tärkeät. Toiveena ollut harmoninen liitto, joka toive viime vuosina alkanut toteutumaan. Aiemmin Vieno toiminut ristiriitatilanteissa sovittelijana, tasoittelijana. Näin säilynyt rauha perheessä.

"Ja minä yritin sitten kaikki niinku tasotella - ehkä siinä sitten oli se syy, että minä tähän taloon (mielenterveystoimistoon) jouduin. Minä yritin vaan rakentaa, että talossa olis rauha ja minä läksin sitten aina metsään kävelemään ja... Se nyt oli vaan semmosta silloin avioliiton alkuaikoina."

Terveys

Viime vuosina huomattavasti heikentynyt somaattinen terveys kaventanut Vienon mahdollisuuksia toteuttaa toiveitaan vapaa-ajan suhteen; liikkuminen jäänyt vähemmälle ja samoin yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin. Kokee raskaana tämän asian. Viime aikoina psyykinen vointi ollut kohtalaisen hyvä ja tähän tyytyväinen.

"Vaikka sydän leikattiin, niin helposti se oireilee. Se on muuttanut melkosesti elämää ja sitten tuli vielä tämä masennus."

"En minä nyt esimerkiksi jaksa kävellä taikka pyöräillä montaakaan kilometriä. Ja samoin uiminen on jäänyt. Ne oli aikaisemmin tärkeitä asioita. Käsityöt samoin ja ihmisten kanssa oleminen ovat jääneet vähemmälle tietysti."

Työ

Työn koki aikoinaan merkittävänä lähinnä sen tuoman sisäisen tyydytyksen vuoksi. Työ oli auttamistyötä, jonka kokenut aina läheiseksi. Lisäksi työpaikan ihmissuhteet hyvät ja toimivat vaikeiden asioiden purkupaikkoina. Työstä luopuminen vaikea pala. Samoin nyt kun somaattisen terveydentilan vuoksi joutunut jälleen vähentämään tekemisiään, niin kokee tämän raskaana.

Ihmissuhteet

Toimii auttajana ja antajana ihmissuhteissa, kuten avioliitossakin. Osaltaan tämä auttamishalu kenties myötävaikutti psyykkisten ongelmien syntyyn. Ei halunnut läheisten näkevän hänen huonouttaan.

Lasten pärjääminen tärkeä asia, elämän jatkuminen.

Kohtalo

Kohtalo vaikuttaa asioiden kulkuun paljonkin. Lisäksi uskolla Jumalan tahdosta ja johdatuksesta suuri merkitys Vienon elämään. Turvallisuu-den tunne tärkeä ja tätä tuo usko Jumalaan. Psyykinen sairaus selittämätön turvattomuuden aiheuttaja.

Luonto

Rauhan ja turvallisuuden tuoja.

Elämänhallinta

"Päivä kerrallaan."

Yhteenvetoa

Vienon tärkeä elämänalue ovat ihmissuhteet ja nimenomaan perhe. Vienon koko elämää leimannut voimakas pyrkimys toisten hoitamiseen ja toisten hyvinvoinnin varmistamiseen. Pyrkinyt kaikin keinoin

pitämään ihmissuhteet kunnossa, kenties jopa oman itsensä 'unohtaan' ja terveytensä kustannuksella. Myös työssä olleet merkittäviä tekijöitä suhteet työtovereihin sekä mahdollisuus auttaa ihmisiä. Psyykinen sairastuminen jäänyt tietyllä tapaa selittämättömäksi asiaksi Vienolle ja aiheuttanut voimakkaan elämän hallitsemattomuuden tunteen. Edelleenkin psyykinen sairaus "peikkona" Vienon mielessä ja terveenä pysyminen 'Jumalan sallimuksen' varassa.

Usko määrittää Vienon suhtautumista elämään. Elämä kokonaisuudessaan ja sen eri tapahtumat ovat Jumalan sallimuksen varassa. Kaikista ikävistä tapahtumista huolimatta elämä on kuitenkin ollut hyvää. Elämä on "Jumalan lahja". Olisi toivonut kuitenkin parempaa elämää. Haastattelun tekohetkellä tyytyväinen elämäänsä, tulevaisuuteen suhtautuu toiveikkaasti. Omaan kykyynsä vaikuttaa elämäänsä arvioi varsin pieneksi. Elämän ulkoinen hallinta fyysistä sairautta lukuunottamatta OK, sisäisessä hallinnassa epävarmuutta.

Vienolla sisäiset kontrolliodotukset ovat kapeutuneet koskemaan lähinnä perhesuhteita. Näihinkin liittyen tilanne tuntuu vääristyneeltä: Vieno pyrkii toiminnallaan kaikin tavoin miellyttämään muita ja hakemaan muiden hyväksynnän itselleen tätä kautta. Kuitenkin elämän pääpaino on ulkoisissa kontrolliodotuksissa ts. Jumalan tahdossa. Elämäntapahtumat ovat olleet Jumalan käsissä ja tähän on ihmisen tyydyttävä.

Nanne: 42-vuotias, naimisissa, 3 lasta, vakituiset työpaikat, asuminen omakotitalossa, hieman asuntovelkaa. Lamalla ei konkreettista vaikutusta Nannen elämään, tuonut mukanaan epävarmuutta tulevaisuudesta.

Nanne oli ainoa haastatelluista, jonka kohdalla tuli olo, ettei hän lopulta osallistunut haastatteluun mielellään. Hän yritti viime hetkillä siirtää haastatteluajankohtaa toiseksi ja kun siitä keskusteltiin, hän päätyikin alunperin sovituun ajankohtaan. Nannen vastaukset olivat erittäin niukkoja ja lyhytsanaisia. Haastattelusta tuli mieleen mm. Kortteisen kuvaama onnellisuusmuuri, joka mahdollisesti esti Nannea puhumasta avoimesti asioistaan ja näkemyksistään. Toinen mahdollinen selitys on, että käsitellyt asiat olivat Nannelle liian ahdistavia

Työ

Talouden turvaaja. Työ luo sisältöä elämään. Työkaverit hyviä. Viihtyy työssään erittäin hyvin. Kokee olevansa liian tunnollinen työssään.

"Viihdyn työssäni oikein hyvin, erittäin hyvin... mukavat työkaverit tällä hetkellä. Mullahan oli ongelmia tässä työssä, mutta nyt viimeinen vuosi on mennyt erittäin hyvin. Aiemmin oli hieman ihmissuhdevaikeuksia. Työ sinällään on aina ollut semmosta, että oon tykänny."

"Ja töissäkin kaikki ovat olleet hyvin ymmärtäväisiä; ovat olleet tietoisia näistä minun vaikeuksista. Se meni se tilanne siinä yhessä vaiheessa niin pahaks, että minä en ite ymmärtänyt hakee itelleni apua, niin työpaikalta sitten... niin töistä sitten esimies varas mulle aikaa tänne."

"Se oli minun elämässä tärkeä tapahtuma, että kun työpaikalla oli irtisanomisia, niin sain pitää työpaikan. Meiltä lähti niin paljon."

"Kyllä se varmaan stressiä on, niinku kantaa huolta niistä töistä hirveesti, jos jää paljon tekemättä. Omasta mielestäni oon pikkusen liian - kannan liikaa huolta niistä. Ois hyvä jos itelle riittäis se, että työsä hoitaa kykyjensä mukaan ja mahdollisimman hyvin. Vähän vähempikin huolehtiminen saattas riittää."

Perhe

Perheenjäsenten väliset suhteet ongelmattomat ja tämä tärkeä onnellisuuden lähde. Primaariperheessään Nanne kokenut turvattomuutta ja nyt haluaa luoda omille lapsilleen turvallisen kasvuympäristön.

"Mullahan muuten on oikein hyvin. Mulla on oikein ihana perhe."

"Kysymys: Entä tärkeimmät myönteiset asiat menneisyydessä?

Vastaus: Tietysti miehen tapaaminen ja lasten syntymät."

"Tietysti onhan niitä tilanteita, että tulee mieleen, että grrr, kun minä oisin toisenlaisen miehen ottanu... mutta en minä noin yleisesti ottaen sitä miehen ottamista kadu. Ja tosiaan minä kun ajattelen sen niin, että hän on niinku minua varten ollu olemassa. Kun on kerran naimisiin menty, niin meiät on tarkotettu toisillemme. Avioeropuheita ei oo ollut."

Ihmissuhteet

Muutama todella hyvä, tärkeitä.

"Naapurin rouva on sellanen, jonka kanssa myö paljon jutellaan. Hän on samassa työpaikassakin, eri työtehtävissä. Talvisin varsinkin, niin päivittäin tavataan, käydään lenkillä. Ja sitten yksi minun ihan lapsuuden ystävä asuu täällä Varkaudessa, niin hänen kanssa oon paljon tekemisissä. Oon hänellekin pystynyt paljon asioita kertomaan. Nää on kaksi ihan läheisintä. Se on ihana asia, että on tämmösiä läheisiä ihmisiä. Ja varsinkin tämä lapsuudenystäväni, niin kun niitä yhteisiä kokemuksia on niin paljon."

Kohtalo

Kohtalolla merkitystä moniin asioihin, mutta toisaalta itse pystyy vaikuttamaan paljonkin omaan hyvinvointiinsa. On olemassa korkeampi voima, joka vaikuttaa ihmisen elämään.

"Kyllä minä jollakin tavalla tuohon kohtaloon uskon, että... Tietysti kyllähän siihen itekki vaikuttaa, tähän omaan hyvinvointiinsa hyvinkin paljon. Mutta kyllä se jonkinlainen kohtalokin on, minä uskon siihen. Joitakin asioita on, joihin ei itse voi vaikuttaa."

Elämä

Elämä on lahja, jossa on paljon nautittavia asioita.

"Minun mielestä elämä on tavallaan lahja, kun on saanut elämän. Siinä on hirveesti nautittavia asioita. En minä sitä muuten ossaa ajatella."

Elämänhallinta

Elämän ilot löytyvät pienistä asioista.

Minusta ne elämän ilot ja... ne löytyy hirveen pienestä ja vähästä, että ei niillä oo rahan kanssa mitään tekemistä eikä... Tietysti rahakin on tärkeä, mutta se semmonen elämän sokeri, niin se löytyy ihan muista asioista."

Yhteenvetoa

Perhe on Nannen tärkein asia elämässä. Myös työ merkittävä tekijä. Kuten Vienollekin, niin myös Nannelle sairaus jäänyt jollain tapaa selittämättömäksi asiaksi ja turvattomuuden aiheuttajaksi. Tätä turvattomuutta lievittänyt hieman se, ettei Nannea irtisanottu sairastumisen jälkeen tapahtuneessa saneerausessa - työnantaja arvostaa Nannea työntekijänä. Elämä tuntuisi muuten olevan kohdallaan ja omassa hallinnassa, mutta sairaus ja sen välttäminen vaikeita asioita. Elämän ulkoinen hallinta OK - sisäinen hallinta epävarmaa.

Kuten aiemmin totesin, haastattelusta jäi tunne Nannen varauksellisuudesta. Nannen elämän kannalta tärkeitä asioita jäi varmasti käsittelemättä tai käsittely jäi pintapuoliseksi. Nannen varauksellisuus viitanee siihen, että hänen on vaikea nopeasti luoda luottamuksellisia ihmissuhteita. Tämä saattaa olla yhteydessä lapsuuden ja nuoruuden turvattomuuden kokemuksiin. Lapsuuden ja nuoruuden sosiaalinen ympäristö ovat tärkeä tekijä yksilön elämänhallintakyvyn muodostumisessa ja tämä tuntuu tulevan erityisen hyvin esille Nannen tapauksessa. Nannella on selviä ongelmia elämänsä ymmärrettävyyden ja hallittavuuden kanssa: tarkoituksellisuus ja elämäntyytyväisyys ovat kenties hieman vahvemmin esillä, tosin ongelmattomia eivät ole nämäkään.

Kari: 36-vuotias poikamies, asuu äitinsä kanssa omakotitalossa, määräaikauseläkkeellä, ei taloudellisia huolia. Lamalla ei vaikutusta Karin elämään.

Kari tuli haastatteluun mielellään ja kertoi asioistaan ja näkemyksistään avoimesti ja runsaasti.

Työ

Ennemminkin työn sisällöllä merkitystä kuin rahalla. Toisaalta palkkatyön täytyy olla hyvinpalkattua. Karilla on jonkin verran toiveita työkyvyn palautumisen ja mahdollisen työnsaannin suhteen. Toivoisi itselleen työtä, jossa saisi näkyvää aikaan.

"Minusta ei oo paperinpyörittelijäksi."

Todennäköisimpänä vaihtoehtona työn suhteen Kari näkee kuitenkin sen, ettei hän enää työelämään pääse.

"Minä oon määräaikauseläkkeellä, kyllähän se todennäköisesti lopulliseksi muuttuu - eihän minusta enää jatkuvaan työhön ole."

"Kyllä se työkyvyn menetys on oikeestaan pahin pettymys. Kyllähän sitä pystyis paremmin sitten noita ihmissuhteita järjestämään jos ois työelämässä."

Nykyisellään Karin työ ja tekeminen rajoittuu kotona tapahtuvaan remontointiin ja jossain määrin kotitöihin. Nämä työt Kari arvioi

Harrastukset

Karin harrastuksista merkittävimmäksi nousee klassisen musiikin harrastaminen. Kari on sijoittanut harrastukseensa merkittäviä summia rahaa.

"Kun jonkun asian tekkee, niin tekkee sen kunnolla."

"Musiikista saa elämyksiä, tunne-elämyksiä."

Yhteiskunta

Yhteiskunnalliset asiat eivät Karia juurikaan kiinnosta. Tällä hetkellä yhteiskunta toimii Karin taloudellisen toimeentulon turvaajana eläkkeen muodossa. Yhteiskunnan lamalla ei merkitystä Karin elämään ulkoisesti eikä kokemuksellisesti. Kari näkee elämää määräävinä tekijöinä 1. korkeamman voiman/sallimuksen (Jumalan) sekä 2. ihmisen itsensä.

Elämänmuutokset/elämönhallinta

Kari suhtautuu elämäntapahtumiin sallimuksen määrääminä.

"Isommissa käsissä on semmonen kokonaisvaltanen vaikuttaminen."

Kari kokee, että vaikeudet ja ahdistus tiettyyn rajaan asti kuuluvat kaikkien elämään; ne kypsytävät ja kasvattavat ihmistä.

"Ei siinä mielisairauvessakaan pie jäähä sen sairauven vangiksi silti - pitäis pyrkiä itseään kehittämään."

Yhteenvetoa

Päällimmäisenä Karin tilanteesta nousee esille elämän kapeutumisen psyykkisen sairastumisen myötä ja psyykkisen sairastumisen vaikutus kaikille elämänalueille. Yhteiskunnallisella tilanteella ei ole merkitystä Karin elämäntilanteelle tai kokemukselle elämönhallinnasta. Karin ajatuksille elämästä yleensä ja siihen vaikuttamisesta löytyy pohja Karin uskosta ja uskonnollisuudesta. Karin mielestä elämän "suuret linjat" ovat Jumalan käsissä. Ihmisen omat vaikutusmahdollisuudet elämäänsä ovat Karin mielestä vähäiset ja ainakin osittain näennäiset. Karin mielestä ihmisen löydettävä onni elämäänsä sallimuksen määräämissä rajoissa. Yhteiskunnalla ei juuri ole merkitystä ihmisen elämässä. Kari löytää elämänsä nautinnot oman itsen sisältä (esim. musiikin avulla) eikä vuorovaikutuksesta muiden kanssa.

Kari pohtii paljon asioita, jotka liittyvät omaan itseen. Haastattelun pohjalta nousee kuva, että Karin haaveet ja toiveet kadonneet vuosien kuluessa ja jäljelle on jäänyt tietynlainen negatiivinen asenne kaikkea kohtaan. Karilla on selkeä näkemys siitä, kuinka elämä olisi eletävä, jotta siihen voisi olla tyytyväinen. Ristiriitaiseksi tilanteen tekee Karin kokemus sairaudestaan ja sen rajoittavuudesta sekä siitä aiheutuva kyvyttömyys elää kuten pitäisi. Kuitenkin

haastattelun pohjalta nousee mieleen kysymys siitä, millä tavalla Karin elämä olisi erilaista ilman sairautta? Minkä verran Karin kokemus elämästä, itsestään ja yhteiskunnasta on yhteydessä hänen perusluonteeseensa?

Karin käsitys elämänhallinnasta on muotoutunut vuosien kuluessa pohjautuen uskonnolliseen vakaumukseen ja osin psyykkisen sairastumisen myötä. Yhteiskunnallisilla muutoksilla (mm. lama, työttömyys) ei ole ollut Karin kohdalla vaikutusta näihin käsityksiin. Sekä ulkoisessa että sisäisessä elämänhallinnassa vaikeuksia.

Karin elämänhallinnassa korostuu ulkoinen kontrolliodotus: varsin pitkälle elämäntapahtumat ovat jonkin ulkoisen tekijän vaikutusta. Tästä ulkoisesta tekijästä Kari käyttää nimitystä "sallimus". Vaikka Kari puhuukin myös ihmisen omasta vaikuttamisesta elämäänsä, niin omalla toiminnalla Karin mielessä on vain hyvin marginaalinen osuus elämänhallintaan. Karin ulkoinen kontrolliodotustyyli on hyvin vahva ja näkyy hänen suhtautumisessaan kaikkiin elämänalueisiin.

Elämänhallinnan eri komponentit Karin kohdalla painottuvat seuraavallisesti: ymmärrettävyys erittäin heikkoa, hallittavuus painottuu ulkopuoliseen vaikuttamiseen, tarkoituksellisuus heikkoa ja samoin elämäntyytyväisyys erittäin heikkoa. Kokonaisuudessaan näin jaoteltuna tarkoittaa sitä, että Karin elämänhallintakyky on heikko. Hän ei pysty löytämään asioita, joilla voisi epätyytyttävää elämäänsä parantaa. Kari on myös kyvytön sosiaalisen tuen hyväksikäyttöön.

Seppo: 37-vuotias avoliitossa asuva mies, kaupungin vuokra-asunto, työt vähentyneet ja toimeentulo heikentynyt laman myötä, hajanainen työura 80-luvun alusta lähtien.

Seppo osallistui haastatteluun mielellään ja haastattelussa tuli selvästi esille Sepon yhteiskuntavalveutuneisuus ja se, että haastattelun sisältämät asiat ovat Sepolle henkilökohtaisesti läheisiä. Seppo oli haastatelluista pohdiskelevin ja laajimmat vastaukset antava.

Työ

Toivoisi tasaista työuraa lähinnä sen tuoman henkisen tyydytyksen vuoksi. Taloudelliset vaatimukset eivät kovin korkealla; ei "normaaleja" toiveita omakotitalosta, autosta tai kesämökistä. Työ on Sepon kokemuksen mukaan liikaa suhdanteiden armoilla. Lisäksi oma ja puolison sairastelu aiheuttanut epävarmuutta, sama vaikutus ollut myös parisuhteen ongelmilla.

"... silloin mä en pystynyt kunnolla keskittymään siihen työhön. Silloin oli aika vaativaa kaiken kaikkiaan ja oli vaimon kanssa riitaa silloinkin, olin väsynyt ja stressaantunut."

"Ett' tässon työura kaiken kaikkiaan aika hajanainen."

"Kyllä musta on ollu tietysti ihan myönteistä, että on pystynyt työtä tekemään, vaikka siinä on ollu vaikeuksia toimeentulon kanssa. Kuitenkin pidän omaa työtäni tärkeänä ja mielenkiintoisena."

"Mä olin sairauslomalla yli vuoden silloin tammikuusta -87 alkaen. Mulla kiristyy niin kertakaikkiaan; ilmeisesti liian kova työpaine ja taloudellisia vaikeuksia. Ja sitten mulla vielä murtui käsi - sit mä aloin pikkuhiljaa tekemään töitä. Aloin tietosesti, mä aloin sillä tavoin kuin jaksoin, etten mä stressaantuisi mun sairauden takia ja muuten."

"Tää lama tuntuu nyt nimittäin siten, että tulot ovat pudonneet miltei puolella, ei puoleen, mutta 30 - 40 % kuitenkin. Kyllä mä koen melko stressaavana tälläkin hetkellä, ettei oo yhtään rahaa. Mä en tiedä tuleeko tuossa loppuviikolla rahaa, et mun on pakko saada rahaa. Jatkovasti rahatilanne on se, että rahaa on vähän tai sitä ei ole ollenkaan."

"Tietosesti oon nuorena päättänyt, etten mä tavoittele mitään aineellista elintasoja. Mä olen ollut vaihtoehtoisen elämäntavan edustaja koko ikäni. Ei mua huoleta taloudellinen niukkuus, kun tietäis, että selviää jotenkin."

"Tuntuu, että onko sitä ajautunut lopullisesti semmoiseen huonosaisisuuden kehään ja miten tää lama tässä menee ja oma terveystilanne huolettava."

Työn merkitys on Sepolle ennenkaikkea sen sisällöissä; tehdä jotain itselle tärkeää ja tyydytystä tuottavaa. Huoli työkyvyn säilymisestä varjostaa tulevaisuutta.

"Se ois tärkeä, että terveydentila pysyis semmoisena, että pysyis työkykyisenä. Tässä pitäis kuitenkin aika pitkään jaksaa tehdä vielä ennenkuin vois eläkkeelle jäädä. En mä toisaalta usko, että mä eläkkeellä ollessakaan toimeksi jätisin. Todennäköisesti ryhtyisin hyvinkin aktiivisesti harrastamaan tommoisia juttuja, mitä mä oon harrastanut muutenkin, esim. lukemista ja erilaista kansalais-toimintaa."

"Kuitenkin pidän omaa työtäni tärkeänä ja mielenkiintoisena."

Parisuhde

Parisuhde merkittävä asia elämässä huolimatta siinä esiintyvistä ristiriidoista.

"Viime aikoina meillä on mennyt paremmin. Kun aiemmin se tahto olla semmosta jatkuvaa riitelyä ja syyttelyä, niin se vaikutti jo työkykyynkin ja siihen, että jouduin sairauslomalle."

"On tää avoliittokin ihan myönteinen ollu, vaikka riitaa on ollutkin. Kaiken kaikkiaan pidän kuitenkin tätä yhdessäasumista oikeena ratkaisuna. Välillä menee suht' hyvinkin. Ajoittaisista riidoista huolimatta enemmän mä oon kokenu tään liiton myönteisenä kuin kielteisenä."

Ystävät

Ihmissuhteilla tärkeä terapeutin merkitys vaikeuksien lisääntymisessä. Toivoisi itselleen kenties enemmän ystäviä. Aikuisiällä Varkauden muuttaneena ei ole paljon pystynyt ihmissuhteita luomaan.

"On mulla joitakin ystäviä tullut. Tää Varkaus on sellainen kaupunki, että on hyvin vaikea tutustua ihmisiin... joitakin ystäviä meillä on, mutta aika vähän."

"Kyllä niillä ystävyyssuhteilla on merkitystä, mutta että... Kyllä niillä on merkitystä, melkoinen merkitys kyllä. Minulla on yksi sellainen ystävä, jonka kanssa olen voinut keskustella kaikista asioista, kun on ollut riitoja vaimon kanssa. Ajoittain silloin kun jouduin sairauslomalle -86, niin mä pystyin silloin keskustelemaan toisten kanssa ja sain tukea."

Stressi

Kokee stressin tiettyyn rajaan asti siedettävänä ja jopa toivotavana, stressi toimii liikkeellepanevana voimana.

"Tämän hetkinen tilanne taloudellisine vaikeuksineen vaikeuttaa keskittymistä ja että kun ne ajatukset tahtovat pyöriä eikä jaksa keskittyä työasioihin, tuntuu niinkuin ideat ovat loppuneet. Toisaalta joku kohtuullinen stressi esim. että joku juttu on saatava valmiiksi tiettyssä ajassa, se on ehkä ihan hyvä asia; se auttaa saamaan aikaan. Siitä se helposti luiskahtaa se stressi sinne haitalliselle puolelle elikkä liian pahaksi."

"Ei mua huoleta taloudellinen niukkuus, kun tietää, että selviää jotenkin. Enemmän stressiä aiheuttaa tuo riitelemine ja aiheettoman syyttelyn kohteena oleminen vuosikaupalla."

Terveys

Hyvä fyysinen kunto merkittävä tekijä mielenterveyden ja kokonaishyvinvoinnin kannalta.

"Se, että fyysinen kunto on huono, se mua harmittaa! Kun mä oon aikasemmin ollu hyvässä kunnossa. Et tää, että on vielä tällasessakin kunnossa on ilmeisesti sitä, että on ollu fyysinen kunto vahva."

Yhteiskunta

Seppo seuraa tiiviisti yhteiskunnallisia tapahtumia ja kirjallisuutta, kirjoittelee jopa lehtiin sekä osallistuu järjestötoimintaan. Katsoo yhteiskunnan toimivan pitkälle omien lakiensa mukaan ja ihmisen elämää määräävänä, mutta toisaalta Seppo uskoo myös jossain määrin yksilön vaikutusmahdollisuuksiin yhteiskuntaan päin. Yhteiskuntakriitikko.

"Mulla on tullu sellasia ajatuksia välillä, että tuntuu kaikki tuota irrationaalisemmalta... se, miten nää yhteiskunnalliset systeemit toimii. Kyllä esim. miten tää liike-elämä toimii ja tään maan johto, kun on tää lama ja muutenkin... Ei oikein tunnu löytyvän sellasta suurta linjaa, että tuntuu irrationaaliselta, mutta kyllähän siellä taustalla on oma toimiva kokonaisuutensa."

"Kyllä se on varsin vähän, mitä ihminen voi täällä vaikuttaa asioihin. Voi tietysti kirjoitella yleisönosastoihin tai toimia eri järjestöissä, mutta tuntuu, että esim. poliittinen järjestelmä on sellainen, että aika pitkälle ylhäällä sovitaan ne asiat ja viedään läpi."

"Välillä tuntuu, ettei pysty millään tavoin vaikuttamaan. Mutta kyllä mä uskon, että jollakin esim. nostamalla yleisönosastojutuilla jotain asioita julkisuuteen voi vaikuttaa. Tuollaiseen perinteiseen puolue-

politiikkaan mä olen todella menettänyt uskoni... Mutta nostaa asioita esille ja toivoo, että niillä on jotain merkitystä."

Yhteenvedo

Seppo on yhteiskunnallisesti valveutunut henkilö, joka pyrkii vaikuttamaan mahdollisuuksiensa mukaan paitsi omaan elämäänsä niin myös ympäröivään yhteiskuntaan, jossa elää. Työ ja harrastukset luovat Sepon keskeisen elämänalueen. Seppo näkee laman "systeemin" aiheuttamana. Hän on myös kokenut laman vaikuttavan voimakkaasti omaan ja muiden elämään. Seppo näkee yhteiskunnan ja yhteiskunnallisten muutosten vaikuttavan yleensäkin voimakkaasti ihmisten elämään - yhteiskunta asettaa ihmiselle elämisen raamit. Yksittäisen ihmisen vaikutusmahdollisuudet yhteiskunnallisiin prosesseihin ovat parhaimmillaankin vain vähäiset, mutta Sepon mielestä yksilön velvollisuus on kuitenkin pyrkiä vaikuttamaan paremman ja oikeudenmukaisemman yhteiskunnan luomiseksi. Myös elämän mielekkyys liittyy Sepon mielessä pitkälle yhteiskunnallisiin prosesseihin ja systeemeihin: osin yhteiskunta toimii irrationaalisesti, mutta siitä huolimatta mielekkyys on löydettävissä nimenomaan yhteiskunnassa. Yhteiskunnassa on olemassa ainakin taustalla oma toimiva kokonaisuus. Uskon tai uskonnollisuuden kautta Seppo ei elämäänsä mielekkyyttä löydä. Ulkoinen elämänhallinta heikkoa - sisäinen hallinta paremmin hanskassa.

Jos Sepolla on selkeä näkemys yhteiskunnallisesta tilanteesta ja sen vaikutuksista omaan elämäänsä, niin sitä vaikeammalta vaikuttaa parisuhteen kiemuroiden ymmärtäminen. Ongelmaisesta parisuhteesta Seppo kertoo kärsivänsä lähes jatkuvasti ja tätä on jatkunut jo vuosien ajan. Herää kysymys siitä, miksi Seppo edelleen valitsee elämän nykyisessä parisuhteessa. Uskooko hän sen jossakin vaiheessa paranevan? Onko hän niin rakastunut, ettei pysty eroamaan? Käsitykseni mukaan Sepon ongelmana on tietyn tyyppinen avuttomuus ihmissuhteissaan. Hän on 'ihmissuhdeobjekti', jonka on mahdoton päättää ihmissuhteiden alueella asioistaan tai hän saa jollakin tavoin tyydytyksen ulospäin epätydyttävältä kuulostavasta liitosta. Yksi selitys saattaa olla tietysti sekin, että Seppo arvioi epätydyttävänkin liiton olevan paremman vaihtoehdon kuin yksinelämisen.

Kaiken kaikkiaan Seppo vaikuttaa ihmiseltä, joka on löytänyt tasapainon elämäänsä. Elämään liittyvät epävarmuustekijät ovat haasteita, jotka Seppo ottaa vastaan ja pärjää niiden kanssa. Tietty elämäntapa ja elämänfilosofia Sepolla on kehittynyt vuosien kuluessa ja näyttää siltä, ettei Sepon ole tarvinnut luopua näistä missään elämänvaiheessa. Lama ei ole heilauttanut Sepon käsityksiä elämänhallinnasta, se on ainoastaan tuonut mukanaan reaalisia elämän ongelmia, joiden kanssa Seppo joutuu painimaan. Ongelmana on se, ettei Sepon sisäistämä elämänasenne toimi ongelmaisessa parisuhteessa.

Söderqvistin ja Bäckmanin määrittelemän elämänhallintakyvyn komponenttien suhteen Sepolla on omassa elämässään varsin vahva tunne ymmärrettävyydestä ja tarkoituksellisuudesta. Hallittavuudessa ja elämäntyytyväisyydessä on ongelmia, jotka eivät pääosin liity Sepon sisäiseen kykyyn olla tasapainossa näiden asioiden suhteen, vaan reaali maailman aiheuttamiin heikentyneisiin mahdollisuuksiin. Sepolla korostuvat sisäiset kontrolliodotukset vallitsevana elämänhallinnan tapana. Seppo uskoo oman toiminnan vaikuttavan voimakkaasti elämään. Se, että haastattelutilanteessa ulkoiset kontrolliodotukset tulevat jossain määrin esille Sepon kohdalla johtuu siitä, että ulkoisilla

tekijöillä on reaalista vaikutusta Sepon elämään. Seppo pohjimmiltaan omaa sisäisen kontrolliodotustyylin ja tämä tekee hänet pärjääväksi vaikeassakin elämäntilanteessa.

Sepon kohdalla elämäntilanne ja sen hallinta saattaisi olla parempaa, mikäli hänellä olisi parempi kyky sosiaalisen tuen hyväksikäyttöön. Vaikeassa tilanteessa sisäinen hallinta joutuu koetukselle ja tällöin sosiaalinen tuki saattaisi toimia tuen antajana ja tilanteen helpottajana.

Sepon koko aikuisikä on ollut pienen kurjuuden sävyttämää. Tästä huolimatta hän on pystynyt rakentamaan sellaisen elämän, johon hän on suhteellisen tyytyväinen. Elämän vastoinkäymiset Seppo ottaa elämään kuuluvina, tosin jonkin verran hän katsoo yhteiskunnan vaikuttaneen oman kurjuutensa synnyssä.

Laila: 48-vuotias naimisissa oleva nainen, 1 lapsi, laman myötä ollut työttömänä nyt useita kuukausia, taloudellisesti jonkin verran tiukoilla ja epävarmuutta, asuu vuokra-asunnossa.

Laila osallistui haastatteluun mielellään ja jopa innostuneesti.

Ihmissuhteet

Lailan elämän tärkeänä asiana ovat hyvät ja toimivat ihmissuhteet, joiden varaan kaikki muu rakentuu. Laila on avoin ja ulospäinsuuntautunut luonteeltaan, tutustuu helposti uusiin ihmisiin ja pystyy luomaan nopeasti kiinteitä ja luottamuksellisia ihmissuhteita.

"Miehelle tarjottiin työpaikkaa toiselta paikkakunnalta, niin minä sanoin, että ei lähetä pienen rahan perässä juoksemaan. Että mulla kun assuu vanhemmat täällä ja siskon perhe. Sit se jäi siihen, et myö jäätiin tänne Varkauteen. Ihmissuhteet tuntuivat tärkeämmiltä."

"Minä ainakin luonteeltani piän - että minä en oo luonteltani paha ihminen, että minä oon semmonen ihmisrakas ihminen."

"Että sillä tavalla, että minun on helppo tutustua ihmisiin. Et minulla ei oo vaikeuksia, olipa vanha tai nuori. Sen takiahan minulla onkii ikävä töihin, kun ihmisten kanssa sai olla tekemisissä sitten."

"Minä rakastan ihmisiä ja vanhoja ihmisiä tietysti vielä enemmän. Niillä on elämänviisautta niin paljon."

Toimeentulo

Tyytyväinen suhteellisen niukkaankin toimeentuloon, kunhan se vain on säännöllistä.

"Sehän se tässä ongelma just onkin tämän meiän taloudellisen tilanteen takia, että se on näin pitkään taas mennyt että ei oo työtä. Kun miehelläkii on niin epävarma se työtilanne."

"Kyllä se kun meiän tyttökii kasvaa, on nyt 13-vuotias, se vaatii

koko ajan. Kavereilla on sitä, mitä varten minulla ei ole, äiti? Minä yritän kaikki, mitä myö suinkin voiaan antaa rahhaa - ei pysty ylenmäärin, mutta siihen, että ei nyt ois poikkeava kavereistaan. Ettei meiän taloudellinen tilanne heijastuis hänen elämäänsä. Et pyrkii sitten ite olemaan vähemmällä."

Perhe

Selkeä elämän kiintopiste, kaikki muu rakentuu perheen ympärille. Ei ristiriitoja, vaan harmoniaa. Lapsen syntymä merkittävä tapahtuma elämässä jo senkin vuoksi, että ollut varsin iäkäs synnyttäessään lapsen. Perheen merkitys haastattelussa korostuu sitäkin kautta, että Laila vastaa eri kysymyksiin lähtien perheestä ja parisuhteesta.

Kysymys: "Mitkä ovat olleet suurimmat pettymykset tai ikävät asiat elämässä?"

Vastaus: "Avioliitossa ei oo mittään pettymyksiä ollu, se on hyvä. Se on ollu ihan hyvä ja pelannu ihan hyvin, että ei ole ollu mittää siinä."

"Semmonen hyvä asia elämässä oli, kun tapasin mieheni. Olin silloin jo 27-vuotias. Ja tietysti sitten lapsen syntyminen."

"Meillä ei avioliitossa oo keskinäisissä väleissä mittään."

"Lapsen ehdoilla sitä saa sanoa, että eletään."

"Mulla on ollu hirmu ihanat välit molempiin vanhempiin, myös appivanhempiin."

Harrastukset

"Ulkoilu minulla on semmonen pääasiallinen harrastus. Nyt työttömänä ollessa on käyttäny yhtä tuttua vanhusta eläkeläisten kuntojumpassa. Ja minä oon sitten ollu mukana mummojen kanssa, nyt kun minä oon joutanu."

"Työttömyyden myötä oon piipahellu aiempaa enemmän kaljoilla, se on pahe kyllä. Se on lisääntynyt. Se on siinä just, kun siellä aina tuttuja tapaa. Joskus tuntuu, että on vähän liiallista. Että se pelottaa, maistuuko liian hyvältä. Että se on kyllä semmonen asia, että pitäis karsiutua sillä tavalla, että... Kyllä minä itekkin sen tajuan."

Yhteenveto

Lailan keskeisen elämänalueen muodostavat perhe ja ihmissuhteet. Kaikki muu elämässä tuntuu toissijaiselta verrattuna hyviin ihmissuhteisiin. Laila ei kovin paljoa pohdiskele yhteiskunnallisia asioita muuten, kuin minkä verran ne vaikuttavat Lailan omaan elämään ja läheisten elämään. Tämä selittyy pitkälle sillä asialla, että esim. työ on Lailalle vähemmän merkityksellinen asia kuin toimivat ihmissuhteet. Lailalle elämä on hallinnassa kun ihmissuhteet ovat kunnossa. Laman myötä ihmissuhteiden merkitys vielä korostunut. Yhteiskunnallinen lama kaventanut Lailan merkityksellisten elämänalueiden määrää, mutta Laila pystynyt panostamaan voimakkaasti jäljelle jääneisiin merkityksellisiin elämänalueisiin. Ulkoisessa elämänhallinnassa hakemista - sisäinen elämänhallinta OK.

Lailalla on vahva elämänhallintakyky, jonka kaikki komponentit ovat jotakuinkin yhtä vahvoja: ymmärrettävyys, hallittavuus, tarkoituksellisuus sekä elämäntyytyväisyys. Lailalla on tarkoituksenmukaisia

voimavaroja, joita käyttämällä hän pystyy ohjaamaan elämänsä tavalla, jota hän pitää tyydyttävänä suhteessa tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa. Työttömyys ei ole horjuttanut Lailan elämähallintakykyä, se vain on siirtänyt elämän painopisteen voimakkaammin perheeseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Laman myötä Lailan ei ole tarvinnut työn ohella luopua muista tärkeiksi kokemistaan elämänalueista eikä -arvoista.

Lailan elämähallinnassa hallitsevana on sisäinen kontrolliodotus-tyyli, jossa korostuu Lailan oma toiminta elämän säätelijänä. Sosiaalista tukea Laila osaa käyttää tarpeen mukaan, koska sosiaalisella tuella on aina ollut merkittävä tekijä Lailan elämässä. Elämän epävarmuustekijät Lailalla tuntuvat suhteellisen pieniltä ja jopa jokapäiväisiltä: kuinka hallita omaa alkoholinkäyttöään, kuinka onnistun lapsen kasvattamisessa jne.

Taina: 44-vuotias eronnut nainen, 3 lapsen yksinhuoltaja, asuu kaupungin vuokra-asunnossa. Laman myötä työttömäksi, taloudellinen tilanne vaikea.

Taina osallistui mielellään haastatteluun, tosin haastattelun alkuvaiheessa toi esille epävarmuutensa sen suhteen, osaisiko hän vastata kysymyksiini. Taina osallistui haastatteluun intensiivisesti, jonka oletan ainakin osittain johtuvan vast'ikään tapahtuneista suurista muutoksista Tainan elämässä, näihin liittyvästä kriisivaiheesta ja puhumisen tarpeesta. Taina ts. käytti haastattelua myös osittain itsensä hoitamiseen.

Toimeentulo

"Kun sinulla on se työ ja sinä menet sinne työhön, niin sinä saat siitä työstä sen palakan ja sinä sillä maksat sen asumisen ja elämisen - ja sinä tunnet olevasi ihminen, mutta kun aattelee etteensä... Minä oon kato vielä sen ajan ihminen, että hirvee hätä pittää olla ennenkuin minä menen sosiaalivirastoon hakemaan apua. Minä oon sen tyylinen, että minä oon työni hoitanu ja saanut siitä sen palkan ja sillä minä oon sitten pystynyt hoitamaan omat asiani sillä tavalla, että minun ei tarvi mennä minnekään tuonne ja minä oon siitä hirmu onnellinen ja se on niinku minun pyrkimys elämässä. Sen työn päättymisen jälkeen en tiedä, että mitä sitten - mutta jotain mustaa se on."

"Jos minä oisin yksinäinen ihminen, niin minä viis veisaisin mistään, sillä kyllähän yks ihminen itestään huolen pittää... että nyt on just se vaikeus, että sitä tarviis sitä rahaa ja nyt kun kaikki loppuu... Niin millä sitä sitten eletään."

"Tälläkin hetkellä minä en sure sitä, että mulla ei oo omaisuutta tai kesämökkiä vaan minä oon tyytyväinen siihen mitä on."

Ihmissuhteet

Vähän, mutta merkittäviä. Toisaalta kantaa vaikeuksiaan pitkälle yksin.

"Sisko mulla on aika läheinen, mutta tuota ei oikein muita. Oikeestaan aika vähän on semmosia hirmu läheisiä, että on semmosia tuttavilla... mutta ei semmosia, joille viittis kertoo ihan kaikkee. Ei sitä tiiä voiko ne auttaa, mutta se helpottaa kun on joku joka kuuntelee. Ei se ois hyvä jos niitä ois enemmänkin, ei sitä viiti jokaiselle asioitaan kertoa."

Perhe

Lapset tärkein syy elää. Suurien vastoinkäymisten sattuessa lasten olemassaolo tärkeää. Päätöksiä tehdessään Taina ottaa lasten tilanteen voimakkaasti huomioon.

"Silloin minä tajusin, että vaikka minä kestäsin, niin kyllä lapset liian kovan hinnan maksaa, jos ne tämän kahtoo läpi."

"Yks vaihtoehto ois lähtee pois Varkaudesta hakemaan työtä, joka on siis... kun ajatteloo lapsia ja heidän koulunkäyntiään, niin se ei tule kysymykseen."

"Sekä tässä erossa että tässä irtisanomisessa se porukka (lapset) on ollu semmonen motivaation lähde. Että sitä minä pidän semmosena hyvänä asiana, että jos niitä ei ois, niin minä varmaan jo oisin eron jälkeen... en tiiä mitä minä oisin. Mutta nää on semmonen asia, minkä takia pittää yrittöö ja kannattaa yrittöö."

"Minulle elämän tarkoitus on elämän jatkuminen. Minun mielestäni - jos elämällä ei ole sitä tarkotusta, että se jatkuis, niin mitä tarkotusta sillä sitten on? Että elämän tarkoitus on, että pyöritetään tätä palloa sillä tavalla, että jää jottain jälkeenkkin."

"Yritän tehdä voitavani, että... Että kun on lapsia, niin sitä tämän ikänen ajattellee hirmu pitkälle sitä, että niille sitä, että niillä ois aina paremmat lähtökohat lähtee elämään kuin itellä. Se mulla on tavoitteena, että ne pystyis kottoo käsin valmentautumaan paremmin tähän elämään, sitä minä ajattelen. Sen takia minä en vaivu suohon umpuskeluksiin, vaikka minä oon kaulaa myöten. Minun pittää olla siinä tukena ja turvana vielä pitkän aikaa, se on se motiivi, joka kannattellee."

Työ

Työ ollut perustoimeentulon varmistaja. Toisaalta tärkeä tekijä itsetunnon kannalta: hyvin tehty työ tuonut tyydytyksen tunteen. Kompensoinut koulutuksen puutetta, joka jäänyt aikanaan olosuhteiden pakosta.

"-Kysymys: Sinä olet ollut hyvä työssäsi?"

-Minä olen siihen kyllä kaikista vihoviimeisin vastoomaan, mutta olettasin, että en ihan huonoin jos en nyt paraskaan; raameissa työni oon hoitanu. Koen olleeni ihan normaali työntekijä, en mikkään huono, mutta en mikkään huippukaan."

"Just tämä, että minä työstä tykkään ja minulla on hirmu ikävä sitä työtä tavallaan, mutta ei minulla sitä talloo sillä tavalla."

"Tuolle alalle lähtiessäkin, niin se oli ollut semmonen ala, jossa aina oli ollu vain miehiä. Niin minä ajattelin, että miksei se voisi olla nainenkin. Minä tykkäsin siitä työstä, kun kukkaan ei tullu

sanomaan että "voi, voi, saatko sinä sen nyt tehtyä, kun oot nainen." Ei semmosta erityiskohtelua. Ja siinä tuli semmonen, että minä tien sen samalla tavalla kuin toiset ja vähän paremmin. Sekkiin on varmaan minun luonteessani, että minua on hivelly hirveesti se, että meiän vaihe on semmonen, että siitä on kiinni se seuraava vaihe."

"En minä siinä työssäni kokenu olevani sillä tavalla tärkeä, kuin esimerkiksi joku toimitusjohtaja, mutta sanotaan, että meiän osasto oli semmonen, että kaikki työt menivät meiän kautta. Eli myö oltiin aina kaikessa mukana. Kyllä minä olin ihan... tai meiän osastoo vieläkin pien ihan tärkeenä osastona. Että se oli se osasto, jossa vielä pystyttiin toisten työt pillaamaan. Meiän osasto oli semmonen solmukohta siinä ja sen takia minä siitä työstä tykkäsin. Siinä pystyi niin monneen asiaan vielä vaikuttamaan ja tavallaan meihin luotettiin siinä."

Yhteenveto

Tainan elämään lama on vaikuttanut voimakkaasti ja totaalisesti irtisamoisen muodossa. Yksi elämän peruspilareista, lapset ovat kuitenkin säilyneet tärkeinä. Haastattelun tekohetkellä elämä kokonaisuudessaan vaikuttaa synkältä ja tulevaisuuden näkymät ovat täynnä epävarmuustekijöitä. Päällimmäinen eteenpäin vievä ajatus Tainalla on se, että elämän on jatkuttava ja konkreettisesti se hänen kohdallaan tarkoittaa, että tapahtuipa elämässä mitä tahansa, niin lasten hyvinvointi on varmistettava. Taina on pystynyt elämän varrella tekemään vaikeita ratkaisuja elämänsä suhteen, hän ei ole sen tyyppinen ihminen, joka menee siitä yli mistä aita on matalin. S.C.Kobasan termein Tainan kohdalla voidaan puhua jämäkästä persoonallisuudesta. Hänestä löytyy kykyä uskoa totuuteen, tärkeyteen ja mielenkiintoon kuka on ja mitä on tekemässä (vastuu). Hän luottaa omiin realistisiin mahdollisuuksiin ja kykyynsä vaikuttaa tapahtumien kulkuun (kontrolli) sekä hänellä on uskoa siihen, että elämässä tapahtuvia muutoksia pidetään luonnollisina ja normaaleina (haaste). Eri asia on sitten se, että Taina on kohdannut asioita, joita hänen on ollut vaikea kestää eikä hän olisi luultavasti kestänytään ilman ulkopuolista tukea. Tähän ulkopuolisen tuen tarpeeseen liittyy Tainan kyvyttömyys hakea ja ottaa vastaan sosiaalista tukea. Taina pystyy nimeämään yhden läheisen ihmisen, jonka kanssa hän pystyy puhumaan elämän vaikeuksista ja tämä tuki on selvästi ollut liian vähän kriisiytyneessä elämäntilanteessa. Sosiaalisen tuen hakemiseen vaikuttaa varmasti heikentävästi itse kriisiytyneet elämäntilanne ja sen aiheuttama ahdistus sekä Tainan voimakas oman elämäntilannan tarve; mottona: "Yksin oot sinä ihminen, kaiken keskellä yksin".

Tainan koherenssintunne on heikentynyt elämän ymmärrettävyyden ja hallittavuuden menetyksen myötä. Myös elämän tarkoitukselliseksi kokeminen on Tainalle vaikeaa. Näiden myötä myös elämäntyytyväisyys on kadonnut. Tainan vahvuudet huomioonottaen voidaan ennustaa, että hän tästäkin tilanteesta 'nousee jaloilleen' ja saavuttaa vielä elämäntilannan. Tämä tuleva elämäntilanne ei todennäköisesti ole se sama, joka Tainalla on ollut aiemmin, mutta se tulee olemaan sellainen, joka mahdollistaa Tainalle tyytyväisen elämän.

Tainan elämää tähän saakka on hallinnut sisäinen kontrolliodotus-tyyli, joka nyt on järkkynyt ulkopuolisten tekijöiden vaikutuksesta. Tainan jos kenen kohdalla elämä on mullistunut hetkenä, jolloin hän sai käteensä irtisanomislapun. Sen myötä elämästä on mennyt taloudellinen turva ja samoin vahva sisäisen tyydytyksen tuoja. Tällä

hetkellä Tainan elämässä on vahvimpana ulkoinen kontrolliodotustyyli: suurin osa elämään liittyvistä asioista on ulkopuolisten käsissä. Vaihtoehtojen realisoituessa Taina tulee tekemään valintoja elämässään, joilla hän pyrkii tasapainotilaan ja samalla hänelle tyypillinen sisäinen kontrolliodotustyyli palaa.

Taina on taistellut viime vuosina pienten kurjuuksien kanssa, joista on kokenut jo selviytyneensä. Suuren kurjuuden iskettyä irtisanomisen muodossa koko elämä on muuttunut epävarmaksi. Tainan elämä on ollut jo vuosien ajan taistelua kohtuullisen elämän saavuttamiseksi ja työttömyys on nyt vienyt ainakin väliaikaisesti pohjan tältä taistelulta. Työ on muodostanut tähän saakka selkänojan, jonka varassa taistelua on ollut jotakuinkin turvallista käydä.

Risto: 39-vuotias työtön poikamies, talous tiukilla, ei pitempi aikaisia työsuhteita. Laman myötä toiveet töiden saamisesta vähentyneet.

Risto tuli mielellään haastateltavaksi. Haastattelun kuluessa tuli olo, että Risto kokee itsensä vahvasti "oman tiensä kulkijaksi" ja haastattelu oli oiva tilaisuus kertoa omasta elämänfilosofiastaan. Tuntuu siltä, ettei Ristolla paljoa näitä kertomisfoorumia elämässä ole.

Toimeentulo

Ei korkeita odotuksia toimeentulon suhteen. Tyytyväinen vaatimatomaan. Ristolla "oma totuus elämästä", johon ei materia ja aineellisen hyvän tavoittelu kuulu. Raha ei ole tavoite vaan väline.

"Ihmiset etsivät hyvää materiasta ja se on mun mielestä väärä periaate. Mulle materia on sitä, että sen avulla mä saan perusasiat kuntoon. Materia on mulle väline."

"Mä oon ollu ikäni köyhä. Tuntuu, että mä en muuten osais ollakkaan. Ehkä viikon tai pari voisi olla paremmassa, sitten tulis kiire pois."

"Rahalla ei mulle oo mitään merkitystä sinällään. Joku lottovoitto tois tietysti mahdollisuuden päästä tilaan, joka riittävän laaja. Mutta ei ihminen siitä muutu, jos on paljon rahaa tai ei."

Ihmissuhteet

Kokee ihmissuhteet tärkeinä, merkittäviä olemassaolon kannalta. Ongelmakseen kokee läheisten ihmissuhteiden puuttumisen. Ei ole löytynyt "samanhenkistä porukkaa".

"Tuttavuusiansahan mulla on, mutta tuntuu, ettei löydy oikein samanhenkistä porukkaa. Mun huumorintajukin on semmonen, että sitä harva ymmärtää; "ettekö te tajuu yhtään mitään?", siinä mun motto. Kun mä liikun noissa porukoissa, niin mä meen niitten jutuissa niitten aaltopituudelle. Sillä tavalla mä pärjäilen."

"Kun liikkuu ihmisten seurassa, niin mun pitää olla varovainen siitä mitä sanoo. Toisaalta ei tuppisuunakaan voi olla. Mä tunnen kaiken-

laisia ihmisiä, mut eliittiosasto mun tuttavapiiristä puuttuu."

"Ollakseen hyvä ihminen täytyy suoda toiselle tilaa olla hyvä ihminen. Ei saa painaa toista. Jotenkin mulla on mielessä, että tää on pyrkimistä jumaluutta kohti. Toiset tuntuu rakentavan palatsin muita painamalla."

"Mä en oo ikinä uskonu tittleihin ja semmisiin, mulle ihmiset on vaan ihmisiä erilaisissa hommissa. Musta ihmisten kesken pitää olla semmonen lepposa, ettei oo mitään ajatuspiikkejä. Ihmissuhteista muodostuu elämä, ei ihminen elä yksin. Sekin, jos on paljon poissa vuorovaikutuksesta, niin sitä tippuu jollain tavalla pois ja on ihan ulkona... Sitä alkaa jotenkin karttaa ihmisiä eikä osaa puhua mitään."

"Mulla on ollu semmonen periaate, että oikee tapa elää on tehdä muille asioita - ei niinkään, että muut tekevät mulle asioita tai minä teen itselleni. Tää on minusta semmosta pelimannihenkeä eikä mitään heviä."

Tekeminen

Tekeminen muodostaa Ristolle tietynlaisen jatkumon, palkkatyö ei muodosta omaa erillistä saareketta, vaan sekin on tekemistä työn sisällön vuoksi. Palkalla ei suurta merkitystä Ristolle.

"Mulla on mielessä paljon asioita mitä pitäis tehdä, mutta tuntuu, että yhden asian kun teet, niin monta tulee tilalle. Alkanu tuntumaan, että ihan turha yrittää yhtään mitään. Kun mun pitää jotain tehdä tai korjata, niin mä kehitän itelleni tarvittavan 'toimenkuvan'. Kun esimerkiksi mun pitää korjata joku tuoli, niin mä kuvittelen itseni puusepäks ja mietin sen asian tarkkaan ja teen sen sitten. Samoin jos mun paidasta puuttuu nappi, niin mä mietin muutaman päivän ja mä muutun vaatturiks."

"Tällä hetkellä tuntuu, ettei pysty oikein tekemään mitään. Täytyis kasvaa jollain tavalla ihmisenä, saavuttaa tietty balanssi, että pystyis työskentelemään. Mulle kävi sillei, että mun työ ikäänkuin sylkäs minut pihalle. Ovet ja portit ovat mulle sulkeutuneet."

"Mulle toi työnteko on ollu pitkälti leikkiä, mut ihan viime aikoina se on muuttunu; lapsi on jollain tavalla hävinny pois. Nyt tuntuu mahottomalta ryhtyä mihinkään."

"Kyl mulla on tietysti joku toive päästä vielä töihin käsiks, ehkä veljen kanssa kimpassa."

Yhteiskunta

Kokee itsensä yhteiskunnan ulkopuolella olevaksi, ei koe yhteiskunnan arvoja omikseen. Antanut periksi tälle ajatukselle ja tätä kautta yhteiskuntaan "palaaminen" kaukainen ajatus. Esim. työhönpalaaminen vaatisi suurta muutosta joko Riston itsensä tai yhteiskunnan kohdalla.

"Tuntuu, että maallinen hyvinvointi on muuttunut ihmisille tärkeäksi, mikään ei riitä ihmisille, se on kuin huumetta. Ihminen kuvittelee olevansa herra ja hidalgo maailmassa, mutta se on tuhon ajatus, jossa toimii tuhon mekaniikka. Ja tässä on ihminen virran mukana, jota markkinatalous määrää. Ihmiset pitäis saada herätettyä, posauttaa hereille. Mut sit kun sanotaan, että unissakävelijää ei saa herättää."

"Täällä pystyy elämään niiden arvojen mukaan, mitä tuputetaan. Siihen mä en suostu. Mun mielestä pitää suoda toiselle tilaa olla ja elää, toista ei saa painaa."

Terveys

Näkee fyysisen kunnon merkittävänä myös psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.

"Se, että mun elämä on jollain tavalla pysynyt kasassa johtuu pitkälti siitä, että mulla on ollu hyvä fyysinen kunto. Mä oon semmonen "puolisotilaallinen puolivirkamies". Mä oon aiemmin harrastanut liikuntaa ja puntteja. Mulle se ei ollu liikuntaa liikunnan vuoksi vaan mun käsityksen mukaan liikunnassa on suuntaus positiiviseen, se ehkäisee vääriä ajatusmalleja. Karateekin mä harrastin, hankin puukengät. Oon saanu kulkee rauhassa tuolla; poistan väkivalan kun tarvitsee."

Yhteenveto

Risto on luonut itselleen omanlaisensa elämäntyylin, josta on vaikea nimetä keskeistä elämänaluetta. Hänellä on selkeät tavoitteet tyydyttävän elämän saavuttamiseksi, muttei keinoja sen toteuttamiseksi. Hänellä ei ole suuria toiveita työhön pääsemisen suhteen. Ihmissuhteiden puolella hänellä on varsin korkeat kriteerit, joiden puolesta hän ei todennäköisesti kovin läheisiä ihmissuhteita tule saamaan. Nykyiset ihmissuhteet kuvastuvat etäisinä; Risto ottaa niissä tietoisesti itselleen roolin peittääkseen aidon itsensä. Ulkoisesti Riston elämä on niukkaa, mutta tähän hän on tyytyväinen ja sopeutunut. Risto ei ole omaksunut itselleen kaupunkimaisen elämäntyylin perustavoitteita: turvallisuuden, mukavuuden, helppouden, vaikeuksien välttämisen tavoitteita.

Riston elämässä on vahvaa loogisuutta: hän on valinnut tiensä ja kulkee päättäväisesti sitä pitkin eteenpäin. Hänen elämässään elämän ymmärrettävyys, hallittavuus ja tarkoituksellisuus ovat vahvoja. Kuitenkin elämäntyytyväisyys tuntuu hieman heikolta. Yhteiskunnasta syrjäytyneenä hän tuo esille voimakasta kritiikkiä sitä kohtaan. Hän ei halua kuulua yhteiskuntaan, joka hänen mielestään toimii väärin periaatteiden pohjalla. Yhteiskunnan ja Riston välillä on sovitamaton ristiriita. Riston kontrolliodotustyyli on kaksijakoinen: hän tuo vahvasti esille sisäisen kontrolliodotustyylin komponentteja, oman toiminnan vaikuttamisesta elämään, omien valintojen merkittäväydestä jne. Toisaalta tämä elämäntyyli on muotoutunut yhteiskunnasta tehdyn irtioton kautta; yhteiskunta on tehnyt hänestä syrjäytyneen. Joutuu miettimään, minkä verran Riston elämään vaikuttaa sittenkin ulkoinen kontrolliodotustyyli (toisten ihmisten toiminta, onni/sattuma).

Vaikka Riston elämään sisältyy suurta kurjuutta (pitkääikaistyöttömyys) ja pientä kurjuutta, niin se ei hänen mielestään tee elämästä onnetonta. Ehkä hän suhtautuu elämään samalla tavoin kuin karateharrastukseensa: hän poistaa vääryyden siellä missä sitä havaitsee. Hän on koteloitunut omaan maailmaansa ja on luonut ympärilleen mielessään ja osin käytännössään suojan, jonka puitteissa hän selviää ja on jossain määrin jopa tyytyväinenkin siihen.

6. Johtopäätöksiä

Haastatteluun valikoitui kahdeksan haastateltavaa, jotka haastattelun kautta kertoivat kahdeksan tarinaa lama-ajan Suomesta vuodelta 1992. Tarinoista löytyi jonkin verran yhtäläisyyksiä, mutta päällimmäiseksi tuntuksi jäi kuitenkin jokaisen tarinan ainutkertaisuus ja yksilöllisyys. Tämän vuoksi olen tutkielmassani antanut haastateltavien "puhua" mahdollisimman paljon.

Seuraavassa hieman haastateltujen luokittelua. Kolmen elämään lamalla on ollut selkeää konkreettista vaikutusta: Tainan ja Lailan työsuhteet päättyivät ja Sepon työ vähenivät huomattavasti. Yksi haastatelluista (Nanne) koko laman vaikuttavan epävarmuutta tuottavasti; voiko töiden jatkumiseen luottaa? Yksi haastatelluista (Olli) koko laman tuoneen turvallisuuden tunnetta; Olli haluaisi työkyvyttömyyseläkkeelle ja työnsaantimahdollisuuksien kavennuttua pelko töihin joutumisesta on pienentynyt. Kolmen haastateltavan elämään lamalla ei näyttänyt olevan mitään vaikutusta (Kari, Vieno ja Risto). Kari ja Vieno ovat eläkkeellä ja Risto työtön.

Ne kolme, joiden elämään lama oli vaikuttanut voimakkaimmin kokivat myös tilanteensa muita selvästi ongelmallisempina. Työ oli toiminut heille yhtenä tärkeänä elämänalueena paitsi taloudellisen merkityksensä, niin myös elämään sisältöä tuovan komponenttinsa ansiosta. Kun menetys on tapahtunut tärkeällä elämänalueella, niin voidaan kysyä: "mitä tilalle"? Laila on selvästi alkanut panostamaan perheeseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Sen sijaan Tainalle ja Sepolle tilanne on tuntunut hankalammalle ja sekavammalle. Selvältä näyttää, ettei korvaavaa elämänaluetta tunnu helposti löytyvän. Tämä liittyy varmasti molempien selvästi Lailaa vahvempi panostaminen työhön. Molempien ajatuksena elämän tasapainon saavuttamiseksi on päästä entisenkaltaiseen työtilanteeseen. Toisaalta Tainan ja Sepon kohdalla työn päättymisellä/vähennemisellä on taloudellisesti suurempi merkitys kuin Lailan kohdalla. Työn menettäminen on vaikuttanut Tainan ja Sepon ulkoiseen elämönhallintaan enemmän kuin Lailan. Kenenkään kolmen kohdalla työn menettäminen/vähentyminen ei kokemuksellisesti eikä ulkoapäin arivoiden liittynyt heidän ammattitaitoonsa tai osaamiseensa; Tainan ja Sepon kohdalla pikemminkin päinvastoin: molemmat kokivat hallitsevansa työnsä hyvin. Taina koki kärsineensä jonkin verran epäoikeudenmukaisuutta irtisanomisen yhteydessä. Seppo syytti "isoja rattaita" ja markkinavoimia sekä "yhteiskunnan systeemejä" vähentyneistä työtilaisuuksistaan. Näihin liittyvät myös heidän odotuksensa tulevaisuuden suhteen: Taina uskoi kuitenkin koulutuksen avulla pääsevänsä takaisin kiinni työelämään. Seppo taas uskoi tilanteesta töiden puolesta paranevan, mikäli yhteiskunnalliset ja taloudelliset prosessit kääntyisivät positiivisiksi.

Nanne suhtautui töiden jatkumiseen epävarmasti, vaikka työskenteli mielestään "varmassa työpaikassa" suuren työnantajan palveluksessa ja osasi työnsä hyvin. Nanne epävarmuus liittyi myös sairastumiseen ja lasten kasvatukseen; Nanne on epävarma ihminen, jolla on jossain määrin hankaluuksia sisäisen elämönhallinnan kanssa ja jolla sisäinen elämönhallinnan kokemus liittyy voimakkaasti ulkoiseen elämönhallintaan. Lama on tuonut Nannelle yhden uuden epävarmuuden lähteen.

Olli oli haastateltujen joukossa siinä mielessä ainutlaatuinen, että hän oli pystynyt vielä laman aikanakin parantamaan elämänlaatuaan ja ulkoista elämönhallintaansa. Sen sijaan sisäinen elämönhallinta tuntui Ollilla olevan epävarmaa: elämässä moni asia parantunut, mutta

onnellisuus ja tyytyväisyys elämään ei ole vielä löytynyt. Tähän liittyy Ollin kohdalla tärkeän elämänalueen, ihmissuhteiden epätydyttävä tilanne.

Karin ja Vienon kokemusta elämästä määrittää pitkälle psyykkinen sairaus ja sen mukanaan tuomat rajoitukset ja epävarmuus. Elämän ulkoinen hallinta tuntuisi olevan kohdallaan, mutta sisäinen hallinta ei. Lamalle ei ole ollut merkitystä heidän elämäänsä; elämänhallinnan kannalta ratkaisevat tapahtumat ovat tapahtuneet jo aiemmin, psyykkisen sairastumisen yhteydessä. Sopeutuminen psyykkiseen sairauteen on ollut vajavaista ja se poikkeaa selvästi muista haastatelluista. Tämä ero ei haastattelun perusteella selity sairauden vakavuudella. Elämän kokemisen kiertyminen voimakkaasti psyykkisen sairauden ympärille selittää osaltaan sitä, ettei lama tunnu vaikuttavan elämään (niinkuin se ei konkreettisesti vaikutakaan).

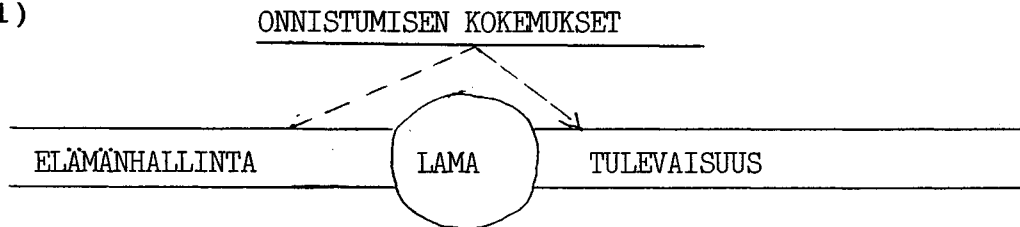
Samoin kuin Olli, niin Risto poikkeaa muusta haastateltujen joukosta selvästi. Ulkoinen elämänhallinta Ristolla on heikkoa, mutta toisaalta Risto korostaa tyytyväisyyttään taloudellisesti köyhää elämää kohtaan. Sisäinen elämänhallinta tuntuisi Ristolla olevan paremmin hallussa kuin muilla haastatelluilla. Risto arvostaa henkisiä asioita, hän hakee tietoisesti ja voimakkaasti sisäistä tasapainoa, "pelimanni-henkeä". Haastatelluista Risto on asettunut selkeimmin ja tietoisimmin yhteiskunnan ulkopuolelle, hän elää omilla ehdoillaan ja käyttää yhteiskuntaa hyväkseen vain välttämättömimmän toimeentulon turvaamisessa. Myös Olli arvostelee voimakkaasti yhteiskunnan pelisääntöjä, mutta Ollilla tämä tuntuu liittyvän Ristoa voimakkaammin omanvoitonpyyntiin ja aidan ylittämiseen sieltä mistä se on matalin. Riston ja Sepon yhteiskuntakritiikissä on taustalla yleisemmät ja kenties ylevämmät arvot. Seppo uskoo Ristoa ja Ollia enemmän yksilön vaikutusmahdollisuuksiin ja varsinkin yksilön vaikutusvelvollisuuteen.

6.1. Mitä elämänhallinta on?

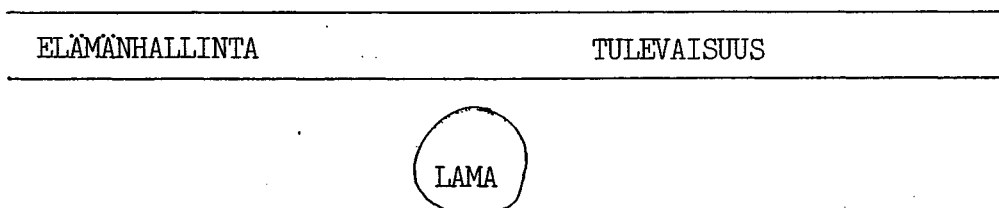
Kaikissa haastatteluissa elämän kokeminen hallussa olevaksi liittyy voimakkaasti keskeiseksi koettuun elämänalueeseen ja sen ongelmiin/ongelmattomuuteen. Muutokset keskeisellä elämänalueella aiheuttavat elämään epävarmuuden tunnetta ja samalla kokemus elämän hallinnassa olevaksi heikkenee. Keskeisen elämänalueen muutoksiin eri haastatellut suhtautuvat ja reagoivat eri tavoin; saadakseen uudestaan elämän hallintaansa eri ihmiset käyttävät erilaisia elämänstrategioita. Haastateltujen joukossa suurin osa pyrki ponnistelemaan saavuttaakseen (1) uudestaan menetetyn tasapainon keskeisellä elämänalueella. Joku haastatelluista (2) siirsi elämisen painopistettä toiselle elämänalueelle (työstä perheeseen ja ihmissuhteisiin). Psyykkisen ja fyysisen terveyden menettämisellä, varsinkin jos se koetaan pysyväksi, on huomattava negatiivinen merkitys elämänhallinnan kokemiseen; näissä tapauksissa tuntuu, että kaikki elämänalueet menettävät merkitystään. Keskeistä elämänaluetta on vaikea nimetä tai löytää. Näiden haastateltujen kohdalla tuntui, että sairauden myötä on (3) hävinnyt kyky hallita elämää ja kyky nauttia elämästä. Samoin on hävinnyt näkemys siitä, mitä elämänhallinta on. Heidän kohdallaan sattumalla/sallimuksella/'Jumalan tahdolla on merkittävä rooli elämässä. Kenties elämänhallitsemattomuuden kokemus vaatii ulkopuolisen selittäjän/korvikkeen: "elämäni on jonkun hallinnassa". Voimakkaasti Jumalaan uskovien kohdalla elämänhallinnan kokemukset olivat

epävarmempia.

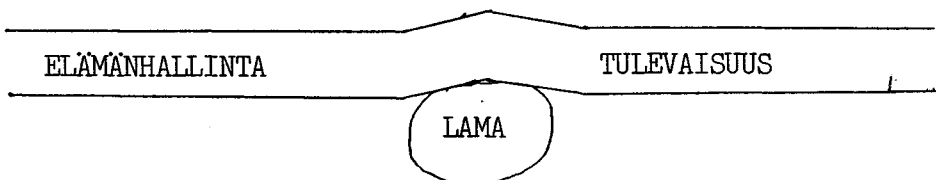
Se mitä elämönhallinta kullekin haastatellulle on ja kuinka se on muuttunut tai ollut muuttumatta laman myötä liittyy pitkälle siihen kuinka lama on vaikuttanut konkreettisesti kunkin haastatellun elämään. Mikäli lama on koskettanut konkreettisesti haastatellun elämään, niin elämönhallinnan kokemus on muuttunut voimakkaammin ja samoin on muuttunut se, mitä katsoo elämönhallinnan olevan. Näin varsinkin niiden kohdalla, joilla muutos on kohdistunut keskeiseen elämänalueeseen. Elämönhallinnan menetyksellä elämänalueella aiheuttaa kokonaisvaltaisen elämönhallinnan menetyksen kokemuksen. Elämän hallinta siirtyy kokonaishallinnasta pienempien asioiden hallintaan - mm. jokapäiväisen ruuan hankintaan. Elämönhallinnan kaventumisen myötä toivo paremmasta elämästä ja asioiden sekä elämän korjaantumisesta joutuu koetukselle. Elämässä vallitsee epävarmuus. Näissä tilanteissa heikoimmilla näyttävät olevan ne, joiden kokemukset ovat pettymysten ja tärkeistä asioista luopumisen sävyttämiä. Haastatellut, joilla on onnistumisen kokemuksia esim. työelämässä suhtautuvat tulevaisuuteen toiveikkaammin. Onnistumiset elämän eri sektoreilla aiemmassa elämässä auttaa näkemään laman synkkyyden ja toivottomuuden ohitse. Onnistumisen kokemukset toimivat peilinä, jonka avulla on mahdollista nähdä laman ohitse tulevaisuuteen. (Kuvio 1)



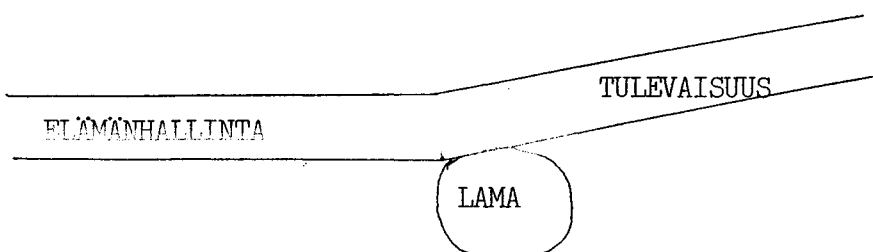
Ne joiden kohdalla lamalla ei ole ollut konkreettista vaikutusta elämään eivät muuta elämönhallinnan käsityksiään. Tämä löydös kyseisessä aineistossa yllätti jossain määrin allekirjoittaneen: lamalla ei tunnu ainakaan kaikkien elämään olevan epävarmuutta aiheuttavaa komponenttia, vaikka niin ennakkoon oletinkin. Näiden kohdalla voidaan puhua lamasta oman elämän ulkopuolella elämään vaikuttamattomana asiana. (Kuvio 2)



Toisille lama on synkkä epävarmuuden pilvi, jolloin ihminen miettii laman mahdollisesti vielä kouraisevan minunkin elämäni. (Kuvio 3)



Yhdelle haastatellulle lama toi helpotusta työhönjoutumisuhkaan. Yksi uhkatekijä poistui elämästä laman myötä. Lama toimi elämän parantajana. (Kuvio 4)



Tutkielmassa lähdettiin liikkeelle J.P. Roosin elämänhallinta -käsitteestä, jonka Roos näkee osana subjektiviteettia. Ristiriitaiseksi subjektiviteetin ja elämänhallinnan suhde Roosin määrittelyjen pohjalta nousee nimenomaan, kun tarkastellaan hänen ulkoisen elämänhallinnan määrittelyään. Aluksi Roos määrittelee subjektiviteetin muodostuvan yksilön henkilökohtaisesta arvomaailmasta, arviosta omasta elämästään ja yksilön tärkeiksi kokemista elämänalueista jne. Toisaalta elämänhallinta on hänen mukaansa paitsi hyvin henkilökohtainen ja omakohtaiseen kokemukseen perustuva, niin myös "mitä suurimmassa määrin todellista." Tällä "todellisella" Roos ymmärtääkseni tarkoittaa jotain objektiivisesti ja yksilön ulkopuolelta määriteltävissä olevaa. Jos näin todella on, tämä "todellinen" ei voi olla osa yksilön subjektiviteettia.

Ulkoinen elämänhallinta on Roosin mukaan sitä, että mitään odottamatonta ja elämänkulkuun suuresti vaikuttavaa ei ole tapahtunut ilman yksilön omaa tahtoa. Tekemieni haastattelujen pohjalta elämänhallinta -käsite on enemmän kuin kaksiulotteinen käsite (sisäinen/ulkoinen). Käsitteeni mukaan yksilö itse määrittelee kulloisessakin elämäntilanteessaan oman ulkoisen ja sisäisen elämänhallintansa. Tähän määrittelyyn vaikuttaa voimakkaasti yksilön oma elämänhistoria, mutta myös kulttuurisilla ja yhteiskunnallisilla tekijöillä on merkitystä. Ihmisellä on käsitys siitä, mitä 'hyvä elämä' olisi. Toiselle se on asumista omakotitalossa, autoa ja kesämökkiä. Toiselle kenties niukempaa toimeentuloa ja läheisen ihmissuhteen olemassaoloa. Nämä odotukset elämän suhteen vaihtelevat yksilöstä toiseen ja ne vaihtelevat myös yksilön elämän aikana. Tämä käsitys 'hyvästä elämästä' vastaa Roosin ulkoisen elämänhallinnan käsitettä.

Sisäinen elämänhallinta kertoo em. hyvän elämän ja todellisen elämäntilanteen välisestä suhteesta. Jos nämä kaksi kohtaavat yksilön tämänhetkisessä elämäntilanteessa tai ihminen kokee pystyvänsä saavuttamaan hyvän elämän, niin voidaan puhua hyvästä sisäisestä elämänhallinnasta. Mikäli taas nämä ovat liian kaukana toisistaan tai yksilön mielessä tavoittamattomissa, niin kyseessä on huono sisäinen elämänhallinta.

Aiemmin mainittu Roosin "todellinen" elämänhallinta, liittyy mielestäni yksilön ulkopuolelta asetettavaan arvioon elämänhallinnasta. Tässä arviossa lähdetään normaalin käsitteestä, siitä mitä 'keskiver-toelämänhallintaan' kuuluu. Sama lähtökohta oli nähdäkseni myös Rusasen ja Ylilehdön pro gradu -tutkielmassa. Yksilön kannalta tällainen tarkastelukulma ei välttämättä ole hedelmällinen; se saattaa olla käyttökelpoinen esimerkiksi tilanteessa, jossa tavoitteena on yksilön yhteiskuntaan sopeuttaminen.

Kurjuuskeskustelussa sisäisen ja ulkoisen elämänhallinnan välisen jännitteen arviointi on siirtynyt suuren ja pienen kurjuuden tarkasteluun. Tämä lähestymistapa sisältää kuitenkin myös saman ongeman: suuri kurjuus on ulkoapäin määriteltävää (äärimmäiset katastrofit, pitkäaikaistyöttömyys jne.). Pieni kurjuus on enemmän yksilön määrittelemää olotilaa lähtien yksilön kokemasta kurjuudesta.

Suuressa kurjuudessa Bourdieun ja Roosin näkemyksen mukaan yksilön elämä on väistämättä onnetonta. Heiltä unohtuu näkemys siitä, että myös suureen kurjuuteen yksilöt suhtautuvat eri tavoin ja heidän

sopeutumisensa/selviytymisensä vaihtelee. Mielestäni myös suuren kurjuuden voi kokea elämään kuuluvana ja elämä voi olla jopa tyydyttävää ja onnellistakin suuresta kurjuudesta huolimatta. Tämä ei tarkoita sitä, että suurta kurjuutta ei pitäisi pyrkiä poistamaan ja vähentämään. Suuri kurjuus luo kuitenkin yksilön elämään olosuhteet, jotka vaarantavat yksilön hyvinvoinnin ja asettavat kyvyn sopeutua erityiselle koetukselle. Jotkut onnistuvat tässä sopeutumisessa paremmin kuin toiset.

Pieni kurjuus tuntuu enemmän jokapäiväiseen elämään kuuluvalta. Yksilön elämä koostuu sekä hyvistä että huonoista asioista, sekä ongelmattomista että ongelmallisista puolista eikä tunnu realistiselta tavoitteelta pyrkiä kaikkien ihmisten ongelmallisten asioiden/pienen kurjuuden täydelliseen poistamiseen. Kärjistetysti voidaan jopa todeta, että pienen kurjuuden määrä yksilön elämässä on vakio. Yksilö tarvitsee jonkun pienen kurjuuden, jonka poistamiseksi hänen on taisteltava. Se, mitkä asiat yksilö kokee kurjuudeksi/ongelmiksi riippuu hänen elämäntyylistään ja yleisemmin hänen tavastaan suhtautua elämään. Samat asiat voivat toisille merkitä vakavaa elämänhallinnan menettämisen uhkaa, kun taas toiset pystyvät sivuuttamaan ne 'olkiaan kohauttamalla' ("That's life").

Kurjuuskeskustelussa suhtaudutaan kriittisesti ja osin väheksyen keskusteluun hyvinvoinnista ja sen parantamisesta. Kuitenkin myös kurjuuden sävyttämässä elämässä on mahdollista parantaa hyvinvointia. Esimerkiksi helpotusta pitkäaikaistyöttömyyden aiheuttamiin ongelmiin ei tarvitse hakea pelkästään yrityksillä poistaa pitkäaikaistyöttömyys, vaan sitä voidaan helpottaa turvaamalla työttömien toimeentulo, luomalla harrastusmahdollisuuksia, luomalla yhteiskunnallisia yhteyksiä, joiden kautta yksilö voi kokea itsensä tärkeäksi ja hyödylliseksi jne. Pelkästään kurjuuden poistamiseen keskittyvillä toimenpiteillä valitaan yksilöiden kannalta raskas ja ainakin osin toimimaton ja tuhoisakin tapa parantaa heidän elämäänsä. Oikea tapa on tunnistaa yksilöiden todelliset ongelmat, jotka usein ovat yhteyksissä ulkoisiin olosuhteisiin ja pyrkiä ratkaisujen löytämiseen tältä pohjalta.

Kurjuuskeskustelua hedelmällisemmältä ja todellisen elämän kannalta oikeammalta tavalta tarkastella yksilön elämänhallinnan ongelmia on tarkastella niitä riskien, uhkien ja epävarmuuden kautta. Nämä ovat realistisia asioita, jotka saavat merkityksensä yksilön kokemuksen kautta. Riskien, uhkien ja epävarmuuden kokemisella on välitön yhteys elämänhallinnan kokemiseen; ne kertovat yksilön elämänhallinnasta enemmän kuin suuren ja pienen kurjuuden kuvailu. Suuri ja pieni kurjuus kertovat yhteiskunnan ja sen prosessien hallinnan ongelmista. Riskit/uhat/epävarmuus kertovat yksilön ja elämänhallinnan ongelmista.

Lähdeluettelo:

- Allen, Tuovi & Heinonen, Visa & Pantzar, Mika (toim.): Täyskäännös? Taloutemme valintojen edessä. Helsinki 1993.
- Bäckman, Guy: Terveys ja elämänhallinta. V. 1987 pilottitutkimuksen keskeisimpiä tuloksia. Åbo Akademi socialpolitiska institutionen. Ser A:317. Åbo 1990.
- Bäckman, Guy: Yksilö, lähiympäristö ja terveys. Juva 1987.
- Eskola, Antti: Uhka, toivo ja vastarinta. Hämeenlinna 1984.
- Grönfors, Martti: Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Juva 1982.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena: Teemahaastattelu. Yliopistopaino 1988.
- Ilmonen, Tuisku: Elämän haasteita. Mielenterveys, elämänmuutokset, ihmissuhteet, vammaisuus. Pori, 1985.
- Jarva, Vuokko: Tarpeettoman ihmisen ongelma. Hyvinvointiyhteiskunnan tarkastelua uhrin kannalta. Sosiaalhallituksen julkaisuja 5/1989. Helsinki 1989.
- Karisto, Antti: Hyvinvoinnin vai kurjuuden sosiaalipolitiikka. Teoksessa Kansalaisen hyvinvoinnin tulevaisuus. Puheenvuoroja. Helsinki 1995.
- Karisto, Antti & Takala, Pentti & Haapola, Ilkka: Elintaso, elämäntapa, sosiaalipolitiikka - suomalaisen yhteiskunnan muutoksesta. Juva 1988.
- Karisto, Antti & Takala, Pentti: Suomi muuttuu. Näkökulmia elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutokseen. Porvoo 1990.
- Koskiahho, Brita: Yhteiskunnan muutos ja sosiaalipolitiikka. Helsinki 1986.
- Kuntainliittokertomus 1992. Toimintatilastot. Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin julkaisuja No 10B/1993. Kuopio 1993.
- Lagerspetz, Eerik: Epävarmuuden aika. Teoksessa Ahponen, Pirkkoliisa (toim.): Riskikirja. Uhat, mahdollisuudet ja asiantuntijuus epävarmuuden yhteiskunnassa. Jyväskylä 1997.
- Lehtinen, Ville & Alanen, Yrjö O. & Anttinen, Erik E. & Eerola Kaija & Lönnqvist, Jouko & Pylkkänen, Kari & Taipale, Vappu: Sosiaalipsykiatria. Helsinki 1989.
- Mäkelä, Klaus (toim.): Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkin-ta. Helsinki 1990.
- Nores, Tuula (toim.): Inhimillinen kasvu. Herätteitä yksilöllisiin ja yhteisöllisiin pohdintoihin. Keuruu 1987.
- Rauhala, Lauri: Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Helsinki, 1989.
- Roos, J.P: Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämänerroista. Hämeenlinna 1987.
- Roos, J.P: Elämäntavasta elämäkertaan - elämäntapaa etsimässä 2. Jyväskylä 1988.
- Roos, J.P: Pierre Bourdieun pieni ja suuri kurjuus. Teoksessa Sosiologian teorian uusimmat virtaukset. (Toim. Keijo Rahkonen). Helsinki 1995.
- Rusanen, Anri & Ylilehto, Kaisa: Mielenterveydellisistä ongelmista kärsivien nuorten aikuisten elämäntilanne ja selviytymismahdollisuudet avohuollossa - Tutkimus Varkauden mielenterveystoimistossa vuonna 1988 käyneistä 18 - 29 -vuotiaista asiakkaista. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalitieteiden laitos. Kuopion yliopisto 1990.
- Silvennoinen, Anja (toim.): Ajatuksia onnesta ja kärsimyksestä. Helsinki.
- Sipilä, Jorma: Sosiaalipolitiikan tulevaisuus. Helsinki 1986.
- Sosiaaliturva 6/1992.
- Utela, Antti: Elämänhallinta ja terveys. Teoksessa Karisto, Antti & Lahelma, Eero & Rahkonen, Ossi (toim.): Terveys sosiologia. Juva 1992)

Varkauden kaupunki. Kunnalliskertomus 1990. Toiminnallinen katsaus.
Varkaus 30.12.90.
Vartiovaara, Ilkka: Burnout - henkinen pahoinvointi. Juva 1987.
Weckroth, Klaus: Ajatuksia ihmisen toiminnasta ja sen tutkimisesta.
Tampereen yliopiston sosiologian ja sosiaalipsykologian laitoksen
tutkimuksia. Sarja A, 4/1984.

Haastattelurunko

A. Taustatiedot: työssäolot, työkyky, toimeentulo, perhesuhteet, ikä, sukupuoli, asuminen

B. 'Elämänhallinta eilen' (Muistaminen)

- pettymykset/ikävät kokemukset (läheisten kuolemat, sairaudet, työttömyys jne)
- miten reagoi pettymyksiin (suru, masennus, stressi, työ, tupakointi, alkoholinkäyttö jne)
- myönteiset tapahtumat (seurustelut, avioliitot, lapset, työt jne)
- myönteisten tapahtumien merkitys nykyhetkeen
- pettymysten merkitys nykyhetkeen

C. 'Elämänhallinta tänään' (Havaitseminen)

- mitä asioita kuuluu arkipäivään
- mitkä asiat ovat hyvin, mitkä huonosti
- kuinka paljon itse on voinut vaikuttaa elämäänsä
- elämän kokeminen mielekkäänä, tarkoituksellisena
- itsemurha-ajatukset, masennus, epätoivo, tyhjiys, tarkoituksettomuus, onnellisuus, toiveikkaus jne.
- hyveet, paheet

D. 'Elämänhallinta huomenna' (Ajattelevinen)

- mitä toiveita elämän suhteen, minkä asioiden toivoisi muuttuvan
- millainen olisi hyvä elämä
- minkä verran pystyy itse vaikuttamaan toiveiden toteutumiseen
- mitä pelkoja on tulevaisuuden suhteen, pystyykö itse estämään ikävien asioiden tapahtumisen
- elämän epävarmuustekijät
- toiveet tapahtumattomuudesta, ettei mitään tapahdu vastoin omia toiveita

TEEMAT

Elämänhallinta eri elämänalueilla: työ, asuminen, ihmissuhteet, harrastukset. Keskeinen elämänalue.

Elämänhallinta suhteessa toimeentuloon.

Elämänhallinta suhteessa yhteiskuntaan.

Elämänhallinta suhteessa kohtaloon/sattumaan/Jumalan tahtoon.

Elämänmuutokset ja elämänhallinta.

Hyvän elämän ja todellisuuden suhde.