

ASUKKAIDEN TOIMINNAN KOKEMUKSIA

- uutta ulottuvuutta toimintakykyyn

Johanna Leskelä

Fysioterapian pro gradu -tutkielma

Terveystieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2002

TIIVISTELMÄ

JOHANNA LESKELÄ

Asukkaiden toiminnan kokemuksia
- uutta ulottuvuutta toimintakykyyn

Fysioterapian pro gradu-tutkielma: 57 sivua, 4 liitettä

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2002

Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli kiinnostukseni tuoda nykyiseen toimintakyvyn keskusteluun uutta perspektiiviä ihmisten toiminnan kokemusten kautta. Tarkoituksena oli selvittää millaiseksi valitun korttelin työikäiset asukkaat kokevat toimintansa.

Tutkimus on laadullinen tutkimus, jonka metodina on fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa. Aineisto kerättiin keväällä 2001 haastattelemalla kymmentä Espoon keskuksen alueen yhden korttelin työikäistä asukasta. Haastattelut olivat avoimia, keskustelun omaisia tilanteita. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Aineiston käsittely eteni askelittain aineiston kuvausten ja merkityskokonaisuuksien etsimisen kautta tutkittavan kokonaisilmiön hahmottamiseen.

Tämän tutkimuksen perusteella voitiin havaita, että toimintakyky on paljon laajempi kuin, mitä useat erilaiset ennalta määritetyt fysioterapiassa käytetyt mallit antavat ymmärtää. Toiminnan kokemuksellisuus tuo toimintakyvyn käsitteeseen uuden ulottuvuuden. Tutkimuksen tuloksena toiminnan ilmiö jakautuu neljään aspektiin; rajallisuuteen, olemisen rauhaan, uskoon jatkuvuudesta sekä suuntautumiseen uuteen. Nämä neljä aspektia suuntautuvat menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen sekä toiminnan vapauteen ja pysähtyneisyyteen. Kaiken kaikkiaan toiminta suuntautuu kohti hyvää elämää.

Johtopäätöksenä tästä tutkimuksesta voi sanoa, että fysioterapiassa pitäisi enemmän huomiota siihen ihmiselle tärkeään toimintaan, jonka kautta hyvään elämään ja toiminnan vapauteen päästään. Ei riitä, että tunnistetaan toimintakyvyn rajoitukset ja tiedetään mikä on terapian tavoitteena. Keinot miten tavoitteeseen päästään ovat jokaisella asiakkaalla erilaisia. Vasta niiden liittäminen asiakkaalle merkitykselliseen elämismaailmaan tuo tuloksia fysioterapiaan. Jotta fysioterapian asettamiin tavoitteisiin päästään ja fysioterapia voi pidemmälläkin aikavälillä olla tuloksellisempaa, tarvitaan asiakkailta sitoutumista omaan kuntoutusprosessiinsa. Tämän vuoksi fysioterapia ei voi olla irrallista arkisen jokapäiväisen elämän tavoittamattomissa olevaa toimintaa.

Avainsanat: toiminta, toimintakyky, kokemus, fenomenologia, asukas

ABSTRACT

JOHANNA LESKELÄ

Citizens' experiences of action

- a new perspective to the functional capacity

Master's thesis in Physiotherapy: 57 pages, 4 appendices

University of Jyväskylä

Spring 2002

The starting point of this master's thesis was my aspiration to open a new perspective for discussing functional capacity through people's own experiences. The aim was to clarify how the working population of a selected housing block experienced their action.

This master's thesis is a qualitative study using a phenomenologic-hermeneutic approach as the method. The materials were collected in spring 2001 by interviewing ten citizens in working age living in one block of central Espoo. The interviews were held in an open dialogic setting. All interviews were recorded and transcribed. The materials were processed step-by-step, through the material descriptions and search for meaning units towards the perception of the total phenomenon in subject of research.

Based on this study we made the observation that functional capacity is far more extensive a concept than that implied by a number of predetermined models used in physiotherapy earlier. The experiential aspect to action gives us new insight into the concept of functional capacity. As a result of the study, the phenomenon of action is divided into four aspects: impermanence, peacefulness of existence, confidence in continuity, and openness to new ideas. These four aspects are directed towards the past, presence and future, as well as to the functional independence and tranquility of action. Ultimately, action is directed towards good living.

From this study we can draw the conclusion that in physiotherapy more attention should be paid to the actions that are relevant to an individual in his or her search for good living and functional independence. It will not be enough to identify the impediments to functional capacity or to set the aims of therapy. The methods by which the aim is reached vary depending on the individual customer. Results can be achieved in physiotherapy only after these methods are integrated into the experiential world that the customer finds meaningful. In order to reach the aims set by physiotherapy and receive better results also in the long run, the customers are required to commit themselves to their rehabilitation process. Therefore, physiotherapy cannot be seen as an activity separate and unapproachable from everyday life.

Keywords: action, functional capacity, experience, phenomenology, citizen

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
1.1	Toiminta teoriana.....	5
1.2	Toimintakyky käsitteenä.....	6
1.3	Toiminta kokemuksena.....	8
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ	10
3	TUTKIMUKSEN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT	11
4	TUTKIMUKSEN POLKU	14
4.1	Oma esiymmärrys.....	14
4.2	Aineiston hankinta.....	15
4.3	Kuvaus.....	16
4.4	Merkitysanalyysi.....	20
4.5	Synteesi merkityskokonaisuuksista.....	28
5	TOIMINNAN ILMIÖ ASUKKAALLE	31
5.1	Rajallisuus.....	31
5.2	Usko jatkuvuuteen.....	34
5.3	Olemisen rauha.....	36
5.4	Suuntautuminen uuteen.....	38
5.5	Synteesi toiminnan ilmiöstä.....	40
6	POHDINTA	44
	LÄHTEET	50

Liite 1: Suostumus

Liite 2: Taustatietolomake

Liite 3: Saatekirje

Liite 4: Toiminnan ilmiöt asukkaiden elämismaailmassa

1 JOHDANTO

Kuntoutuksen yhteydessä puhutaan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn käsitteestä. Sen ymmärtäminen ja soveltaminen käytännössä ei ole selkeää. Käsitteellä tarkoitetaan itsenäistä selviytymistä ja terveyttä kuvaavaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Kuntoutumiseen liitetään myös kuntoutujan oma aktiivisuus toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Kuntoutuksen taustalla on ihmiskäsitys, joka olettaa ihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin syntyvän fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten edellytysten ehdoilla. (Talo ym. 2001.) Tästä seuraa kokonaisen ihmisen jakaminen osiin. Nämä osat eivät kohtaa toisiaan ja kokonainen ihminen häviää.

Fysioterapian keskeiseksi tavoitteeksi on määritelty ihmisen auttaminen lisäämään arkensa hallintaa, sosiaalista, taloudellista ja päivittäisistä asioista selviytymistä sekä tunnistamaan omia käsityksiään ja tietoisuuttaan voimavaroistaan. Fysioterapian erilaisten toteutusmuotojen keskeiseksi kohteeksi on määritelty ihmisen toimintakyky. (Talvitie ym. 1999.)

Toiminta ja toimintakyky ovat käsitteinä paljon käytettyjä ja osittain myös monimerkityksellisiä riippuen siitä minkälaisista lähtökohdista niitä määritellään. Ne voidaan määritellä erilaisten mallien kautta, jolloin toiminnalle ja toimintakyvylle asetetaan raamit. Toisentyyppinen ajattelutapa keskittyy yhteisö- ja yksilötasoon. Yksilö voidaan ajatella toimintakykyiseksi silloin, kun hän selviytyy itselleen merkityksellisistä toiminnoista. Tällöin ei voida etukäteen asettaa raameja ja luokkia toiminnalle, vaan se on jokaiselle yksilölle erilaista. Siitä voidaan kuitenkin myös kokemusten tutkimisen kautta löytää yhteisiä periaatteita.

Toimintakyvyn arviointi perustuu usein systemaattisiin ja teoreettisesti luotettaviin arviointimenetelmiin. Toimintakykyä ja ihmisten toimintaa ei tule kuitenkaan mitata vain erilaisilla menetelmillä vaan henkilön toimintakyvyn ymmärtäminen edellyttää laajemmin yksilölliseen elämäntilanteeseen vaikuttavien tekijöiden huomioonottamista. Tämän vuoksi tarvitaan myös tietoa henkilön omista kokemuksista. Ilman asiakkaan näkemyksen ymmärtämistä kuntoutuksessa, jää toimintakyvyn arviointi puutteelliseksi, jolla on puolestaan vaikutusta asiakkaan motivaatioon ja sitoutumiseen omaan kuntoutumiseensa. (Launiainen ym. 2001.)

Tämä tutkimus on osa laajempaa tutkimusprojektia, jonka tarkoituksena on Espoon alueen fysioterapiapalveluiden kehittäminen. Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on kuvata Espoon kaupungin Espoon keskuksen alueen yhden korttelin työikäisten asukkaiden kokemaa toimintaa, jotta voitaisiin jatkossa tukea asukkaiden kykyä toimia ja siten heidän hyvinvointiaan suunnittelemalla kuntoutustoiminta yhteisön tarpeet ja voimavarat huomioonottaen.

1.1 Toiminta teoriana

Kulttuurihistoriallisessa toiminnan teoriassa toiminta ja tekeminen ovat eri ilmiöitä. Toiminta tuotetaan yksilöllisillä teoilla, mutta se on itsessään aina tiettyyn kohteeseen suuntautunut. Tekoa ohjaa yksilön intentio ja teon tavoite lakkaa, kun teko on suoritettu. Toiminnan motiivi on puolestaan pitkäkestoisempi ja yhteiskunnallisesti rakentunut. (Leontjev 1977.)

Vygotskyn (1978) mukaan toimintaa voidaan tarkastella kolmetasoisena kokonaisuutena; toiminta, teko ja operaatio. Toiminta toteutuu hänen mukaansa tekoina, jotka suuntautuvat tietoisesti annettuihin päämääriin. Kun tekemistä tarkastellaan toimintana, siinä on aina jokin motiivi. Teot puolestaan muodostuvat operaatiosta, joiden konkreettinen sisältö määräytyy tavoitteen saavuttamiselle kulloinkin asetetuista ulkoisista ehdoista. Operaatiot (työvaiheet, toimenpiteet) ohjautuvat konkreettisten teon ehtojen ja puitteiden mukaan (vrt. Leontjev 1977, 1981.)

Leontjevin (1977) toiminnan rakenteeseen perustuen, Engeström (1987, 1995) on mallintanut toimintajärjestelmän mallin, jossa tulee esiin yksilön tekojen ja kollektiivin toiminnan välinen suhde. Tämä malli käsittää tekijän, välittävät välineet ja kohteen/tuloksen sekä ihmisten yhteisen toiminnan osatekijät: yhteisön, työnjaon ja säännöt. Toimintajärjestelmänä malli mahdollistaa kyseessä olevan toiminnan konkreettisen analyysin ja kuvauksen (Engeström 1999). Talvitie (1991) tarkastelee toimintaa systeemisenä järjestelmänä, jossa eri osat kytkeytyvät toisiinsa toiminnan kokonaismotiivin kautta. Hän käsittää työn toimintajärjestelmänä, joka kehittyy järjestelmän osien muuttumisen kautta.

Leontjevin (1981) mukaan toiminta on yksilöiden tekojen yläpuolelle sijoittuvaa ja sille merkityksen antavaa yhteisöllistä tasoa. Tekoja tulee hänen mukaansa tarkastella yhteisöllisen toiminnan kokonaisuudessa. Hänen mukaansa toiminta realisoituu yksilöiden teoista, mutta sen tarkastelu itsenäisesti yhteisöllisen toiminnan ulkopuolella ei ole mielekästä. (Leontjev 1981.) Yhteisöllisyys ei tarkoita, että ihmiset toimisivat koko ajan toistensa kanssa vaan toiminnan kohde on aina muodostunut yhteisöllisesti ja sosiaalisesti. Kaikki esineet, asiat ja ympäristön elementit siis muodostuvat kohteeksi yhteisöllisesti. (Mäkitalo 2001.) Ihmisen toiminta määräytyy ja kehittyy toiminnan teorian mukaan siinä sosiaalisessa ja kulttuurisessa ympäristössä, jossa ihminen elää. (Leontjev 1977.)

Toiminnassa, jota erilaiset teoriat käsittelevät, on kyse yleisistä piirteistä, toimintamuotojen hierarkiasta sekä toiminnan seurauksista. (vrt. Vygotsky 1978, Leontjev 1977, 1981, Engeström 1987, 1995.) Ihminen on kuitenkin tavoitteellinen toimija, jolle on ominaista, että hän voi aina valita ja toimia toisin. Hänellä on vastuullisuus toiminnastaan. Tämän vuoksi sille ei voida löytää mekaanisia syitä. (Hänninen 1992.) Fenomenologisen ajattelutavan mukaan ihminen nähdään itse kykeneväksi ohjaamaan omaa toimintaansa (Gergen & Gergen 1982, Hänninen 1992).

1.2 Toimintakyky käsitteenä

Toimintakyvyllä tarkoitetaan yleisesti yksilön käytännön mahdollisuuksia ja edellytyksiä suoriutua ja selviytyä erilaisista tehtävistä ja haasteista. WHO:n mukaan toiminnanvajavuus on mikä tahansa rajoitus tai puute kyvyssä suorittaa toimintaa ihmiselle normaalina pidetyllä tavalla tai laajuudella. WHO:n uuden ICF –mallin (international classification of functioning, disability and health) lähtökohtana on kuvata yksilön suoriutumista henkilön toimintakykyyn ja toimintaedellytyksiin vaikuttavien eri osatekijöiden vuorovaikutusverkkona. ICF –malli on kolmiportainen selitysmalli toimintakyvystä. Siinä keho rakenteineen luo pohjan fyysisille ja psyykkisille perustoiminnoille. Mallissa toiminta (activity) kuvaa yksilötason ja osallistuminen (participation) yhteisötason toimintoja. Yhteiskunta, kulttuuri, teknologia ja elinympäristö sekä yksilötekijät vaikuttavat siihen kuinka yksilö selviytyy maailmassa. (Ojala 2001, WHO

2001.) Mälkiän & Ljunggrenin (1996) mukaan toiminta (activity) ennaltaehkäisee vajaakuntoisuutta (disability).

Toimintakyvyn BPSDC-mallissa (BioPsychoSocial Dimensional Classification for functioning) on samantapainen idea toiminta- ja työkyvyn monitasoisuudesta kuin ICF-mallissa. Siinä toimintakyky on terveyteen suhteessa oleva biopsykososiaalinen ja kolmiulotteinen toiminnallinen tila, jossa eri ulottuvuudet kuvataan keskenään dynaamisena vuorovaikutussuhteena. (Talo 1997, Talo 2001, Talo ym. 2001.)

WHO:n ICIDH-malli (WHO 1980) perustuu Nagin malliin, jonka mukaan toiminnan vajeisuus on yksilön kyvyttömyyttä ja rajoituksia suorittaa niitä sosiaalisesti määräytyneitä rooleja ja tehtäviä, mitä ympäristö edellyttää. Nagin mallissa lähestymistapa on sairauslähtöinen. Siinä patologinen tila aiheuttaa vaurion, mikä johtaa suorituskyvyn rajoitukseen ja toiminnanvajavuuteen. (Nagi 1980.) Verbruggen & Jetten (1994) malli toimintavajavuuksien kehitymisprosessista pohjautuu Nagin käsityksiin. Siinä toiminnanvajavuuksien kehittyminen ei ole niin suoraviivaista, vaan erilaiset riskitekijät sekä yksilön ulkopuoliset tekijät saattavat vaikuttaa toiminnanvajavuuksien kehittymiseen.

Roxendahlin (1987) ja Roxendahlin & Wahlbergin (1992) näkemys ihmisen toiminnasta poikkeaa edellä mainituista lähestymistavoista. Siinä ihmisen toimintaa kuvataan terveydestä käsin, eikä sairauden tai vamman kautta. Tällöin ollaan kiinnostuneita enemmän ihmisen toimintakapasiteetista kuin toiminnanvajavuudesta. Lähestymistavassa on oleellista kohtaaminen ja kehominän kokemukset jakamattomana kokonaisuutena.

Toimintakyvyn määrittäminen erilaisten mallien mukaan ei kerro siitä millaiseksi ihmiset kokevat toimintakykynsä. Mallit ovat useimmiten sairauslähtöisiä ja jakavat ihmisen ja hänen toimintakykynsä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen. Myös erilaisissa toimintakyvyn mittauksissa jako on samanlainen. Ihmisten kokemusten selvittäminen on tärkeää, jotta päästään kuvaamaan toimintakyvyn todellista merkitystä yksilön elämässä. Tällöin lähtökohtana eivät ole erilaiset valmiit ulottuvuudet vaan kokeva ihminen. Tämän vuoksi mielenkiintoni onkin tutkia ihmisten koettua toimintaa.

1.3 Toiminta kokemuksena

Luonnontieteellisen ajattelutavan ja ihmiskäsityksen mukaan ihmisen keho tunnetaan parhaiten fysiologisen ja biomekaanisen tiedon avulla. Kun ihmisen keho ja kehollisuus näin esineellistetään, opetetaan hänet näkemään oma kehonsa objektina. Tällöin oma liikkuminen ja keho ymmärretään fysiologisten ja biomekaanisten käsitejärjestelmien kautta. Tällöin kuntoutuksessa ja fysioterapiassakin on helposti tehtävänä varmistaa, että kehon eri osat ja elinjärjestelmät toimivat mahdollisimman optimaalisesti. Tällainen naturalistinen ihmiskäsitys vaikeuttaa helposti sen ymmärtämistä mitä liikkuminen ja toimiminen merkitsevät ihmiselle. Tämän vuoksi tarvitaan lähestymistapaa, jossa ihmisten omat kokemukset kehostaan ja toiminnastaan ovat mukana. (vrt. Puhakainen 1995, 1997.)

Elämme arkisesta elämäämme erilaisten kokemusten kautta merkitysten jatkumossa (Kuhmonen 1999). Kokemuksen voidaan sanoa ilmaisevan ihmisen suhdetta todellisuuteensa. Kokemukset syntyvät ja rakentuvat erilaisissa toiminnallisissa suhteissamme ja niille on tyypillistä välittömyys ja spontaanisuus. Koetut asiat merkitsevät aina meille jotain. Niihin liittyy aina jonkin tasoista ymmärrystä. Sen voidaan sanoa olevan intuitiivista. Ymmärrykselle on ominaista harkitsemattomuus, luonnollisuus ja itsestään selvyys. Kokemuksen tutkimuksessa pyritään pääsemään käsiksi ihmisen ja maailman väliseen perussuhteeseen. Tarkoituksena on tehdä tietoisemmaksi intuitiivista toiminnan perustaa. (Hänninen 1992, Laine 1999.)

Kokemuksiin kuuluu niiden monimerkityksellisyys. Ne ovat suhteessa laajempaan merkitysverkostoon, koettuun elämään. Kokemus voi saada aina uusia merkityksiä ajan kuluessa, koska kokonaisuuden muuttuessa myös merkitys muuttuu. (VanManen 1990.) Merleau-Pontyn (2000) mukaan subjektin toiminnan merkityksien perustana ovat keholliset kokemukset. Kokemus on toimintaa ohjaava tekijä, jonka kautta olemme suhteessa meitä ympäröivään maailmaan (Heinämaa 2000). Kehollisuus on läsnä kaikessa inhimillisessä toiminnassa. Jokapäiväinen toimintamme on kehollista kuten myös ihmisten väliset suhteet. (Laine 1996.)

Kehollisuuden kautta elämme ja toimimme aina myös jossakin paikassa, tilassa. (Kuhmonen 1999.) Kokemuksellinen tila ei ole sama asia kuin fyysinen tila. Kokemuksellinen tila syntyy vasta, kun tulemme siihen. Se syntyy jokaiselle omana kokemuksena ja siihen liittyy aina

olennaisena olotila ja tunnelma. Toiminta on tiiviisti yhteydessä siihen tilaan missä se tapahtuu. Siihen liittyy erilaisia kokemisarvoja. Tilan voidaan sanoa olevan sidoksissa ihmiselämään. Voidaankin puhua ns. eletystä tilasta eli siitä todellisuudesta, jossa ihminen elää. (Bengtsson 2001.) Ihminen voidaan nähdä toiminnassaan aina olevan yhteydessä toimintaympäristöönsä. Toiminta on yksilön ja tilanteen välisen suhteen tuotetta, sitä ei voida ymmärtää pelkästään yksilöstä käsin. (Hänninen 1992.)

Ihmisten kokemusten kautta voidaan päästä myös käsiksi niin sanottuun hiljaiseen tietoon. Koivunen (1997) kuvaa sitä ihmisessä kokonaisvaltaisesti läsnäolevana intuitiivisena ymmärryksenä, jota on vaikea sanallistaa. Polanyin (1966) mukaan hiljaista tietoa (tacit knowledge) on, koska tiedämme enemmän kuin mitä osaamme sanoa. Hän sanoo siihen kuuluvan vahvasti ruumiillisen ulottuvuuden. Sen, että käytämme ruumistamme kaikessa vuorovaikutuksemme maailman kanssa. (Polanyi 1966.)

Tässä työssä toiminnalla tarkoitetaan ihmisen jokapäiväistä arkista kokemusta toiminnastaan siellä missä hän elää ja toimii. Se on ihmiselle merkityksellistä kokemuksellista toimintaa. Sitä ei ole ennalta määritelty, jonkin mallin perusteella, vaan se tulee esiin toiminnan ilmiönä asukkaan elämismaailmassa.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

Tämä tutkimus on osa laajempaa tutkimusprojektia, jonka tarkoituksena on Espoon kaupungin fysioterapiapalveluiden kehittäminen. Lähtökohtana tälle tutkimukselle oli oma kiinnostukseni tutkia toimintaa ja toimintakykyä ihmisten kokemusten näkökulmasta. Toimintakykyä tutkitaan paljon käyttäen viitekehystenä erilaisia malleja. Halusin kuitenkin tutkia ihmisten kokemaa toimintaa heidän omien kokemustensa kautta ilman teoreettisia alkuoletuksia.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää Espoon kaupungin Espoon keskuksen alueen yhden korttelin 18–65-vuotiaiden asukkaiden kokemaa toimintaa, jotta voitaisiin jatkossa tukea asukkaiden toimintakykyä ja siten heidän hyvinvointiaan suunnittelemalla kuntoutustoiminta yhteisön tarpeet ja voimavarat huomioonottaen. Tavoitteena on myös tuoda nykyiseen keskusteluun toimintakyvystä uutta perspektiiviä toiminnan kokemusten kautta. Tutkimustehtävänä on selvittää valitun korttelin työikäisten asukkaiden kokemuksia toiminnastaan.

3 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

Kokemuksellisen toiminnan lähtökohtana on ihmisen maailma. Sitä voi tarkastella elämismailmana. Se tarkoittaa yleisintä kokonaisuutta, jossa ihmistä yleensä voidaan tarkastella. Sen voidaan sanoa olevan niiden merkitysten kokonaisuus, jotka muodostuvat yksilön, yhteisön, sosiaalisen vuorovaikutuksen, arvotodellisuuden ja yleisesti ihmisten välisten suhteiden kohteista. Kaikki tutkimus tapahtuu elämismailmassa, jota tarkastellaan merkitysten maailmana. Tämän vuoksi tutkija on osa sitä merkitysyhteyttä, jota hän tutkii. (Varto 1992.)

Ihmiskäsitykset liittyvät jokaiseen laadulliseen tutkimukseen ja kuuluvat sitä kautta jokaiselle tutkijalle. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijan on tehtävä selväksi itselleen erilaisia ratkaisuja ja kysymyksiä, jotka ovat luonteeltaan enemmänkin filosofisia kuin suoranaisesti empiiriseen aineistoon liittyviä. Ihmiskäsityksellä tarkoitetaan käsitystä siitä, mitä ihminen on, kuinka se voidaan erottaa muista ilmiöistä ja olioista ja mitä ovat ne ihmiselle tyypilliset piirteet, joita ei voi ohittaa ihmisestä puhuttaessa. Oma ihmiskäsitys vaikuttaa siihen minkälaisen tutkimusmetodin valitsee ja miten aineistoa tulkitsee. (Varto 1992.) Franssila (1996), Hautamäki & Seppälä (1998) sekä Talvitie ym. (1999) ovat pohtineet ihmiskäsityksiä fysioterapian näkökulmasta.

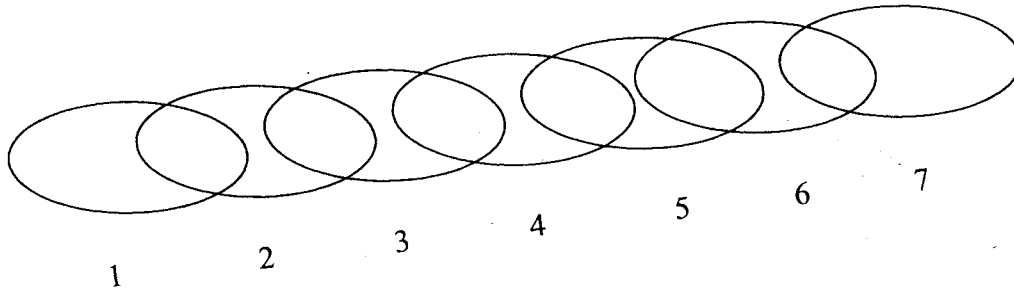
Tämä tutkimus on lähtökohdiltaan fenomenologis-hermeneuttinen. Siinä pyritään ymmärtämään ihmisten kokemuksia ja kokemuksille annettuja merkityksiä. Fenomenologinen ja hermeneuttinen tutkimus eroavat monista muista tutkimusmetodeista siinä, että niissä ei ole ennalta asetettua teoreettista viitekehystä, jonka puitteissa tutkimus suoritetaan. Tällöin luotetaan tulkinnan avoimuuteen, mahdollisuuteen tavoittaa toisen merkitysmailma niin, että tulkintaa määräisivät mahdollisimman vähän tutkijan omat ennakkoluulot. (Laine 1999.)

Kokemusten tutkimuksessa huomio keskittyy ihmisen elämismailmaan eli maailmaan sellaisena, kun ihminen sen kokee (Spiegelberg 1965, Laine 2001a). Kokemus on todellisuuden välitöntä, henkilökohtaista kohtaamista, ei tietoa tai luuloa jostakin (Heinämaa 2000b). Kokemukset ilmenevät toimintana, eleinä, ilmeinä, puheena äänenpainoina ym., jotka ovat merkityksistä raskaina (Merleau-Ponty 2000). Käsitys on kokemuksen ja ajattelun avulla muo-

dostettu kuva jostakin ilmiöstä. Se ei ole kuitenkaan sama asia kuin mielipide vaan se on ihmisen itselleen tietyin perustein rakentama kuva jostain asiasta. Käsitteet ovat puolestaan ajattelukonstruktioita, joiden pohjana on usein olioita tai tapahtumia koskeva ajattelu. Käsitteet ovat universaaleja, ulkoisesta fyysisestä todellisuudesta riippumattomia. Käsitteen nimenä on yleensä sana tai jokin ilmaisu, jonka käytölle yhteisö on sopinut erilaisia edellytyksiä. (Ahonen 1994.) Raja käsitysten ja kokemusten välillä ei ole stabiili ja uudet kokemukset voivat muodostaa myös uusia käsityksiä. Toisaalta käsityksemme voivat olla täysin ristiriidassa toimintamme ja kokemuksiemme kanssa.

Hermeneuttinen kehä kuvaa tapaamme ymmärtää. Siinä ymmärtäminen lähtee aina tietyistä lähtökohdista ja palaa takaisin niiden oivaltamiseen ja ymmärtämiseen. (Varto 1992.) Hermeneuttinen ymmärtäminen etenee spiraalimaisesti tutkijan ja toisen ilmaisujen välisenä dialogina. Kun yksi tulkinta ehdotus on ilmennyt palataan takaisin toisen ilmaisiin ja harkitaan niistä syntyneitä uutta tulkintaa. Tulkinnat muuttuvat koko ajan prosessin aikana. Tutkijalta vaaditaan jatkuvaa itsekriittisyyttä sekä tulkintojen koettelua. Jossain vaiheessa tuntuu, että aineistosta on saavutettu kaikki mitä on saavutettavissa. Lopputuloksena on mahdotonta päästä täysin oikeaan tulkintaan siitä mitä toinen on tarkoittanut. Tuloksena on kuitenkin syvempi ja varmempi ymmärrys toisesta kuin ennen hermeneuttiseen kehään astumista. (Laine 1999.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa keskitytään koettujen merkitysten esiin nostamiseen ja niiden analyysiin. Fenomenologis-hermeneuttinen metodi osoittaa askelittain kuinka ennakkoluulottomasta havainnoimisesta päästään ilmiöiden merkityksen tulkintaan. (Varto 1992.) Otan tässä tutkimuksessa huomioon Spiegelbergin (1965), Giorgin (1985) ja Laineen (2001a) tutkimuksen portaittaisesta etenemisestä mukaillun seitsemänportaisen fenomenologis-hermeuttisen tutkimuksen etenemisen. Tutkimus etenee askelittain oman esiyymmärryksen kriittisestä tarkastelusta kohti toiminnan ilmiön hahmottumista hermeneuttista kehää kulkien. Siinä palataan aina tarkastelemaan ja koettelemaan aikaisempia tulkintoja. Kriittinen reflektio jatkuu kuitenkin koko tutkimuksen ajan jokaisessa vaiheessa. (kuva 1)



1=Tutkijan oman esiyymmärryksen kriittinen reflektio, 2=Aineiston hankinta, 3=Aineiston lukeminen, kokonaisuuden hahmottaminen, 4=Kuvaus, 5=Analyysi, 6=Synteesi, 7=Uuden tiedon käytännöllisten sovellutusten arviointi

KUVA 1 Tutkimuksen kulku askelittain hermeneuttisella kehällä (vrt. Laine 2001a).

Portaittaisen etenemisen tarkoituksena on, että tutkijan omat ennakko-odotukset vaikuttaisivat mahdollisimman vähän tulkintoihin. Tämän vuoksi aineistosta tehdään ensin kuvaus. Siinä tutkija esittää mahdollisimman alkuperäisesti haastateltavien ilmaisuja liittämättä niihin omia tulkintojaan. Tämän jälkeen kuvauksista nostetaan esiin asian kannalta olennaisia merkityksiä. Vasta sitten tutkija pystyy analysoimaan ja tulkitsemaan saatuja merkityksiä sekä niiden välisiä yhteyksiä. (Laine 1999.)

Tutkittavan ilmiön perusluonne määrää metodin konkreettisen muodon, eikä siten ole olemassa kaikkien ilmiöiden yhteydessä pätevää metodia (Perttula 1995). Tämän vuoksi tutkimusmenetelmä rakentuu koko ajan tutkimuksen kuluessa, vaikkakin sillä on selkeät lähtökohdat, joihin se pohjautuu. Spiegelbergin (1965) ja Giorgin (1985) fenomenologiset askelmat tuovat esiin ne osatekijät, jotka tutkimukseen pitäisi sisältyä. Giorgin (1985) vaiheistus on yksinkertaistettu verrattuna Spiegelbergin portaittaiseen etenemiseen. Giorgi (1985), Perttula (1995) ja Varto (1992) pohjaavat näkemyksensä fenomenologiseen psykologiaan. Sen tavoitteena on tavoittaa tutkimuksen kohteena oleva ilmiö parhaalla mahdollisella tavalla. Tämä lähentymistapa jättää pois aineiston kuvaukset ja analysoi ilmiöitä suoraan puheesta, jolloin kokonaisuus jää huomioimatta. Spiegelberg (1965) vie analyysiä pidemmälle ja saavuttaa näin syvempiä merkityksiä ilmiöstä.

4 TUTKIMUKSEN POLKU

Kun tutkitaan toiminnan kokemuksia, lähtökohtana ei ole valmiit oletukset tai mallit, vaan ihmisen toiminta hänen elämismaailmassaan (vrt. Bengtsson 1999). Tämän vuoksi ei tutkita fysioterapian käyttäjäkuntaa vaan kohderyhmäksi on valittu Espoon keskuksen Suvelan alueen yhden korttelin 18-65-vuotiaat asukkaat. Korttelissa on viisi kerrostaloa ja asuntoja on yhteensä 246. Taloissa asuu 440 asukasta ja heistä 334 (76%) on työkäisiä. Kahden talon asunnot ovat vuokra-asuntoja. Korttelin alueella sijaitsee myös parturi-kampaamo, Suvelan fysikaalinen hoitolaitos, seurakunnan kerhotila sekä kaupungin leikkipuisto. Kohteeksi on valittu kortteli, koska sen voidaan sanoa vastaavan suurta yhteisöä. Sen voidaan myös katsoa edustavan kaupunkilaisten ikärakenteen, perhesuhteiden, sosioekonomisen aseman ym. kirjoa. Kyseinen kortteli on määritelty alueen tyypilliseksi kaupunkikortteliksi. (vrt. Kortteinen 1982, Bäcklund & Kanninen 1999.)

Esitän tässä työssä tutkimuksen vaiheet käyttäen esimerkkinä Tuulikin haastattelusta tekemääni kuvausta sekä merkitysanalyysistä ja synteesiä hänen toiminnastaan.

4.1 Oma esiymmärrys

Omaa määritelmääni toimintakyvystä ohjaavat osaltaan erilaiset koulutuksessa opitut mallit kuten WHO:n malli. Nämä antavat toimintakyvystä tarkan määritelmän ja luokittelevat eri asiat tiettyihin kategorioihin. Tavallista on jakaa toimintakyky fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen ja puhua näin ihmisen kokonaisuudesta, joka muodostuu näistä. Toimintakyvyn yhteydessä puhutaan usein myös erilaisista päivittäisistä toiminnoista ja niistä selviytymisestä, kuten pukemisesta, vuoteeseen menemisestä, peseytymisestä, raha-asioiden hoitamisesta, ulkona liikkumisesta jne.

Itse haluan kuitenkin nähdä toimintakyvyn laajemmin eikä sitä voi rajata esimerkiksi kolmeen alueeseen (fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen). Mitä tällöin kuuluu mihinkin, kun eri asiat ovat niin sidoksissa toisiinsa. Eihän kaikki asiat yksinkertaisesti mene näiden luokkien alle. Myös paljon muuta voi kuulua toimintakykyyn. Ihmisen kokonaisuus muodostuu siitä mitä ihmisen elämä on. Erilaisiin toimintakyvyn ulottuvuuksiin kuuluu esimerkiksi kahvin keittoa, kaupassa käyntiä, lasten hoitoa jne. Minulle on tärkeintä, että ei määritellä etukäteen mitä ”Pekan” toimintakykyyn kuuluu vaan jätetään asia tietyllä tapaa avoimeksi. Toimintakykyä ei kannata jaotella erilaisiin kategorioihin. Se on ihmisten elämää, sitä mitä he tekevät ja miten he siitä suoriutuvat.

Haluankin jättää oman ajatukseni ihmisten toiminnasta ja toimintakyvystä avoimeksi, jolloin minulla on mahdollisuus ottaa myös uusia näkökulmia mukaan käsitteeseen. Näitä voi tulla esiin mm. tekemissäni haastatteluissa, joissa on tavoitteena saada ihmiset itse kertomaan kokemuksistaan, jotka liittyvät heidän toimintaansa. Jos olisin jo ennalta määritellyt mitä toiminta ja toimintakyky minulle tarkasti tarkoittaa, en voisi olla avoin vastaanottamaan niitä kaikkia haastateltavien arjessa ilmeneviä asioita, jotka tulevat esiin. Haluankin nähdä toimintakyvyn ihmisten elämän ilmiöinä, joista he puhuvat. Näin saan tietää mitä toiminta ja toimintakyky on ja merkitsee haastattemieni ihmisten elämässä.

4.2 Aineiston hankinta

Tätä tutkimusta varten haastattelin kymmentä korttelin alueella asuvaa työikäistä asukasta. Heistä naisia oli kuusi ja miehiä neljä. Ikäjakauma oli 27-60 vuotta. Haastateltavia oli jokaisesta korttelin talosta. Kahdeksan haastattelua tein asukkaiden kotona, yhden työpaikalla ja yhden alueen leikkipuistossa. Haastattelut olivat kestoaltaan 45-90 minuuttia.

Otantamenetelmänä oli lumipallo-otanta, snowball sampling (Hirsjärvi & Hurme 2000). Otin aluksi puhelimitse yhteyttä korttelin alueella olevaan leikkipuistoon. Sain sieltä kahden alueella asuvan yhteystiedot. Heistä kumpikin suostui haastatteluun. Tein aluksi nämä kaksi pilottihaastattelua, jotka ovat myös mukana koko tutkimuksen aineistossa. Tämän jälkeen tut-

kimus eteni niin, että edellinen haastateltava antoi aina seuraavan korttelissa tuntemansa asukkaan nimen, johon otin puhelimitse yhteyttä. Kukaan ei kieltäytynyt haastattelusta.

Haastattelu oli avoin haastattelu, jossa oli tavoitteena keskustelunomainen tilanne (vrt. Kvale 1996, Hirsjärvi & Hurme 2000). Millaista toimintaa elämääsi kuuluu oli avainkysymyksenä, mutta muuten haastattelu eteni sen mukaan mitä haastateltava kertoi toiminnastaan. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja siitä mainittiin haastattelun alussa. Kirjoitin haastatteluista päiväkirjaa heti tilanteiden jälkeen. Ennen haastattelua tutkittavat antoivat kirjallisen suostumuksen antamiensa tietojen käyttämisestä tutkimustarkoitukseen (liite 1). Lopuksi kysyttiin taustatiedot lomakkeella, jonka haastateltavat saivat täyttää itse (liite 2). Haastateltaville jäi itselleen lyhyt saatekirje tutkimuksesta (liite 3).

Kaksi pilottihaastattelua kirjoitin itse tekstiksi nauhalta. Loput haastattelut sain valmiiksi litteroituina. Luin tekstit ja kuuntelin nauhat samanaikaisesti, jolloin pystyin vielä tekemään tarkennuksia litterointeihin.

4.3 Kuvaus

Narratiivisen kuvauksen voi muotoilla melko vapaasti. Voidaankin puhua intuitiivisesta tekijän valinnasta. Narratiivisessa kuvauksessa tulee esiin kertojan oma perspektiivi. (Manning & Cullum-Swan 1994.) Kertomus voidaan määritellä menneen kertaamiseksi, jossa lauseet vastaavat todellisia tapahtumia, kokemuksia (Siikala 1984). Kertomus on kokonaisuus, jossa tapahtumat liittyvät jollakin tapaa toisiinsa (Alasuutari 1999).

Valkosen (1994) mukaan yksilö jäsentää kokemuksensa tarinan muotoon tehdäkseen siitä ymmärrettävän. Hän muodostaa havainnoistaan kokonaiskuvan, tietynlaisen aktiivisen mallin. Hännisen (1996) mukaan käsitteellä sisäinen tarina viitataan ihmisen mielen sisäiseen tapaan hahmottaa omaa elämäänsä. Kertomus puolestaan viittaa tarinan ulkoiseen puoleen, siihen kun ihminen tulkitsee kokemustaan ja kertoo tarinansa muille. Elämismaailmaan liittyvien

asioiden voidaankin sanoa olevan toimintaa tarinan muodossa. Toiminnan merkitykset liittyvät siihen kontekstiin, missä se tapahtuu. Tällöin jokaisella kertojalla on aivan oma tarinansa.

Fenomenologisessa tutkimuksessa kuvauksen tarkoituksena on tiivistää tutkimuksen kannalta merkitsevä aineisto tutkijalle ja lukijoille. Tällöin se toimii myös perustana tutkimuksen seuraaville vaiheille. (Laine 2001a). Kuuntelin ja luin haastatteluja useaan kertaan, jotta saisin itselleni kuvan kokonaisuudesta. Tämän jälkeen kirjoitin kuvaukset (N=10) asukkaiden kokemasta toiminnasta haastateltavien puheen, litteroidun tekstin, päiväkirjamerkintöjen sekä taustatietolomakkeen avulla. Kuvaukset on kirjoitettu narratiivisesta näkökulmasta kertomuksen muotoon. Kuvauksissa näkyy haastateltavan oma puhe toiminnastaan. Kertomuksissa puhujan puhe on totta. Ne kuvaavat tosia ja merkitseviä kokemuksia. Tekstissä olevat nimet on muutettu. Kursiivilla kirjoitettu teksti on suoraa lainausta Tuulikin puheesta.

Esimerkinä kuvaus Tuulikin kokemasta toiminasta

Tapasin Tuulikin hänen kotonaan työpäivän jälkeen maanantai iltana. Tuulikki on 57-vuotias lähitalojen porrassiistijä. Hän on vasta mennyt naimisiin uudelleen. Hänen miehensä, *asunto-kaveri*, on eläkkeellä ja on pääasiassa Oulun lähellä Siikajoella kotipaikallaan. Tuulikilla on kolme lasta. Tytöt asuvat perheineen lähitaloissa ja poika Karakalliossa. Haastattelu tapahtui keittiön pöydän ääressä. Haastattelun aikana lukuisat seinäkellot soivat 15 minuutin, puolen tunnin ja tunnin välein. Kellojen kerääminen on Tuulikin miehen harrastus. Tuulikki itse keräilee kuulakärkikyniä, joita hän esittelikin minulle haastattelun jälkeen monta laatikollista.

Tuulikki on entinen offset-asemoija. Hän sanoo useaan kertaan, että *ei enää näin vanhaa muijaa oteta*. Hän jäi työttömäksi melkein viisikymppisenä ja oli pari vuotta liiton korvauksilla. Nyt hän on siivonnut *näitä rappuja* seitsemän vuotta. Maanantaina *mennään ylhäältä alas*, mopataan ja pyyhitään alue kostealla. Tiistaina Tuulikki pesee saunat ja keskiviikkona moppaa raput kuivalla. Loppuviikosta hän siivoaa kellaritilat ja raput uudelleen. *Emmä pysty kaikkea pesemään perjantaina vaikka mä haluaisin*: Tuulikki sanoo. Hänellä on yhteensä 13 rappua siivottavana. Talot ovat yhdeksänkerroksisia. Tuulikin mielestä työ on *raskasta*. *Jonakin päivänä voi olla kolmet eritteet jossain rapussa*. Raskaus tulee myös siitä, kun hän *joutuu aika paljon kävelemään*, heiluttelemaan moppia ja pesemään saunoja. *Ei se mitään herkkua kyllä oo*: Tuulikki sanoo työstään. *Jos haluaa kunnolla tehdä, nii kyllä siinä hiki tulee*. *Ja kuntohan siinä pitäis ainakin olla, et sekin sitte nousee*. Tuulikki sanoikin leikillään esimiehelleen, että *mitä paha mä oon tehny et sä annat ton alueen mulle, ku sehän on hirveen iso ja raskas*. Tuulikki sanoo ettei sitä *pysty kovin moni tekemään*.

Tuulikki tykkää työstään. Lääkärit ovat sanoneet, että hänen pitäisi hakea kevyempää, mutta hän *ei henkkohtaisesti halua*. Hän tykkää enemmän rappsiiivouksesta kuin toimistosiivouksesta. *Se enemmän sopii mun käsivarsilleni*. Toimistosiivous *ei mun kropalle sovi*. Nythän

täytyy tehdä kauheeta vauhtia et saa ne hommat tehtyä., mut siellä mä en varmaan sais aikaani kulumaan: hän kertoo. Tuulikin työ on *kivaa hommaa*. Se on *vapaa homma*. Kun tekee työtä, niin pääsee kotiin ja jos tekee ne kunnolla, niin *asiakkaat on tyytyväisiä*. Tuulikki lähtisi vielä entiseen ammattiin, jos pääsisi. Heillä on työssä kerran kuussa *semmonen kehumispalaveri*. Ennen he tapasivat varastolla aamulla, mutta nykyisin sitä ei enää ole. *Mäellä on enää neljä siivoajaa*. Tuulikki aloittaa usein kuudelta aamulla työt. Työajan pituus riippuu siitä, että miten likaista on ja miten hän *joutuu selän kans olemaan ja vielä oikasee ittensä*.

Taistelen selkäni kanssa: Tuulikki sanoo. Hänen mielestään työ ei kuitenkaan ole *nii hirveen raskasta*. *Ei se musta tunnu, mut selässä tuntuu:* hän tokaisee. *Selkä on mulla semmonen, et mähän olin vuoden sairaslomallaki*. Ne olisivat halunneet häntä osa-aikaeläkkeelle, mutta Tuulikki ei halunnut, koska ollessaan kaksi viikkoa pois joku muu ei tee silloin hommia kunnolla ja Tuulikki *saa kaks viikkoo tehdä ku mielipuoli*. Tuulikkilla on selässä *semmonen vika*, että *nikamat liikkuu*. Sitä ei leikata. *Ne odottaa et se niinku rustottuu niin sit lakkaa kipuki:* hän sanoo. Tuulikin mielestä se on *vaa tää ristiselkä, sit se säteilee jalkoihin*. *Kai ne sanoo sitä säröks, mä on tiiä mikä on särky, mut kai se on sit jonkunlaista särkyä:* Tuulikki miettii. Tuulikki selviää *sisulla ja äärettömällä kipukynnyksellä*. Hän on *sen verran hullu*, että ei *niinku sillai ihan pienestä*. Hän ei mene lääkäriin vaikka pitäisi.

Miksen mä selviydy. Silloin kun ottaa sen pään niin selvii. Sitten kun ei, antaa olla. Mä en stressaa itteeni yleensä millää: Tuulikki kertoo. Silloin kun on saunanpesupäivä, niin Tuulikki ottaa särkylääkkeen. *Jos mä pystyisin olemaan ihan suorana koko ajan. Kun joutuu olemaan tommoses asennossa, niin se ottaa:* Tuulikki kertoo. *Se on ku ois puukko tuolla ristiselässä. Se on semmonen vihlasu*. Sitten kun se menee oikein pahaksi Tuulikin *täytyy nostaa tätä toista jalkaa, ei pysty itte*. Sitä pitää *auttaa vähän tai laittaa ensin tota terveempää puolta*. *Se menee niinku tunnottomaks, ei pysty nostamaan, tohon nivuseen ottaa:* hän sanoo. Tämä *heikentää paljon* Tuulikin toimintaa. Esimerkiksi kerran tiskiharjaa kurkottaessa Tuulikki jäi siihen asentoon. *Et se lyö sen sillai jontenkii:* hän sanoo. Aamulla selkä on kipeä, kun Tuulikki herää. *Ei sitä niinku sillee hirveesti pysty kävelemään ja istuminenkin pikän aikaa tuntuu just tähän ristiselkään:* hän kertoo. Jos Tuulikki imuroi, silloinkin hän joutuu olemaan vähän aikaa *et ai ai ai ai*. *Joka laillaha se vaikuttaa, mut eihän sitä nyt, en kai mä tommasta rupee ajattelemaan. Sen kans on elettävä:* Tuulikki kertoo.

Aamulla kun hän nousee, niin ei pääsekään ylös ja on *polvillaan sängyn vieressä*. Tuulikki sanoo, että selkä on ollut aina kipeä. Hän on *kärsiny huonosta selästä. Jotenki ne nivelet näin liikkuu ja sitte ku ne liikkuu liikaa ni sitte kai tekee sen, et menee jalat pois alta:* hän kertoo. *Mä luulen, et kasvaa koiranputkee enne ku se aika tulee*, että se rustottuu ja kipu lähtee: Tuulikki kertoo nauraen. Työssä hän selviytyy, kun välillä huilaa ja sitten jatkaa. *Miks mä en selviydy, ku mä pistän selviytymään. Kyllähän se vaikeeta on:* hän sanoo. Toimintakyvystään Tuulikki sanoo nauraen ettei hänellä ole minkäänlaista toimintakykyä, kun hän tulee töistä kotiin. *Se mun toimintakyky jää sinne työpaikalle, et sit ku tulee kotiin ni hoh hoh:* hän kertoo.

Tuulikki luulee, että *selkä on vähän sukuvika*. Vatsallaan hän ei voi nukkua ollenkaan, mitä asentoa Tuulikki on ennen *rakastanu*. *Se on työ ja tuska et mä saan itteeni siitä käännetty joko kyljelleen tai sitte yleensä mihinkään asentoon:* hän sanoo. Se kanssa on kuitenkin pakko selviytyä. *Sen kans kato oppii niinku pikkuhiljaa elään. Nii miksei sen kans, mähän sanoin et mul on niin ääretön se kipukynnys:* hän kertoo. Hän ei oikein välitä syödä pillereitä. Hänen mielestään niitä kai kannattaisi syödä ennemmin kuin *kärsiä kipua*. Tuulikki joutui olemaan kuukauden sairaalassa kohdun poiston jälkeen, kun se rupesi märkimään. Silloinkin hän ajat-

teli että *pakkohan tää on huumorilla ottaa eikä uikuttaa ja voittoa sängyn pohjalla. Eihän noi nehän on pikkujuttuja, vaikka ei mikään pikkujuttu sillon ollu:* Tuulikki kertoo.

Tuulikki on ollut Ortonissa *kuntoutuksella. Siel mä tykkäsin olla:* hän sanoo. Siellä oli uimahalli ja kuntosali. Tuulikki sanoo ettei siivoojan palkoilla makseta mitään kuntoutuksia. *Se mua harmittaa tosiaan et kyllä, ku ei oo sillai varaa maksella mitää tonnin kuntosaleja., uimahallitkaa ei oo mitää halpoja. Jos sais edullisesti niin kyllä kävis:* Tuulikki sanoo. Hänen mielestään *täytyy rehellisesti sanoo, et vikaa on minussaki, mun pitäs voimistella.* Silloin kun Tuulikki innostuu, hän tekee liikkeitä jonkin aikaa. Hänen mielestään selkäliikkeistä olisi apua, kun niitä tekisi. Se on laiskuutta, kun ei tee. Kuiskaten hän sanoo ettei ole koskaan *henkkoht rakastanu minkäänlaista voimistelua.* Nyt hän on menossa firman lääkäriille, että *ne pistäis työtä ylläpitävään kuntoutukseen.* Tuulikki menee sinne mielellään, jos pääsee. Tuulikki ajatteli kaksi vuotta sitten, kun hänelle tarjottiin osa-aikaeläkettä, että *jos vielä pari vuotta jaksas, täyttää 60, nii sitte vois ajatella jo vähän eläkeikäki, eläke vähän vielä nousis sitten.*

Tuulikilla on lapsenlapsia. Kaksi 11- ja kaksi 13-vuotiasta. *Ei niitä nyt enää tarvii hoitaa, nehän nyt on jo isoja:* Tuulikki sanoo. Mari on ainoastaan aika paljon Tuulikin luona. He käyvät luistelemassa, kävelemässä ja pelaavat korttia. *Emmä enää uskalla mennä luistimien päälle:* Tuulikki sanoo. Uimahalli ja kuntosali häntä kiinnostaisi *hirveesti. Uinti ois semmonen kiva harrastus:* hän sanoo, mutta kun täältä on niin vaikea lähteä minnekään. Hän on myös nuorempana harrastanut uintia. Tuulikki kävelee välillä aina jonkun verran. *Paitsi nytte ku mä oon yksin täällä ni emmä ny niin nauti olemassa olost.* *Mut sitte taas ku Paavo tulee maalta ni siihän me yhdessä kävellään:* Tuulikki kertoo. Pidemmällä lomilla Tuulikki käy Paavon luona Siikajoella. Siellä on puulämmitteinen talo ja metsää ympärillä niin *onhan siellä vähän hommia. Sopu pysyy, kun on vähän kauempana:* Tuulikki kuiskaa. *Harvemmin näkee nii voi voi ku ollaan ihania taas.* Tuulikilla ja Paavolla on kaksi kissaa, jotka ovat nyt Siikajoella. *Kyllähän ne olivat kivoja, varsinki nyt Paavo hoitaa niitä nyt siellä:* Tuulikki kertoo.

Töistä tullessa *lysähtää vähän.* Tuulikin mielestä *ikä tekee, ei sitä enää nii hirveesti.* Ilveillen hän kuitenkin sanoo: *No, onhan sitä ikää niin, mutten mä kummiskaan oo niin vanha.* Välillä Tuulikki innostuu virkkaamaan tai ratkomaan ristikoita. Ristikoiden tekeminen on *semmonen hyvä ajankulu.* Siinä joutuu *vähä aivonystyröitä käyttää ja kuluttaa:* hän sanoo pariin kertaan. Tuulikki kutoo myös välillä sukkaa *noille pikkusille.* Silloin kun Tuulikki saa *inspiksen* niin käsitöiden tekeminen on *hirveen mahtavaa, sehän on ihan kivaa.* Virkkaaminen on hänelle *rentouttavaa.* Ensin hän tekee *hirveellä vauhdilla ja paljon.* Sitten tulee *paussi, pieni välikausi ja taas sitte uudestaan.* Hän ei käy jumppaamassa niin kuin *eräät ahkerat.* Nauraen hän sanoo yrittävänsä vapaa-aikana siivota kotonakin, *ettei vaan töissä siivoo.*

Tuulikki viihtyy kotona hirveän hyvin. Käsitöiden ja ristisanojen tekemisen lisäksi hän lukee välillä *roskaromaania* ja katselee televisiota. Hän käy myös iltaisin yhden *vanhan rouvan* luona vähintään kaksi kertaa viikossa. Tuulikki haluaa kävellä vähän työpäivän jälkeen ja käy kysymässä rouvalta, jos hän tarvitsee jotain Espoon torilta. Tuulikki hoitaa rouvan pankki- ja apteekkiasioita sekä käy uusimassa reseptejä, *kun se asuu vastapäätä. Se on jaloistaan aika huono, et nippa nappa kaupassa:* Tuulikki kertoo. Iltaisin Tuulikki menee sinne *seuraneidiksi kuuntelemaan vanhoja juttuja.* Tuulikki on sanonut Pirjolle, että jos hän tarvitsee jotain niin voi soittaa. *Täytyy iite ruveta merkkää toho almanakkaan, et koska täytyy Pirjon reseptit viellä uusittavaks:* Tuulikki kertoo.

Muuten Tuulikin talossa ei ole yhteistä toimintaa. Asukaskokouksissakaan ei käy kuin 3-4 asukasta. Pihatalkoissa Tuulikki haravoi kahdestaan toisen alueen siivoajan kanssa. *Ehkä nois toisissa taloissa on enemmänkin, mutta ei tässä talos ainakaan:* Tuulikki kertoo. Tuulikki on yrittänyt sanoa, että jos kaikkien talojen talkoot voitaisiin pitää samaan aikaan. Silloin olisi *paljo helpompi*, kun heillä on yhteinen pihakin. Osaketalo vaan *nurisee* kaupungin talosta ja toisin päin. Se on *hirveen tarkkaa*, kun on osaketalo ja kaupungin vuokratalot on *vähän hälläväliä*. Yhdessä taloista on pesutupa, mutta *se on niin riitanen talo. Mä en ainakaan haluu lähtee niin riitanen talon kanssa mihinkään kompuusiin, että pysytään ihan erillään:* Tuulikki sanoo. *Kyllä täällä hyvin äkkiä naapurit menee omaan:* hän vielä sanoo. Kun entisiä työkavereita asui samassa talossa, pidettiin *semmosii pippaloita uutenavuotena*. Mutta nyt ei ole oikeastaan mitään. Yhteisestä toiminnasta Tuulikki sanoo, että hänestä tuntuu *hirveen hyvältä, ku ei tarvi kenenkään kans tapella. Ei täs oo oikeen semmosii ihmisiä, että tuliskaa sillai mitään:* Tuulikki kertoo. Toisten kanssa Tuulikki juttelee paljonkin, mutta toisille *semmosille uusille* sanoo *nippa nappa päivää. Kaikki on niin kai kiireisiä, väsyneitä vanhuksia, ei ne jaksa työpäivän jälkeen, et sais jotain yhteistä:* Tuulikki sanoo hieman ivallisesti. Tuulikki on myös käynyt väestönsuojanhoitajankurssin, kun *kukaan miespuolinen ei ollut halukas*.

Tuulikin mielestä on *hurjaa*, kun liiton korvauksella saa enemmän käteen kuin siivoamalla. Ne ovat *hulluja tai juoppoja*, jotka tulee siivoamaan. *Mä oon sitte kai se hullu ku emmä oo juoppo:* Tuulikki naurahtaa. Suurin osa alueella tekee niin, että menee *sossuun* ja hakee sieltä vuokrat rahat. *Haittapuolia* Tuulikin mielestä on *nää somalit ja nää*, koska ne ovat *semmosii sottapyttyjä*. Kahteen rappuun on laitettu sen takia kameratkin. *Somalit ei kyllä siinä sotke vaan ne on näitä, mistä niitä nyt tuli niitä romaaneja:* Tuulikki vielä sanoo.

4.4 Merkitysanalyysi

Jotta tutkittava kokonaisilmiö hahmottuu selkeämmin täytyy merkitykset järjestää kokonaisuudeksi. Merkityskokonaisuus löydetään sisäisen yhteenkuuluvuuden, samanlaisuuden perusteella. Tutkimuksen näkökulma määrää sen mitkä merkitykset ja merkityskokonaisuudet ovat merkityksellisiä. (Laine 2001a.) Spiegelbergin (1965) mukaan analyysin kautta löydetään ilmiöstä oleellisia elementtejä ja päästään näin vallitsevan ilmiön ymmärtämiseen.

Merkitysanalyysissä aineiston merkitykset jäsentyvät merkityskokonaisuudeksi. Analyysissä olen käyttänyt omaa tutkijan kieltä toisin kuin kuvauksissa, jotka mukailivat tutkittavien omaa puhetta. Tässä vaiheessa valitsin viisi erilaista kuvausta, joista tein merkitysanalyysit. Kaikki analyysit ovat erilaisia ja tutkijan omalla kielellä kirjoitettuja. Kursiivilla oleva teksti on suora lainausta tutkittavien puheesta.

Esimerkinä Toiminnan merkityksiä ja merkityskokonaisuuksia Tuulikille.

Voimia vievä työ

jotta voisi olla parempaa
 jotta jaksaisi työssä
 jotta pystyisi kaiken tekemään
 jotta pääsisi kotiin

Tuulikin työ porrassiivojana on raskasta. Hän sanoo ettei ”*se mitään herkkua kyllä oo*”. Tämä voisi tarkoittaa sitä, että Tuulikista työssä on myös huonot puolensa vaikka se pääasiallisesti on Tuulikin mielestä mukavaa. Työn raskaus saa Tuulikin osaltaan ajattelemaan, ettei se ole herkkua. Tämä toisaalta tarkoittaa myös sitä, että se voisi olla parempaakin.

Tuulikki sanoo useassa yhteydessä työn olevan raskasta, jonka vuoksi hän myös kotiin mennessään ”*lysähtää vähän*”. Tämä kertoo Tuulikin työn uuvuttavuudesta ja hänen voimavarojen menemisestä suurelta osin työhön. Kuitenkin Tuulikki liittää lysähtämisen kotiin tultua osittain myös oman ikänsä lisääntymiseen. ”*Ikä tekee, ei sitä enää nii hirveesti. Mutten mä kummiskaan oo niin vanha*” hän sanoo. Toisaalta hän ei siis tunne itseään vanhaksi, vaikka kokeekin ikänsä lisääntymisen vaikuttavan jaksamiseen.

Kun työn haluaa tehdä kunnolla, niin ”*kyllä siinä hiki tulee*”. Tuulikki puhuu tästä osittain hyvänä asiana, koska kunto nousee. Kuitenkin se ilmentää myös työn raskautta ja voimien vähenemistä. Tuulikki ei halua kuitenkaan kevyempää työtä, vaikka lääkärit ovat suositelleet. Toimistosiivous ei Tuulikista sovi hänen ”*kropalle*”. Hän kokee ettei aika kulu silloin. Hän myös pitää porrassiivouksesta. Tämä osoittaa sen ettei Tuulikki halua tehdä mitä työtä vain ja kokee porrassiivouksen olevan juuri se hänen alueensa. ”*Se enemmän sopii mun käsivarsilleni*”: hän sanoo. Tuulikki ajattelee työtään sen kautta, että miten se sopii hänen keholleen käsivarsilleen ja kropalle. Kuitenkaan hänen kehonsa ei kestä enää näin raskasta työtä, mikä tulee esiin kipuillevana selkänä.

Toisaalta työ on Tuulikin mielestä ”*vapaa homma*”. Hän saa lähteä kotiin, kun työt on tehty. Tämä vapaus varmaankin osittain auttaa Tuulikkia jaksamaan työssään. Hän saa itse määrätä työnsä tahdin. Hän voi huilata ja ”*lepuuttaa selkäänsä*” silloin, kun tarvitsee. Toisaalta Tuulikki tekee raskaimpina saunanpesupäivinä töitä särkylääkkeen voimalla, joka kertoo osittain työn raskaudesta, mutta myös siitä, ettei hän ole täysin kykenevä työhönsä. Hän sanookin alueestaan jota siivoaa, ettei sitä pysty moni tekemään, koska se on niin iso ja raskas. Tuulikki puhui tekevänsä työnsä ”*vauhdilla*”. Myös tämä kertoo siitä, että sen jälkeen hän on vapaa siitä ja voi mennä kotiin.

Tuulikin tekemä työ vie siis hänen voimiaan. Tuulikin keho ei kestä enää niin raskasta työtä ja tämä näkyikin siinä, että hänellä on selän kanssa ongelmia. Kuitenkin hän haluaa olla työssä ja pitää siitä. Hän voi itse säädellä työnsä tahtia ja lähteä kotiin, kun työt on tehty, eikä halua kevyempää siivoustyötä. Silti työ on uuvuttavaa ja voimavarat menevät suurimmaksi osaksi siihen.

Tarpeellinen työ

jotta eläke nousisi
jotta asiakkaat olisivat tyytyväisiä
jotta ei kaipaishi entiseen

Vaikka Tuulikki pitää työstään, hän tekee sitä osittain sen vuoksi, että eläke nousisi. ”*Jos vielä pari vuotta jaksas, täyttää 60 nii sitte vois jo vähän ajatella eläkeikääki. Eläke vielä vähän nousis sitten*”. Tämä on varmaankin yksi motiivi, joka pitää Tuulikin työelämässä mukana, vaikka hänen terveytensä selkäkivun vuoksi sallisi jo eläkkeelle menon. Tiukka rahatilanne ajaa Tuulikin jatkamaan työtään vaikka ei välttämättä enää pystyisikään siihen täysipainoisesti.

Tuulikille on tärkeää, että asiakkaat ovat tyytyväisiä. Jos hän jäisi osa-aikaeläkkeelle, hän saisi tehdä vielä enemmän töitä, koska joku tekisi sillä aikaa huonommin. Tämä voisi ilmaista sitä, että Tuulikki haluaa tehdä työnsä huolella. Silloin, kun asukkaat ovat tyytyväisiä, Tuulikki tietää tehneensä työn kunnolla. Tämä luultavasti palkitsee Tuulikkoa ja antaa hänelle voimia raskaan työn tekemiseen.

Tuulikki kaippaa vanhaa offset-asemoijan työtään ja palaisi sinne, jos hänet vain otettaisiin. ”*Ei enää näin vanhaa muijaa oteta*”: hän sanoo. Tämä kertoo siitä, että hän on joutunut uuteen työpaikkaan jäätyään työttömäksi, mutta kaippaa kuitenkin vanhaa työtään. Hän sanookin ettei pääse vanhaan ammattiinsa ja kokee ikänsä olevan syynä siihen. Luultavasti työn raskaus ja osittain myös tietynlainen työkyvyn heikkeneminen on johtanut siihen kaipuuseen entiseen. Toisaalta se on varmaankin ollut mukavampaa ja kevyempää kuin tämä nykyinen työ. Nykyinen työ kun on raskasta ja voimia vievää.

Tuulikille työ on tarpeellista. Hän sinnittelee siellä, että saisi parempaa eläkettä. Toisaalta Tuulikki kaippaa entiseen työhönsä, johon hänellä ei ole enää mahdollista päästä. Hän on sinne liian vanha, mutta kokee luultavasti että pärjäisi selkäreidensa kanssa paremmin siellä. Tämän hetkisen työn tarpeellisuus tulee myös muiden ihmisten tyytyväisyydestä. Tuulikista on mukavaa, kun asiakkaat ovat tyytyväisiä, jolloin hän saa myös itse palautetta työnsä onnistumisesta.

Kamppailu erillisenä osana olevan selän kanssa

jotta toiminta ei olisi rajoittunut
jotta työn raskaus ei tuntuisi Tuulikissa
jotta ei olisi vikaa selässä
jotta kipu loppuisi

Selkä on erillinen kipeä osa Tuulikissa. Työn raskaus ei tunnu Tuulikissa vaan selässä. ”*Ei se musta tunnu, mut selässä tuntuu*”. Tämä kertoo siitä, että selkä on todellinen kivun kautta. Selästä Tuulikki ei luultavasti puhuisi erillisenä, jos hän ei tuntisi siellä oireilua. Se olisi yksi osa Tuulikkoa, nyt se on erillinen. Myöskään Tuulikkoa ei särje vaan Tuulikin selkä särkee. Kipu ja särky paikallistuu selkään.

Selkä on se, jossa on jotain vikaa. Hänellä on selässä ”*semmonen vika, että nikamat liikkuu*”. Selkä on Tuulikilla viallinen ja sitä ei leikata. ”*Ne odottaa et se niinku rustottuu, niin sit lakkaa kipuki*” kertoo siitä, että muut odottavat sitä. Muut odottavat Tuulikin erillisen osan kivun

ja särryn poistumista. Tuulikin omasta mielestä ”kasvaa koiranputkee enne ku se aika tulee”. Hän ei siis usko itse kipujen loppuvan. Tuulikki ei kerro tietävänsä mitä on särky. Luultavasti selkäoireet ovat särkyä, niin toiset sanovat. Oireet ovat luultavasti siis osittain epämääräisiä, minkä vuoksi Tuulikki ei itse sanoisi niitä välttämättä säryksi.

”*Taistelen selkäni kanssa*”: Tuulikki sanoo. Tämä kertoo myös osaltaan selän erillisyydestä. Tuulikki käy taistelua tämän erillisen kehon osan kanssa. Toisaalta kipu ja oireilu tuo tämän taistelun. Joutuu siis kamppailemaan niitä vastaan, jotta pystyisi toimimaan ja olemaan. Taistelu kuvaa toisaalta myös selkäoireilun pitkäaikaisuutta ja jatkuvuutta Tuulikin elämässä. Toisaalta sitä, että siitä yrittää päästä irti, pois.

Tuulikille selkä on siis hänestä erillinen ja hänen elämäänsä häiritsevä tekijä. Selkä tulee erilliseksi kivun ja oireiden kokemisen kautta. Tuulikki käy selän kanssa jatkuvaa kamppailua, jotta pystyy toimimaan. Kaiken kaikkiaan Tuulikin mielestä muut tietävät milloin kipu lakkaa ja mitä pitää tehdä. Kuitenkin Tuulikki itse elää selkänsä ja kipunsa kanssa ja sen myötä oppinut selviytymään niiden kanssa, vaikka selkäoireet rajoittavatkin Tuulikin toimintaa.

Sopeutuminen selkäoireisiin suvun perintönä

jotta voisi elää
jotta ei tulisi stressiä
jotta selviytyisi toiminnasta
jotta uskoisi oireiden loppuvan

Selkä oireet ovat Tuulikin arkea. Tuulikki sanoo selviytyvänsä niiden kanssa silloin, kun päättää niin. ”*Sitten kun ei, antaa olla*” tarkoittaa sitä, että aina ei voi vain päättää selviytyvänsä vaan täytyy myös luovuttaa ja antaa valta selkäkivulle ja sen tuomille rajoituksille. Tuulikki ei halua ottaa siitä stressiä, koska se on hänen arkipäiväänsä ja hänen on elettävä sen tosiasian kanssa, että selkä on välillä kipeä.

Välillä Tuulikki ottaa särkylääkkeen varsinkin tietäessään, että on saunanpesupäivä, jolloin joutuu olemaan huonossa asennossa. Kuitenkin Tuulikki sitkeästi pesee saunat, vaikka se on vaikeaa selkäkivun vuoksi. Tuulikki pystyy omilla työasunnoillaan vaikuttamaan selkäoireisiin, mutta aina se ei ole mahdollista. ”*Jos mä pystyisin olemaan ihan suorana koko ajan*”: hän sanoo.

”*Joka laillaha se vaikuttaa. Sen kans on elettävä*”: Tuulikki sanoo. Selkäkipu siis vaikuttaa hänen elämäänsä, mutta se on sitä arkea, jossa Tuulikki elää. Hänen täytyy elää sen kanssa, kun ei voi muutakaan. Kuitenkin se vaikuttaa melkein kaikkeen Tuulikin toimintaan. Hän sanookin, että sen kanssa on pakko selviytyä. Tämä kertoo myös siitä ettei sille voi mitään, täytyy vaan kestää. ”*Sen kans kato oppii niinku pikkuhiljaa elään*”. Selkäoireista on tullut Tuulikin arkea, koska niitä on ollut aina.

Selkä on ollut Tuulikilla aina kipeä. Hän sanoo ”*kärsivänsä huonosta selästä*”. ”*Selkä on vähän sukuvika*”. Selkäkivun pitkäaikaisuus on tuonut siitä myös osan Tuulikin elämää ja arkea. Toisaalta tämän vuoksi Tuulikki ei puhu eikä siten luultavasti usko kipujen loppuvan, koska hänellä on huono selkä. Tämä saattaa osaltaan vaikuttaa myös hänen omatoimiseen selän kuntouttamismotivaatioonsa.

Selkäoireet ovat Tuulikille jokapäiväistä elämää. Hän on oppinut ja tottunut, että selkä on kipeä. Oireita on ollut aina ja niiden kanssa on vaan pärjättävä, kun ei muutakaan voi. Aina selviytyminen ei ole mahdollista, mutta se ei suuremmin haittaa Tuulikkia, koska hän on tottunut siihen. Toisaalta Tuulikille on jo itsestään selvyys, että selkä on kipeä ja se on hänen arkeaan.

Rajoittava selkäoire

jotta toiminta ei heikkenisi
jotta oppisi elämään
jotta pystyisi kävelemään
jotta ei tarvitsisi särkylääkettä

Tuulikki kertoo, että *”se on ku ois puukko tuolla ristiselässä. Se on semmonen vihlasu”*. *”Jotenki ne nivelet näin liikkuu ja sitte ku ne liikkuu liikaa ni sitte kai tekee sen, et menee jalat pois alta.”* Nämä oireet ja jalkojen alta meneminen rajoittavat Tuulikin toimintaa. *”Miksen mä selviydy, kun mä pistän selviytymään. kyllähän se vaikeeta on.”* Tämä kaikki kertoo Tuulikin rajoittuneesta toiminnasta, jonka kanssa hän kuitenkin yrittää selviytyä ja tehdä töitä. Puukon iskun tapainen vihlaus kertoo siitä miltä kipu ja oireet tuntuvat. Tämän seurauksena jalat eivät sitten toimi normaalilla totutulla tavalla. Tuulikki ei kuitenkaan tiedä tarkkaan mistä selkäoireet johtuvat.

Tuulikin täytyy välillä auttaa nostamaan toista jalkaa. *”Ei pysty itte”*. Myös tämä kuvaa sitä rajoitusta, jonka selkäoireet tuovat Tuulikin toimintaan. *”Se lyö sillai jotenki”*. *”Ei sitä niinku sillee hirveesti pysty kävelemään ja istuminenki pitkän aikaa tuntuu just tähän ristiselkään.”* Myös aamuisin selkä on kipeä Tuulikin herätessä. Selkäkipu vaikeuttaa toimintaa. Osittain hän kertoo oppineensa elämään oireiden kanssa, mutta rajoituksia ne silti tuovat. Pitkään jatkuneet rajoitukset ovat opettaneet häntä tuntemaan asennot ja liikkeet, jotka ovat huonoja selälle ja tuovat oireet esiin.

Tuulikki on myös joutunut luopumaan selkäoireiden vuoksi. Tuulikki on aina *”rakastanu”* vatsallaan nukkumista, joka ei nykyään enää onnistu. *”Se on työ ja tuska”*, että Tuulikki saa itsensä käännettyä siitä asennosta pois. Rajoitukset tuovat mukanaan siis luopumista totutuista ja mukavista asioista. Tuulikin mielestä kannattaisi syödä pillereitä ennemmin kuin *”kärsiä kipua”*, mutta kuitenkaan Tuulikki ei välitä syödä niitä. Hän yrittää sitkeästi pärjätä selkäoireiden kanssa eikä luultavasti usko lääkkeiden kuitenkaan poistavan niitä kokonaan.

Tuulikki kertoi olleensa selkäoireiden vuoksi sairauslomallakin. Selkäoireet rajoittavat hänen kykyään tehdä työtä. Kuitenkin Tuulikki selviää *”sisulla ja äärettömällä kipukynnyksellä”*. Hän sanoo olevansa *”sen verran hullu, että ei niinku sillai ihan pienestä”*. Tämä kertoo siitä että Tuulikki on tottunut pieneen oireiluun ja reagoi vasta sitten, kun oireet ovat pahemmat ja sisu ei enää riitäkään. Toisaalta ääretön kipukynnys kertoo siitä, että toimiminen ja tekeminen ja yleensäkin oleminen on ajoittain erittäin kivuliasta. Tuulikki on vaan päättänyt, että täytyy selviytyä. Se ettei selviytyisi saattaa olla periksi antamista pitkään jatkuneille oireille.

Selkäoireet siis rajoittavat Tuulikin kaikkea toimintaa. Tuulikki ei kuitenkaan anna selkäoireille valtaa. Hän ei anna periksi vaan on päättänyt selviytyä. Hän ei tiedä tarkkaan mistä oireet johtuvat, mutta on ollut niiden vuoksi sairauslomallakin. Tuulikki ei hetkahda pienestä vaan sinnittelee viimeiseen asti.

Antautumisena kamppailussa

jotta ei olisi laiskuutta
 jotta ei olisi pakko
 jotta liikkeistä olisi apua
 jotta voisi tehdä mukavia asioita

Omatoiminen selän kuntouttaminen on Tuulikille vaikeaa. Tuulikki sanoo itse, että se on laiskuutta, kun hän ei voimistele ja tee liikkeitä. Hän ei ole kuitenkaan koskaan rakastanut minikäänlaista voimistelua. Vaikeus omatoimiseen kuntouttamiseen liittyy osittain myös siihen ettei Tuulikki nauti siitä. Se ei ole niin mukavaa, että sitä jaksaisi tehdä vaikka tietää selkäoireiden helpottavan.

Tuulikki käy kyllä mielellään kuntoutuskursseilla. ”*Siellä mä tykkäsin olla*”: hän sanoo. Luultavasti kontrolloitu harjoittelu ja samaan aikaan töistä poissaoleminen vähensi Tuulikin selkäoireita, jonka vuoksi hän koki saavansa helpotusta kuntoutuksesta. Tuulikki sanoo ettei hänellä ole siivoojan palkoilla varaa maksaa kuntosaleja ja uimahalleja eikä yleensäkään kuntoutusta. Tuulikilla ei siis ole rahaa kuntouttaa selkäänsä, mutta myöskään omatoimista harjoittelua hän ei jaksa eikä motivoitu tekemään vaikka tietää saavansa siitä avun.

Tuulikki sanookin, että ”*täytyy rehellisesti sanoa, et vikaa on minussaki, mun pitäis voimistella*”. Kuitenkaan hän ei koe sitä niin tarpeelliseksi, että jaksaisi tehdä sitä. Hän sanoo, että jos olisi rahaa hän kävisi kuntosalilla tai uimassa. Jos rahaa olisi Tuulikki ei välttämättä jaksaisi silloinkaan säännöllisesti kuntouttaa selkäänsä, koska luultavasti perusmotivaatio ja mukavuus siitä kuitenkin puuttuisivat. Kuntoutuksissa Tuulikki käy mielellään, jos vain pääsee sinne. Siellä hänen harjoitteluaan ohjataan ja kontrolloidaan. Hänellä on luultavasti tällöin ulkoinen tuki ja osittainen motivaatiolähde selän kuntouttamiselle.

Tuulikki siis tietää, että hyötyisi selän omatoimisesta kuntouttamisesta ja voimistelusta. Hän ei kuitenkaan ole motivoitunut ja innostunut tähän. Ohjatuilla kuntoutuskursseilla hänestä on mukava käydä, mutta sitten kun täytyy itsenäisesti tehdä, se on vaikeaa. Osa syynä vaikeuteen on mielekkyyden puuttuminen. Selän säännöllinen kuntouttaminen siis jää vaikka siitä olisi-kin hyötyä ja helpotusta myös oireiden tuomiin rajoituksiin.

Kaivattu elinkumppani

jotta voisi olla yhdessä
 jotta olisi ihanaa
 jotta ei tarvitsisi olla yksin
 jotta sopu pysyisi

Tuulikin uusi aviomies asuu pääasiassa Pohjois-Suomessa, mutta on aina välillä Tuulikin luona. Kun Tuulikki on yksin niin ”*en mä ny niin nauti olemassa olost*” hän sanoo. Tämä kertoo siitä, että hän kaipaava ja odottaa Paavon tuloa tai sitä, että menee itse pohjoiseen. Tuulikki käy aina välillä kävelemässä, mutta sitten kun Paavo tulee maalta niin ”*sithän me yhdessä kävelään*”. Yhdessä oleminen on siis mukavaa ja Tuulikki nauttii siitä. Yhdessä on kivempi lähteä.

”*Harvemmin kun näkee niin voi voi kun ollaan ihania*”: Tuulikki sanoo. Tämä kertoo osaltaan yhdessä olon ihanuudesta ja siitä että Tuulikki viihtyy Paavon seurassa. Paavo on hänelle rakas, mutta kun he ovat vähän kauempana niin ”*sopu pysyy*” paremmin. Tämä kertoo siitä, että,

kun Tuulikki ja Paavo tapaavat he nauttivat siitä hetkestä ehkä enemmän kuin silloin kun he olisivat kokoajan yhdessä. Toisaalta se, että he ovat vasta menneet naimisiin kertoo siitä, että he haluavat sitoutua toisiinsa ja olla yhdessä.

Vaikka Tuulikin elinkumppani on kaukana, hän nauttii yhdessä olemisesta ja odottaa heidän näkemisiään. Heillä on mukavaa, kun he ovat yhdessä. Paavolla on tärkeä merkitys Tuulikin elämässä, jota heidän sitoutumisensa myös kuvaa. Toisaalta elinkumppanin kaukaisuus tuo Tuulikille vapautta ja omaa aikaa tehdä haluamiaan asioita, vaikka hän kaipaakin Paavo.

Mukavien asioiden tekeminen

jotta voisi tehdä mistä tykkää
jotta oli seuraa miehen poissa ollessa
jotta olisi haastetta
jotta voisi rentoutua tekemällä

Tuulikki haluaa tehdä vapaa-aikanaan asioita, jotka ovat mukavia ja mistä hän tykkää. Koska Tuulikki ei ole koskaan ”*henkkoht rakastanu minkäänlaista voimistelua*”, hän ei myöskään vapaa-aikanaan työn jälkeen tee sitä. Hän tekee asioita, joista nauttii. Hän sanookin ettei käy jumppaamassa niin kuin ”*eräät ahkerat*”. Jumppaaminen vaatii siis voimia ja sitä kautta ahkeruutta, että lähtee sinne. Tämä kertoo siitä, että kotona ei tarvitse olla niin aktiivinen ja toimekäs vaan voi tehdä mitä haluaa. Toisaalta Tuulikki tykkää ulkoilla, etenkin kävellä työpäivän jälkeenkin. Mutta siitä hän pitää, toisin kuin voimistelusta ei.

Tuulikilla on lapsenlapsia, jotka asuvat lähellä. He ovat isoja, mutta Marin kanssa Tuulikki käy luistelemassa, kävelemässä ja pelaa korttia. Tällöin Tuulikilla on seuraa myös Paavon ollessa kaukana. Hän ei nauti yksin olosta kuten hän kertoo. Tällöin luultavasti lapsenlapsista on hänelle seuraa. Heidän kanssaan on mukava viettää aikaa.

Tuulikin mielestä ristisanat ovat ”*semmonen hyvä ajankulu*”. Kotona etenkin yksin ollessa hänen täytyy tehdä jotain, jotta aika menee nopeammin. Toisaalta Tuulikki voi tällöin olla kotona, koska hän viihtyy siellä ”*hirveän hyvin*”. Toisaalta hän ei luultavasti kaipaakaan aina seuraa vaan myös yksin ja itsekseen asioiden tekeminen on mukavaa. Aina ei tarvitse olla menossa jonnekin. Tuulikki sanoo joutuvansa ”*vähä aivonystyröitä käyttää ja kuluttaa*” ristisanoja tehdessään. Tämä kertoo siitä haasteellisuudesta, jonka tällainen pohdiskelu ja ajatus työ häneltä vaatii. Se saattaa olla vastapainoa ehkä rutiiniomaiselle työlle. Nyt hän saa ajatella rauhassa, eikä ole kiire saada jotain valmiiksi.

Myös käsitöiden tekeminen on yksi Tuulikin vapaa-aikaan kuuluva asia. Virkkaaminen on hänen mielestään ”*rentouttavaa*”. Tämä kertoo siitä, että hän nauttii siitä ja saa levätä mieluisan tekemisen parissa. Tuulikin mielestä käsitöiden tekeminen on ”*hirveen mahtavaa*”. Tämä kertoo osittain siitä, että kun Tuulikki saa jotain aikaiseksi se myös palkitsee häntä. Hän näkee, mitä on saanut tehtyä. Käsitöiden tekeminen on kausittaista. Välillä Tuulikki saa ”*inspiksen*” ja tekee ”*hirveellä vauhdilla ja paljon*”. Tämä kertoo, että Tuulikki tekee käsitöistä silloin, kun häntä huvittaa ja hän jaksaa. Silloin hän myös nauttii siitä, kun saa tehdä niitä oman mielensä mukaan. Hän voi kontrolloida itse tekemistään.

Toisaalta Tuulikki sanoo yrittävänsä siivota myös kotona ”*ettei vaan töissä siivoo*”. Tämä kertoo siitä, että myös työ jatkuu kotona. Kotona olo ei ole siis pelkkää rentoutumista ja mukavaa oloa vaan täytyy tietysti tehdä myös arkisia kotitöitä.

Tuulikin vapaa-aikaan kuuluu siis monia asioita, joita on Tuulikki tekee. Näitä kaikkia yhdistää omalta osaltaan niiden mukavuus. Tuulikki tekee sellaista mikä tuntuu hyvältä. Toisaalta mukavissa asioissa kuten ristisanojen ja käsitöiden tekemisessä on myös tietynlaista haasteellisuutta, ehkäpä vastapainoksi työlle. Tuulikki myös rentoutuu näiden mukavien asioiden parissa ja saa olla kotona. Tärkeää on se, että Tuulikki voi tehdä niitä asioita mistä hän tykkää.

Muiden asukkaiden kanssa oleminen omana tahtona

jotta ei tarvitsisi tapella
jotta voisi jutella
jotta voisi olla avuksi

Tuulikin mielestä tuntuu ”*hirveen hyvältä, ku ei tarvii kenenkään kans tapella*”. Tällä hän tarkoittaa talonyhtiön yhteistä toimintaa. ”*Ei täs oo oikeen semmosia ihmisiä, että tuliskaa sillai mitään*”. Hän haluaa olla vapaa-aikanaan kenen kanssa tykkää. Eikä jaksaa käyttää voimiaan turhaan tappeluun muiden asukkaiden tai toisten talon yhtiöiden kanssa. Helpompaa olisi kuitenkin, jos esim. talkoot olisivat yhteiset. ”*Kaikki on niin kai kiireisiä, väsyneitä vanhuksia, ei ne jaksaa työpäivän jälkeen, et sais jotain yhteistä*”: Tuulikki kertoo. Tämä ilmaisee sen, että myöskään Tuulikki ei välttämättä jaksaa olla muiden kanssa vapaa-aikana työn jälkeen. Jokainen haluaa olla omissa oloissaan.

Tuulikki käy itse iltaisin yhden vanhan rouvan luona. Tuulikki menee sinne ”*kuuntelemaan vanhoja juttuja*” ja auttaa rouvaa mm. pankki- ja apteekkiasioiden hoitamisessa. Tuulikista on siis mukavaa olla seurana ja kuunnella sekä jutella naapurin vanhan rouvan kanssa. Hän saa seuraa iltaisin, varsinkin kun oma mies on paljon muualla. Toisaalta Tuulikki voi samalla auttaa rouvaa. Hän tietää olevansa tarpeellinen ja haluaa myös mielellään olla avuksi. ”*Se on jaloistaan aika huono, et nippa nappa kaupassa*”: Tuulikki sanoo Pirjosta. Samalla hän voi hoitaa omiakin asioitaan tai ulkoilla. Tuulikin ei tarvitse mennä sinne, mutta tekee sen omasta tahdostaan ja valinnastaan.

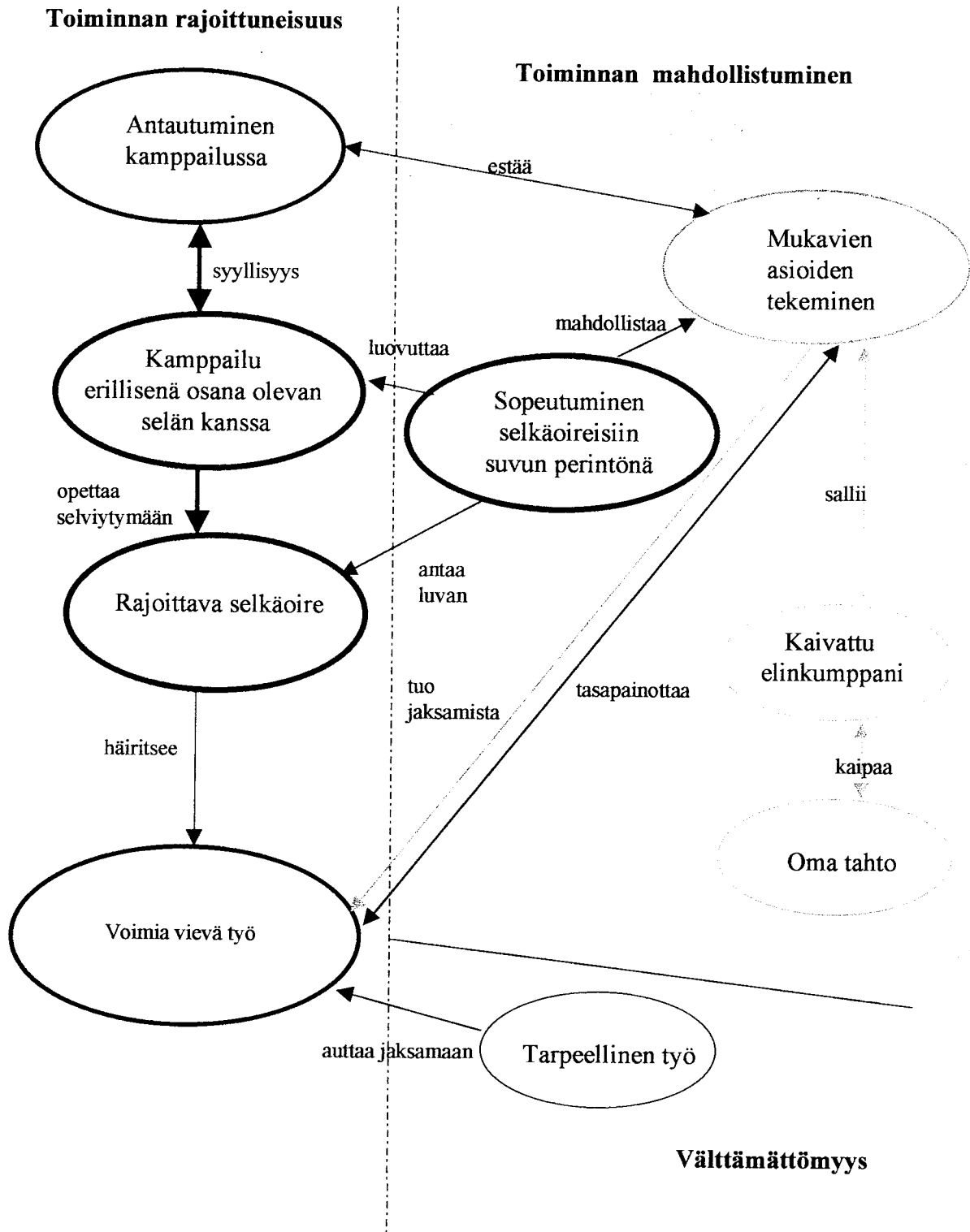
Tuulikista on mukavaa auttaa naapurin rouvaa. Tuulikki saa seuraa ja tekemistä. Hän valitsee seuransa vapaa-aikanaan. Ylimääräinen tappelu muiden asukkaiden kanssa veisi vaan hänen voimiaan. Välillä on kiva olla ihan itsekseenkin.

4.5 Synteesi merkityskokonaisuuksista

Laineen (2001a) mukaan erillään tarkastetut merkityskokonaisuudet tuodaan yhteen, jotta voidaan luoda kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä. Spiegelbergin (1965) fenomenologisen analyysin tarkoituksena on löytää ilmiön elementtien lisäksi oleellisia yhteyksiä ja riippuvuuksia. Ne voivat olla ilmiön sisäisiä tai useamman ilmiön välisiä. Asiat nähdään suhteessa toisiinsa sellaisena kuin ihmiset ne kokevat (Parviainen 2001).

Ihminen luo oman elämismaailmansa ja antaa siellä toiminnalleen merkityksiä. Elämismaailma on dynaaminen ja uudet merkitykset muuttavat sitä. Tämän vuoksi tekemäni synteesi merkityskokonaisuuksista kuvaa tutkittavan toiminnan ilmiötä sen hetkessä elämismaailmassa, haastattelun teko hetkellä. Toiminnan ilmiö ilmeni asukkaiden elämismaailmassa omien selviytymisenä selkäoireiden kanssa, rajojen löytämisenä (liite 4/1), lapsen ehdoilla olemisenä (liite 4/2), jaksamisena ja selviytymisenä eteenpäin (liite 4/3) sekä vapautumisena toimintakyvyttömyyden pelosta (liite 4/4, liite 4/5).

Esitän tässä vaiheessa jokaisesta merkitysanalyysistä tekemäni synteesit kuvan muodossa. Kuvissa ilmenee millaisessa suhteessa merkityskokonaisuudet ovat ja miten ne järjestäytyvät suhteessa toisiinsa. Se on kuin kartta, jossa nuolet kuvaavat yhteyksien välistä suuntaa ja voimakkuutta (Piirainen 2002). Olen kirjoittanut nämä synteesit toiminnan ilmiöistä myös tekstiksi. Esimerkkinä on synteesi Tuulikin toiminnan ilmiöstä hänen elämismaailmassaan (kuva 2).



KUVA 2 Toiminnan ilmiö Tuulikin elämismaailmassa.

Erittäin keskeisen osan Tuulikin elämässä muodostaa selkä, joka on Tuulikkia häiritsevä tekijä ja toiminnan rajoittaja. Vaikka se onkin erillinen osa Tuulikkia, se vaikuttaa ja on läsnä koko ajan. Se on siis oireilevana ja kipuilevana toimintaa häiritsevä tekijä. Tuulikin toiminta muodostuu asioista, joita selkäoireet rajoittavat sekä toiminnasta, jota hän voi tehdä ilman selän jatkuvaa huomiointia ja muistuttamista olemassaolostaan. Kolmannen, ei niin keskeisen, aspektin hänen toimintaansa tuo välttämättömyyden aspekti, joka työn tarpeellisuuden kautta auttaa Tuulikkia jaksamaan voimia vievän työn kanssa.

Toiminta on Tuulikille selviytymistä selkäoireiden kanssa, jotka rajoittavat huomattavasti hänen elämäänsä ja toimintaansa. Tuulikki selviytyy toiminnastaan, koska toiminnan rajoittuneisuutta tasapainottaa toiminnan mahdollistuminen. Mahdollistuminen on ehto sille, että Tuulikki selviää.

Merkityskokonaisuuksista Tuulikin erillisen osan kamppailu, suvun perintöön sopeutuminen sekä rajoittava selkäoire muodostavat keskeisen, tiiviin osan Tuulikin toiminnan ilmiötä. Suvun perintöön sopeutuminen antaa luvan rajoittavalle selkäoireelle, mutta toisaalta se on luovuttamista kamppailussa erillisenä osana olevan selän kanssa. Tuulikki ei jatka selkävivun helpottamista, koska kokee sen toivottomana sukunsa rasitteena. Hän kokee syyllisyyttä siitä ettei toimi niin kuin olisi hänelle hyväksi.

Toiminnan rajoittuneisuus ja mahdollistuminen ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Välttämättömyyden aspekti puolestaan tuo jaksamista työhön ja sitä kautta toiminnan rajoittuneisuuteen, mutta sillä ei ole yhteyttä toiminnan mahdollistumiseen. Se on pakko, joka auttaa jaksamaan, mutta ei mahdollista Tuulikin toimintaa.

5 TOIMINNAN ILMIÖ ASUKKAALLE

Fenomenologisen tutkimusmetodin rakenteessa kuudentena askeleena on synteesi. Tämä tarkoittaa merkityskokonaisuuksien yhteen vientiä, jolloin pystytään muodostamaan kokonaiskuva merkitysten verkostosta. (Laine 2001a.) Toiminnan ilmiö muodostaa kokonaiskuvan tutkittavasta ilmiöstä eli asukkaiden kokemasta toiminnasta. Tämä lopullinen synteesi on muodostunut tutkittavien haastatteluiden kuvauksista, merkitysten analyyseistä sekä merkitysten välisiä suhteita kuvaavista yksittäisistä synteeseistä. Siinä merkitykselliseksi ilmeni neljä keskeistä toiminnan ilmiön aspektia; suuntautuminen uuteen, olemisen rauha, usko jatkuvuuteen sekä rajallisuus.

Toiminnan ilmiötä selventämään ja todentamaan esitän osia haastatteluiden perusteella kirjoitetuista kuvauksista siitä mitä asukkaat ovat sanoneet toiminnastaan. Kuvauksista otetut katkelmat ovat sisennettynä ja autenttiset lainaukset asukkaiden puheesta kursiiivilla. Niiden perässä on kyseisen kuvauksen sivunumero.

5.1 Rajallisuus

Toiminnan ilmiöissä rajallisuus ilmenee asukkaille erilaisena. Se on Helenalle on luopumista omasta, mutta myös yksinäisyyttä. Leenan toiminnassa tämä tulee esiin toiminnan kuormittavuutena. Tuulikilla rajallisuus ilmenee kamppailuna selkäreiden sekä erillisenä osana tuntuvan selän kanssa. Matilla puolestaan toiminnan rajallisuus ilmenee pelkona ja uhkana siitä ettei pystykään enää toimimaan.

Silloin kun on saunanpesupäivä, niin Tuulikki ottaa särkylääkkeen. *Jos mä pystyisin olemaan ihan suorana koko ajan. Kun joutuu olemaan tommoses asennossa, niin se ottaa.* Tuulikki kertoo. *Se on ku ois puukko tuolla ristiselässä. Se on semmonen vihlasu.* Sitten kun se menee oikein pahaksi Tuulikin täytyy nostaa tätä toista jalkaa, ei pysty itte. Sitä pitää auttaa vähän tai laittaa ensin tota terveempää puolta. Se menee niinku tunnottomaks, ei pysty nostamaan, tohon nivukseen ottaa: hän sanoo. (Tuulikki, 2.)

Toiminnan rajallisuus ilmenee Tuulikille rajoittavina selkäoireina, jotka tuovat rajallisuuden hänen kaikkeen toimintaansa. Tuulikki ei kuitenkaan anna selkäoireille valtaa. Hän ei anna periksi vaan on päättänyt selviytyä. Hän ei tiedä tarkkaan mistä oireet johtuvat, mutta hän ei hetkahda pienestä vaan sinnittelee viimeiseen asti.

Tuulikille selkä on myös hänestä erillinen ja hänen elämäänsä häiritsevä tekijä. Selkä tulee erilliseksi kivun ja oireiden kokemisen kautta. Selkäoireistaan hän sanoo, että ”*ei se musta tunnu, mut selässä tuntuu*” (Tuulikki, 2). Tuulikki käy selän kanssa jatkuvaa kamppailua, jotta pystyy toimimaan. ”*Taistelen selkäni kanssa*” hän sanoo (Tuulikki, 2). Kaiken kaikkiaan Tuulikin mielestä muut tietävät milloin kipu lakkaa ja mitä pitää tehdä. Tuulikki itse elää selkänsä ja kipunsa kanssa. Hän on oppinut selviytymään oireiden kanssa, vaikka ne rajoittavatkin hänen toimintaansa.

Kehon ollessa subjekti se on kokonaisuus, joka jää toimiessamme huomaamattomana kokemuksen laidalle. Sairauksien ja kipujen yhteydessä kehostamme tulee meille kohde. Käännyimme kohti omaa kehoamme, tunnistaen kipeän kehon osan. Se on itselle jotain vierasta ja outoa kuten Tuulikille hänen selkäkipunsa. (vrt. Laine 1996.)

Hänen mielestään *täytyy rehellisesti sanoo, et vikaa on minussaki, mun pitäis voimistella*. Silloin kun Tuulikki innostuu, hän tekee liikkeitä jonkin aikaa. Hänen mielestään selkäliikkeistä olisi apua, kun niitä tekisi. Se on laiskuutta, kun ei tee. Kuiskaten hän sanoo ettei ole koskaan *henkkoht rakastanu minkäänlaista voimistelua*. (Tuulikki, 3.)

Tuulikki siis kokee selkänsä erilliseksi osaksi, jota vastaan hän kamppailee. Tämä kamppailu opettaa häntä selviytymään selkäoireiden kanssa, mutta tuo myös syyllisyyden siitä ettei hän voimistele omatoimisesti selkäoireiden helpottamiseksi. Omatoiminen voimistelu on kuitenkin Tuulikille antautumista tässä kamppailussa selkänsä kanssa. Antautuessaan häneltä estyisi mukavien asioiden tekeminen toiminnassaan. Tutkimusten mukaan omatoimisella aktiivisella harjoittelulla voidaan vähentää selkäkipua ja lisätä toimintakykyä (Koes ym. 1991, Kuukkanen & Mälkiä 1996, Kuukkanen 2000).

Matin mielestä tanssi on *kokonaisuutena hirveen mielenkiintoista*. Hän sanoo painottaen, että se tuntuu *todella hyvältä*. *Siinä sekä jalat, kaikki nivelet, selkäranka noin liikunnallisesti ne on pysyny niin kunnos*: Matti sanoo. Hänellä oli aikaisemmin *selkä ihan jäykkä, nyt on kaikki nivelet ihanat*. *Kaikki toimii niin ihanasti, ei kipuja ei mitään*: hän sanoo. (Matti, 1.)

Matille toiminnan rajallisuus ilmenee pelkona siitä ettei pystykään enää toimimaan. Terveiden menettäminen on hänelle uhka, jota vastaan hän taistelee. Hän kokee olevansa terve ja toimintakykyinen silloin, kun keho pelaa eikä missään tunnu olevan vikaa. Sen, että Matti pystyy toimimaan tämä mahdollistaa kehon osien toimiminen. Kuitenkin uhka kyvyttömyydestä varjostaa Mattia. Hän on kokenut sen nähtyään oman äitinsä toimintakyvyn menettämisen. Nyt Matti haluaa mennä ja toimia, kun siihen on vielä mahdollisuus. Hänen ei tarvitse myöhemmin miettiä, että miksi en tehnyt silloin kun pystyin, kun nyt menee täysillä eteenpäin. Mannermaan (2000) mukaan uhka on toivon ja luottamuksen järkkymistä. Toivon ja luottamuksen häviäminen uhkaa silloin, kun kadotetaan jotain sellaista arvokasta, joka on kuulunut elämämme merkitystä antavaan perustaan. Kun menetetään usko elämän hyvyteen menetetään samalla myös toivo ja luottamus. Selviytymisen tukeminen on Ikosen (2000) mukaan pelkojen kohtaamista ja niistä vapautumista.

Vuosi sitten keväällä Leena oli *aika lähellä jo loppuunpalamist*. Leena sanoi, että hän oli *semmonen tyypillinen äiti*. Hän hoiti *huushollin* ja teki kaiken niin kuin yksin. Hän ei pyytänyt keneltäkään apua vaan odotti, että joku osaisi tehdä ilman pyytämistäkin. Leena sanoo, että *liikaa itte haalin ittelleni hommia*. Nyt hän on kyllä oppinut *hellittämään*. Huokaisten Leena sanoo ettei Marttikaan sitä *täysin tajunnu*, kun siitä yritti jutella. *Kyllä se elämä opettaa ja kouluttaa*: Leena sanoo. (Leena, 3.)

Toiminnan kuormittavuus tuo rajallisuuden Leenan toimintaan. Liiallinen toiminta kuormittaa häntä ja aiheuttaa sen kautta loppuun palamisen tunteen. Leena on kuitenkin kokenut tämän kerran ja oppinut *hellittämään*. Hän antaa itselleen aikaa myös muuhun ja välttää näin omien voimiensa loppumisen.

Helena sanoo useasti, että täytyisi *saaha itteensä vaan niskasta kiinni* tai *se on kyllä musta kiinni, et kävis tuolla* leikkipuistossa. Helenan ei tule lähdettyä sinne, koska hän on *aamulla vähän laiska liikkumaan* ja lastenryhmät on aina aamupäivällä. Päivisin Helena ei ole muiden vanhempien kanssa, *ku ei tunne*. Jos hän kävisi avoimessa päiväkodissa, niin *sieltä löytys*. Se ei ole ihan vieressä vaan *joutuu* kiertämään mäen alas ja *tulee aika pitkä kierto sitte*. Helenalla on *jotenki vaan niin laiska olo ettei viitti lähtee*. *Aina o ollut vaikeeta*. (Helena, 1.)

Helenalle toiminnan rajallisuus ilmenee yksinäisyytenä ja omasta luopumisena. Yksinäisyys estää häntä lähtemästä kotoa. Hänellä ei ole seuraa kenen kanssa menisi. Päivät menee vain tytön kanssa kahdestaan. Helena puhuu usein laiskuudestaan ja viitsimisestään. Tämä on osaltaan sitä yksinäisyyttä, joka on tyypillistä hänen toiminnalleen ja olemiselleen tytön kanssa. Vaikka yksinäisyys johtaakin siihen ettei Helenan tule lähdettyä, lähtemättömyys myöskin

lisää yksinäisyyttä, kun ei tutustu muihin ihmisiin. Tämä yksinäisyys tuo rajallisuuden Helenan toimintaan.

Helena on joutunut luopumaan omasta ajastaan lapsen viedessä hänen voimansa. Tämä ilmenee hänen puheessaan, kun ” *kaikki puhti menee päivässä siihen, ku tää touhuaa tytön kanssa ja laittaa ruuat ja pesee pyykit ja siivoo*” (Helena, 3). Tämä tuo myös rajallisuuden hänen toimintaansa luopumisen kautta. Hän ei jaksakaan enää tehdä niin paljon omia asioitaan vaikka ne ovatkin hänelle tärkeitä. ” *Illalla ei enää jaksaa ja lukemisesta ei tuu mitää ku, jos tyttö on hereillä*” (Helena, 3). Luopuminen ei ole kuitenkaan lopullista vaan väliaikaista ja Helenalla on kokoajan toivo ja usko siitä, että taas ehtii. Ikosen (2001) mukaan kokemukset selviytymättömyydestä voivat seurata prosessista, joissa joutuu luopumaan joistakin tärkeistä asioista. Luopuminen on hänen mukaansa ero henkilökohtaisesti tärkeästä asiasta.

Toiminta ei ole pelkästään sen mahdollistumista tai yleensä selviytymistä siitä vaan myös kokemuksia sen rajallisuudesta. Ei pystykään toimimaan niin kuin ennen tai niin kuin haluaisi. Rajallisuus ei johda selviytymättömyyteen vaan keinojen etsimiseen miten taas selviytyisi ja pystyisi toimimaan. Ikosen (2000) mukaan selviytymättömyys tarkoittaa jaksamattomuutta, uupumista ja väsymistä. Se on henkilökohtainen, subjektiivinen ja kokemuksellinen asia, kuten myös selviytyminen.

5.2 Usko jatkuvuuteen

Usko jatkuvuuteen on selviytymistä toiminnasta. Toiminnan jatkuvuudelle on ehtoja, jotka ilmenevät asukkailla erilaisina. Leenalla usko toiminnan jatkuvuuteen on riippuvuutta tukiverkostosta. Helenalla se on luottamusta tulevaan ja irtautumista lapsesta. Tuulikille se on puolestaan sopeutumista selkäreisiin. Heikillä tämä ilmenee omien rajojen tunnistamisena, jota kautta hän pystyy toimintaansa.

Tämä ryhmä on Leenan *henkireikä*. Siellä hän voi käydä omia juttujaan läpi. Se on hirveen tärkeä: hän sanoo. *Mä hoidan niinku itseeni ja korjaan niitä mun juttujani, mitä mussa niinku vajavaisuuksii*: hän sanoo... Leena on käynyt ryh-

missä 13 vuotta. *Tiistairyhmästä* Leena voi olla viikon pois, mutta jos on kaksi viikkoa välissä niin hänelle tulee jotenkin *semmonen paha olo*. (Leena, 2.)

Leena on riippuvainen tukiverkostosta eli jatkuvasta tuen saannista tukihenkilöiltä ja ryhmästä. Tällainen riippuvuus tukiverkostosta mahdollistaa hänelle toiminnan. Hänelle tukiverkosto merkitsee selviytymistä elämässä eteenpäin. Se auttaa häntä huomaamaan ja antaa voimia elämässä kuormittaville asioille. Hänen selviytymiselleen on ehtona tällainen ulkopuolinen tuki. Tukiverkosto tuo hänelle uskoa toiminnan jatkuvuudesta. Ilman tällaista ulkopuolista tukea hänen toimintansa ei olisi mahdollista. Leena saa näin tarvitsemansa tuen selviytyäkseen. Leenan puheessa ryhmän antama tuki ilmenee ”*henkireikä*”. Leena ei pysty toimimaan ilman tukea. Tätä kuvaa hänen puheessa, että hänelle tulee ”*semmonen paha olo*”.

Helena *kaipaa* omaa aikaa, mutta hän tietää *et sitä ehtii jatkossaki*. *Ei ne jää eikä unohu*. Helenalle se on *elinehto*, että hän saa tehdä sellaista *mistä tykkää*. *Vaikka joutuu vähä siirtämään*. *Se on lapsen ehdoilla sitte se oma aikansa*. (Helena, 4.)

Helenalla usko toiminnan jatkuvuuteen on luottamusta tulevaan ja siihen että silloin hänen toimintansa mahdollistuu, koska lapsi on kasvanut isommaksi. Helena siis luottaa siihen, että pystyy myöhemmin tekemään itselleen tärkeitä asioita. Tämä luottamus auttaa häntä selviytymään tämän hetkisestä uuvuttavasta toiminnasta lapsen ehdoilla. Koska hän kokee oman viihtymisensä tärkeänä, hän luottaa sen mahdollistumiseen. Luottamuksen lisäksi hänen uskoaan toiminnan jatkumiseen vahvistaa irrottautuminen lapsesta. Tämä mahdollistaa toiminnasta selviytymisen oman jaksamisen lisääntymisen kautta. Luottamus on Kotkavirran (2000) mukaan olennaisimpia asioita ihmisen yksilöllisen identiteetin ja hyvinvoinnin kannalta.

Selviytyminen on Tuulikille sopeutumista suvun perintönä oleviin selkäreisiin. Tuulikki on sopeutunut siihen, että ”*selkä on vähän sukuika*” (Tuulikki, 3). Vaikka hänen toimintansa on rajoittunutta selkäreiden vuoksi, hän sopeutuu siihen, koska selkä on ollut aina kipeä. Selkäreit ovat perintöä, jonka hän on saanut. Tämä mahdollistaa Tuulikille sopeutumisen siihen, että myös hänen selkänsä on kipeä. Tuulikki selviytyy toiminnastaan selkäreiden kanssa tämän sopeutumisen avulla. Se tuo myös uskoa siihen, että toiminta jatkuu. Hän sanookin, että ”*Miksen mä selviydy*. *Silloin kun ottaa sen pään niin selvii*. *Sitten kun ei, antaa olla*. *Mä en stressaa itteeni yleensä millää*”. (Tuulikki, 2.) Tuulikki ajattelee, että selkäreit ovat ja niihin on sopeuduttava, kuten hän sanoo, että ”*Joka laillaha se vaikuttaa, mut eihän sitä nyt, en kai mä tommasta rupee ajattelemaan*. *Sen kans on elettävä*”. (Tuulikki, 2.)

Heikki sanoo, ettei nuorena osannut *arvostaa kuinka hienoo on se, että sä nukut yös kunnolla*. Naurahtaen hän sanoo nyt tietävänsä kuinka tärkeää se on. Hän sanoo nyt myös pystyvänsä kuvittelemaan burn out –ilmiöt ja muut mistä puhutaan. Hän aavistelee, että on osannut ennakoida tällaista, koska on tehnyt ratkaisuja ja lähtenyt hakemaan vaihtoehtoja. Heikki on käynyt läpi omia asioitaan. *Kyl sitä on varmaan viisastunu sitte*: Heikki naurahtaa. (Heikki, 2.) Hän on oppinut paremmin omia rajojaan. *Tavallaan tää pullasitten niinku mitä mä teen niin ois laajennu niinku enemmän, et tavallaan tuli tämmöst järkeä ettei liikaa niinku asioita ruve elämään ottamaan*: hän kertoo. (Heikki, 3.)

Heikille usko toiminnan jatkuvuuteen on oman rajallisuuden tunnistamista. Hän on aikaisemman kuormittavan ja stressaavan toimintansa kautta oppinut tunnistamaan omat rajansa. Tämä auttaa häntä selviytymään toiminnasta, koska hän on oppinut ettei ota liikaa toimintaa elämäänsä. Oman rajallisuuden tunnistaminen auttaa häntä laittamaan asiat tärkeysjärjestykseen ja sitä kautta uskomaan toiminnan jatkuvuuteen.

Usko jatkuvuuteen on yksi keskeinen toiminnan ilmiö. Jokaisella on omat keinonsa selviytyä, jotta toiminta olisi mahdollista. Selviytyminen ei ole vain sen päättämistä, että selviydyn tästä toiminnasta. Siihen tarvitaan jokin asia kuten esimerkiksi Leenalla riippuvuus tukiverkostosta. Toiminta olisi erilaista, jos tällaisia selviytymiskeinoja ei olisi. Usko toiminnan jatkuvuuteen mahdollistaa kuitenkin sen, että voi suunnata toimintansa uuteen ja tulevaan. Vaikka taustalla onkin toiminnan rajallisuus, tämä usko jatkuvuuteen suuntaa toimintaa uutta kohti.

5.3 Olemisen rauha

Ristikoiden tekeminen on *semmonen hyvä ajankulu*. Siinä joutuu *vähä aivonystyröitä käyttää ja kuluttaa*: hän sanoo pariin kertaan. Tuulikki kutoo myös välillä sukkaa *noille pikkusille*. Silloin kun Tuulikki saa *inspiksen* niin käsitöiden tekeminen on *hirveen mahtavaa, sehän on ihan kivaa*. Virkkaaminen on hänelle *rentouttavaa*. Ensin hän tekee *hirveellä vauhdilla ja paljon*. Sitten tulee *paussi, pieni välikausi ja taas sitte uudestaan*. Hän ei käy jumppaamassa niin kuin *eräät ahkerat*. Nauraen hän sanoo yrittävänsä vapaa-aikana siivota kotonakin, *ettei vaan töissä siivoo*. Tuulikki viihtyy kotona hirveän hyvin. Käsitöiden ja ristisanojen tekemisen lisäksi hän lukee välillä *roskaromaania* ja katselee televisiota. (Tuulikki, 4.)

Tuulikille olemisen rauha on mukavien asioiden tekemistä. Hän tekee sellaista mikä tuntuu hyvältä. Tuulikki rentoutuu näiden mukavien asioiden parissa ja saa myös olla kotona. Toi-

saalta olemisen rauha tuo hänelle haastetta käsitöiden ja ristisanojen tekemisen kautta, vastapainoksi rutiininomaiselle työlle. Tuulikilla on mahdollisuus tällaiseen olemisen rauhaan mukavien asioiden tekemisenä, koska hän ei halua selkäoireidensa olevan niiden rajoituksena. Hän on sopeutunut oireisiin, joka antaa hänelle mahdollisuuden toimia ja tehdä. Mukavien asioiden tekeminen tuo jaksamista hänen toimintaansa, kun hän saa tehdä asioita joista pitää.

Viikonloppuna he välillä vuokraavat Martin työn kautta kelomökin saaristosta. Se on myös Leenan *henkireikä*, missä hän lepää. Se on meren rannalla *ni mä tykkää olla, ku on syksy ja syysmyrsky ja pimeetä niin siellä laiturilla olla, siis voi...*: Leena haaveilee tunteellisesti. Ne on *semmosii elämyksiä* Leenalle. Leena rakastaa syksyä. Sitä kun lehdet tippuu. *Siin on se oma tuoksu*: hän sanoo... Luonto on Leenalle *todellaki tärkeä*. Nyt kesälläkin he tekivät Lapissa *ihania retkiä*. *Istuttiin ja paistettiin makkarat ja juotiin termarista kahvit*: Leena kertoo. Hänen mielestään se oli jotain *nii upeeta*. Ei hän menisi sinne, *jos se ei ois tuntu hyvältä*. (Leena, 3.)

Leenalle olemisen rauha merkitsee rauhoittavaa luontoa. Hän kokee luonnon mieltä rauhoittavana ja voimia antavana. Tämä yksi Leenan *henkireikä*, jossa hän saa rauhoittua. Hän nauttii luonnossa olemisesta ja se tuo voimia ja jaksamista hänen toimintaansa. Luonnossa hän saa olla ilman mitään muita vaatimuksia ja nauttia sen rauhasta. Hän puhuu kuinka ”*Ihana työmatka, ku mä saan tuolt Keskuspuiston kautta polkea ja kuunnella aamulla lintujen laulua*” (Leena, 1).

Matti kokee tanssimisen hyvin läheiseksi, koska hän tykkää *kovasti musiikista ja melodiasta ja ryhmistä*. (Matti, 2.) Innostuneesti hän sanoo, että siitä voisi puhua koko päivän... Musiikki *antaa* hänelle *hyvin paljon, semmosta mielenkiintoista*. *Kyllä se on niin hienoa, voi että*: Matti sanoo aidon orkesterin kuuntelemisesta. (Matti, 4.)

Matille olemisen rauha merkitsee musiikkia. Hän saa siitä rytmin toimintaansa. Musiikin rytmii auttaa häntä jaksamaan, mutta on myös lähellä Matille tärkeää tanssin harrastamista. Musiikki rauhoittaa ja antaa luvan olla kotona. Se tuo turvallisuutta siihen, että voi olla paikallaan. Ei tarvitse koko ajan tehdä jotain. Ronkaisen (1999) mukaan koti on kuin paikka. Sieltä lähdetään ja sen luotetaan odottavan, mutta sen voi unohtaa ajan ja tapahtumien pyörteissä. ”*Ku tulee joku hyvä kappale ni kuule se kappale kantaa vielä pitkälle puoleen päivään*: Matti kertoo joka aamuista radion kuuntelustaan (Matti, 4).

Heikki sanoo olevansa *innostujatyyppi* ja olisi voinut ruveta harrastamaan vaikka mitä. Hän on kuitenkin jättänyt itselleen *semmost rauhottumisaikaa*. Heikin mielestä kunnosta ylläpitäminen vaikuttaa hänen jaksamiseensa paljon. Rau-

hoittumisaikana Heikki nukkuu sängyssä, loikoilee ja on *ihan ittekseen*. *Ettei pidä mennä hössöttämään niinku koko ajan*: Heikki sanoo. Se tuntuu hänestä *tosi hienolta*. *Uskaltaa olla ihan rauhassa niin sitä se on*: hän kertoo. (Heikki, 3.)

Rauhoittumisesta on tullut yksi keskeinen osa Heikin elämää ja toimintaa. Se on hänelle oman ajan antamista ja voimien keräämistä. Rauhoittuminen on tärkeää vastapainoa menemiselle ja haasteellisuudelle työssä ja opiskelussa. Heikki on oppinut sallimaan itselleen tämän ajan, koska on kokenut sen tärkeyden voimavarojen hiipumisen kautta. Rauhoittuminen on mukavuutta ja hyvänolon tunnetta, jota Heikki kaipaa. Silloin ei ole kiire minnekään vaan on aikaa itselleen. Heikille olemisen rauha merkitsee myös voimia palauttavaa liikuntaa. Heikki saa siitä mielihyvää ja jaksamista. Se on hänelle omaa aikaa ja rentoutumista. Hän virkistyy liikunnan parissa. Liikunta lisää Heikin hyvää oloa.

Olemisen rauha yhdessä uskon toiminnan jatkuvuuteen kanssa antaa voimia suuntautua uuteen toimintaan. Molemmat ovat keinoja selviytyä toiminnan rajallisuudesta ja suuntautua tulevaan. Olemisen rauha ei merkitse pelkästään paikallaan oloa vaan myös mukavien asioiden tekemistä kuten Tuulikille. Tärkeä osa on voimien saaminen toimintaan rauhoittumisen kautta. Se lisää hyvää oloa ja jaksamista.

5.4 Suuntautuminen uuteen

Suuntautuminen uuteen on yksi neljästä toiminnan ilmiöstä. Se ilmenee Heikillä uutena työnä ja innostuksena opiskeluun. Matille se on puolestaan tanssia ja vapauttavaa kumppanuutta. Kummallakin heistä on mahdollisuus haluamaansa toimintaan. Toiminta on kuitenkin erilaista, vaikka niillä onkin samanlainen uuteen suuntautumisen merkitys toiminnan ilmiön kannalta.

Opiskelu on Heikin mielestä *haasteellista*. Vaikka se vaatii hänen mielestään *ponnistelua*, niin se on *mielenkiintoista*. *Siit tulee mukava fiilis aina ku saa jotain aikaseks*: hän kertoo. Se vaatii *vaivannäköä, ei mikään tule niinku ilmaseks*. Kiinnostavuus tulee siitä, kun joutuu *älyä niinku ponnistelemaan*. Heikki on aina tykännyt matemaattisista aineista. (Heikki, 1.) Siinä on nimenomaan se *loogisuus ja tietynlainen täsmällisyys*. Opiskelu menee paremmin kuin hän kuvitteli, koska hän onnistuu *ihan mukavasti*. (Heikki, 2.)

Heikillä on mahdollisuus innostavaan uutta löytävään toimintaan. Hänelle mahdollistuu uusi työ, joka on muutosta hänen entiseen toimintaansa työpaikan vaihdon kautta. Hänellä on myös mahdollisuus opiskeluun, joka on tällä hetkellä yksi keskeinen asia hänen toiminnassaan. Heikki kaipaa toiminnassaan haastavuutta. Se saa hänet innostumaan ja kokemaan toimintansa tärkeäksi. Haasteellisuus tuo toimintaan sisältöä ja kannustaa eteenpäin. Työ ja opiskelu suuntavat hänen toimintansa uuteen.

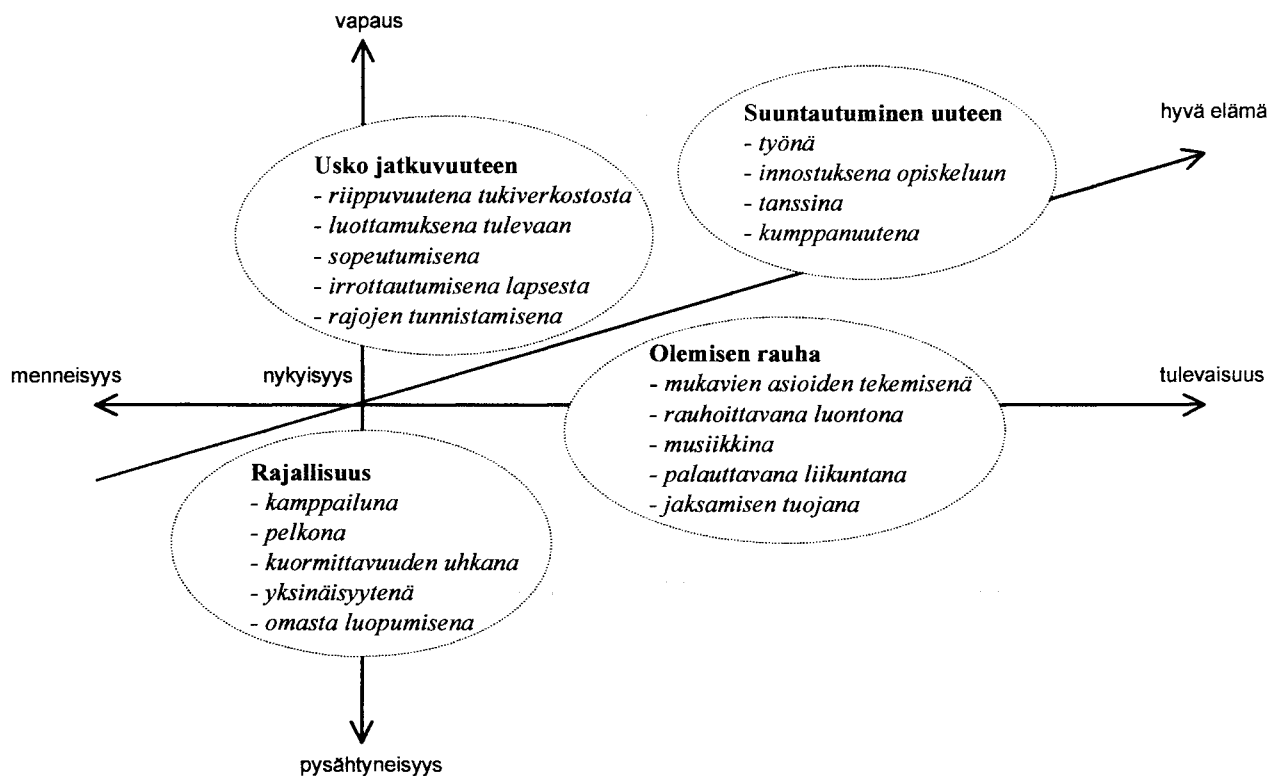
Matti käy kaverin kans tanssimassa 2-5 kertaa viikossa. Sit välillä käyvään, kun keritään ni töissä: Matti kertoo toiminnoistaan pilke silmäkulmassa. Matti kertoo, että nuorempana alle kaksikymppisenä hän kävi paljon joraamassa. Sitten ennen kuin hän pääsi äxästä eroon, niin siinä oli 30 vuoden tauko. Nyt hän on lähtenyt uuden kaverin kans kiertelemään. Se on Matin mielestä ihan fantastinen homma. Hänellä ei ole ikinä ollut selkä nii hyväks kunnos, eikä jalat eikä mitkää oo ollu niin hyväks kunnos ku ne on tänä päivänä. Hän sanoo, että eikä siinä mitään muuta ku antaa palaa. (Matti, 1.)

Matille toiminta suuntautuu uuteen tanssina. Se on hänelle hyvinvointia mahdollistavaa, entiseen vapauttavaa ja myös voimia työhön tuovaa. Hänellä on mahdollisuus tanssia, koska tanssi vapauttaa hänet toimimaan. Toiminta mahdollistuu tanssin kautta, koska pelko toimimattomuudesta vähenee, kun hän vapautuu tanssin muodossa. Tällainen toiminta tuo hänelle haastetta, mutta myös sisällön elämään. Hänelle on mahdollistunut palaaminen entisen kaivatun harrastuksen pariin. Myös vapauttava kumppanuus uuden kumppanin kanssa mahdollistaa hänen tanssimisensa. Tällainen kumppanuus ei rajoita hänen toimintaansa niin kuin ennen.

Uuteen suuntautumisen kautta toiminnan ilmiöön tulee mukaan tulevaisuus. Se, että pystyy rajallisuudesta huolimatta tekemään uusia asioita. Uuteen suuntautuminen on uudenlaista toimintaa. Poispääsyä entisestä, unohtamatta kuitenkaan niitä. Tällöin on mahdollisuus uuteen, koska on hyväksynyt oman rajallisuutensa sekä pystynyt luomaan keinoja, joiden avulla voi suuntautua uuteen.

5.5 Synteesi toiminnan ilmiöstä

Asukkaiden toiminnan ilmiö jakautuu neljään; rajallisuuteen, uskoon jatkuvuudesta, olemisen rauhaan sekä suuntautumiseen uuteen. Nämä aspektit ovat keskenään suhteessa toistensa kanssa muodostaen toiminnan ilmiön. Toiminta on suuntautunut menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen sekä toiminnan vapauteen ja pysähtyneisyyteen. Kaiken kaikkiaan toiminta suuntautuu kohti hyvää elämää. (kuva 3)



KUVA 3 Toiminnan ilmiön aspektit ja suunnat.

Toiminta painottuu nykyisyyteen ja tulevaan. Mennyt tulee vain harvoin esille asukkaiden puheessa. Toiminnan ilmiön aspekteista rajallisuus liittyy osittain menneisyyteen, mutta vahvasti myös nykyisyyteen. Uuteen suuntautumisen aspekti on puolestaan toiminnan tulevaisuutta. Schellenbergin (1988) mukaan ihmisen arvioon omasta elämästään sisältyy olennaise-

na tulevaisuuteen valmistautuminen, vaikkakin todellisuus keskittyy aina nykyhetkeen. Koherenssin tunne viittaa myös tällaiseen luottamukseen tulevaisuudesta ja asioiden myönteisestä kehityksestä. Se on tunne sisäisestä eheydestä, jonka perustana on menneisyyden ymmärtäminen ja hyväksyminen. Sen avulla yksilö kykenee arvioimaan tulevaisuuttaan ja kokemaan sen mielekkään haasteena. (Antonowsky 1979, 1993.) Menneisyys, tulevaisuus ja nykyisyys kuvaavat toiminnan ilmiön ajallista suuntautumista. Ronkaisen (1999) mukaan kehollisuus yhdistää sekä aikaa että paikkaa, ruumiin sitoessa meidät niihin.

Toiminnan ilmiö suuntautuu myös toiminnan vapauteen ja pysähtyneisyyteen. Rajallisuus sekä olemisen rauha ovat toiminnan pysähtyneisyyttä. Usko toiminnan jatkuvuuteen ja suuntautuminen uuteen ovat toiminnan vapautta. Olemisen rauha toiminnan pysähtyneisyydessä on erilaista kuin rajallisuus. Olemisen rauha tähtää uuteen suuntautumiseen ja sitä kautta hyvään elämään. Rajallisuus puolestaan estää toimintaa jatkumasta. Uhka ja pelko pysäyttävät toimintaa. Niiden merkityksen ollessa liian suuri ihmisen toiminnassa suuntautuminen kohti hyvää elämää on mahdotonta. Kun ne pystytään jättämään menneisyyteen, voi toiminnan suunnata kohti tulevaa toiminnan vapautta. Heikkolan (1998) mukaan ihmisen suunnatessa uuteen, pelko saa hänet katsomaan taakse ja arvioimaan tilannetta uudelleen. Uuteen suuntautuminen edellyttää rohkeutta. Hänen mukaansa myöskin uupumisen tunne kuuluu ihmisen kehitykseen. Se auttaa hahmottamaan omaa itseään, tarpeita ja mahdollisuuksia realistisesti.

Olemisen rauha on tiiviisti yhteydessä uskoon toiminnan jatkuvuudesta. Ne tuovat yhdessä edellytykset sille, että toiminta voi suuntautua uuteen. Atchley (1999) pitää ihmisen elämään liittyvää jatkuvuutta tärkeänä muutoksiin sopeuduttaessa. Jatkuvuudella ei voida toiminnan yhteydessä tarkoittaa aina aiempia tottumuksia ja niistä kiinnipitämistä. Liiallinen kiinnipitäminen menneestä ja aiemmasta toiminnasta voi estää yksilöä näkemästä todellisen tilanteensa. (vrt. Helin 2000.) Tällöin estyy toiminnan päämäärien ja tavoitteiden muuttaminen kohti hyvää elämää.

Toiminnan aspekteista usko jatkuvuuteen ja olemisen rauha ovat niitä, joilla toiminta voidaan suunnata tulevaisuuteen. Uuteen suuntautumisen aspekti toiminnan ilmiössä ilmenee tanssina, työnä, opiskeluna ja kumppanuutena. Ne ovat haasteellista toimintaa, johon toiminta suuntautuu olemisen rauhan ja uskon toiminnan jatkuvuuteen kautta. Tätä kautta mahdollistuu hyvä elämä ja toiminnan vapaus. Olemisen rauhalla on monelle erittäin tärkeä merkitys toi-

minnan jatkuvuuden kannalta. Siitä saa voimia suunnata uuteen. Olemisen rauhassa on tärkeää se rauhoittuminen, jonka musiikki, mukavien asioiden tekeminen, luonto ja liikunta ihmiselle tuovat.

Olemisen rauha on tiiviisti yhteydessä uskoon toiminnan jatkuvuudesta, joka ilmenee luottamuksena, sopeutumisena, irrottautumisena ja riippuvuutena. Usko toiminnan jatkuvuuteen mahdollistaa toiminnan vapauden rajallisuudesta huolimatta. Se myös antaa luvan olemisen rauhalle, joka toiminnan uuteen suuntautumisen kautta suuntaa toiminnan kohti hyvää elämää. Toiminta ei voi suuntautua uuteen kohti hyvää elämää, jos uskoa toiminnan jatkuvuudesta ja olemisen rauhaa ei oteta huomioon. Rajallisuudesta ei voi hypätä suoraan uuteen. Helinin (2000) mukaan yksilöt sopeutuvat lisääntyneisiin rajoituksiin lisäämällä osallistumistaan säilyneisiin aktiviteetteihin.

Ihminen on myös aina yhteydessä toimintaympäristöönsä. Tällöin toimintaa ei voi ymmärtää vain yksilöstä itsestään käsin vaan yksilön ja tilanteen suhteen tuotteena. Ihminen on toiminnassaan ympäristöön nähden aktiivinen, aloitteellinen ja luova eikä siihen mekaanisesti reagoiva olento. Toiminta on intentionaalista, joka sitoo sen aina tilanteeseen. Se kiinnittyy ympäröivään todellisuuteen ja on aina ympäristö minulle, suhteessa omiin pyrkimyksiini. Sitä ei voida nähdä ulkoisena materiaalisten tekijöiden kokonaisuutena. Intentionaalisuus tarkoittaa myös sitä, että toiminta on suuntautunut tulevaisuuteen, johonkin mitä ei vielä ole. Se tähtää tulevaisuuden muuttamiseen tavoitteita vastaavaksi. (Hänninen 1992.)

Ollessaan aktiivinen toimija ihminen luo ja muuttaa todellisuutta ja sen myötä myös itseään. Ihminen on itse kykenevä ohjaamaan omaa toimintaansa. (Hänninen 1992.) Hänelle kehittyy kykyjä, käsitys omista kyvyistään sekä siitä, mikä osa maailmasta on hänen ulottuvillaan ja millä hän pystyy toimimaan. Kukin yksilö rakentaa itselleen tyypillistä toimintakykyisyyttä. (Ronkainen 1999.)

Tässä tutkimuksessa toimintaa eikä siten myöskään toimintakykyä voida määrittää jonkin aikaisemman teorian tai mallin mukaan. Hyvä elämä ja toiminnan vapaus on sitä toimintakykyisyyttä, johon pyritään. Rajallisuus on puolestaan toimintaa, joka rajoittaa toimintakykyä. Keskeisen osan toiminnan ilmiötä muodostaa olemisen rauha sekä usko jatkuvuuteen. Ne ovat niitä keinoja miten ihminen pääsee kohti toiminnan vapautta ja hyvää elämää. Tämä voi olla

sitä toimintakykyisyyttä, joka on myös fysioterapiassa tavoitteena. Rajallisuudesta ei voida kuitenkaan päästä suoraan uuteen suuntautumiseen vaan olemisen rauha ja usko toiminnan jatkuvuuteen mahdollistavat tällaisen tulevaisuuden.

Toimintakyvyn käsite kuvaa sitä millainen kyky ihmisellä on toimia. Kun määritellään asiakkaan toimintakykyä ei riitä, että ollaan kiinnostuneita vain toiminnan rajallisuudesta. Jotta asiakasta voidaan ohjata kohti tulevaisuutta, toiminnan vapautta ja hyvää elämää, täytyy tunnustaa miten juuri tämän asiakkaan kanssa sinne päästään. Ei voida olettaa, että kaikilla on halu liikkua ja sitä kautta kuntouttaa itseään. Asiakas ei voi olla suorittaja, joka vie läpi ennalta tehtyjä, valmiita suunnitelmia. Hänen pitäisi sen sijaan olla oppija, joka saa valmiuksia uusiin ja outoihin tilanteisiin ilman valmiita ratkaisuja. (vrt. Toiskallio 1999.)

Fysioterapiassa pitäisi keskittyä enemmän ihmisten merkitykselliseen toimintaan kuin suorituspainotteiseen toiminta- ja suorituskykyyn. Jos fysioterapian lähtökohtana olisikin toiminta toimintakyvyn sijaan, se antaisi enemmän mahdollisuuksia nähdä kokonainen ihminen ilman ennalta laadittua toimintakyky- tai suorituskykytestiä. Toiskallion (1999) mukaan aikamme kuitenkin suosii ja vaatii tehokkuutta. Ongelmana on luisuminen välineellisempään suhtautumiseen ihmisiin ja asioihin. Toimintakykyisyys täytyy kuitenkin nähdä persoonallisena ja omakohtaisena eikä pelkkänä suorittamisena. Toimintakyky liittyy merkitysten muodostamiseen, käytännössä elettyjen kokemusten merkityksellistämiseen sekä uusien näkökulmien avaamiseen. Pelkästä suorituskyvystä puhuminen irrottaa tekemisen ja toimimisen ihmisenä elämisen kokonaisuudesta. (Toiskallio 1999.)

Johtopäätöksenä tästä tutkimuksesta voidaan sanoa, että fysioterapiassa pitäisi kiinnittää enemmän huomiota siihen ihmiselle tärkeään toimintaan, jonka kautta hyvään elämään ja toiminnan vapautteen päästään. Ei riitä, että tunnustetaan toimintakyvyn rajoitukset ja tiedetään mikä on terapian tavoitteena. Keinot miten tavoitteeseen päästään ovat jokaisella asiakkaalla erilaisia. Vasta niiden liittäminen asiakkaalle merkitykselliseen elämismailmaan tuo tuloksia myös fysioterapiaan. Jotta tavoitteisiin päästään ja fysioterapia voi pidemmälläkin aikavälillä olla tuloksellisempaa, tarvitaan asiakkailta sitoutumista omaan kuntoutusprosessiinsa. Tämän vuoksi fysioterapia ei voi olla irrallista arkisen elämän tavoittamattomissa olevaa toimintaa, joka unohtuu ja jota asiakas ei koe jokapäiväiseksi toiminnakseen.

6 POHDINTA

Tutkimuksen luotettavuuden ja tutkimusprosessin pohdintaa

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseksi ei ole luotu yhtä selkeitä kriteerejä kuin kvantitatiiviseen tutkimukseen. Niemisen (1997) mukaan luotettavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa kohdistuu tutkimusaineiston keräämiseen, aineiston analyysiin ja tutkimuksen raportointiin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääasiallisin luotettavuuden kriteeri koskeekin koko tutkimusprosessia (vrt. Varto 1992).

Laadullisessa tutkimuksessa tuotettu tulkinta on aina tutkijan persoonallinen näkemys. Siinä ovat mukana hänen intuiotensa. Tämän vuoksi tulkinta ei ole toistettavissa eikä siirrettävissä toiseen kontekstiin. (Denzin 1994.) Myös tässä tutkimuksessa esittämässäni kuvauksissa, merkitysanalyysissä sekä synteeseissä on mukana oma näkemykseni. Kuvaus on ensimmäinen tulkinta tekemistäni haastatteluista. Haastatteluja ei voida toistaa samanlaisina. Ne ovat olleet siinä tilanteessa ja sinä ajankohtana se, mitä haastateltavat ovat puhuneet omasta toiminnastaan ja siitä selviytymisestä. Heidän puheensa ymmärretään totena.

Luotettavuuden arvioinnissa on tärkeää tutkimusprosessin johdonmukaisuus. Se, että tutkittavan ilmiön perusrakenteen, tutkimuksen aineistonhankintatavan, teoreettisen lähestymistavan, analyysimenetelmän ja tutkimuksen raportointitavan välillä on looginen yhteys. (Perttula 1995.) Fenomenologisen tutkimuksen tekeminen on haastavaa ja siinä ei ole mitään selkeää mallia miten esimerkiksi tulkinnat tehdään. Se on tutkijan valinta miten hän etenee, vaikka askelmat ovatkin ennalta laadittuja. Olen ottanut tässä tutkimuksessa huomioon Spiegelbergin (1965), Giorgin (1985) ja Laineen (2001a) portaittaisesta etenemisestä mukaillun seitsemänportaisen fenomenologisen tutkimuksen kulun.

Aineistolähtöisyys on myös yksi luotettavuuden arviointiperuste (ks. Perttula 1995). En laatinut ennalta teoriataustaa tälle tutkimukselle. Analysoin aineistoa kunnes sain esiin toiminnan ilmiön. Vasta tämän jälkeen luin ja kirjoitin teoriaa tulosteni pohjalta. Tämä vaatii jatkuvaa

kriittistä reflektointia. Täytyy keskittyä vain aineistoon ja siitä nouseviin merkityksiin, sulkien pois erilaiset teoriat ja mallit.

Olen kuvannut tässä tutkimuksessa mahdollisimman tarkasti koko tutkimusprosessin käyttäen esimerkkinä eri vaiheissa tekemiäni kuvauksia ja analyysyjä. Tällöin lukijalla on mahdollisuus saada selkeämpi kuva tutkimuksen etenemisestä. Kuitenkaan kaikkea tapahtuneita yksityiskohtia ei pysty kirjoittamaan täsmälleen niin kuin ne ovat tapahtuneet. Perttulan (1995) mukaan tutkijan vastuullisuus onkin merkittävä osa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Se ulottuu tutkimusprosessin kaikkiin vaiheisiin ja edellyttää tutkimuksellisten toimenpiteiden systemaattisuutta.

Tutkija on subjekti ja sen merkitys täytyy analysoida ja raportoida tutkimuksen eri vaiheissa. Voidaan myös puhua tutkijan paikasta tai roolista tutkimuksessa. Olen määritellyt omaa rooliani osaltaan kirjoittaessani omasta esiymmärryksestäni toimintakyvyn kannalta. Tämä auttaa lukijaa ymmärtämään tekemiäni tulkintoja. Tutkijalla on useampia rooleja tutkimuksen aikana. Tässä tutkimuksessa minulla on ollut kaksi roolia tutkijana. Toisaalta olen ollut haastattelijan roolissa, jolloin tehtävänäni oli kuunnella mitä haastateltavat puhuivat toiminnastaan. Toisaalta minulla on ollut myös aktiivisen tulkitsijan rooli, jolloin olen poiminut litteroiduista haastatteluista haastateltavan toimintaan ja toimintakykyyn liittyvät asiat ja tehnyt niistä kuvaukset, analyysit ja saanut näin esille toiminnan ilmiön.

On hyvä pohtia myös sitä, millainen olen tulkitsijana. Toisaalta fysioterapeutin koulutukseni antaa lisää ymmärrystä tulkintojen tekemiseen toiminnasta ja toimintakyvystä. Toisaalta se voi myös rajoittaa niitä. Tämän vuoksi en ole määritellyt käsitettä vaan olen halunnut nähdä toiminnan mahdollisimman avoimena. Esiymmärrykseni kirjoittaminen oli itselleni tärkeää, jotta pystyin tiedostamaan sen vahvan kolmijaon (fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen), joka osaltaan ohjaa omaa käsitystäni toimintakyvystä.

Tässä tutkimuksessa tutkimuksen kohteena ovat olleet korttelin asukkaat. Asukkaiden toimintaa on tutkittu haastattelemalla heidän kokemuksiaan siellä missä he asuvat, heidän kotonaan. Toiskallion (1999) mukaan toimintakyvyssä on aina kyse yksilöllisen ja yhteisöllisen vuorovaikutuksesta. Toimintakyky kehittyy vuorovaikutuksessa yhteisön elämänmuodon, käytäntöjen ja kulttuurin kanssa. Toiminta on aina yksilöiden välillä, maailmassa tapahtuvaa.

Mäkitalo (2001) mukaan toiminnasta irrotettujen yksilöiden sijasta arvioinnin kohteeksi on tulossa toiminta ja yksilöt nousevat entistä keskeisempään asemaan toimijoina. Toimijat ovat kohteeseen suuntautuneita tekijöitä, kulttuuristen välineiden käyttäjiä, yhteisön jäseniä sekä yhteisöllisten sääntöjen noudattajia. Toimintaa täytyy siis tutkia siellä missä se tapahtuu, ei vain laboratorioissa ja laitoksissa.

Janesick (2000) puhuu tutkimuksen metodologisesta triangulaatiosta. Tällä hän tarkoittaa tutkimuskohteen tutkimista useammalla menetelmällä. Tämä tutkimus on osa laajempaa tutkimusprojektia ja kortteliin kohdistuva tutkimus on yksi sen osahankkeista. Tässä tutkimuksessa selvitettiin korttelin asukkaiden kokemaa toimintaa. Asukkaiden toimintaa ja toimintakykyä tutkitaan myös muista näkökulmista esim. eri ikäryhmissä ja toimintakyvyn mittaria käyttäen. Näin saadaan laaja-alaisempaa tietoa samasta tutkittavasta asiasta. Tutkimusprojekti mahdollistaa useampien tutkimusten yhdistämisen ja näin laajemman näkemyksen. Projektissa mukana olo mahdollistaa myös keskustelun ja palautteen saamisen tutkimuksen edetessä. Jokaisella on henkilökohtainen vastuu omasta tutkimuksestaan, mutta yhdessä tekeminen kannustaa ja tuo vastuuta koko tutkimuksen etenemisestä.

Pohdintaa tutkimuksen tuloksista

Tämän tutkimuksen tuloksissa toiminnan yhtenä aspektina ilmenee rajallisuus. Jos mietitään fysioterapian tarkoituksena olevaa mahdollisimman varhaista asiakkaan ongelmiin tarttumista, tulee kiinnittää enemmän huomiota myös niihin uhkiin ja pelkoihin, joita asiakkailla on. Jos toimintakyvyssä ilmenee joitakin rajoituksia, voi olla, että asiakkaalle on hänen toimintansa jatkuvuuden kannalta tärkeämpää uhkien, pelkojen ja yksinäisyyden vähentäminen kuin suoranaisesti fyysisten rajoitusten poistaminen.

Toiminnan rajallisuus pysäyttää toimintaa. Se asettaa toiminnan osittain menneisyyteen ja nykyisyyteen estäen tulevaisuuden uusia mahdollisuuksia. Vaikka selkäreitit ovat yksi osa rajallisuutta, siellä on myös paljon muuta. Tämä muu kuten luopuminen, pelot ja uhat jäävät helposti vähemmälle huomiolle, kun asiakkaan fysioterapian tarvetta määritetään. Kuitenkin juuri niiden huomioiminen mahdollistaisi toiminnan suuntautumisen tulevaan, kohti hyvää elämää.

Jotta voidaan päästä hyvään elämään ja toiminnan vapauteen, on uskolla toiminnan jatkuvuuteen ja olemisen rauhalla erittäin tärkeä osuus toiminnassa. Fysioterapian menetelmät ja ohjaus voisivat painottua enemmän tälle alueelle. Rauhoittumisella on erittäin keskeinen merkitys toiminnan ilmiössä. Fysioterapiassa käytetäänkin erilaisia rentoutusmenetelmiä. Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen ohella pitäisi antaa enemmän painoarvoa myös rauhoittumiselle ja opettaa asiakkaille sen merkitystä jaksamisen kannalta. Ei voida vain suunnata kohti tulevaa ilman, että annetaan aikaa pysähtymiselle ja rauhoittumiselle.

Mitä hyvä elämä sitten on? Yhtenä tämän tutkimuksen tuloksena on toiminnan suuntautuminen kohti hyvää elämää. Hyvästä elämästäkin on monenlaisia määritelmiä. Se on kuitenkin jokaiselle erilaista ja ihmiset kokevat hyvän elämän erilaisena. Tärkeää onkin tunnistaa nämä erilaisuudet ja nähdä ihminen yksilönä. Toiselle hyvä elämä on jotain aivan muuta kuin toiselle. Olennaista on se miten hyvään elämään päästään. Tässä tutkimuksessa olemisen rauha ja usko toiminnan jatkuvuudesta olivat ne merkitykselliset aspektit toiminnan ilmiössä jota kautta päästään toiminnan vapauteen ja hyvään elämään. Fysioterapiassakin pitäisi olla kiinnostuneempia juuri tästä asiasta. Varsinkin, kun jo useaan kertaan on todettu miten huonosti asiakkaat noudattavat heille annettuja ohjeita ja liikuntaohjelmia. Täytyisi muistaa, ettei ainut keino hyvään elämään fysioterapiassakaan ole liikunta tai omatoiminen harjoittelu. Olemiselle ja rentoutumiselle hyvän olon tuojana annetaan liian vähän tilaa suorituskykyä ja sen lisäämistä korostavassa yhteiskunnassa.

Jotta toiminnan vapaus ja hyvä elämä voisivat olla mahdollisia, täytyisi meidän fysioterapeutteina olla enemmän kiinnostuneita asiakkaan elämismaailmasta. Jumppaliikkeiden tekeminen esimerkiksi televisiota katselemalla ei motivoi asiakasta, jos hän kokee saavansa hyvän olon rentoutumalla TV:n ääressä. Meidän täytyy tietää, mikä on juuri tällä hetkellä hänelle tärkeää elämässä. Mitä hänen elämänsä toimintaan kuuluu ja minkälaisia merkityksiä hän toiminnoille antaa. Vain näin pystymme todella yhdistämään keinot, joilla hyvään elämään ja toiminnan vapauteen päästään, asiakkaan todelliseen elämäntilanteeseen. Näin voitaisiin fysioterapiastakin saada tuloksellisempaa.

Kaikki fysioterapian asiakkaan eivät tule koskaan noudattamaan annettuja ohjeita ja neuvoja. Päästäksemme lähemmäksi fysioterapian todellista tavoitetta, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn lisäämistä, pitäisi yleisten ohjeiden antamisen sijaan kiinnittää enemmän huomiota yksilöön ja

sihen mihin osaan hänen elämäänsä fysioterapian voi liittää. Tässä tutkimuksessa esimerkiksi Matilla hänen kaikki vapaa-aikansa menee tanssimiseen. Se antaa hänelle elämän sisällön, joten sillä on suuri merkitys Matin toiminnassa. Jos hänelle fysioterapiassa annetaan yleinen kotivoimisteluohjelman, saattaa se jäädä tekemättä, koska Matti hoitaa kuntoansa ja sitä kautta toimintakykyään tanssimalla. Se on hänelle merkityksellistä toimintaa toisin kuin voimisteleminen. Tämän jäädessä fysioterapiassa huomioimatta, eivät ohjeet ja neuvot kohtaa mitenkään Matin tämän hetkistä elämismaailmaa.

Tämän tutkimuksen mukaan ihmisten toimintaa ja toimintakykyä tulisi arvioida siinä yhteisössä ja ympäristössä, jossa toiminta tapahtuu. Omatoimisten hoito-ohjeiden tulisi koskettaa asiakkaiden elämää, jotta päästään parempaan toimintakykyisyyteen ja toiminnan vapauteen. Tämän hetkisen toimintakulttuurin mukaisesti asiakkaat tulevat fysioterapiaan fysioterapiayksikköön, mutta entäpä, jos fysioterapia olisikin siellä missä asiakkaat ovat (Piirainen ym. 2002). Näin kuntoutuspalvelut perustuisivat yhteisön jäsenten tarpeisiin. Tämä edellyttää fysioterapialta uusien toimintakäytäntöjen luomista. (Viitanen 1997.)

Työntekijöiden tulisi verkottua osaksi yhteisöä, eri organisaatioiden ja kunnan toimintasektoreiden sekä vapaaehtoisjärjestöjen työtä. Edellytyksenä uuden työorientaation ja uusien yhteisöllisten aktivointitapojen käytölle on muutos työntekijöiden omissa arvoissa ja asenteissa. Näin voitaisiin luoda uusia yhteistyömalleja ja toimintatapoja fysioterapiaan. Kuntoutuksen kehittämisselityksissä painotetaan uusia menetelmiä ja työotteita, jotka lähtevät kuntoutujan elämän olosuhteista ja tarpeista sekä hänelle mielekkäistä toimintatavoista. Kuntoutuksen vaikutusten on arvioitu olevan vankimpia silloin, kun kuntoutus perustuu yhteistyöhön ja se on yhdistetty lähiyhteisöön ja ympäristöön. (Kuntoutusselonteko 2002.)

Viitosen & Piiraisen (2000) mukaan kuntoutujakeskeisyyden korostuminen asettaa myös vaatimuksen erilaisesta kuntouttajien asiantuntijuudesta, mihin on tällä hetkellä totuttu. Koulutuksessa ja työelämässä saadun roolimallin muuttaminen ei ole kuitenkaan helppoa. Organisaatioissa on aina tietynlainen kulttuuri, jonka mukaan toimitaan. Uusi ajattelutapa voi osaltaan herättää myös osaamattomuuden ja tietämättömyyden tunnetta sekä pelkoa tulevaisuudesta tai omista kyvyistä.

Tämä tutkimus tuo uutta näkökulmaa fysioterapian tutkimukseen kokemuksellisen toiminnan sekä myös kohderyhmänä olevien korttelin asukkaiden kautta. Fysioterapeutin työhön nämä toiminnan kokemukset antavat uusia ajatuksia siitä, millainen toiminta asiakkaille voisi olla tärkeää tavoitteisiin pääsemiseksi. Lisää haastetta käytännön työhön tuokin se, miten fysioterapia onnistuttaisiin suunnittelemaan niin, että se olisi yksi osa asiakkaan elämää. Toisaalta tämän tutkimuksen tulokset ovat pienen joukon kokemuksia, jonka vuoksi ne eivät ole yleistettävissä. Kokemusten tutkimisessa ei pyritäkään erityiseen yleispätevään teoriaan, vaan kokemukset ovat aina tiettyyn tilanteeseen liittyviä ja mahdollisesti vain siinä päteviä (vrt. Laine 2001b).

Jatkotutkimusehdotuksia

Kuntoutusalan tutkimuksen kehittymisen kannalta olisi tärkeää, että keskustelua eri lähestymistapojen (kvantitatiivinen/kvalitatiivinen) vahvuuksista ja mahdollisuuksista käytäisiin tähänastista enemmän. Paradigmojen kamppailun sijasta olisi kuitenkin tarpeen etsiä eri lähestymistapoja yhdistäviä ratkaisuja tai pyrittävä hyödyntämään kunkin lähestymistavan vahvuudet. (Järvikoski & Härkäpää 2001.)

Myös toimintakyvyn käsitettä ja näkökulmaa tutkittaessa tulisi hyödyntää erilaisia lähestymistapoja. Kvantitatiiviset tutkimukset toimintakyvystä erilaisilla mittareilla tutkittuna ovat melko yleisiä, mutta laadullisia tutkimuksia toimintakyvystä ei ole tehty kovinkaan paljon. Tämä tekemäni tutkimus kuitenkin osoittaa, että laadullisilla menetelmillä saataisiin uutta näkökulmaa ja erilaista tietoa ihmisten toiminnasta ja toimintakyvystä kuin pelkästään erilaisilla mittareilla. Parasta on kokemuksellisen näkökulman ja jonkin mittarin yhdistäminen tutkimuksessa. Näin saadaan laaja-alaisempaa tietoa yksilön toiminnasta ja myös toimintakyvystä.

Jatkossa tulisi tutkia ilmiöiden esiintymistä ja niiden suhdetta laajemmin. Yhtenä osatutkimushankkeena koko projektissa onkin mm. toiminnan tutkiminen ikääntyvien ihmisten elämässä. Tässä tutkimuksessa kohteena oli kaupunki korttelin asukkaat. Mielenkiintoista olisi myös tutkia toiminnan kokemuksia eri kulttuureissa sekä erilaisella alueella, esimerkiksi maaseudulla.

LÄHTEET

Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Ilmiö – käsitys – käsite. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: West-Point Oy, 116-117.

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus.

Antonovsky, A. 1979. Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. 1993. The structure and properties of sense of coherence scale. Social Science and Medicine 36, 725-733.

Atchley, R.C. 1999. Continuity and adaptation in aging: Creating positive experiences. Maryland, BA: The Johns Hopkins University Press.

Bengtsson, J. 1999. En livsvärldsansats för pedagogisk forskning. Teoksessa J. Bengtsson (toim.) Med livsvärlden som grund. Lund: Studentlitteratur, 9-49.

Bengtsson, J. 2001. Tilan hahmottaminen ja ajan säätely luokkahuoneessa. Teoksessa M. Itkonen (toim.) Ihminen mikä ja kuka olet? Tampere: Yliopistopaino, 26-33.

Bäcklund, P & Kanninen, V. 1999. Teorioiden edessä – vai takana? Käytännöllisen ja käsitteellisen lähiökehittämisen haasteet. Teoksessa Kanninen, V. (toim.) Lähiö ABC. Stakes. Raportteja 239. Saarijärvi: Gummerus, 108-117.

Denzin, N.K. 1994. The art and politics of interpretation. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (ed.) Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage Publications, 500-515.

Engeström, R. 1999. Toiminnan moniäänisyys. Tutkimus lääkärin vastaanottojen keskusteluista. Toiminnan teorian ja kehittävän työntutkimuksen yksikön teoksia. Helsinki: Yliopistopaino.

Engeström, Y. 1987. Learning by expanding. Helsinki: Orienta-Konsultit.

Engeström, Y. 1995. Kehittävän työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita. Hallinnon kehittämiskeskus. Helsinki: Painatuskeskus.

Franssila, P. 1996. Ihmisen kokonaisuus- käsitteen tarkastelua fysioterapian kannalta. Pro gradu –tutkielma. Terveystieteen laitos. Jyväskylän yliopisto.

Gergen, K. J. & Gergen, M. M. 1982. Explaining human conduct: form and function. Teoksessa P. Secord (toim.) Explaining human behavior. Beverly Hills: Sage Publications, 127-154.

Giorgi, A. 1985. Phenomenology and psychological research. Pittsburgh.

Hautamäki, L. & Seppälä, E. 1998. Toimintakyvyn käsite fysioterapiassa. Pro gradu –tutkielma. Terveystieteen laitos. Jyväskylän yliopisto.

Heikkola, S. 1998. Uupumisesta uusiutumiseen ja kasvuun. Teoksessa A. Mattila (toim.) Voimavarat, ratkaisut ja tarinat. Kuntoutussäätiö. Työselosteita 16. Helsinki: Yliopistopaino, 83-94.

Heinämaa, S. 2000a. Ihmetys ja rakkaus. Jyväskylä: Gummerus.

Heinämaa, S. 2000b. Mitä on fenomenologia? Johdatus Phénoménologie de la perception – teoksen esipuheeseen. Tiede ja edistys 3, 165-169.

Helin, S. 2000. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn heikkeneminen ja sen kompensatioprosessi. Studies in sport, physical education and health 71. Jyväskylä: Yliopistopaino.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hänninen, V. 1996. Tarinallisuus ja terveystutkimus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 33, 109-118.
- Hänninen, V. 1992. Toimiva ihminen. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tutkimuksia A:17.
- Ikonen, T.H. 2000. Tuhkasta uusi elämä. Selviytymisen teoreettiset ja käytännölliset lähtökohdat. Helsinki: Yliopistopaino.
- Janesick, V.J. 2000. The Choreography of Qualitative Research Design: Minuets, Improvisations, and Crystallization. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (ed.) Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage Publications, 379-400.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2001. Kuntoutuksen vaikuttavuuden arviointi: Kohti yhdistäviä ratkaisuja. Teoksessa A. Järvikoski, K. Härkäpää & S. Nouko-Juvonen (toim.) Monia teitä kuntoutuksen arviointiin. Kuntoutussäätiö. Tutkimuksia 69/2001, 103-116.
- Koes, B., Bouter, L., Beckerman, H., van der Heijen, G. & Knipschild, P. 1991. Physiotherapy exercises and back pain: a blinded review. British Medical Journal 302, 1572-1576.
- Koivunen, H. 1997. Hiljainen tieto. Helsinki: Otava.
- Kortteinen, M. 1982. Lähiö. Tutkimus elämäntapojen muutoksesta. Helsinki: Otava.
- Kotkavirta, J. 2000. Toivo, luottamus ja identiteetti. Teoksessa J. Kotkavirta & A. Tuomi (toim.) Toivo ja luottamus epävarmuuksien maailmassa. Filosofisia ja teologisia puheenvuoroja. SoPhi 53. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Yliopistopaino, 5-17.
- Kuhmonen, P. 1999. Kokemus, merkitys, vuorovaikutus – ajatuksia fenomenologisesta näkökulmasta. Toimintaterapeutti 1, 11-12.

Kuntoutuslonteko 2002 [online]. STM [viitattu 4.5.2002]. Saatavilla [www-muodossa: <http://www.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/kselte02.pdf>](http://www.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/kselte02.pdf)

Kuukkanen, T. 2000. Therapeutic Exercise Programs and Subjects with Low Back Pain. A Controlled Study of Changes in Function, Activity and Participation. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 72. Jyväskylä: Yliopistopaino.

Kuukkanen, T. & Mälkiä, E. 1996. Muscular performance after a 3 month progressive physical exercise program and 9 month follow-up in subjects with low back pain. A controlled study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 6, 112-121.

Kvale, S. 1996. Interviews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing. Thousand Oaks: Sage Publications.

Laine, T. 2001a. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: Gummerus, 26-43.

Laine, T. 2001b. Kasvatustilanteen kaksisuuntaisuudesta. Teoksessa M. Itkonen (toim.) *Ihminen mikä ja kuka olet?* Tampere: Yliopistopaino, 119-142.

Laine, T. 1999. Kokemusten tutkiminen ihmisten ymmärtämisen apuna. *Toimintaterapeutti* 1, 13-15.

Laine, T. 1996. Eri puolilla kehoa. Teoksessa R. Koikkalainen (toim.) *Ruumiita! Ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta*. JYY julkaisusarja n:o 39. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy, 157-168.

Launiainen, H., Matikka, L., Talvitie, U. & Gould, R. 2001. Mielikuvia toimintakyvystä – mitä arvioidaan ja mitataan? Teoksessa S. Talo (toim.) *Toimintakyky – viitekehyksestä arviointiin ja mittaamiseen*. Seminaariraportti Turku 4. – 5.5.2000. Kela. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 49. Jyväskylä: Gummerus, 131-160.

Leino-Kilpi, H. Mäenpää, I. & Katajisto, J. 1999. Pitkäaikaisen terveysongelman sisäinen hallinta. Potilaslähtöisen hoidon laadun arviointiperustan kehittäminen. Stakes. Raportteja 229. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Leontjev, A.N. 1977. Toiminta, tietoisuus, persoonallisuus. Helsinki: Kansankulttuuri.

Leontjev, A.N. 1981. Problems of the development of the mind. Moscow: Progress publishers.

Mannermaa, T. 2000. Toivon ja luottamuksen lähteet. Teoksessa J. Kotkavirta & A. Tuomi (toim.) Toivo ja luottamus epävarmuuksien maailmassa. Filosofisia ja teologisia puheenvuoroja. SoPhi 53. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Yliopistopaino, 47-58.

Manning, P.K. & Cullum-Swan, B. 1994 Narrative, Content and Semiotic Analysis. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim.) Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage Publications, 463-477.

Merleau-Ponty, M. 2000. Phenomenology of Perception. London: Routledge. Translated from the French by Colin Smith. (Ranskankielinen alkuteos *Phénoménologie de la Perception*, 1962.)

Mäkitalo, J. 2001. Toimintakyky ja toiminnan teoria. Teoksessa S. Talo (toim.) Toimintakyky – viitekehystä arviointiin ja mittaamiseen. Seminaariraportti Turku 4. – 5.5.2000. Kela. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 49. Jyväskylä: Gummerus, 65-92.

Mälkiä, E. & Ljunggren, A. 1996. Exercise programs for subjects with low back pain. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 6, 73-81.

Nagi, S.Z. 1980. Early rehabilitation and the role of industry. Teoksessa A. Järvikoski & E. Lahelma (toim.) Early rehabilitation at the work place. Monograph 6. New York: World Rehabilitation fund, 59-69.

- Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen (toim.) 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY, 215-221.
- Ojala, M. 2001. WHO:n uusi toimintakykyluokitus ICF. Kuntoutus 3/2001, 49-57.
- Parviainen, J. 2001. Noema, noesis ja taidekritiikki. Teoksessa M. Itkonen (toim.) Ihminen mikä ja kuka olet? Tampere: Yliopistopaino, 143-163.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Suomen fenomenologinen instituutti. Tampere: Yliopiston jäljennepalvelu.
- Piirainen, A. 2001. Rehabilitees' experiences at the baseline of the rehabilitation chain: Physiotherapy situations as experienced by patients in an acute hospital's surgical and neurology wards. Abstract. 7th European Congress of Rehabilitation, Madrid 1-4.4.2001.
- Piirainen, A., Leskelä, J. & Viitanen, E. 2002. Ikääntyvä työikäinen kuntalainen tyytyväinen avoterveydenhuollon fysioterapiapalveluun. Suomen Lääkärilehti 47, 681-684.
- Polanyi, M. 1966. The Tacit Dimension. New York: Doubleday & Company, inc.
- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampere: Jäljennepalvelu.
- Puhakainen, J. 1997. Kesytyt kehot. Vammala: Kirjapaino Oy.
- Ronkainen, S. 1999. Ajan ja paikan merkitsemät. Subjektiviteetti, tieto ja toimivuus. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Roxendahl, G. 1987. Ett helhetsperspektiv – sjukgymnastik inför framtiden. Lund: Studentlitteratur.
- Roxendahl, G. & Wahlbeck, C. 1992. Vårdandets vardag – händer i möte. Lund: Studentlitteratur.

- Schellenberg, J. A. 1988. Sosiaalipsykologian klassikoita. Helsinki: Gaudeamus.
- Siikala, A-L. 1984. Tarina ja tulkinta. Tutkimus kansankertojista. Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia 404. Mänttä: Kirjapaino Oy.
- Spiegelberg, H. 1965. The Phenomenological Movement. A Historical introduction. Second edition. The Hague: Martinus Nijhoff.
- Talo, S. 1997. Olettamuksista strukturoituun malliin. Kuntoutus 1 (20), 4-12.
- Talo, S. 2001. Prologi seminaarin sisällöstä ja tavoitteista. Teoksessa S. Talo (toim.) Toimintakyky – viitekehyksestä arviointiin ja mittaamiseen. Seminaariraportti Turku 4. – 5.5.2000. Kela. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 49. Jyväskylä: Gummerus, 31-45.
- Talo, S., Wickström, J. & Metteri, A. 2001. Kuntoutuminen monitieteisenä ja –tasoisena prosessina. Teoksessa T. Kallanranta, P. Rissanen & I. Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus, 55-71.
- Talvitie, U. 1991. Aktiivisuuden ja omatoimisuuden kehittäminen fysioterapian tavoitteena. Studies in sport, physical education and health 28. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 1999. Fysioterapia. Helsinki: Edita.
- Toiskallio, J. 1999. Tiedosta ja suorituksista toimintakykyyn. Teoksessa T, Laine. Kasvatus filosofiaan. Jyväskylän yliopisto. Filosofian julkaisuja 66. Jyväskylä, 13-40.
- Valkonen, J. 1997. Työkyky tarinoina. Työkykykokemuksen narratiivista tarkastelua. Kuntoutussäätiö. Työselosteita 13. Helsinki: Yliopistopaino.
- Valkonen, J. 1994. Tarinametafora sydäninfarktista kuntoutumisessa. Kuntoutussäätiö. Tutkimuksia 45.

Van Manen, M. 1990. *Researching Lived Experience*. USA: State University of New York Press.

Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Hygieia. Helsinki: Kirjayhtymä.

Verbrugge, L. M. & Jette, A. M. 1994. The disablement process. *Social Science and Medicine* 38, 1-14.

Viitanen, E. 1997. *Fysioterapian ammattikulttuuri terveyskeskuksessa*. Tampereen yliopisto. Tampere: Vammalan kirjapaino.

Viitanen, E. & Piirainen, A. 2000. Järjestö kuntoutuspalveluiden tuottajana. Asiakaslähtöisen avopalvelutoiminnan arviointia palveluiden käyttäjän kokemana. *Kuntoutus* 1, 3-12.

Vygotsky, L. S. 1978. *Mind in society: the development of higher psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press.

WHO, 1980. *International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps*. Geneva: World Health Organization.

WHO, 2001. *The international Classification of Functioning, Disability and Health – ICF*. Geneva: World Health Organization.

SUOSTUMUS

Olen lupautunut haastateltavaksi Jyväskylän yliopiston terveystieteen laitokselle tehtävään pro gradu –tutkielmaan. Se on osa perusterveydenhuollon korttelikuntoutus –projektia, joka toteutetaan Espoon kaupungissa. Tarkoituksena on alueen palveluiden kehittäminen asiakaslähtöisesti.

Haastattelussa saatuja tietoja käytetään ainoastaan tutkimuksessa. Antamanne tiedot ovat täysin luottamuksellisia, eikä henkilöllisyytenne ei tule tutkimusraportissa missään vaiheessa esiin. Haastattelumateriaali hävitetään tutkimuksen jälkeen.

Espoossa __. __. 2000

haastateltava

haastattelija

HAASTATELTAVAN TAUSTATIEDOT

Sukupuoli: nainen___ mies___

Ikä: _____

Siviilisäätö: _____

Koulutus: _____

Ammatti: _____

Työpaikka ja -tehtävä: _____

Samassa taloudessa asuvien

 lukumäärä: _____

 iät: _____

Kuinka kauan olet asunut tämän korttelin alueella? _____

Mistä olet muuttanut? _____

KIITOS VASTAUKSESTASI!

Hyvä haastateltava!

Olen Jyväskylän yliopiston terveystieteen laitoksen opiskelija. Olen tekemässä pro gradu – tutkielmaani ja tarkoitukseni on haastatella Espoon keskuksen Suvelan alueen asukkaita. Tutkielmani on osa perusterveydenhuollon korttelikuntoutus -projektia, joka toteutetaan Espoon kaupungissa. Sen tarkoituksena on alueen palveluiden kehittäminen.

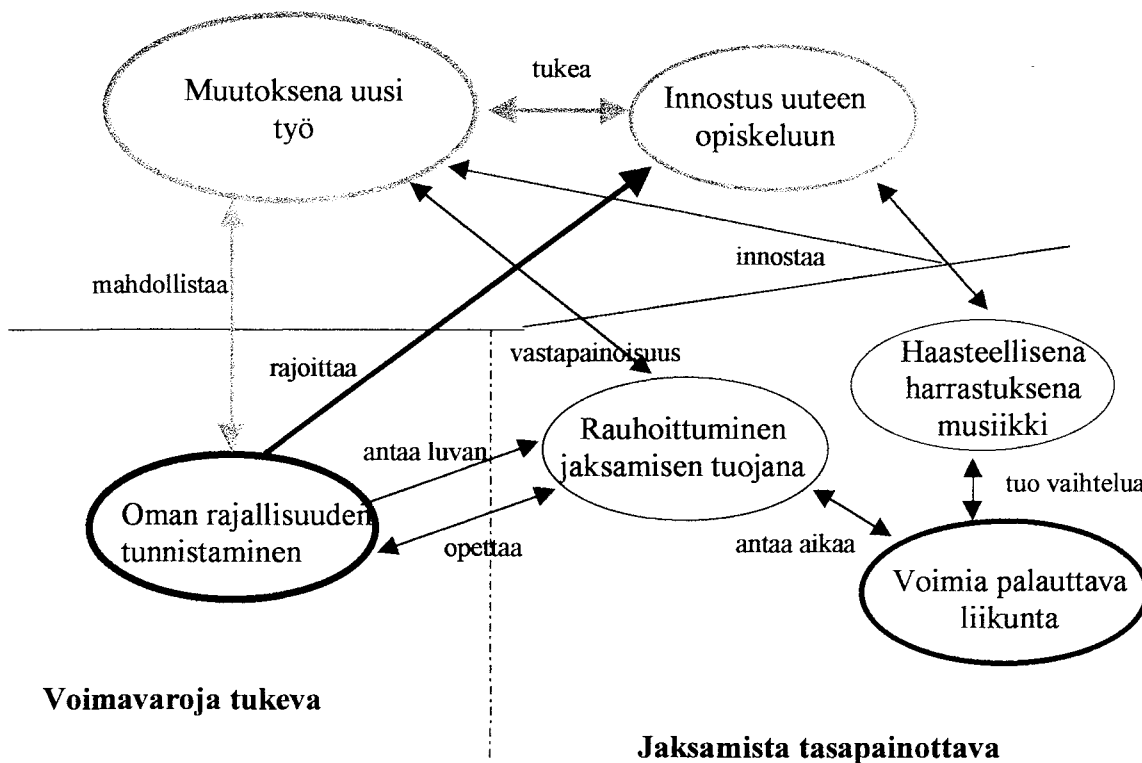
Kiitos suostumuksestasi tähän haastatteluun. Haastattelussa saamani tiedot ovat ainoastaan tutkimustarkoitukseen ja ne ovat täysin luottamuksellisia. Henkilöllisyytenne ei tule tutkimusraportissa missään vaiheessa esiin. Haastattelumateriaali hävitetään tutkimuksen jälkeen. Antamanne tiedot ovat erittäin arvokkaita sekä tutkimuksessa että alueen palvelujen kehittämisessä.

Ystävällisesti,

Johanna Leskelä
Isonnevantie 20 a 9
00320 Helsinki
p. 050-3266603

Toiminnan ilmiö Heikin elämismaailmassa

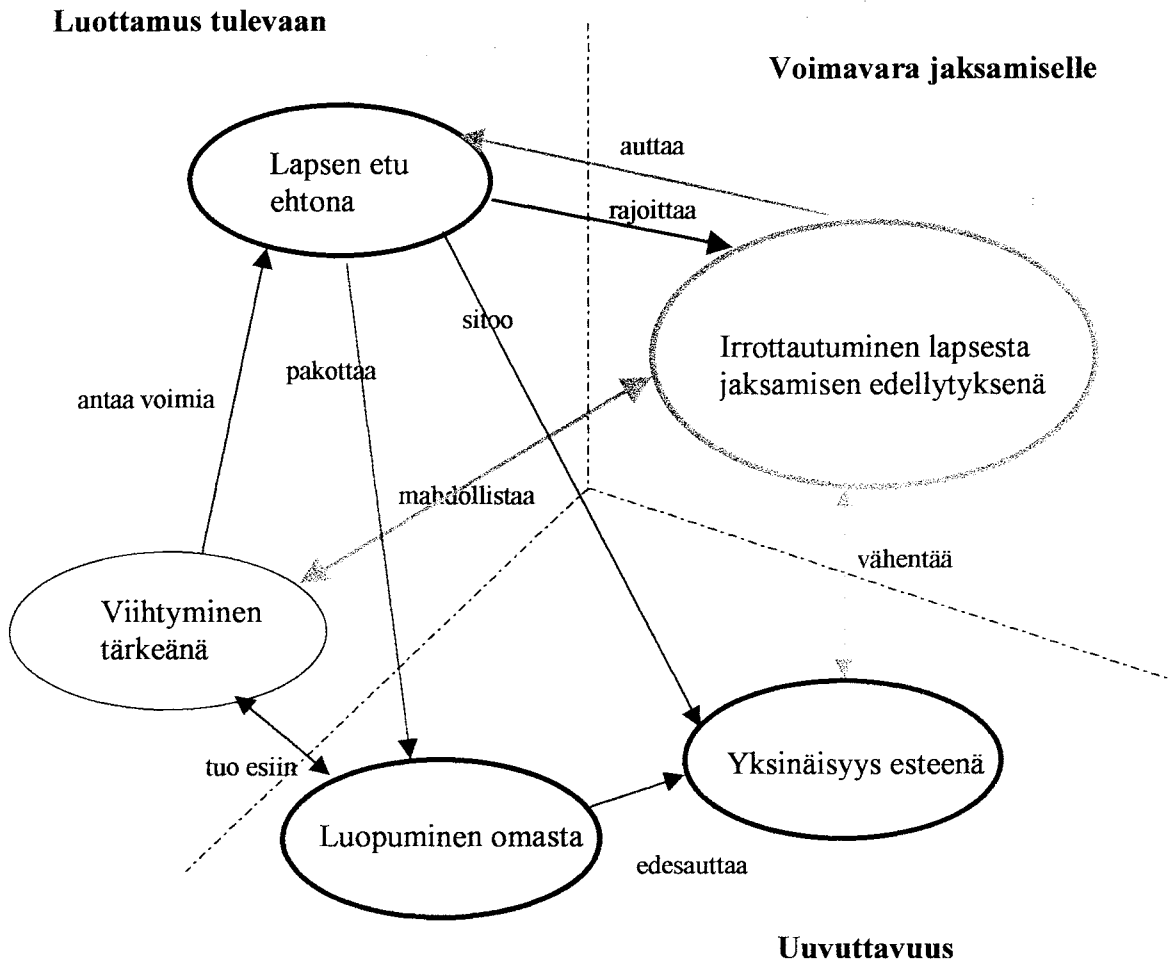
Innostavaa uuden löytämistä



Heikin toiminta on omien rajojen tunnistamista. Toiminnan ilmiöön sisältyy jaksamista tasapainottava, innostavan uuden löytämisen sekä voimavaroja tukeva toiminnan aspekti. Voimavaroista ja jaksamisesta Heikki saa tuen ja tasapainon, jotta pystyy innostavaan uuden löytämiseen työn ja opiskelun kautta. Voimavaroja tukeva ja jaksamista tasapainottava aspekti ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Heikki toiminta on tasapainoilua niiden ja innostavan uuden löytämisen välillä, jotta hän pystyisi tunnistamaan voimavaransa ja toimintansa rajat. Voimavaroja tukeva aspekti rajoittaa innostavaa uuden löytämistä ja jaksamista tukeva aspekti puolestaan haastaa innostavaan uuden löytämiseen.

Rajojen tunnistamisessa voimavaroja tukevalla aspektilla on keskeinen merkitys Heikin toiminnassa. Oman rajallisuuden tunnistaminen antaa luvan rauhoittumiselle ja rajoittaa innostavaa uuden löytämistä. Uuden työn tuoma muutos on puolestaan mahdollistanut Heikille tämän oman rajallisuuden tunnistamisen tulemisen keskeiseksi osaksi toimintaa.

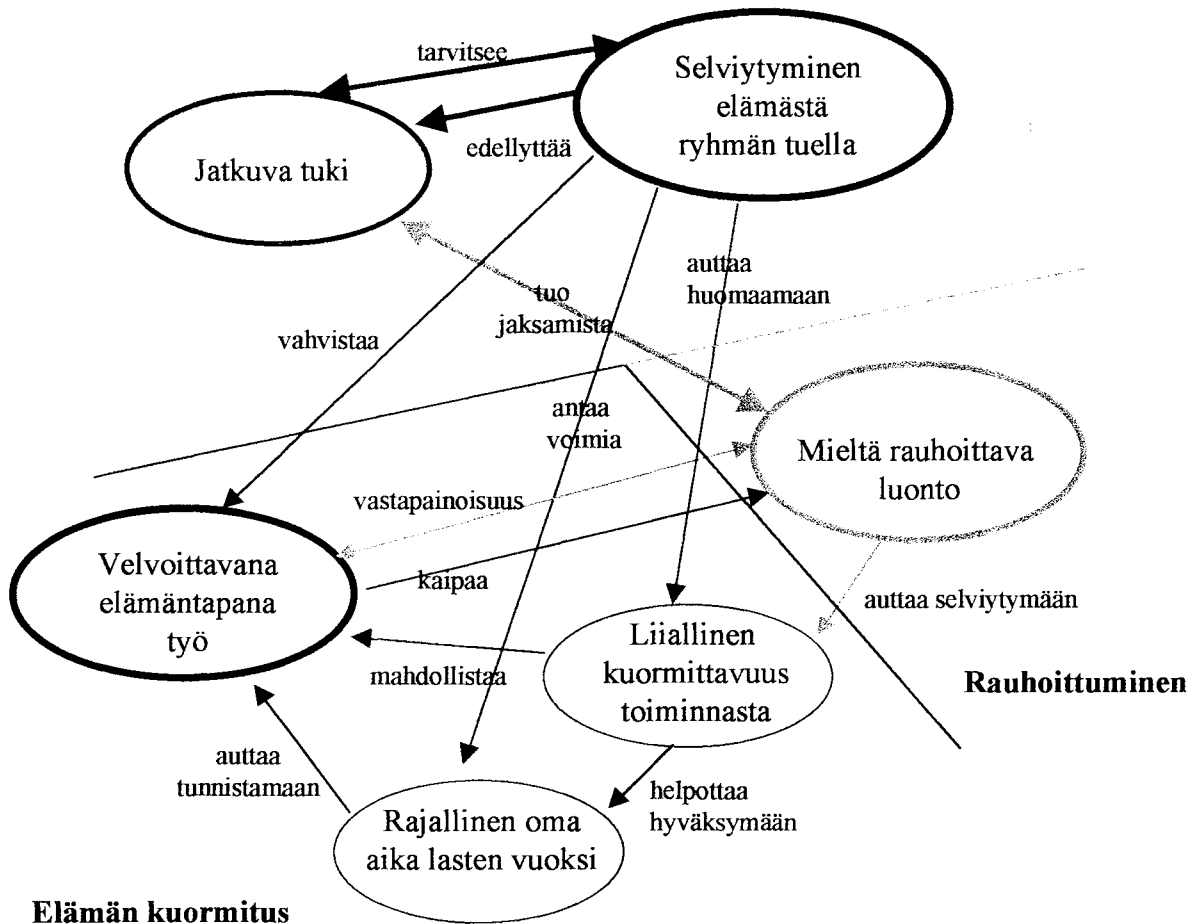
Toiminnan ilmiö Helenan elämismaailmassa



Helenan toiminta on yksinäistä ja uuvuttavaa lapsen ehdoilla olemista. Toiminnan ilmiön muodostavat kolme toiminnan aspektia; luottamus tulevaan, uuvuttavuus ja voimavara jaksamiselle. Kaikki kolme toiminnan aspektia ovat yhteydessä toisiinsa. Luottamus tulevaan on yhteydessä kaikkiin muihin Helenan toiminnan merkityksiin. Keskeisin aspekti on kuitenkin voimavara jaksamiselle.

Toiminnassaan Helena luottaa tulevaan vaikka lapsen etu onkin ehtona tällä hetkellä kaikelle hänen toiminnalleen. Hän kokee kuitenkin oman viihtymisensä tärkeänä, mikä antaa voimia jaksaa lapsen ehdoilla toimimista ja lisää luottamusta tulevaan, jolloin on sitten omaakin aikaa. Helenan toiminta on uuvuttavaa. Hän on joutunut luopumaan omastaan ja toisaalta yksinäisyys lisää uuvuttavuuden tunnetta ja jaksamattomuutta. Helena tarvitsee toiminnassaan voimavaroja jaksamiselle, jotka hän saa irrottautuessaan lapsesta. Tämä auttaa Helenaa luottamaan tulevaan ja vähentää uuvuttavuuden ja yksinäisyyden tunnetta.

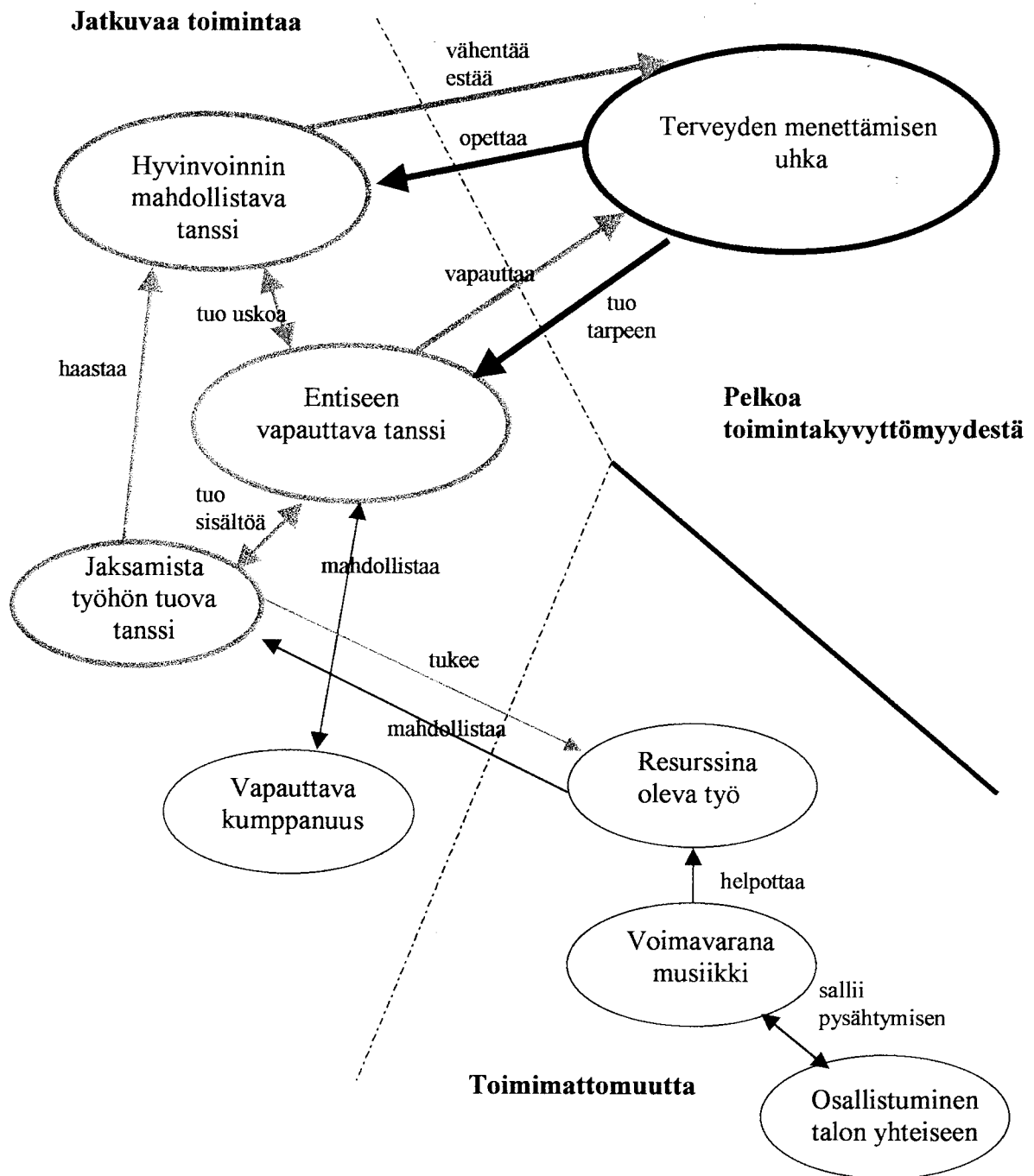
Toiminnan ilmiö Leenan elämismaailmassa

Riippuvuus tukiverkostosta

Leenalle toiminta on jaksamista ja selviytymistä eteenpäin. Hänen toimintansa muodostuu kolmesta keskeisestä toiminnan aspektista; riippuvuudesta tukiverkostosta, elämän kuormituksesta sekä rauhoittumisesta. Keskeistä hänen toiminnassaan on elämän kuormituksen painavuus, jota riippuvuus tukiverkostosta ja rauhoittuminen tasapainottavat.

Riippuvuuteen tukiverkostosta kuuluu vahvana merkityksenä jatkuva tuki sekä selviytyminen elämästä ryhmän tuella. Näillä onkin erittäin keskeinen merkitys Leenan toiminnassa. Ne ovat ehto hänen toiminnalleen. Elämästä selviytyminen edellyttää tällaisen ulkopuolisen tuen olemassa oloa. Leena tarvitsee sitä pystyäkseen toimimaan. Ryhmän tuki sekä jatkuvan tuen tarve yhdessä luonnon mieltä rauhoittavan merkityksen kanssa tuovat jaksamista ja voimia Leenan toimintaan velvoittavan työn, toiminnan liiallisen kuormittavuuden sekä rajallisen oman ajan tasapainoksi.

Toiminnan ilmiö Matin elämismaailmassa



Matin toiminta on vapautumista toimintakyvyttömyyden pelosta. Ilmiön muodostaa kolme toiminnan aspektia; pelko toimintakyvyttömyydestä, jatkuva toiminta sekä toimimattomuus. Terveyden menettämisen uhka on keskeisin ja vahvin kaikista Matin toiminnan merkityskokonaisuuksista. Se tuo tarpeen tanssimiseen, jotta ei menettäisi terveyttään. Toisaalta se opettaa Mattia huomaamaan tanssin tuoman hyvinvoinnin elämään. Toimimattomuuden aspekti ei ole niin suuri osa toimintaa kuin kaksi muuta. Se on yhteydessä pelkoon toimintakyvyttömyydestä vain jatkuvan toiminnan aspektin kautta.

Tanssiin liittyvät merkityskokonaisuudet muodostavat tärkeän osan Matin toimintaa ja ne ovat tiiviisti yhteydessä terveyden menettämisen uhkaan. Hyvinvoinnin mahdollistava tanssi vähentää terveyden menettämisen uhkaa. Se tuo yhdessä entiseen vapauttavan tanssin kanssa uskoa Matin toimintaan. Tanssin avulla Matti voi vapautua entiseen mukavaan toimintaansa, joka on hänelle tärkeää. Tämä vapauttaa Matin terveyden menettämisen uhalta. Tanssi lisää Matin jaksamista. Se tuo haastetta toimintaan ja mahdollistaa sitä kautta hyvinvoinnin. Toimimattomuus on Matille paikallaan oloa. Tanssi puolestaan jatkuvaa toimintaa.