



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

HEIKKONEN, KIRSI JA VÄLIKANGAS, HEINITUULI

ELÄMÄNHALLINTA YKSILÖN KOKEMUKSENA

**PULINAPAJA-PROJEKTIN MERKITYS NUORTEN ELÄMÄNHALLINNAN
KOKEMUKSELLE**

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö

Kasvatustieteiden koulutus

2011



Kasvatustieteiden tiedekunta

Tiivistelmä opinnäytetyöstä

Kasvatustieteiden tiedekunta		Tekijä	
		Heikkonen Kirsi ja Välikangas Heinituuli	
Työn nimi			
Elämänhallinta yksilön kokemuksena			
Pääaine	Työn laji	Aika	Sivumäärä
Kasvatustieteiden tiedekunta	Pro gradu-tutkielma	Toukokuu 2011	109 + 2 liitettä

Elämänhallinta psykologisena käsitteenä tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, että hän hallitsee omaa elämäänsä. Siihen mitä elämänhallinnalla ymmärretään vaikuttaa se tieteenala, josta käsin sitä tarkastellaan. Elämänhallinnan ymmärtämiseen vaikuttaa myös kulttuuri, jonka kautta sitä käsitellään. Psykologia tieteen sisällä elämänhallinnan ymmärtämisessä on keskeistä myös elämänhallinnan määrittämisen taustalla olevat erilaiset ihmiskäsitykset. Elämänhallinnan teoreetikot ovat jaotelleet elämänhallinnan sisäiseen ja ulkoiseen kontrolliin, mutta näitä termejä käytetään hyvin eri tavoin teoreetikosta riippuen. Elämänhallinta on tilannesidonnaista ja se on mahdollista myös hetkellisesti menettää.

Elämänhallinnan tunteen muodostuminen on pitkäaikainen prosessi. Tunne lähtee muodostumaan lapsuuden onnipotenssi vaiheessa, jonka jälkeen se etenee realistisempien käsitysten kautta kohti sisäistä autonomiaa. Viimeisenä vaiheena yksilölle muodostuu päättelyyn perustuvat hallintastrategiat. Elämänhallinnan tunne ei muodostu tyhjiössä vaan siihen vaikuttavat monet yksilön ulkopuoliset tekijät, kuten elämäntilanteet, elinympäristö ja niiden rajaamat puitteet. Elämänhallinnan kokemuksen kannalta keskeistä on yksilön itsetunto. Hyvä itsetunto helpottaa elämänhallinnan tunteen ylläpitämistä. Yksilön temperamentti asettaa elämänhallinnan kokemukselle erilaisia haasteita.

Elämänhallinnan tunnetta ylläpidetään ja palautetaan erilaisin keinoin. Minän defenssikeinojen avulla yksilö suojautuu minäänsä uhkaavilta tekijöiltä. Ajattelu- ja toimintastrategioiden avulla yksilö pyrkii pitämään yllä käsitystä itsestään ja erilaisten ajattelu- ja toimintastrategioiden käyttäminen luo erilaisia mahdollisuuksia toiminnan onnistumiselle. Emootioiden säätelyn avulla yksilö voi kokea hallitsevansa elämäänsä muuttamalla suhtautumistaan ulkopuolelta tulevaan paineeseen. Selvitysmiskeinojen avulla yksilö voi pyrkiä joko ongelman ratkaisuun tai siitä aiheutuvien tunteiden työstämiseen.

Empiirisessä osassa tutkimme Pulinapaja-projektin merkitystä siellä käyneiden nuorten elämänhallinnan kokemukselle. Tutkimus toteutettiin fenomenologisena haastattelututkimuksena. Pulinapaja-projekti on Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen ehkäisevän kriisityön hanke. Tutkimuksemme käsitteli Oulun alueellista osaprojektia, ja tutkimuksen tilaajana oli Oulun kriisikeskus. Pulinapaja toiminta näyttäytyi tutkimuksessa nuorten elämänhallintaa tukevaksi ja elämänhallinnan keinoja lisääväksi tekijäksi sekä erittäin merkitykselliseksi siellä käyneille nuorille. Tutkimuksen lähtökohdista pidimme työmme teoreettista osuutta, mikä tukee empiiristä osaa hyvin. Tutkimus auttoi hahmottamaan entisestään elämänhallinnan kokemuksen ja elämänhallinnan ylläpitämisen keinojen toisistaan erottamisen tärkeyttä, vaikka käsitteet ovatkin osittain päällekkäisiä.

Asiasanat: elämänhallinta, sisäinen ja ulkoinen kontrolli, itsetunto, temperamentti, nuoruus, defenssikeinot, ajattelu- ja toimintastrategiat, emotionin säätely, coping, Pulinapaja, Fenomenologia

SISÄLLYS:

1 JOHDANTO	1
2 ELÄMÄNHALLINNAN KÄSITE.....	5
2.1 Elämönhallinta psykologisena käsitteenä.....	5
2.2 Eri ihmiskäsitykset elämönhallinnan määrittämisen taustalla.....	9
2.3 Sisäinen ja ulkoinen kontrolli.....	12
2.4 Psykkinen itsesäätely.....	16
2.5 Elämönhallinnan tilanne- ja kulttuurisidonnaisuus	18
2.6 Tavoitteellinen oman elämän ohjaus.....	21
3 ELÄMÄNHALLINNAN TUNTEEN MUODOSTUMINEN.....	25
3.1 Lapsuuden omnipotenssista realistisempaan aikuisuuteen.....	26
3.1.1 Lapsuuden omnipotenssi	26
3.1.2 Omnipotenssin korvautuminen realismilla.....	29
3.1.3 Sisäinen autonomia.....	30
3.1.4 Päätteilyyn perustuvat hallintastrategiat	32
3.1.5 Yksilön ulkopuolisten tekijöiden vaikutus elämäkulkuun ja – hallintaan	34
3.2 Itsetunto ja elämönhallinta.....	36
3.3 Temperamentti ja elämönhallinta	41
4 ELÄMÄNHALLINNAN YLLÄPITÄMISEN KEINOT	47
4.1 Minän defenssikeinot	48
4.2 Ajattelu- ja toimintastrategiat.....	52
4.3 Emootioin säätely ja elämönhallinta.....	58
4.4 Coping- eli selviytymiskeinot	62

5 NUORUUS ELÄMÄNHALLINNALLE MERKITTÄVÄNÄ ELÄMÄNVAIHEENA	65
5.1 Nuoruus elämänvaiheena.....	65
5.2 Nuoruuden kehitystehtävät.....	67
6 TEORIAOSUUDEN POHDINTAA.....	70
7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN.....	75
7.1 Tutkimuksen tausta.....	75
7.2 Fenomenologinen kokemuksen tutkimus.....	77
7.3 Aineiston hankinta.....	79
7.4 Aineiston analyysi.....	83
8 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	85
8.1 Tutkimushavainnot.....	85
8.1.1 Pulinapajassa käynnin syyt.....	85
8.1.2 Pulinapajan merkitys nuorille.....	90
8.1.3 Elämänhallinnan ylläpitämisen keinot.....	93
8.1.4 Elämänhallinta.....	96
8.2 Johtopäätökset.....	100
9 POHDINTA.....	104
LÄHTEET.....	107
LIITEET.....	

1 JOHDANTO

Pyrkimystä elämänhallinnan tunteeseen voidaan pitää yhtenä ihmisen perustarpeista, sillä yksi ihmisen suurimmista turvattomuuden lähteistä on hallitsemattomien ja ennakoimattomien vastoinkäymisten pelko. Ihminen tarvitsee tunteen siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa ratkaisullaan ja päätöksillään elämänsä kulkuun. Itsetunnon ja itseluottamuksen peruselementti on ihmisen usko mahdollisuuteen vaikuttaa omaan elämäänsä. Elämänhallintaa voidaan pitää eräänlaisena tämän ajan tilauksena, sillä nyky-yhteiskunnan yksilön korostaminen, elämän monimutkaistuminen ja jatkuva muutos sekä pysyvä epävarmuus voivat aiheuttaa yksilössä hallitsemattomuuden ja epävarmuuden tunteen. Elämänhallinnan kokeminen luo ihmiselle turvallisuuden tunnetta. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 27-33.)

Pidämme elämänhallinnan psykologista tutkimusta tärkeänä, koska näkemyksemme mukaan elämänhallinnan kannalta oleellisinta on yksilön oma kokemus siitä, että hän hallitsee elämäänsä. Esimerkiksi sosiologisessa elämänhallinnan tutkimuksessa ei huomioida elämänhallinnan kokemuksellisuutta niin vahvasti kuin psykologiassa. Mielestämme elämänhallintaa koskevaa tutkimusta ei ole tarpeeksi, vaikka elämänhallintaa voidaan pitää merkittävänä osana yksilön hyvinvointia. Koemme, että nykyisen kaltaisessa yhteiskunnallisessa tilanteessa, jossa epävarmuus on noussut yhdeksi merkittäväksi tekijäksi elämässä, ihminen tarvitsee sisäisen elämänhallinnan tunnetta. Tämän vuoksi pyrimme pro gradu-tutkielmamme teoreettisessa osuudessa määrittelemään elämänhallinnan käsitettä sekä siihen liittyviä tekijöitä nimenomaan psykologian näkökulmasta. Tutkielmamme *teoriaosuuden tehtävä* on selvittää:

- 1. Mitä on elämänhallinta ja elämänhallinnan tunne?**
- 2. Miten elämänhallinnan tunne muodostuu?**
- 3. Millaisin keinoin elämänhallinnan tunnetta ylläpidetään?**

Empiirinen tutkimuksemme käsittelee Oulun kriisikeskuksen ennaltaehkäisevän mielenterveys projektin, *Pulinapaja*-hankkeen, merkitystä siihen osallistuneiden nuorten elämänhallinnan

kokemukselle. Tarkoituksemme on, teoria osuuteen pohjautuen ja haastattelututkimuksen avulla, selvittää kyseisen hankkeen merkitystä siihen osallistuneiden nuorten elämänhallinnan kokemuksen tukemisessa ja heidän elämänhallinnallisten keinojensa lisäämisessä. *Empiirisen osuuden tutkimuskysymykset ovat:*

- 1. Pulinapajan merkitys siellä käyneiden nuorten elämänhallinnan kokemukselle?**
- 2. Pulinapajan merkitys siellä käyneiden nuorten elämänhallinnan tukemisessa?**
- 3. Pulinapajan merkitys elämänhallinnan ylläpitämisen keinoja lisäävänä tekijänä?**

Empiirisessä tutkimuksessa tavoitteenamme on selvittää nuorten kokemuksia Pulinapajasta näiden kysymysten avulla. Haluamme tutkimuksessa tavoittaa mahdollisimman hyvin tutkittavien kokemukset. Tutkimuksen tulos muodostuu kuitenkin analyysimme kautta ja näin sisältää myös tulkintaamme siitä, kuinka nuoret Pulinapajan ovat kokeneet. Näiden kysymysten kautta pyrimme siis ymmärtämään nuorten kokemuksia. Tieteenteoreettisena lähtökohtana meillä on rekonstruktiiivinen ymmärtävä psykologia. Tutkimuksemme on fenomenologinen psykologinen tutkimus, joka toteutetaan haastattelututkimuksena. Haastatteluista saamamme aineiston analyysin avulla me pyrimme ymmärtämään nuorten kokemukset sellaisenaan, ilman omia ennako-olettamuksia.

Tässä työssä pyrimme selvittämään, mitä elämänhallinta on määrittelemällä aluksi elämänhallinnan käsitettä sekä elämänhallinnan kokemuksen muodostumiseen liittyviä tekijöitä. Ajatuksenamme on erottaa arkikielen käsite elämänhallinta-, psykologisesta elämänhallinnan käsitteestä, jolla tarkoitamme ihmisen omaa kokemusta elämänsä hallinnasta. Pyrimme työssämme erottamaan yksilön subjektiivisen elämänhallinnan tunteen ja keinot elämänhallinnan tunteen muodostumisessa ja sen ylläpitämisessä.

Toisessa luvussa lähdemme liikkeelle psykologisen elämänhallinnan käsitteen määrittelystä. Psykologiatieteen sisällä elämänhallinnan käsitteen ymmärtämiseen vaikuttaa se ihmiskäsitys, joka on taustalla elämänhallintaa käsiteltäessä. Tämän vuoksi esittelemme merkittävimmät ihmiskäsitykset, ja pohdimme kuinka ne vaikuttavat elämänhallinnan käsitteen ymmärtämiseen. Käsittelemme myös elämänhallintaa sisäisenä ja ulkoisena kontrollina sekä

psykkistä itsesäätelyä. Elämänhallinnan käsitteen määrittely ei ole myöskään ajasta, paikasta ja kulttuurista riippumaton, joten käsittelemme myös elämänhallinnan käsitteen historiaa ja kulttuuristen erojen vaikutusta sen ymmärtämiseen, mitä elämänhallinnalla tarkoitetaan. Tässä yhteydessä pohdimme myös elämänhallinnan tilannesidonnaisuutta. Luvussa käsittelemme lyhyesti myös oman elämän tavoitteellista ohjausta ja sen suhdetta elämänhallintaan.

Kolmas päälukumme käsittelee elämänhallinnan tunteen muodostumista. Työssämme kuvaamme sitä, kuinka elämänhallinnan tunne rakentuu lapsuudesta aikuisuuteen erilaisten elämänhallinnan tunteita ylläpitävien keinojen avulla. Lähdemme liikkeelle varhaislapsuuden omnipotentista, ja pyrimme selvittämään elämänhallinnan tunteen rakentumista aikuisiän realistisemmaksi kokemukseksi. Tässä kehityksessä pyrimme ottamaan huomioon temperamentin ja itsetunnon yhteyden elämänhallinnan kehitykseen sekä pohdimme joitakin keinoja, joilla elämänhallinnan tunteen rakentumista voidaan tukea.

Tutkimuksemme pyrkii erottamaan elämänhallinnan tunteen ja siihen liittyvät elämänhallinnan tunteen ylläpitämisen keinot toisistaan. Monissa käyttämässämme lähteissä tätä erottelua ei ollut mielestämme tehty selkeästi. Neljäs päälukumme käsittelee niitä keinoja, joilla elämänhallinnan tunteita ylläpidetään ja pyritään palauttamaan. Käsittelemme minän defenssikeinoja, coping-strategioita, ajattelu- ja toimintastrategioita sekä emootioiden hallintaa. Viidennessä pääluvussa keskitymme nuoruuteen elämänvaiheena ja tämän elämänvaiheen tuomiin elämänhallinnallisiin haasteisiin. Nuoruus on valittu mukaan tarkasteluun, koska tutkimuksemme empiirisessä osassa käsittelemme Pulinapajan merkitystä nuorten elämänhallinnan tunteelle.

Teoriaosuuden jälkeen esittelemme tarkemmin empiirisen tutkimuksemme ja sen tulokset. Aloitamme tutkimuksen taustan kuvaamisella. Sen jälkeen keskitymme tutkimuksen tieteenteoreettiseen ja metodologiseen puoleen. Aineiston analyysin kuvaamisen kautta siirrymme tuloksiin ja lopulta tutkimuksen pohdintaan. Lopussa pohdimme yleisemmin tutkielmamme tuloksia ja sitä, olemmeko onnistuneet vastaamaan asettamiimme tutkimuskysymyksiin.

Tutkielmamme näkökulman olemme rajanneet psykologiseksi. Eri tieteenaloilla elämänhallinta käsitetään eri tavoin ja otamme tämän huomioon tutkielmassamme taustoittaessamme psykologista elämänhallinnan käsitettä. Tutkimuskysymyksiin vastaamme psykologisesti, koska haluamme korostaa elämänhallinnan psyykkistä puolta eli nimenomaan ihmisen kokemusta elämänhallinnasta. Psykologiassa elämänhallintaan on liitetty ja sitä on käsitelty myös muilla termeillä, kuten autonomiapyrkimyksen käsitteellä, joita esittelemme elämänhallinnan käsitteen yhteydessä myöhemmin.

Pääasiallisina lähteinä teoriaosuudessa käytämme Liisa Keltikangas-Järvisen tuotantoa. Keltikangas-Järvinen on suomalainen psykologian professori, joka on käsitellyt elämänhallintaa systemaattisimmin Suomessa. Halusimme lähteä käsittelemään elämänhallintaa psykologisesta näkökulmasta ja mielestämme Keltikangas-Järvisen tuotannosta saimme työllemme toimivan rungon. Emme käsitä elämänhallintaa kaikilta osin samalla tavalla kuin Keltikangas-Järvinen ja pohdintamme kautta meille on muodostunut oma näkemyksemme elämänhallinnasta. Suomessa elämänhallintaa on tutkinut pääasiallisesti Keltikangas-Järvinen ja muualla teokset keskittyvät pääasiassa coping-keinoihin. Työssä olemme käyttäneet lähinnä suomenkielisiä lähteitä, koska halusimme käsitellä elämänhallintaa omasta kulttuuristamme käsin. Tämän lisäksi olemme tutustuneet useisiin aiheeseen liittyviin ja aihetta sivuaviin teoksiin, kuten J.P. Roosin, Veikko Tähkän ja Risto Vuorisen teoksiin. Tutkimusta tehdessämme huomasimme, että elämänhallintaa koskevaa psykologista kirjallisuutta on suhteellisen vähän ja sen löytäminen erilaisten elämäntaito oppaiden joukosta vaatii kriittistä ajattelua. Mielestämme nykyinen erilaisten elämäntaito-oppaiden suuri kysyntä kertoo elämänhallinnan psykologisen tutkimuksen tarpeellisuudesta. Tutkimuksemme tavoitteena onkin luoda tiivis katsaus sekä elämänhallinnan käsitteeseen että siihen liittyviin tekijöihin.

2 ELÄMÄNHALLINNAN KÄSITE

Tässä pääluvussa tarkoituksenamme on pyrkiä selvittämään, mitä elämönhallinnan käsitteellä tarkoitetaan ja vastaamaan ensimmäiseen teoreettiseen tutkimustehtäväämme, mitä on elämönhallinta. Siihen, mitä elämönhallinnalla missäkin yhteydessä tarkoitetaan, vaikuttaa se tieteenala, jossa sitä käsitellään. Tarkoituksemme on pitää näkökulmamme psykologisena, jolloin keskitymme pääasiallisesti määrittelyihin, joita on esitetty psykologiatieteen piirissä. Psykologiatieteen sisälläkin elämönhallinnan käsitteen ymmärtämiseen vaikuttaa se ihmiskäsitys, joka on taustalla elämönhallintaa käsiteltäessä. Esittelemme tässä luvussa merkittävimmät ihmiskäsitykset ja pohdimme, kuinka ne vaikuttavat elämönhallinnan käsitteen ymmärtämiseen. Elämönhallinnan käsite ei myöskään ole ajasta, paikasta ja kulttuurista riippumaton, joten tarkoituksenamme tässä luvussa on myös taustoittamisen kautta tarkastella elämönhallinnan käsitteen historiaa sekä kulttuuristen erojen vaikutusta sen ymmärtämiseen, mitä elämönhallinnalla tarkoitetaan. Elämönhallinnan käsitteen kulttuurisidonnaisuuden yhteydessä pohdimme myös elämönhallinnan tilannesidonnaisuutta, eli sitä, miten tunne elämönhallinnasta ja todelliset mahdollisuudet hallita omaa elämää ovat tilannesidonnaisia.

2.1 Elämönhallinta psykologisena käsitteenä

Elämönhallinnan käsitettä on pyritty lähestymään, määrittelemään ja käsitteellistämään eri tavoin. Monet teoreetikot, kuten esimerkiksi Gordon Allport, Carl Rogers ja Carl Jung ovat psykologiassa lähestyneet elämönhallinnan käsitettä tervettä persoonallisuutta kuvatessaan. Vaikka teorioissa on eroja, niin Riihisen mukaan niistä on löydettävissä yksi yhteinen lähtöajatus. Tämä lähtöajatus on ollut se, että psykologisesti terve ihminen kykenee tietoisesti hallitsemaan ja kontrolloimaan elämäänsä. Teorioiden mukaan psykologisesti terve ihminen tietää kuka ja mikä hän on ja mitkä ovat hänen vahvuutensa ja heikkoutensa ja hyväksyy nämä

asiat. (Riihinen, 1996, 17.) Mielestämme itsensä tunteminen on merkittävä tekijä elämäntilanteiden hallinnan kannalta. Jotta ihminen kykenee asettamaan itselleen realistisia tavoitteita, on hänen tunnettava itsensä ja omat mahdollisuutensa.

Tutkimuskirjallisuudessa elämäntilanteiden hallinnan tutkimustraditio on perinteisesti jakaantunut elämäntilanteiden hallintaa tarkastelemaan tutkimustraditioon ja selviytymistutkimuksen traditioon. Elämäntilanteiden hallinnan tutkimustraditiossa keskitytään tarkastelemaan elämäntilanteiden hallintaa laajemmin osana elämäntilanteiden kokonaisuutta, kun taas selviytymistutkimuksessa keskitytään spesifeihin ja tilannesidonnaisiin selviytymisstrategioihin. Näitä näkökulmia on mahdotonta erottaa jyrkästi toisistaan, mutta ne edustavat erilaisia tutkimussuuntauksia. (Suominen, 1996, 81.) Raitasalo huomauttaa artikkelissaan, että nykyisinkin elämäntilanteiden hallinnan tutkimuksesta on Monahan ja Lazaruksen mukaan erotettavissa kaksi erilaista tutkimussuuntausta. Osa tutkimuksista pyrkii kartoittamaan erilaisia yleisiä hallintapiirteitä, tyynejä ja taipumuksia, jotka ovat suhteellisen pysyviä toimintamalleja stressaavissa tilanteissa. Osa tutkimuksesta taas keskittyy hallintastrategioiden tutkimukseen, jossa pyritään selvittämään, miten ihmiset todella käyttäytyvät erilaisissa stressitilanteissa, sekä sisäisesti että ulkoisesti. (Raitasalo, 1996, 57.)

Varsinaisesti elämäntilanteiden hallinta nousi psykologiassa keskeiseksi käsitteeksi 1970 -luvulla, kun tutkimuksen kohteeksi tuli ”locus of control”. Käsitteellä pyrittiin selvittämään sitä, missä ihminen kokee elämäntilanteiden kontrollin ja ohjauksen sijaitsevan ja kykeneekö ihminen itse ohjaamaan elämäntilanteiden vai koostuuko elämä vain sattumanvaraisista tapahtumista, joihin hän ei itse voi vaikuttaa. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 255.)

Mia Pylkkösen mukaan ”Locus of control” on alun perin Julian B. Rotterin käsite, jonka teoreettinen pohja on hänen sosiaalisen oppimisen teoriassaan (1954; 1955; 1960). Pylkkösen pro gradu -tutkielman mukaan Rotter olettaa sosiaalisen oppimisen teoriassaan, että yksilön toiminnan lopputulos toimii hänen myöhempiä odotuksiaan vahventavana tai heikentävänä tekijänä. Jos yksilön toiminta johtaa haluttuun lopputulokseen, se vahvistaa hänen myöhempiä odotuksiaan toiminnan lopputuloksesta. Jos taas toiminta ei usean yrityksen jälkeen tuota haluttua lopputulosta, niin se heikentää yksilön odotuksia oman toiminnan ja lopputuloksen yhteydestä. Näillä tilannesidonnaisilla ja spesifeillä odotuksilla on taipumus yleistyä

koskemaan myös muita tilanteita, jolloin Rotterin mukaan puhutaan yleistyneistä hallintaodotuksista. Tämän pohjalta Rotterin (1966) teoria jakaa yksilöt niihin, joilla on sisäinen hallintaodotus (Internal locus of control) ja niihin, joilla on ulkoinen hallintaodotus (external locus of control). Ne yksilöt, joilla on sisäinen kontrolliodotus, uskovat hallinnan ja toiminnan lopputuloksen olevan riippuvainen heidän omista toiminnoistaan ja suhteellisen pysyvistä kyvyistä. Vastaavasti taas ne yksilöt, joilla on ulkoinen kontrolliodotus, uskovat hallinnan ja toiminnan lopputuloksen johtuvan vain osin heidän omasta toiminnastaan, tai uskovat sen olevan kokonaan ennakoimatonta ja sattuman sanelemaa. Tätä teoriaa ovat Pylkkösen mukaan myöhemmin täydentäneet Hanna Levensson (1981) sekä Herbert M. Lefcourt (1982). (Pylkkönen, M. 2008, 47.)

Suomalaisessa psykologiassa elämäntoimintaa on sivunnut Reenkolan määritelmän pohjalta myös psykologian professori Risto Vuorinen. Vuorinen ei käytä elämäntoiminnan käsitettä, vaan hän käsittelee toiminnan määräytymistä ja itsemääräämispyrkimystä, psyykkistä autonomiaa. Nämä käsitteet ovat kuitenkin hyvin lähellä elämäntoiminnan käsitettä, jonka vuoksi mielestämme niiden käsitteleminen tässä yhteydessä on tärkeää. Jos haluamme tutkia ihmistä kokonaisuutena, niin Vuorisen mukaan huomio tulee kiinnittää ihmisen tavoitteelliseen toimintaan. Tavoitteellista toimintaa voidaan yrittää selittää tutkimalla sitä, miksi yksilö valitsee itselleen tietyn päämäärään ja sitoutuu sen tavoitteluun. (Vuorinen, 1992, 11.) Elämäntoiminnassa on pitkälti kyse juuri ihmisen tavoitteellisesta toiminnasta. Ihminen pyrkii asettamaan itselleen tavoitteita, joko konkreettisia ulkoisia tavoitteita tai psyykkisiä, oman mielen ja ajattelun hallintaan liittyviä tavoitteita. Tavoitteen asetettuaan ihminen sitoutuu sen tavoitteluun, ja jos tavoite on realistinen, todennäköisesti myös saavuttaa sen. Tämä lisää ihmisen uskoa omaan kykyihinsä ja mahdollisuuteensa hallita elämäänsä.

Itsemääräämispyrkimyksellä Vuorinen tarkoittaa yksilön pyrkimystä hallita omia psyykkisiä toimintojaan ja näin säilyä itsenään. Vuorisen mukaan ihminen voi sisällyttää minuuteensa vain ne toiminnot ja kokemukset, jotka hän voi tai tuntee voivansa itse tuottaa, eli ne, jotka hän ainakin oman kokemuksensa mukaan itse määrää. Ihminen voi säilyttää eheän minuuden vaikeissakin oloissa, silloin kun hän kokee itse määräävänsä toiminnastaan. (Vuorinen, 1992,

21, 298.) Oleellista itsemääräämispyrkimyksessä on ihmisen peräänantamaton yritys säilyttää sisäinen vapaus vaikeissakin olosuhteissa ja kokemus tilanteiden hallinnasta. (Vuorinen, 1992, 145, 148.) Tämä lisää ihmisen hallinnan tunnetta, vaikka ulkopuoliset olosuhteet eivät täysin olisikaan hallittavissa. Tämän määritelmän mukaan elämänhallinnassa on siis kyse eheän minäkokemuksen tuottamisesta. Vaikkakaan Vuorinen ei puhu suoraan elämänhallinnasta, niin se kuvaa sitä hyvin. Määritelmä korostaa hallinnan kokemuksellista ja psyykkistä luonnetta, eli yksilön omaa kokemusta hallinnasta sekä mahdollisuutta säilyttää hallinnan tunne olosuhteissa, jossa se ei ulkoisten olosuhteiden vuoksi muuten olisi mahdollista.

Vuorisen mukaan varhaislapsuudessa ihmisen on opittava säätämään sekä ulkoista käyttäytymistä että sisäistä tasapainoa. Vuorisen lähtökohtana on, että ihminen tuottaa itse aktiivisesti psyykkiset toimintansa ja ylläpitää psyykkisiä tilojaan. Psyykkinen itsesäätely tarkoittaa, että ihminen pyrkii ylläpitämään itsensä kannalta ehjää, mielekästä ja johdonmukaista tilaa, tilanteen asettamissa raameissa. Tilanteen asettamat rajoitukset psyykkiselle itsesäätelylle ovat joko sisäisiä tai ulkoisia. Sisäiset rajoitukset liittyvät tiedonkäsittelyn kapasiteettirajoituksiin ja emotionaalisiin riippuvuuksiin. Ulkoisia rajoituksia ovat sellaiset olosuhteet, joihin yksilön täytyy sopeutua. Koska sisäisiä ja ulkoisia rajoitteita on runsaasti, yksilön itsesäätelyssä psyykkiset kompromissit ovat tärkeitä. Ihminen siis toimii oman ainutkertaisen mielekkyys-kokemuksensa mukaisesti. Mielekkyys-kokemus vastaa hänen yksilöllisten tarpeidensa kokonaisuutta. (Vuorinen, 1983, 2-7)

Keltikangas-Järvisen mukaan elämänhallinnalla tarkoitetaan psykologiassa ihmisen pyrkimystä muuttaa sellaisia ulkoisia tai sisäisiä olosuhteita, jotka hän arvioi itselleen liian rasittaviksi tai voimavaransa ylittäviksi. Muutos kohdistuu joko konkreettisiin olosuhteisiin tai yksilön tapaan tulkita ja kokea asioita. Elämänhallintaan pyrkiessään ihminen yrittää siis muuttaa olosuhteita itselleen suotuisammiksi. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 41.) Tässä Keltikangas-Järvisen elämänhallinnan tarkastelussa keskitytään enemmän niihin keinoihin, joilla elämänhallinnan tunnetta voidaan ylläpitää, kuin siihen, mitä elämänhallinta on. Määrittelyn ongelmana on myös se, että konkreettisten olosuhteiden muuttaminen ei välttämättä aina onnistu, joten psykologisesta näkökulmasta elämänhallinnan kannalta

tärkeämpiä ovat erilaiset psyykkiset prosessit, joiden avulla elämänhallinnan tunnetta ylläpidetään.

Myöhemmin Keltikangas-Järvinen on määritellyt, että elämänhallinta on ennen kaikkea sisäistä autonomiaa, oman itsensä ja tunnetilojensa sekä niiden käyttäytymisseurausten ohjaamiseksi. Sisäinen autonomia tarkoittaa muun muassa sitä, että ihminen ei reagoi suoraviivaisesti ulkoisiin ärsykkeisiin, vaan kontrolloi omia reaktioitaan. Elämänhallintaa voitaisiin kuvata tasapainoisuudeksi ja itsenäisyydeksi omissa päätöksissä. Elämänhallinta on myös kykyä psyykkiseen työhön eli ongelmien käsittelemiseen omassa mielessä niin, etteivät ne tuota stressiä ja käänny sitä kautta somaattisiksi sairauksiksi tai mielenterveysongelmiksi. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 267.) Tämä määritelmä on hänen määritelmistään lähempänä meidän käsitystämme elämänhallinnasta ja sen kokemuksellisesta luonteesta, vaikkakin se keskittyy myös niihin keinoihin, joilla elämänhallinnan tunnetta voidaan ylläpitää. Ulkoisten olosuhteiden muuttaminen on usein mahdotonta, jolloin elämänhallinnan kokemuksessa oleellisemmaksi muodostuu oman itsensä ja sisäisten reaktioiden hallinta.

2.2 Eri ihmiskäsitykset elämänhallinnan määrittämisen taustalla

Sen ymmärtämiseen, mitä elämänhallinnalla tarkoitetaan, vaikuttaa taustalla oleva ihmiskäsitys. Psykologiassa on erilaisia ihmiskäsityksiä, jotka eroavat toisistaan monella eri tavalla. Elämänhallinnan kannalta on merkittävää millaisen roolin ja aseman ne antavat ihmisen vapaalle tahdolle ja kuinka paljon ne olettavat ympäristön vaikuttavan siihen. Keskeistä on siis eri suuntausten näkemykset toiminnan määräytymisestä, eli siitä, onko se ulkoa vai sisältä päin määräytyvää. Olemme valinneet tutkielmaamme tarkasteluun psykologisista suuntauksista behavioristisen, humanistisen, kognitiivisen ja psykodynaamisen näkemyksen, koska ne ovat mielestämme keskeisimpiä näkemyksemme perustelun kannalta. Emme nähneet työmme kannalta relevantiksi käsitellä tässä yhteydessä esimerkiksi psykologian biologista suuntausta. Seuraavaksi esittelemme näiden suuntauksien

ihmiskäsityksiä ja pohdimme, miten ne vaikuttavat elämänhallinnan käsitteen ymmärtämiseen, ottamatta sen enempää kantaa niiden muuhun sisältöön.

Behavioristinen koulukunta, joka on syntynyt 1910-luvulla Yhdysvalloissa, edustaa ulkoa ohjautuvuuden ääripäätä. Sen mukaan ihmisen käyttäytymistä säätelevät ärsykkeet ja ympäristöstä saadut palkinnot ja rangaistukset, jotka pyrkivät joko vahvistamaan tai estämään käyttäytymistä. Tällainen ihmiskäsitys ei jätä juurikaan toiminnan määräytymisessä sijaa ihmisen sisäiselle toiminnalle, kuten vapaalle tahdolle. (Vuorinen, 1992, 12.) Mielestämme ihmisen sisäinen toiminta ja hänen oma tavoitteen asettamisensa ovat oleellinen osa elämänhallintaa. Behavioristinen ihmiskäsitys ei anna näille sijaa. Jos elämänhallinnan määritteli behavioristisen ihmiskäsityksen mukaan, ei jäisi lainkaan tilaa ihmisen sisäiselle kontrollille, vaan toiminta olisi ulkoa ohjautuvaa. Silloin ei mielestämme voi puhua elämänhallinnasta, sellaisena kuin me sen ymmärrämme, eli yksilön sisäisenä kokemuksena ja pyrkimyksenä.

Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on omaa toimintaansa ohjaava subjekti, joka ottaa vastuun elämästään ja pyrkii siihen, että se olisi mahdollisimman mielekäs ja merkityksellinen. Ihminen pyrkii elämän mielekkyyteen asettamalla päämääriä ja ponnistelemalla niitä kohti. Humanistinen ihmiskäsitys antaa sijaa vapaalle tahdolle ja toiminta nähdään sisältäpäin määräytyneeksi. (m.t., 52.) Humanistinen ihmiskäsitys tukee näkemystämme elämänhallinnasta ennen kaikkea sisäisenä kontrollina. Ihmisen käsittäminen sisältäpäin määräytyvänä ja tahtovana minä olentona mahdollistaa tavoitteiden asettamisen ja elämänhallinnan.

Kognitiivisessa psykologiassa ihminen nähdään tiedon käsittelijänä ja aktiivisesti havaitsemisen, muistin, ajattelun ja muiden kognitiivisten toimintojen varassa ympäristöön suuntautuvana. Ihmisen toimintaa eivät ohjaa sisäiset vietit tai vaistot vaan tavoitteellisuus. Tavoitteellisuus näkyy selvimmin valikoivassa tarkkaavuudessa, johon ihminen kykenee havainnoidessaan ympäristöään sekä omassa kognitiivisessa toiminnassa. Kognitiivisen suuntauksen mukaan ihminen muodostaa toiminnan tulosten perusteella ympäristöstään ja itsestään erilaisia skeemoja eli sisäisiä malleja. Näiden skeemojen avulla ihminen ohjaa

toimintaansa, joka perustuu tavoitteen pohjalta tehdyille toimintasuunnitelmalle. (Vuorinen, 1992, 67-68.) Kognitiivinen ihmiskäsitys tukee parhaiten näkemystämme elämänhallinnasta, koska se korostaa tavoitteen asettelua sekä ihmisen omaa vastuuta toiminnastaan. Mutta toisaalta se ei välttämättä parhaalla mahdollisella tavalla mahdollista elämänhallinnan puuttumisen tarkastelua.

Psykodynaamisen ihmiskuvan mukaan ihminen on haluava psyykkinen olento, jonka toimintaa ohjaa ja määrää erilaiset halut, jotka pyritään tavalla tai toisella tyydyttämään. Haluilla tarkoitetaan aikaisemmista tyydytyskokemuksista muodostuneita muistikuvia, jotka uudestaan viritessään muodostavat halun sisällön. Halujen kohteet voivat muuttua, tyydyttämättömyyden tilaa voidaan oppia sietämään tai halujen ylivallasta voidaan kehityksen myötä vapautua. Psykoanalyysissa tarkastellaan myös miten ajatusten, tunteiden, mielikuvien, ja muiden toimintojen jäsentyminen palvelee tasapainon ylläpitoa. (m.t., 73-74.) Vaikka psykodynaaminen ihmiskäsitys pitää ihmistä haluavana psyykkisenä olentona, sen keskittyminen haluihin asettaa rajoitteen elämänhallinnan tarkastelulle tästä näkökulmasta. Halujen ja viettien pohjalta tapahtuva toiminta ei ole välttämättä aina tilanteen kannalta hallittua. Jos ihminen kuvittelee itsestään liikoja, hänen toimintaansa määräävät halut, eikä hänen minänsä (m.t., 143). Psykodynaaminen ihmiskäsitys tukee käsitystämme elämänhallinnasta. Tällöin elämänhallinta on minän toimintaa, jota halujen ja erilaisten ulkoisten tekijöiden nähdään rajaavan. Psykodynaamiseen ihmiskäsitykseen liittyy keskeisenä minän autonomiapyrkimys, jota käsitelimme aiemmin. Tällainen käsitys tukee käsitystämme elämänhallinnasta, joka on tavoitteellista pyrkimystä hallita itseä ja ympäristöä.

Erilaisten ihmiskäsitysten kautta tarkasteltuna näkemykset elämänhallinnasta vaihtelevat paljon. Käsitystämme elämänhallinnasta tukevat parhaiten kognitiivinen ihmiskäsitys ja psykodynaaminen ihmiskäsitys, jos sitä käsitellään itsemääräytymispyrkimyksen kautta.

2.3 Sisäinen ja ulkoinen kontrolli

Elämänhallintaa käsitellessään useat teoreetikot ovat jakaneet hallinnan sisäiseen ja ulkoiseen kontrolliin tai hallintaan. Olemme tähän yhteyteen valinneet tästä kaksi esimerkkiä, joita voidaan verrata toisiinsa. Toisen jaon on esittänyt sosiaalipolitiikan professori J.P. Roos ja toisen psykologian professori Liisa Keltikangas-Järvinen. Vaikka molemmat ovat jaottelussaan käyttäneet termejä ulkoinen ja sisäinen, on jaottelussa huomattavissa myös eroja. Nämä erot johtunevat siitä, että jaotteluiden esittäjät edustavat eri tieteenaloja. Keltikangas-Järvinen psykologina keskittyy enemmän yksilön kokemukselliseen puoleen, kun taas Roos yhteiskuntatieteilijänä erottaa selkeämmin elämänhallinnan psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat. Kritisoimme Keltikangas-Järvisen keskittymistä ehkä jopa liiaksi ”Locus of control”iin eli hallinnan sisäisen ja ulkoisen jaotteluun.

Keltikangas-Järvisen mukaan elämänhallinta voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen kontrolliin. Ihmisellä voidaan sanoa olevan ulkoinen kontrolli silloin, kun hän kokee, että hänelle vain tapahtuu asioita ja sattuma ja onni ohjaavat tapahtumia. Ihminen ei koe voivansa itse vaikuttaa omaan elämäänsä, vaan hänestä tuntuu, että hänen elämäänsä ohjaavat erilaiset sattumat, muut ihmiset ja tapahtumaketjut. Ihminen, jolla on ulkoinen kontrolli, selittää usein onnistumiset hyvällä onnella ja sattumalla ja epäonnistumiset huonolla onnella. Hän ei myöskään näe oman toimintansa vaikutuksia, vaan hänestä muut ihmiset aiheuttavat hänelle vaikeuksia johdattamalla hänet ristiriitoihin, asettamalla epäoikeudenmukaisia tavoitteita sekä vaatimalla häneltä ylivoimaisia suorituksia tai kokonaan sopimattomia asioita. Ihminen kokee, että koko ulkomaailma on häntä vastaan ja täysin hallitsematon. Ulkoinen kontrolli aiheuttaa hallitsemattomuuden tunnetta myös omassa ajattelussa, jolloin ihminen kokee että hänen mieleensä tulvii ajatuksia, jotka häiritsevät tehtävään keskittymistä. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 42-43.)

Keltikangas-Järvisen mukaan sisäinen kontrolli voidaan taas sanoa olevan ihmisellä, joka kokee olevansa vastuussa omasta elämästään ja voivansa vaikuttaa siihen. Hänestä tuntuu, että se, mitä hänelle tapahtuu, on hänen itsensä aikaansaamaa ja hän on myös vastuussa siitä.

Hänelle ei vain tapahdu asioita, vahinkoja ja onnettomuuksia, vaan hän on ne omalla toiminnallaan aiheuttanut. Ihminen, jolla on sisäinen kontrolli, kykenee asettamaan itselleen tavoitteita ja miettimään keinoja niiden saavuttamiseksi. Jos hän kokee tehtävän liian haastavaksi tai ulkopuolelta tulee liian suuria paineita, hän kykenee muuttamaan elämäntilannettaan, joko muuttamalla tavoitteitaan tai toimintatapojaan. Hän ei myöskään selitä tapahtumia onnella tai sattumalla, vaan hän pohtii tekojensa vaikutuksia onnistumiseen ja epäonnistumiseen. Sisäinen kontrolli mahdollistaa hallinnan tunteen myös omassa ajattelussa. Ihminen kokee, että hänen mieleensä ei vain tulvi ajatuksia, vaan hän ohjaa omaa ajatteluaan aktiivisesti. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 42-43.)

Liisa Keltikangas-Järvisen jako sisäiseen ja ulkoiseen kontrolliin on oikeastaan jako hallinnan tunteen kokemiseen ja sen kokemuksen puuttumiseen. Sisäisessä kontrollissa ihminen kokee voivansa vaikuttaa elämäänsä, kun taas ulkoisessa kontrollissa tämä tunne puuttuu. Ulkoinen kontrolli ei siis edusta meidän käsitystämme elämänhallinnasta. Sisäinen ja ulkoinen kontrolli erillään esitettynä on myös melko mustavalkoinen. Emme usko, että ihmisiä voisi suoraan jaotella niihin, joilla on ulkoinen kontrolli ja niihin, joilla on sisäinen kontrolli. Käsittelemme hallinnantunteen tilannesidonnaisuutta myöhemmässä luvussa tarkemmin, mutta tässä yhteydessä voi todeta myös ulkoisen ja sisäisen kontrollin olevan tilannesidonnaista. Ihminen toimii elämänsä aikana hyvin monella eri elämänalueella ja on hyvinkin mahdollista, että sisäinen ja ulkoinen kontrolli sekoittuvat näissä. Esimerkiksi tavoitteiden asettaminen eri elämänalueilla voi olla hyvinkin erilaista riippuen ihmisen arvoista ja arvostuksista. Jollekin voi olla tavoitteena korkea koulutus ja merkittävä työura ja tämän eteen hän kykenee tekemään töitä ja kulkemaan kohti tavoitteitaan. Jollakin toisella elämänalueella, kuten esimerkiksi ystävyysuhteiden muodostamisessa, hän voi olla hyvinkin heikko. Tällöin hän saattaa turvautua ulkoiseen hallintaan ja itseään säästääkseen selittää ystävien puutteen muiden ihmisten syyksi.

Sisäinen kontrolli tarkoittaa korkeaa elämänhallintaa ja sen voidaan ajatella olevan hyvä asia. Keltikangas-Järvinen kuitenkin huomauttaa, että joissakin tapauksissa elämänhallinnan tunne voi kuitenkin olla myös liian korkea, jolloin se muodostaa raskaita ihmisen elämälle. On hyvin raskasta, jos ihminen kokee olevansa aina vastuussa kaikesta, mitä hänelle tapahtuu eikä

hän anna sattumalle mitään sijaa. Tutkimuksissa on myös osoitettu, että liian korkea elämänhallinnan tunne ei auta ihmistä selviämään yllättävistä vastoinkäymisistä, vaan se saattaa johtaa jopa masennukseen. Yhtenä selityksenä tälle saattaa olla se, että nyky-yhteiskunnassa ajatellaan positiivisen elämänhallinnan näkyvän ulkoisessa menestyksessä eikä arvosteta ja korosteta sisäistä tasapainoa. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 257.)

Ulkoisen menestys ei mielestämme ole paras mahdollinen elämänhallinnan mittari. Olennaisempaa on ihmisen tyytyväisyys omaan elämäänsä ja sisäisen tasapainon kokemus. Ihmisillä on hyvin erilaisia tavoitteita elämässään ja oman elämänhallinnan kannalta on merkityksellisempää omien tavoitteiden saavuttaminen kuin ulkoapäin saneltujen statuksien hankkiminen.

Liian korkea hallinnan tunne yhdistetään usein niin sanottuun A-tyyppin persoonallisuuteen. A-tyyppin persoonallisuudelle on tyypillistä muun muassa suorituskeskeisyys, velvollisuudentunto, kunnianhimo, korkea työhön sitoutuminen sekä tarve hallita itseään ja ympäristöään. Korkean hallinnan tunteen hän pyrkii saavuttamaan työnteolla ja suoriutumisella. Jos hän tuntee menettävänsä hallinnan esimerkiksi uupumuksen vuoksi, hän pyrkii palauttamaan hallinnan nostamalla työnteon määrää ja asettamalla entistä tiukempia vaatimuksia itselleen. Jatkuva vaatimustason nostaminen ja kontrollin pakonomainen ylläpitäminen johtaa usein yhä vaativampiin tilanteisiin, jolloin syntyy helposti kokemus hallitsemattomuudesta ja epäonnistumisesta ja oravanpyörä on valmis. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 49.) Liian korkea hallinnantunne voi olla joissain tapauksissa myös harhaisuuden osoitus. Jos henkilö kokee hallitsevansa elämäänsä täydellisesti, vaikka hänellä ei ulkoisten olosuhteiden vuoksi oikeasti ole mitään mahdollisuutta vaikuttaa asioihin ja ratkaista ongelmia, häneltä puuttuu realistinen käsitys mahdollisuuksistaan tai se on harhainen. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 256.)

Liian korkea tai harhainen hallinnan tunne on ongelmallinen myös siinä määrin, että hallinnantunteen kehityksessä olennaista on realistinen suhtautuminen omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämäänsä. Jotta elämäänsä pystyy hallitsemaan, täytyy tuntea itsensä ja omat mahdollisuutensa. Näiden yliarvioiminen ei edistä hallinnantunteen kehitystä. Pystyäkseen asettamaan realistisia tavoitteita, ihmisen on kyettävä arvioimaan todelliset mahdollisuutensa

ja ympäristön tuomat haasteet. Ihminen ei voi muuttaa käytöstään tai ajattelutapaansa ilman, että hän totuudenmukaisesti arvioi tilannetta ja hänen omia mahdollisuuksiaan hallita sitä. Lukuisat epäonnistumiset liian korkeiden vaatimusten takia eivät kehitä ihmistä eivätkä elämäntähtä.

J.P. Roosin jaottelu ulkoiseen ja sisäiseen hallintaan perustuu hänen vuosina 1977-1980 toteuttamaansa yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. ”Elämäntavan muutokset” –projektissaan hän tutki suomalaista elämisen laatua ja elämäntapaa. (Pylkkönen, 2008, 45.) Tutkimuksessaan Roos kiteyttää elämäntähtä ilmiönä käsitteeseen elämäntapa, jolla hän tarkoittaa, että ” *Elämäntapa on yksilön tai perheen elämäntähtä, elinolosuhteiden, elämäntähtä, arkielämän ja interaktion kokonaisuus, joka muodostuu –järjestyy - hänen subjektiviteettinsa kautta. Subjektiviteetillä tarkoitetaan ihmisen arvomaailmaa, arvioita omasta elämäntähtä, tärkeitä elämäntähtä jne.*” (Roos, 1981, 39.) Elämäntapa on siis yksilön omasta elämäntähtä, elämäntähtä ja kokemusten pohjalta, subjektiivisesti rakentama kokonaiskuva. (Pylkkönen, 2008, 45.)

Roos erotti elämäntähtä käsitelleessä tutkimuksessaan viisi erilaista elämäntähtä tyyppiä (ks. Roos, 1983, 54), joissa keskeisenä kriteerinä on elämäntähtä, eli Roosin mukaan ”*se missä määrin ihminen on tai katsoo olevansa oman elämäntähtä ja elämäntähtä määrääjä*” (Roos, 1983, 52). Oleellista tyyppittelyjen teossa oli myös sisäisen ja ulkoisen hallinnan esiintyminen tai niiden puuttuminen. Roosin mukaan ulkoinen elämäntähtä on kyseessä silloin, kun yksilön elämäntähtä ei ole vaikuttanut kovin monet hänestä itsestään riippumattomat tekijät, vaan yksilö on kyennyt suurin piirtein itse ohjaamaan elämäntähtä kulkua. Roosin jaottelun mukaan yksinkertaisimmillaan ulkoinen hallinta tarkoittaa, että mitään odottamatonta ja elämäntähtä suuresti vaikuttanutta ei ole yksilön elämäntähtä tapahtunut. Monimutkaisimmillaan ulkoinen hallinta Roosin mukaan tarkoittaa sitä, että yksilön itsensä asettamat tavoitteet ovat toteutuneet hänen elämäntähtä aikana. Ulkoiseen elämäntähtä vaikuttaa sukupolvi, sukupuoli, koulutus ja ammatti, sillä aineellisesti ja henkisesti turvattu asema helpottaa ulkoisen hallinnan toteutumista. (Roos, 1981, 41.)

Sisäisellä hallinnalla Roos tarkoittaa yksilön kykyä sopeutua. Sisäinen hallinta tarkoittaa sitä, että huolimatta siitä mitä ihmiselle elämänhistorian aikana tapahtuu, hän kykenee sopeutumaan siihen ja hyväksymään sen osaksi elämäänsä. Roosin mukaan sisäinen elämänhallinta on opittavissa ja se on myös opittava vähitellen jo lapsuudesta alkaen. Roos korostaa myös, että sisäinen elämänhallinta ei tarkoita alistumista, antautumista tai ”ajopuuna” olemista, vaan joidenkin tosiasioiden hyväksymistä ja ponnistelua eteenpäin. (Roos, 1981, 42.)

Roosin jako sisäiseen ja ulkoiseen hallintaan on siis syntynyt elämäkertatutkimuksien pohjalta ja hänen mukaansa jako tulee hyvin esille hänen tutkimissaan elämänerroissa (Roos, 1983, 52). Roosin jaottelu kertoo enemmän erilaisista elämäntavan tyypeistä ja pysyvimmistä toimintamalleista kuin spesifeistä, tilannesidonnaisista toimintamalleista elämänhallinnan saavuttamiseksi. Tässä on kuitenkin myös otettava huomioon elämänhallinnan tilannesidonnaisuus, josta puhuimme jo Liisa Keltikangas-Järvisen jaottelun yhteydessä ja puhumme lisää seuraavassa luvussa. Elämänhallinnan jaottelu näin mustavalkoisesti kahteen erilaiseen tyyliin tai kokemukseen lienee perusteltua siinä mielessä, että se auttaa hahmottamaan käsitettä. Roosin jaottelu on siinä mielessä onnistunut, että siinä otetaan huomioon ihmisen tavoitteellisuuden lisäksi se, että ulkoinen maailma ei ole aina hallittavissa, vaan oleellisempaa on se, miten siihen suhtautuu. Keltikangas-Järvisen jaottelusta eroten Roos puhuu sekä ulkoisen että sisäisen hallinnan yhteydessä hallinnasta eikä sen puutteesta. Roosin jako ulkoiseen ja sisäiseen hallintaan korostaa hallinnan eri puolia, eli tavoitteellista ulkoisten olosuhteiden hallintaa ja sisäistä kokemuksellista hallintaa.

2.4 Psyykinen itsesäätely

Vuorisen mukaan ihmisen on opittava varhaislapsuudessa säätelämään sekä ulkoista käyttäytymistä että sisäistä tasapainoa. Vuorisen lähtökohtana on, että ihminen tuottaa itse aktiivisesti psyykkiset toimintansa ja ylläpitää psyykkisiä tilojaan. Psyykinen itsesäätely tarkoittaa, että ihminen pyrkii ylläpitämään itsensä kannalta ehjää, mielekästä ja johdonmukaista tilaa, tilanteen asettamissa raameissa. Tilanteen asettamat rajoitukset

psykkiselle itsesäätelylle ovat joko sisäisiä tai ulkoisia. Sisäiset rajoitukset liittyvät tiedonkäsittelyn kapasiteettirajoituksiin ja emotionaalisiin riippuvuuksiin. Ulkoisia rajoituksia ovat sellaiset olosuhteet, joihin yksilön täytyy sopeutua. Koska sisäisiä ja ulkoisia rajoitteita on runsaasti, yksilön itsesäätelyssä psyykkiset kompromissit ovat tärkeitä. Ihminen siis toimii oman ainutkertaisen mielekkyys-kokemuksensa mukaisesti. Mielekkyys-kokemus vastaa hänen yksilöllisten tarpeidensa kokonaisuutta. (Vuorinen, 1983, 2-7)

Vuorisen mukaan psyykkisen itsesäätelyn keinot jakautuvat kolmeen pääryhmään, jolloin psyykkisten toimintojen yksilöllisyys korostuu. Psyykkisen itsesäätelyn keinoja ovat psyykinen työ, sosiaalinen toiminta ja fyysinen työ. Psyykinen työ tarkoittaa itsesäätelyn kohdistumista tietoisuuden sisällön muodostaviin psyykkisiin representaatioihin. Keskeistä tässä on sellaisten mielikuvien muodostaminen, jotka koskevat tilannetta ja yksilöä itseään. Yksilö muokkaa tietoisia mielikuviaan itsensä kannalta mielekkäiksi ja ylläpitää tasapainoa mielikuvien avulla. (Vuorinen, 1983, 8-9) Psyykkisen työn huomaa hyvin esimerkiksi minään kohdistuvissa uhkatilanteissa ja se ilmenee esimerkiksi erilaisten defenssimenetelmien käyttämisenä. Defenssimenetelmiä käsittelemme myöhemmin tässä työssä.

Sosiaalinen toiminta psyykkisessä itsesäätelyssä tarkoittaa Vuorisen mukaan minän syntymän riippuvuutta lapsuuden sosiaalisiin suhteisiin ja tämän riippuvuuden merkitystä myöhemmille ihmissuhteille. Ihminen on riippuvainen hänen sosiaalisesta ympäristöstään minän toimivuuden kannalta. Yksilön sosiaalinen ympäristö toimii yksilön psyykkisen työn välineenä. (m.t., 9) Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen on riippuvainen toisista ihmisistä ja esimerkiksi hakeutuu ystävänsä seuraan, kun hänellä on paha mieli.

Fyysinen työ on sitä, että yksilö käyttää omaa kehoaan psyykkisen itsesäätelyn välineenä. Fyysisestä työstä hyviä esimerkkejä ovat laihduttaminen ja ylensyönti, joiden taustalla Vuorinen katsoo olevan aina jokin minän tasapainoa uhkaava asia. Ylensyönnillä pyritään hallitsemaan tiedostamatonta ahdistusta ja laihduttaminen on keino itselle hyväksyttävän minäkuvan saavuttamiseen. (m.t., 10) Tällöin esimerkiksi anorektikon psyykkistä itsesäätelyä kuvastaa oman kehon äärettömän tarkka kontrollointi, joka voi ilmentää myös sitä, että kehon

kontrolloinnin avulla yksilö pyrkii elämänhallinnan kokemukseen jollain muulla osa-alueella menetettyään sen toisella. Psykkisen itsesäätelyn tasot ovat käytännön elämässä kuitenkin yleensä eriytymätön kokonaisuus. Esimerkiksi yksilön seksuaalisuus sisältää nämä kaikki itsesäätelyn tasot.

2.5 Elämänhallinnan tilanne- ja kulttuurisidonnaisuus

Elämänhallinnan tunteen kokeminen voi olla tilannesidonnaista ja elämänhallinnan käsitteen määrittely on kulttuurisidonnaista. Elämänhallinnan tunteen ollessa ennen kaikkea yksilön subjektiivista kokemusta elämänhallinnastaan, erilaiset tilanteet yksilön elämässä mahdollistavat ja rajaavat niitä keinoja, joilla yksilö voi kokea hallitsevansa elämäänsä. Sosiaalinen ympäristö ja yhteiskunta antavat ja rajoittavat yksilön mahdollisuuksia hallita elämäänsä. Yksilön elämänhallinnan kokemukseen voivat esimerkiksi vaikuttaa hänellä olevan vapaa-ajan määrä tai käytettävissä oleva varallisuus. Eri kulttuureissa elämänhallinta voidaan määrittellä eri tavoin, samoin eri ihmiset voivat määrittellä elämänhallinnan käsitettä eri tavoilla. Tässä luvussa käsittelemme elämänhallinnan tilanne- ja kulttuurisidonnaisuuteen liittyviä teemoja.

Elämäntilanne voitaisiin määrittellä persoonallisuuden, sen ohjaaman elämäntoiminnan ja sosiaalisen ympäristön sekä niiden keskinäisten suhteiden muodostamaksi kokonaisuudeksi. Yksilön näkökulmasta keskeinen ristiriita elämäntilanteessa on sosiaalisen ympäristön asettamien haasteiden sekä persoonallisuuden ohjaaman elämäntoiminnan vaatimusten ristiriita. (Pehunen & Lahtela, 1982, 2.) Yhteiskunnan ja kulttuurin asettamat haasteet voivat olla vahvastikin ristiriidassa ihmisen omien päämäärien ja toiveiden kanssa. Tämä aiheuttaakin elämänhallinnan tunteen kokemiselle keskeisen haasteen.

Elämäntilanteeseen vaikuttavat oleellisesti ihmisen elinolosuhteet. Elinolosuhteet vaikuttavat elämäntoiminnan toteuttamiskeinojen muodostumiseen ja käytön mahdollisuuksiin. Elinolosuhteita voidaan pitää elämäntoiminnan kehitysehtoina. Elämäntoiminta kehittyy tietyn

sosiaalisen todellisuuden rajaamissa puitteissa. Yksilö vastaa sosiaalisen todellisuuden haasteisiin kehittämällä ja toteuttamalla määrättyä elämäntoimintaa. Elämäntoiminnan kehittyminen liittyy ihmisen elämän kehitystehtäviin ja elämäntoiminta kehittyy elämänalueittain kehitystehtävien mukaisesti. (Pehunen & Lahtela, 1982, 3-5.) Ihmisen on itse luotava elämäntoimintansa, muutettava elämäntoiminnan yleiset muodot yksilöllisiksi muodoiksi, sellaiseksi tavaksi, jolla hän itse hallitsee elämäänsä. Yksilön elämäntoiminnan muotoutuminen on aktiivista, koska yksilö esiintyy ikään kuin oman elämänsä luoja. (m.t., 5.)

Elämänhallinta voidaan katsoa yhdeksi ihmisen perustarpeista. Hallinnan kohdistumisen kohteen ja sen minkä katsotaan osoittavan elämänhallintaa, määrää aika ja kulttuuri. Länsimaisessa yhteiskunnassa elämänhallinnan mittapuuna pidetään usein menestystä ja vieläpä tiettyjä ulkopuolelta määriteltäviä saavutuksia. Sisäisen tasapainon ja tyytyväisyyden elämään ei välttämättä katsota olevan ollenkaan elämänhallintaa, mikäli tämä onnellisuus ei pohjaudu esimerkiksi rahaan tai julkisuuteen. Itsekontrolli ja itsekuri ovat käsitteitä, jotka liittyvät elämänhallintaan, mutta niitä ei huomioida länsimaisessa elämänhallintaa koskevassa keskustelussa. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 44-45.)

Sen määrittelemisen, mikä on elämänhallintaa, vaikuttaa siihen, kenen katsotaan hallitsevan elämäänsä. Koska elämänhallinnan kokemus on subjektiivinen kokemus, ihminen voi kokea elämänhallinnan tunnetta, vaikka yhteiskunta määrittelisikin hänet elämänhallintansa menettäneeksi. Yhteiskunnassa, jossa arvostetaan menestystä ja julkisuutta, pidetään helposti menestynyttä julkisuuden henkilöä hyvänä esimerkkinä elämänhallinnasta, vaikka todellisuudessa hänellä voi olla elämänhallinnan ongelmia. Vastaavasti esimerkiksi kotiäiti voi kokea hallitsevansa elämäänsä täydellisesti, vaikka tätä ei samaan tapaan arvosteta yhteiskunnassamme.

Keltikangas-Järvinen on kirjoittanut, että länsimaisessa yhteiskunnassa tietynlaisen ajattelumallin katsotaan osoittavan elämänhallintaa ilman, että sitä perusteltaisiin. Yksilöllistä vaihtelua sallitaan rajallisesti ja käsitys elämänhallinnasta edellyttää ihmisen toimivan rationaalisesti, vaikka myös emootioihin pohjautuvat ratkaisut voisivat johtaa ihmisen

tasapainoon ja elämäntyytyväisyyteen. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 46.) Yksilön elämönhallintaa ei voida mitata, koska elämönhallinnan tunne on subjektiivinen kokemus, eikä sinänsä liity siihen, kuinka sitä määritellään. Lisäksi yksilö ei välttämättä tiedosta menettäneensä elämönhallintansa. Esimerkiksi sosiaalitoimi voi olla määritellyt yksilön elämönhallintansa menettäneeksi, mutta yksilö itse ei koe menettäneensä hallintaa tai ei ymmärrä menettäneensä sitä.

On selvää, että ihmisen elämän eri puitteet liittyvät elämönhallinnan kokemukseen. Niin ihmisen elämän ulkoisilla kuin sisäisilläkin asioilla on merkitystä siihen, kuinka ihminen kokee voivansa vaikuttaa elämäänsä. Yhteiskunnalliset säännöt muodostavat rajoja, joiden puitteissa yksilön on toimittava. Myös varallisuus vaikuttaa tietyssä määrin yksilön toimintamahdollisuuksiin, mutta elämönhallinnan kokemus ei perustu mielestämme niinkään näihin ulkoisiin puitteisiin, vaan on enemmänkin ihmisen sisäiseen kokemusmaailman asia. Ihminen voi tuntea hallitsevansa elämänsä sisäisesti ulkoisten puitteiden rajoissa.

Elämönhallinnan tunne saattaa vaihdella tilannesidonnaisesti ja eri aikoina. Ihminen saattaa kokea hallitsevansa esimerkiksi työnsä erinomaisesti, mutta onkin ihmishuhtausasioissa hyvin epävarma. Elämönhallinnan tunne myös vaihtelee eri aikoina. Joskus ihmisestä tuntuu, että asiat menevät kuten hän haluaa ja joskus taas kaikki tuntuu menevän pieleen. Elämönhallinnan tunteessa on yksilöllisiä eroja, mutta se ei koskaan ole pelkästään persoonallisuuden ominaisuus. Kokemus elämönhallinnasta syntyy yhteydessä ympäristön palautteeseen ja se on yhteydessä tosiasioihin. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 43-44.)

Keltikangas-Järvisen mukaan Maslow on määritellyt itseään toteuttavan ihmisen elämönhallinnan mestariksi ja luetellut piirteitä, jotka hänen mukaansa edistävät elämönhallintaa. Kaikki määritellyt piirteet olivat hyviä ominaisuuksia, eikä tätä olettamusta ole juurikaan kritisoitu. Elämönhallinta voi kuitenkin olla yhteydessä myös negatiivisiin ominaisuuksiin, kuten pahantahtoisuuteen tai toisten manipuloimiseen, joiden avulla voidaan myös lisätä omaa elämönhallintaa. (m.t.,45-46.) Länsimaisessa yhteiskunnassa elävälle ihmiselle tietyt kovat ominaisuudet ovat eräänlainen mahdollisuus menestyä. Menestyminen länsimaisessa mittakaavassa voi vaatia tiettyntyyppistä emotionaalista kovuutta tai jopa

narsismin piirteitä. Vaikka elämänhallinnan tunne on yksilölle positiivinen asia, voi siihen hyvinkin liittyä useita ihmisen negatiivisia ominaisuuksia. Esimerkiksi narsistisella yksilöllä voi olla elämänhallinnan tunteensa ylläpitämiseksi käytössään muiden ihmisten kannalta negatiivisia keinoja.

Narsistiselta henkilöltä puuttuvat esimerkiksi syyllisyyden ja häpeän tunteet. Hän voi kokea huomattavaakin yhteiskunnallista menestystä. Ulkoista menestystä auttaa myös se, että narsistisella henkilöllä ei yleensä ole tunnetta pienimmistäkään psyykkisistä vaikeuksista. Narsistisen ihmisen kaikkivoipaisuusharha voidaan tulkita esimerkiksi hyväksi itsetunnoksi, kun hän lähtee suorittamaan jotakin tehtävää ja tuntuu kuin hänellä ei olisi mitään rajoja. Narsistisella ihmisellä itsekeskeisyys aiheuttaa empatian puutetta, mikä voi auttaa menestymään länsimaisessa yhteiskunnassa. Länsimaisessa elämäntyyliä useita narsistisen häiriön piirteitä liitetään hyvään yhteiskunnalliseen menestykseen. Tällaisia ovat itsekeskeisyys, tunteettomuus, lyhytjänteisyys omien tarpeiden tyydyttämisessä, oikeus tehdä mitä vaan, jos välttää lain, kertakäyttöihmissuhteet sekä tarve olla jatkuvasti esillä. Edellä mainitut piirteet ovat aivan hyväksytyjä länsimaisen ihmisen tunnusmerkkejä. (Keltikangas-Järvinen, 2008a, 82-88.)

2.6 Tavoitteellinen oman elämän ohjaus

Elämänhallinnan kokemukseen liittyy vahvasti tavoitteellinen oman elämän ohjaus. Oman elämän ohjauksen teoriaa on Suomessa laajemmin kehitellyt Jari-Erik Nurmi. Nurmen mukaan ihminen pyrkii ohjaamaan elämäänsä asettamalla tavoitteita, kehittelemällä suunnitelmia ja toimintastrategioita tavoitteiden saavuttamiseksi sekä arvioimalla toimintansa tuloksia. Ympäröivä maailma tarjoaa mahdollisuuksia, haasteita ja rajoitteita, joihin yksilöt yrittävät vastata parhaansa mukaan. Nurmen mukaan yksilöt asettavat tavoitteensa vertaamalla motiivejaan ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin. (Nurmi & Salmela-Aro, 2002a, 22.) Elämänhallinnan kokemukseen vaikuttaa se, kuinka realistisia tavoitteita yksilö on kyennyt luomaan ja kuinka hän arvioi onnistumistaan tai epäonnistumistaan tavoitteissaan.

Ihminen pystyy vaikuttamaan elämäänsä monin tavoin, vaikka ympäristö asettaa sille rajoitteita. *Vaikutusmallin* mukaan eletty elämä ja siitä saadut kokemukset muokkaavat ihmisiä ja heidän persoonallisuuttaan. Eli aiempi elämä vaikuttaa siis siihen millaisia me olemme. Vastaavasti taas *valintamallin* mukaan ihmiset voivat omilla valinnoillaan vaikuttaa monin tavoin ympäristöönsä. Esimerkiksi koulutuspolun tai aviopuolison valinta ovat henkilökohtaisia valintoja, joilla yksilö vaikuttaa ympäristöönsä ja tulevaisuuteensa. (Nurmi & Salmela-Aro, 2002b, 54.) Elämänhallinnan kokemuksen kannalta olennaisempaa on yksilön omat valinnat ja niissä onnistuminen. Itse asetettuihin tavoitteisiin pääseminen lisää sisäisen elämänhallinnan tunnetta.

Ihmisten toiminta tapahtuu yleensä niin kutsutussa ikäsidonnaisessa ympäristössä eli ihmisen kasvaessa myös ympäristö muuttuu. Varhaislapsuudessa lapsen vanhemmat ja perhe muodostavat tärkeimmän ympäristön, mutta keskilapsuudessa ja nuoruudessa ikätoverit ja koulu valtaavat alaa ja ovat merkittävin ympäristö. Aikuisuudessa taas oma perhe ja parisuhde muodostavat tärkeimmän ympäristön. Ikäsidonnaiseen ympäristöön kuuluu erilaisia kehitystehtäviä (ks. Havighurst, 1972), jotka ovat ikään liittyviä normatiivisia haasteita. Ne ovat kulttuuri-, yhteiskunta- ja historiasidonnaisia haasteita, joiden ratkaiseminen on oleellista ihmisen hyvinvoinnille. (Nurmi & Salmela-Aro, 2002b, 55-56.) Näitä kehitystehtäviä käsittelemme tarkemmin nuoruuden osalta luvussa 5. Elämänhallinnan kokemukseen vaikuttaa kehitystehtävien onnistunut ratkaiseminen.

Yksilön elämänkaareen liittyy myös erilaisia elämäntapahtumia. Yksittäiset tapahtumat voivat vaikuttaa suuresti yksilön elämään. Elämäntapahtumat jaetaan normatiivisiin iänmukaisiin, normatiivisiin historiallisiin ja ei-normatiivisiin elämäntapahtumiin. Normatiiviset iänmukaiset elämäntapahtumat ovat biologisia tai ympäristöön liittyviä muutoksia, jotka ohjaavat yksilön kehittymistä ja toimintaa normatiivisesti. Normatiiviset historialliset tapahtumat ovat tapahtumia, jotka ovat tyypillisiä tietyille sukupolville, jotka ovat eläneet tiettyinä historiallisena aikakautena. Ei-normatiiviset elämäntapahtumat ovat yllättäviä tapahtumia, joiden todennäköisyys on pieni, mutta vaikutukset yksilön elämälle suuret. (m.t., 57.) Elämänhallinnan kokemukseksi ongelmallisimpia ovat ei-normatiiviset elämäntapahtumat,

sillä ne ovat yleensä yksilön vaikutuspiirin ulkopuolella. Jos tällaisia tapahtumia on paljon yksilön elämässä, voi hänelle helposti syntyä kokemus asioiden hallitsemattomuudesta.

Yksilön elämänkaarta voidaan tarkastella myös institutionaalisen uran kautta. Instituutionalisella uralla tarkoitetaan yhteiskunnan ja sen instituutioiden tarjoamia mahdollisuuksia ja rajoituksia yksilön henkilökohtaisille valinnoille. Institutionaalisen uran mahdollisuudet ja rajat pohjautuvat kulttuurissa vallitseviin arvoihin ja normeihin sekä lakiin. (Nurmi & Salmela-Aro, 2002b, 57.)

Edellä mainitut kehitystehtävät, elämäntapahtumat ja institutionaaliset urat muodostavat monimutkaisen mahdollisuuksien ja rajoitusten verkon, johon yksilön on sovitettava omat toiveensa ja tavoitteensa. Mahdollisuuksiin ja rajoihin vaikuttaa tapahtuma-aika eli se ikä, jolloin kehitystehtävä tai elämäntapahtuma on vaikuttavana tekijänä sekä siirtymän kesto. Ketjuuntuminen on myös merkittävä tekijä, sillä aikaisemmat valinnat ja tapahtumat vaikuttavat moniin myöhempisiin mahdollisuuksiin. Siirtymät voivat tapahtua ajallaan eli normatiivisen aikataulun mukaisesti tai aikataulusta poikkeavasti eli epätyypilliseen aikaan. (m.t., 58.)

Nurmen ja Salmela-Aron teoria käsittelee oman elämän ohjaamista kolmiosaisen mallin avulla. Mallin osat ovat oman elämän ohjaaminen, minän konstruointi ja ikäsidonnainen ympäristö. Malli lähtee siitä, että yksilön motivaatio ja sen kognitiivinen työstäminen toimivat pohjana oman elämän ohjaamiselle. Motivaatio voi pohjautua aikaisemmille kokemuksille tai fysiologisperäisille temperamenttieroille. Motivationaalisia mieltymyksiä verrataan tarjolla oleviin mahdollisuuksiin ja haasteisiin, joita määrittävät erilaiset ikäsidonnaiset kehitystehtävät sekä ympäristön odotukset, ja sitä kautta muodostetaan erilaisia tavoitteita. Tavoitteiden työstämisen jälkeen yksilön on suunnittelun ja ongelmanratkaisun avulla keksittävä keinot tavoitteisiin pääsemiseksi. Tavoitteiden saavuttamista arvioidaan ja pohditaan onnistumisen tai epäonnistumisen syitä. Tämä vaikuttaa yksilön minäkuvaan ja identiteettiin joko positiivisesti tai negatiivisesti. (m.t., 60-61.)

Nurmen ja Salmela-Aron mukaan motivaatiolla on kaksi perusfunktiota, jotka ovat erilaisten ympäristöjen valinta ja sopeutuminen ympäristön muutoksiin. Valintafunktio on vallalla silloin, kun valintavaihtoehtoja on paljon, ja sopeutuminen silloin, kun valintavaihtoehtojen määrä on pieni. Nurmi ja Salmela-Aro ovat tutkimuksissaan osoittaneet, että yksilön motivaatio ja sen suuntautuminen ennustaa hänen myöhempää elämänsä kulkua. Motivaatio on siis hyvin vahva toiminnan suuntaaja ja motivaatiosta johdetut tavoitteet muuttuvatkin Nurmen ja Salmela-Aron tutkimusten mukaan vain kahdesta syystä. Tavoitteet muuttuvat joko elämänsiirtymiin liittyvien haasteiden ja muutosten mukaisiksi tai kohdattaessa vastoinkäymisiä. Kyvyllä muuttaa tavoitteita on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Tutkimuksissa on osoitettu, että yksilöt, jotka kykenevät muokkaamaan tavoitteitaan paremmin ympäristöä vastaavaksi, voivat psyykkisesti paremmin. (Nurmi & Salmela-Aro, 2002b, 61.)

Psyykinen hyvinvointi ja henkilökohtaiset tavoitteet ovat siis monin tavoin yhteydessä toisiinsa. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan psyykinen hyvinvointi vaikuttaa siihen, minkälaisia tavoitteita yksilö itselleen asettaa ja miten hän niitä arvioi, ja tavoitteiden asettaminen ja niiden arviointi vaikuttaa vuorostaan psyykkiseen hyvinvointiin. Onnistuneet kehitystehtävien ratkaisuun asetetut tavoitteet sekä kyky muuttaa tavoitteita tarvittaessa näyttäisi edistävän psyykkistä hyvinvointia. Myös tavoitteiden arvioinnilla on vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Keskeisimpänä vaikuttajana on arvio tavoitteen saavutettavuudesta. Positiivinen arvio saavutettavuudesta näyttäisi edesauttavan psyykkistä hyvinvointia ja psyykinen hyvinvointi lisää uskoa tavoitteiden saavutettavuuteen. Hankalin tilanne on silloin, jos yksilö on hyvin sitoutunut tavoitteeseensa ja kokee sen merkitykselliseksi, mutta tavoite on hyvin hankalasti saavutettavissa. (Nurmi & Salmela-Aro, 2002c, 158-161.)

3 ELÄMÄNHALLINNAN TUNTEEN MUODOSTUMINEN

Tässä luvussa käsittelemme elämänhallinnan tunteen muodostumista lähinnä Keltikangas-Järvisen mukaan. Vuorinen puhuu vastaavasti itsemääräytymispyrkimyksestä. Hän lähestyy elämänhallinnan tunnetta psykoanalyttisesta näkökulmasta, kuten aiemmin totesimme. Itsemääräämispyrkimystä käsitelimme luvussa elämänhallinta psykologisena käsitteenä, sekä luvussa psyykinen itsesääätely. Avaamme Vuorisen näkökulmaa myös myöhemmin tässä työssä. Keltikangas-Järvisen mukaan terveen kestävän hallinnan tunteen muodostuminen on pitkäaikainen prosessi, joka alkaa jo varhaislapsuudessa. Hallinnantunteen muodostumiseen tarvitaan erilaisia rakennusaineita eri ikävaiheissa. Kehityspsykologisesti elämänhallinnan tunteen muodostumisessa on olennaista varhaisen kaikkivoipaisuuden tunteen eli omnipotenssin korvautuminen realistisemmalla ja resurssit huomioon ottavalla hallinnantunteella. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 53.)

Kehitystapahtumien onnistumiseen liittyy lapsen kasvuympäristön lisäksi synnynnäiset ominaisuudet temperamentin kautta. Temperamentin lisäksi koko kehityksen ajan elämänhallinnan tunteen muodostumiselle haasteita tuo yksilön itsetunto. Seuraavaksi käsittelemme elämänhallinnan tunteen muodostumista varhaislapsuuden omnipotenssista kohti aikuisiän realismia, psyykkistä tasapainoa ja järkipäisiä hallintakeinoja. Olemme lähteneet liikkeelle elämänhallinnan tunteen muodostumisen tarkastelussa lähinnä Keltikangas-Järvisen näkemysten mukaan, koska pidämme hänen määrittelyään systemaattisena ja toimivana. Kehitykseen vaikuttavista tekijöistä huomioimme temperamentin ja itsetunnon sekä pyrimme selvittämään näiden ja elämänhallinnan tunteen muodostumisen suhdetta. Pyrimme ottamaan huomioon myös niitä seikkoja, joilla myönteistä kehitystä voidaan tukea jo varhaislapsuudesta lähtien. Tämän lisäksi pohdimme erilaisten elämäntapahtumien ja elämäntapojen vaikutuksia kehitykselle ja elämänhallinnan tunteen synnylle.

3.1 Lapsuuden omnipotenssista realistisempaan aikuisuuteen

Keltikangas-Järvinen erottaa elämönhallinnan tunteen muodostumisessa *neljä* erilaista kehitystapahtumaa. Näiden neljän kehitystapahtuman onnistuminen takaa onnistuneen lopputuloksen elämönhallinnan muodostumisessa. *Ensimmäinen* kehitysvaihe on varhaislapsuuden kaikkivoipaisuus ja sen korvautuminen realistisemmilla mahdollisuuksien ja keinojen arvioimisella. *Toisena* vaiheena on kokemusten kautta muodostuva tunne mahdollisuuksista vaikuttaa omaan elämäänsä ja *kolmantena* sisäisten, psyykkiseen tasapainon takaavien hallintakeinojen kehittyminen. *Neljäntenä* ja viimeisenä vaiheena elämönhallinnan tunteen muodostumisessa on järkipäiseen päättelyyn perustuvien hallintastrategioiden syntyminen. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 53-54.)

3.1.1 Lapsuuden omnipotenssi

Elämönhallinnan tunne alkaa muodostua siis jo varhaislapsuudessa. Elämönhallinnan tunne lähtee muodostumaan vauvalle siinä tilanteessa, kun hän huomaa voivansa itkullaan vaikuttaa hänelle tapahtuviin asioihin. Tässä vaiheessa vauva ei kykene vielä hahmottamaan maailmaa eikä syy-seuraussuhteita, mutta havainto siitä, että hän kykenee jollain tavoin vaikuttamaan omaan elämäänsä, luo selvyyttä tähän kaaokseen ja luo hallinnan tunnetta. Lapsi reagoi pahaan oloonsa itkemällä, johon sensitiivinen hoitaja reagoi yleensä oikein ja poistaa pahan olon. Tällöin vauvalle muodostuu tunne, että hän itse poisti pahan olonsa omalla toiminnallaan ja hän pystyy vaikuttamaan ja hallitsemaan itseään. Tämä tunne johtuu siitä, että vauvalta puuttuu aikuisen päättelykyky, eikä hän pysty realistisesti arvioimaan toiminnan ja tapahtumien syitä. Näistä ensimmäisistä kokemuksista muodostuu lapsuuden omnipotenssi eli tunne siitä, että hallitsee maailmaa ja että hän voi vaikuttaa omaan tilaansa. Tunne saa vahvistusta hoitajien toiminnasta, jotka sensitiivisesti reagoivat vauvan pahaan oloon, ovat paikalla tarvittaessa sekä auttavat lasta selviytymään tilanteista, joihin hän ei vielä itsenäisesti kykene. Omnipotenssiin liittyvät tuntemukset toimivat lapselle suojana pelottavana ja

kaoottisena näyttäytyvässä maailmassa ja tämä vaihe on lapsen kehitykselle välttämätön. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 258; vrt. Vuorinen 1992.)

Vuorisen mukaan omnipotenssifantasiat ovat osa lapsen luontaista tapaa suojautua avuttomuutensa tiedostamiselta. Lapsi kuvittelee äidin olevan olemassa vain häntä varten ja tästä seuraa se, että harhasta tulee osa hänen minäkokemustaan. (Vuorinen, 1995, 253.) Vuorinen puhuu mielihyvämistä, millä hän tarkoittaa lapsen tunnetta omasta täydellisyydestä ja kaikkivoipaisuudesta. Vauva siirtää pettymykset ja pahanolon tilat ”ei-minään” täydellisyyskokemuksen ulkopuolelle. Lapsi pyrkii näin alkeellisten vuorovaikutusmielikuvien kautta eheään minuuteen. (Vuorinen, 1997, 84.)

Omnipotenssin ollessa merkittävä kehitysvaihe lapsuudessa, niin elämänhallinnan tunteen muodostumisen kuin itsetunnon ja perusluottamuksen kehityksen kannalta, on sen tukeminen tärkeää. Omnipotenssin tunteen kehittyminen ei vaadi vanhemmilta tai hoitajilta sensitiivistä hoitoa ihmeellisempää. Tunteen muodostumiselle on tärkeintä, että lapsesta pidetään huolta ja hänen pahaan oloonsa vastataan oikea-aikaisesti ja oikein, eikä lasta ei jätetä selviytymään yksin ylivoimaisesta tilanteesta. Tällöin vauvalle muodostuu tunne, että hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja poistaa pahan olonsa. Hallinnan tunnetta ei kehitä se, että lasta hoidetaan ikään kuin ennakkoon, ennen kuin lapsi on ilmaissut tarvitsevansa jotakin. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 54-55.) Äidin tullessa vauvan luokse sopivan ajan kuluessa, vauva kokee, että hänen ponnistelunsa on johtanut hyvänolon palautumiseen ja uhka on poistunut. (Vuorinen, 1997, 85.)

Omnipotenssissa on siis kyse siitä, että hallinnan tunne tuotetaan muiden ihmisten avulla. Pieni lapsi ei vielä kykene itse tuottamaan tarvitsemiaan asioita eikä hallitsemaan ympäristöään, joten hän tarvitsee siihen toista ihmistä. Ilmaistessaan pahaan oloaan, lapsi saa tämän tarvitsemansa toisen ihmisen reagoimaan siihen ja tuottamaan lapselle tunteen hallinnasta. Näiden kokemusten pohjalle rakentuu myöhempi kokemus hallinnan tunteesta, joten sitä voidaan pitää tärkeänä kehitysvaiheena.

Omnipotenssi lähtee purkautumaan toisen ikävuoden alkupuolella, osittain lapsen omien kokemusten takia ja osittain hoitajien muuttaessa käytöstään. Psykkisen kehityksen edetessä normaalilla tavalla omnipotenssivaihe väistyy asteittain ilman kasvattajan aktiivisia pyrkimyksiä siihen. Tämä kehitysvaihe on kuitenkin tärkeä, sillä kehityksen häiriintyessä omnipotenssivaihe voi jäädä valtaan ja aikuisuudessa tämä viittaa kehityshäiriöön. Tällöin ihminen tuntee edelleen olevansa kaikkivoipa ja kokee voivansa käyttäytyä miten haluaa. Hän ajattelee, että yleiset säännöt ja määräykset eivät koske häntä, vaan että ne on laadittu avuttomampia ihmisiä varten. Hän ei myöskään ajattele tehneensä koskaan väärin, vaan kaikki vastoinkäymiset ja epäonnistumiset ovat muiden syytä. Kaikkivoipaisuuttaan hän ilmentää jatkuvalla muiden manipuloinnilla ja määräilyllä. Muut ihmiset ovat hänelle vain pelinappuloita elämän pelissä ja omien tavoitteiden saavuttamisessa. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 59.)

Kaikkivoipaisuuden tunne on tyypillistä minävaurioiselle ihmiselle. Minävaurioisuus on vaikea persoonallisuuden kehityksen häiriö, joka saa alkunsa varhaislapsuudessa. Vaikkakin minävaurioisella ihmisellä on suuruusharhainen käsitys itsestään, häneltä puuttuu itsetunto, jonka vuoksi hän on hyvin riippuvainen kiitoksista ja hakee ihailua ympäristöltään. Tunne-elämältään minävaurioiset ovat kylmiä ja heiltä puuttuu kyky empatiaan sekä heidän moraalikäsityksensä ovat alhaisia. Häiriön ongelmallisuutta lisää se, että se ei tee ihmistä yhteiskunnallisesti toimintakyvyttömäksi. Tämän vuoksi se on vaikeasti havaittavissa, sillä näennäisen sosiaalisuuden ja sopeutuvuuden varjolla he voivat olla hyvinkin menestyviä ja vain läheisimmät ihmiset saattavat huomata häiriön ja joutuvat kärsimään siitä. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 60.) Vuorisen mukaan nämä piirteet on nähtävissä eräillä narsistisesti häiriintyneillä, mikä ilmenee esimerkiksi itseen liittyvissä katteettomissa suuruuskuvitelmissa. Kuitenkin suurella osalla ihmisistä esiintyy lievästi ylimitoitettuja kuvitelmia vaikutusvallastaan ja viehätysvoimastaan. (Vuorinen, 1995, 253.) Lievinä tällaiset kuvitelmat ovat ominaisia ihmisille ja voivat jopa tukea elämänhallinnan tunnetta. Patologinen turvautuminen kaikkivoipaisuuskuvitelmiin ei ole elämänhallinnan ylläpitämisen keinona yksilön kannalta suotuisa, koska se perustuu harhaiseen käsitykseen omasta minästä.

3.1.2 Omnipotenssin korvautuminen realismilla

Omnipotenssivaiheen syrjäytyessä lapsen elämähallinnan tunteen muodostumiseen vaikuttavat realistisemmat kokemukset ja havainnot siitä, että hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa joihinkin asioihin ja onnistumisiin, mutta hän ei koe enää hallitsevansa koko maailmaa. Lapselle tulee koko ajan enemmän kokemuksia tilanteista, joissa hän ei hallitsekaan kaikkea ja hoitajat eivät ole enää koko ajan saatavilla täyttämässä jokaista tarvetta. Tällöin omnipotenssi alkaa pikku hiljaa korvautua realistisemmilla käsityksillä omista hallinnan mahdollisuuksista sekä realistisemmilla havainnoilla maailmasta. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 258-259.)

Tässä vaiheessa elämähallinnan tunteen muodostuminen siirtyy toisen ihmisen avulla tuotetusta enemmän yksilön itsensä tuottamaksi. Tässä vaiheessa lapsi huomaa, ettei hän kykene hallitsemaan kaikkea ja osa ympäristöstä näyttäytyy hallitsemattomana. Tässä vaiheessa lasta hoitava aikuinen ei enää tuota hallinnan tunnetta lapsen puolesta, vaan lapsen on tehtävä se pääsääntöisesti itse. Tässä vaiheessa on tärkeää, että lapselle alkaa kehittyä niitä keinoja, joilla elämähallinnan tunnetta voidaan ylläpitää ja että hän saa riittävästi onnistumisen ja hallinnan kokemuksia. Tärkeimpänä keinona elämähallinnan tunteen ylläpitämiseksi tässä vaiheessa näemme sen, että lapsi hyväksyy sen, että kaikki ei ole hänen hallittavissaan ja että lapsi kykenee muuttamaan suhtautumistaan hallitsemattomiin asioihin.

Tähän toiseen kehitysvaiheeseen siirryttäessä on tärkeää, että lapsen annetaan yrittää itse niin kauan kuin hänen oma kärsivällisyytensä riittää eikä riennetä heti apuun. Lapsen on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia, jotka ovat seurausta hänen omasta toiminnastaan, sillä jokainen tällainen kokemus auttaa elämähallinnan kokemuksen muodostumista. On kuitenkin huomioitava se, että jatkuva yrittäminen ilman onnistumisia ei kasvata elämähallinnan tunnetta, joten lasta ei tässäkään vaiheessa saa jättää yksin yrityksissään. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 260.) Monen epäonnistumisen jälkeen tapahtunut onnistuminen kasvattaa pikemminkin uskoa sattumaan kuin omiin mahdollisuuksiin hallita tapahtumia. Lapsen itsenäistymistä onkin tuettava ja annettava lapsen toimia itsenäisesti sellaisissa asioissa, joista

hänen oikeasti voi olettaa selviytyvän yksin. Muissa toimissa lasta tulee tukea, tekemättä kuitenkaan asioita hänen puolestaan. Tällä varmistetaan, että lapsi saa riittävästi onnistumisen kokemuksia, jotka on osoitettu johtuvan hänen omasta toiminnastaan ja tällä tavoin tuettu elämänhallinnan tunteen muodostumista. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 61.)

Tässä kehitysvaiheessa lapselle on myös tärkeää pyrkiä osoittamaan syy-seuraussuhteita hänen oman käsityskykynsä sallimissa rajoissa. Syy-seuraussuhteiden osoittaminen auttaa lasta hänen alkeellisessa kyvyssään ymmärtää, että asioihin voi vaikuttaa omilla ratkaisuillaan sekä kyvyssä ymmärtää oman toiminnan ja lopputuloksen yhteyttä. Yksi keino näiden syy-seuraussuhteiden osoittamiseen on rajojen asettaminen ja niiden noudattaminen. Tällöin lapsi ymmärtää, mitä seuraamuksia hänen käytöksellään on ja oppii, että hänellä on mahdollisuus valita näiden erilaisten seuraamusten välillä. Rajojen asettamiseen liittyy myös vastuun osoittaminen, jolloin lapsi ymmärtää vastuun omista teoistaan. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 260-261.) Rajoja asetettaessa lapsella tulisi kuitenkin säilyä tunne, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin. Pienellä lapsella kyseessä voi olla hyvinkin yksinkertainen asia, kuten esimerkiksi nallen valinta nukkumaan mennessä. Lapsen kasvaessa hänet voi ottaa entistä enemmän mukaan sovittaessa yhteisistä pelisäännöistä. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 69.) Elämänhallinnan tunteen muodostumisen kannalta on olennaista, että nämä ulkoiset rajat kehityksen myötä sisäistyvät ja muuttuvat yksilön omaksi sisäiseksi kontrolliksi. Silloin ihminen ei tee enää oikein rangaistuksen pelosta tai ulkoisen kiitoksen ohjaamana, vaan merkittävämmäksi nousee oman toiminnan hyväksyminen omien käyttäytymisnormien mukaan. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 260-261.)

3.1.3 Sisäinen autonomia

Elämänhallinnan kolmantena kehitysvaiheena on sisäisen autonomian saavuttaminen, jossa hallinnan tunnetta ei ylläpidetä enää lapsuuden introjektiivisten vuorovaikutusmielikuvien varassa, vaan sisäistettyjen epäpersonalisoituneiden itse- ja objektimielikuvien varassa. Sisäisellä autonomialla tarkoitetaan omien tunnetilojen ja oman käytöksen ohjaamista kypsällä ja sosiaalisen yhteisön hyväksymällä tavalla. Sisäisen autonomian saavuttaessaan yksilö ei ole

välittömässä yhteydessä siihen, mitä ulkomaailmassa tapahtuu, vaan hän kykenee säätämään tunnetilojaan, mielialojaan ja reaktioitaan erilaisissa tilanteissa. Hän kykenee myös antamaan tapahtumille omia tulkintojaan ja merkityksiään sekä viivyttämään reaktioitaan ja päättämään itse mihin reagoi, miten reagoi ja milloin reagoi. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 262.)

Sisäisen riippumattomuuden saavuttaminen on elämänhallinnan kannalta merkittävää, sillä kyky käsitellä ja hallita tunteita ja reaktioita on keskeinen ja tärkeä osa elämänhallintaa. On tärkeää ymmärtää, että hallinnan tunne ei koske ainoastaan päätöksiä, ratkaisuja ja toimintaa, vaan se ulottuu myös ihmisen psyykkiseen elämään. Psyykkisessä hallinnassa on oleellista, että ihminen kokee hallitsevansa tunteensa eivätkä tunteet hallitse häntä. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 80.) Sisäisen autonomian voisi ajatella olevan jossain määrin jopa merkittävämpää kuin konkreettisten tilanteiden hallinnan. Ulkoista maailmaa ei edes kaikissa tilanteissa ole mahdollista hallita, mutta omien ajatusten, tunteiden ja reaktioiden hallintaan voi pyrkiä kaikissa tilanteissa. Asiat voi esimerkiksi arvottaa itselleen uudelleen, jolloin ulkoiset vastoinkäymiset eivät välttämättä aiheuta niin suurta rasitetta.

Sisäisen autonomian kehittyminen on pitkän kehitysprosessin tulos. Kehitys alkaa lapsuudesta kun lapsi yrittää konkreettisesti hallita itseään ja tunneilmaisujaan pidättämällä itkua, kätkemällä pettymyksen ja näyttelemällä välinpitämättömyyttä. Tämän itsekontrollin harjoittamisen suurin merkitys on lapsen mahdollisuus vakuuttaa itselleen, että hän kykenee ohjailemaan itseään. Tätä kehitystä voidaan tukea auttamalla lasta hallitsemaan tunteitaan. Jos esimerkiksi huomaa lapsen pidättelevän itkua, voi aikuinen pyrkiä siirtämään lapsen huomion muualle ja olla ikään kuin huomaamatta lapsen ponnisteluja. Näin aikuinen, antaessaan lapselle aikaa koota itsensä, käyttäytyy, kuten lapsi haluaisi käyttöksensä näyttävän ulkopuolelle ja lapsi kokee hallitsevansa itsensä. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 82.)

Lapsuuden jälkeenkin sisäistä autonomiaa pidetään yllä muiden ihmisten avulla. Toisia ihmisiä tarvitaan osoittamaan, että sisäisen autonomian ylläpitämiseen valitut keinot ovat toimivia. Toiset ihmiset toimivat ikään kuin peilinä, joista ihminen voi katsoa miten muut ihmiset reagoivat hänen tunteisiinsa ja reaktioihinsa sekä kuinka hyvin hän onnistui hallitsemaan niitä. Toisia ihmisiä tarvitaan myös silloin, kun psyykkisen tasapainon

ylläpitäminen tai siihen pääsy ei tahdo onnistua. Toiset, etenkin läheiset ihmiset, toimivat siis tukena ja auttavat tarvittaessa. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 82.)

Sisäisenkin hallinnan kehityksessä vaarana voi olla kehityshäiriö. Tämä kehityshäiriö voi syntyä, jos lapsi jätetään liian aikaisin selviytymään yksin vailla riittävää huolenpitoa ja vuorovaikutusta ja näin muista ihmisistä saadut varhaiset kokemukset eivät ole tyydyttäviä. Tällöin lapsi korvaa pettymykset sillä, että hän erottaa tunteensa muista ihmisistä ja pyrkii tuottamaan mielihyvän itsensä. Tämän seurauksena lapsen tunteet ovat hyvin myöhäisessäkin vaiheessa seurausta fysiologisesta tyytyväisyydestä ja paha olo pyritään poistamaan esimerkiksi syömällä tai juomalla. Ulospäin lapsi voi näyttää hyvinkin itsenäiseltä, mutta itseriittoisuus on näennäistä, sillä se johtaa näennäiseen ja haavoittuvaan hallinnantunteeseen. Tämä näennäinen itseriittoisuus voi jatkua aikuisikään saakka ja aiheuttaa fysiologisen tarvetyytytyksen jatkumisen, jolloin mielihyvän tunteita tuotetaan itse muihin ihmisiin kohdistuvien tunteiden korvikkeeksi. Tämä aiheuttaa itseään ruokkivan ja palkitsevankin hallinnan tunteen, sillä ihminen kykenee miltei rajattomasti hallitsemaan omaa ruumistaan ja siitä aiheutuvia tuntemuksia. Näin on mahdollista luoda juuri sellaiset tunteet kuin haluaa, mutta hallinnan tunne on kuitenkin harhaa. Ihmisen tulisi nimittäin hallita itsensä myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, joihin nämä ihmiset eivät kykene. He eivät kykene tunnepitoiseen vuorovaikutukseen eivätkä tunteisiin pohjautuvaan sitoutumiseen. (m.t., 82-84.) Tästä on huomattavissa psykoanalyttinen ihmiskäsitys, jota käsitelimme aiemmin. Tähän asti Keltikangas-Järvisen näkemys elämänhallinnan tunteen muodostumisesta on hyvin lähellä psykoanalyttistä näkemystä. Seuraavassa luvussa näkemys lähentyy kognitiivista psykologiaa.

3.1.4 Päättelyyn perustuvat hallintastrategiat

Neljäs kehitysvaihe hallinnantunteen muodostumisessa on päättelyyn perustuvien hallintastrategioiden kehittyminen. Ihmiset ovat usein päättelyssään ja ajattelussaan taipuvaisia laiskuuteen ja hyväksymään näennäiset asioita ja tapahtumia koskevat selitykset. Pyrimme myös itseä säästääksemme selittämään asiat itseä imartelevalla tavalla. Liiallinen

selittely kuitenkin heikentää elämänhallintaa ja oleellisempaa olisi pysähtyä miettimään asioiden ja tapahtumien todellisia syy-seuraus -suhteita ja olla realistinen. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 87-88.)

Päätteilyyn perustuvien hallintastrategioiden kehittymistä voidaan tukea lapsuudessa. Tärkeää on lapsen tiedonhalun kunnioittaminen ja syy-seuraus-suhteiden osoittaminen. Lapset ovat luonnostaan uteliaita, mutta usein aikuisilla on tapana vähätellä lasten kysymyksiä ja vastata niihin vähän miten sattuu. Lapsi ei vielä välttämättä ymmärrä kaikkea, mutta se ei kuitenkaan estä asiallista vastausta lapsen kysymykseen. Lapsen omaa päätteilyä voidaan myös ohjata ja tukea, sekä auttaa häntä paikallistamaan syitä. Syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen saavuttaa aikuisen päätteilyn tason vasta murrosiässä, joten tässä lapset tarvitsevat apua ja tukea pitkään. (m.t., 89-93.)

Elämänhallinnan tunteen muodostuminen on pitkä prosessi ja sen eri vaiheet ovat limittäisiä. Omnipotenssivaiheen syrjäytyessä kehitystapahtumat jatkuvat osin päällekkäisinä aikuisikään saakka. Emme usko, että kehityksessä voidaan koskaan saavuttaa mitään niin sanottua päätepistettä, täydellisyyden tilaa, vaan kehitys jatkuu koko elämänsä ajan vaihdellen tilanteesta toiseen. Elämänhallinta voidaan jopa hetkellisesti menettää, ainakin osin, mutta uudet onnistumisen kokemukset voivat palauttaa tilanteen ennalleen. Näin kehitys jatkuu syklimäisesti.

Kehityspolut lähtevät liikkeelle jo lapsuudessa, joka nostaa lapsuuden kasvuympäristön melko merkittäväksi tekijäksi. Keinot, joilla elämänhallinnantunteen muodostumista voidaan tukea lapsuudessa, eivät kuitenkaan ole mitenkään tavanomaisesta poikkeavia. Sensitiiviset vanhemmat varmasti tekevät edellä mainittuja asioita jopa ajattelematta niitä sen kummemmin. Keinot ovat samoja, joilla tuetaan lapsen muutakin psyykkistä kehitystä sekä luodaan turvallisuuden tunnetta.

3.1.5 Yksilön ulkopuolisten tekijöiden vaikutus elämäntapaan ja – hallintaan

Elämäntapaan käsitteelle on esitetty myös kritiikkiä siitä, että kukaan ei kykene hallitsemaan elämää. Ihminen voi suunnitella elämänsä ja ottaa vastuun toiminnastaan, mutta kukaan ei pysty täysin hallitsemaan kaikkea mitä hänelle tapahtuu. Ihmisen elämässä on paljon erilaisia yksilön ulkopuolisia tekijöitä, jotka vaikuttavat hänen elämäntapaansa ja sitä kautta muodostuvaan elämäntapaan tunteeseen. Tällaisia ovat muun muassa erilaiset ikään liittyvät odotukset kuten roolisiirtymät sekä sukupuoleen liittyvät odotukset (Nurmi, 2003, 259).

Ympäröivä yhteiskunta ja yksilölle läheiset ihmiset usein odottavat tietynlaista käytöstä ja toimintaa ja nämä odotukset saattavat vaikuttaa yksilön toiveisiin ja haluihin jopa tiedostamatta. Tällöin yksilö ei itse täysin hallitse elämänsä, vaikka kokemus siitä voi olla vahva ja ulkopuolelle näyttää siltä. Erilaiset vaatimukset ja toiveet, joita yksilöön kohdistetaan, voivat perustua myös eri instituutioissa vallitseviin traditioihin tai jopa asetuksiin ja lakiin. Nämä voivat toimia yksilön toimintaa mahdollistavina ja rohkaisevina, mutta toisaalta ne voivat myös estää tai kieltää joitakin toimintoja. (m.t., 260.) Nämä kulttuurin ja yhteiskunnan yksilöön kohdistamat odotukset, ympäristön tarjoamat toimintamahdollisuudet sekä käsitykset siitä millainen toiminta on oikeaa ja väärää ja millä ikäkaudella mikäkin vaihe tai toiminta tulee saavuttaa muodostavat yksilölle raamit, joiden puitteissa hän voi omaa elämänsä pyrkiä hallitsemaan. (m.t., 264-265.) Ihminen ei siis ole koskaan täysin vapaa päättämään omista asioistaan ja kykenevä hallitsemaan elämää.

Erilaisten odotusten, normien, kieltojen ynnä muiden lisäksi yksilön elämäntapaan ja sen suunnittelun ja hallinnan mahdollisuuksiin vaikuttavat aikaisemmat päätökset ja tapahtumat elämässä. Esimerkiksi koulutusvalinnat ovat usein sellaisia, jotka voivat joko mahdollistaa, vaikeuttaa tai jopa estää myöhempiä tavoitteita. Ihmisen elämässä kaikki päätökset ja valinnat eivät myöskään ole yksilöllisesti pohdittuja ja rationaalisesti punnittuja, vaan ne voivat olla lähtöisin esimerkiksi läheisiltä ihmisiltä tai jopa mediasta. Ihmisen elämäntapaluissa ei voida

myöskään unohtaa sattuman vaikutusta, joista esimerkkeinä yllättävät elämäntapahtumat kuten onnettomuudet, työttömyys ja niin edelleen. (Nurmi, 2003, 267.)

Edellä mainituissa ei voida nähdä varsinaista elämänhallintaa ja sen kehittymistä, mutta olennaiseksi näissä tilanteissa muodostuu elämänhallinnan psyykkinen puoli eli yksilön kokemus elämänhallinnastaan. Vaikkakaan emme voi vaikuttaa kaikkeen, mitä meille elämämme aikana tapahtuu, voimme kuitenkin pyrkiä hallitsemaan elämäämme psyykkisellä tasolla. Olennaista tällöin ovat ne reaktiot ja tunnetilat, joita meissä syntyy ja kuinka me pystymme niitä hallitsemaan. Psyykkisen työn ja psyykkisen elämänhallinnan kannalta on olennaista, että olemme saavuttaneet kehityksessämme sisäisen autonomian vaiheen.

Elämänhallinnan kokemukseen voi vaikuttaa myös ongelmien kasautuminen. Erilaisten sosiaalisten ongelmien kasautumista on tutkittu sosiaalipolitiikan piirissä jo useita vuosia, mutta viime vuosina se on herättänyt mielenkiintoa myös psykologian piirissä. Tutkijat ovat kiinnittäneet huomiota erilaisiin sopeutumis- ja selviytymisongelmiin sekä niiden kasautumiseen samoille ihmisille. (Rönkä, 1997, 158.)

Ongelmat voivat kasautua joko ulkoista tai sisäistä väylää pitkin. Ulkoista väylää pitkin kasautuessa yksilön huonot olosuhteet pysyvät ja ketjuuntuvat niin, että ongelmat vaikeuttavat tai estävät tilanteen paranemisen. (m.t., 159.) Esimerkiksi huono koulumenestys tai koulun keskeytyminen vaikeuttaa tai estää työllistymistä ja syventää ahdinkoa. Tällaisessa tilanteessa ihminen ei luultavammin tunne hallitsevansa elämäänsä, vaan kokee olevansa ongelmiansa kahlitsema.

Sisäisessä ongelmien kasautumisen väylässä on yhtä lailla kyse kehämäisestä kasautumisesta. Ulkoisesta väylästä poiketen sisäisessä väylässä on kyse kognitiivisista prosesseista. Yksilön epäonnistumiset voivat lisätä epämielekkäiden uskomusten, tavoitteiden ja strategioiden syntyä. (Nurmi, 2003, 270.) Lukuisat epäonnistumiset voivat siis aiheuttaa yksilössä väärienlaisia kognitiivisia prosesseja, jolloin hänen tavoitteensa ja toimintastrategiansa eivät ole tilanteen mukaisia, ja näin ollen voivat aiheuttaa lisää epäonnistumisen kokemuksia. Tämä heikentää elämänhallinnan kokemusta.

Tutkimuksissa on havaittu, että ongelmien kasautumisen osasyynä voi olla joskus persoonalliset piirteet. Yksilöiden persoonallisuuspiirteet ja taipumukset vaikuttavat muun muassa siihen, millaisiin tilanteisiin ja ihmissuhteisiin ajaudutaan ja hakeudutaan, miten erilaisiin tilanteisiin reagoidaan, miten suhtaudutaan ristiriitatilanteisiin ja auktoriteetteihin sekä siihen millaisiin asioihin kiinnitetään huomiota. Sopeutumis- ja vuorovaikutusongelmiin ovat yhteydessä muun muassa aggressiivinen tai vetäytyvä käyttäytyminen. (Rönkä, 1997, 161.) Caspi ja Silva käyttävät nimitystä vuorovaikutuksellinen jatkuvuus tilanteesta, jossa yksilön ominaisuudet ja piirteet vaikuttavat hänen käyttäytymiseen aiheuttamalla vuorovaikutusongelmia. Taipumus valikoitua johdonmukaisesti tietynlaisiin ympäristöihin ja ihmissuhteisiin puolestaan vahvistaa näitä piirteitä ja aiheuttaa negatiivisen kierteen. Tästä Caspi ja Silva käyttävät nimitystä kasautuva jatkuvuus. (Caspi & Silva, 1995, 496.)

3.2 Itsetunto ja elämäntunne

Itsetunnon ja elämäntunneen käsitteet eivät tarkoita samaa, mutta ovat kiinteässä suhteessa toisiinsa. Itsetunnolla on paljon merkitystä ihmisen elämäntunneen kokemuksen kannalta. Hyvä itsetunto voi antaa yksilölle keinoja, joiden avulla hän kokee hallitsevansa elämänsä. Vastaavasti ihmisellä, jolla on huonompi itsetunto voi olla vähemmän keinoja käytettävissään oman elämänsä hallinnan tunteensa säilyttämiseksi. Koska itsetunto vaikuttaa yksilön minäkäsitykseen ja hänen tapansa reagoida asioihin, sen merkitys elämäntunneen kokemuksen kannalta on otettava huomioon. Tässä luvussa käsittelemme itsetunnon merkitystä yksilön elämäntunneen tunteelle pohjautuen Keltikangas-Järvisen ajatuksiin. Keltikangas-Järvinen on teoksessaan *Hyvä itsetunto* (2008) tuonut esille itsetunnon ja elämäntunneen yhteyksiä.

Itsetunto on tärkeä tekijä, joka selittää ihmisen toimintaa ja hyvinvointia. Itsetunto on selkeästi määriteltävä persoonallisuuden ominaisuus, joka on osa ihmisen minäkuvaa. Ihmisen itsetuntoa voidaan ajatella ihmisen minäkäsityksen positiivisuuden määräksi. Minäkäsitys on

sitä, millaisena ihminen itseään pitää sekä miten hän kuvaa itseään, tavoitteitaan ja arvomaailmaansa. Itsetunto on ihmisen sisällä oleva tunne siitä, että hän on hyvä ja arvokas. Itsetunto ei siis ole ulkoista menestystä tai selviämistä. Itsetuntoa voidaan luonnehtia ihmisen kykyinä luottaa itseensä ja arvostaa itseään heikkouksistaan huolimatta. Se on myös kykyä nähdä oma elämä tärkeänä ja ainutlaatuisena. Ihmisen itseluottamuksen määrä kuitenkin vaihtelee elämän eri osa-alueilla ja itsevarmuuden tunne vaihtelee ajoittain onnistumisen tai pettymyksen seurauksena. (Keltikangas-Järvinen, 2008a, 13-16.) Itsetunnon merkitys näkyy ihmisen toiminnassa ja ratkaisuisissa. Ihmisen toiminnan seuraukset taas vaikuttavat hänen itsetuntoonsa. Itsetunto on tärkeä persoonallisuuden piirre, jolla on merkitystä ihmisen elämään ja hänen elämänhallinnan tunteen kokemiseensa.

Ihmisen itsetunto rakentuu siitä, kuinka paljon hän näkee itsessään positiivisia ominaisuuksia. Positiivisten ominaisuuksien ollessa voitolla ihmisen itsetunto on hyvä, mutta silloin kun negatiivisten ominaisuuksien määrä on suurempi kuin positiivisten, itsetunto on huono. Hyvään itsetuntoon kuuluu kuitenkin se, että minäkäsitys on totuudenmukainen. Tällöin ihminen havaitsee hyvien ominaisuuksien lisäksi myös heikkoutensa, mutta kuvaillessaan itseään hän pitää positiivisia ominaisuuksia tärkeimpinä. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen itseluottamukseen ei vaikuta heikkouksien ja puutteiden myöntäminen, mutta heikkouksien myöntäminen ei tarkoita niiden hyväksymistä huonon käytöksen puolustamisessa. Hyvän itsetunnon omaava ihminen toteaa rehellisesti huonot puolensa, mutta pyrkii myös pääsemään niistä eroon. (m.t., 17.)

Pehusen ja Lahtelan (1982) tekemässä tutkimuksessa todetaan, että itsetunto voidaan nähdä säätelyjärjestelmänä, joka on suuntaamis-, suoritus- ja palauteprosessien kokonaisuus. Itsetunto on elämän- tai toimintatilanteiden säätelyn erityinen puoli, joka ikään kuin kytkeytyy päälle, kun tilanteen tavoitehakuisuus ja suoriutumislunne korostuvat. (Pehunen & Lahtela, 1982, 23.) Tässä työssä käsitämme itsetunnon edellä mainitun lisäksi myös suurena osana yksilön persoonallisuutta, joka omalla erityisellä tavallaan vaikuttaa yksilön elämänhallinnan kokemukseen. Itsetunto käsittää myös Pehusen ja Lahtelan mukaan prosesseja, jotka säätelevät tavoitetason korkeutta, toimintaan ryhtymistä, toimintatavan valintaa ja toiminnasta saatavan palautteen suodattamista (Pehunen & Lahtela, 1982, 23).

Hyvään itsetuntoon kuuluvat itseluottamus ja itsensä arvostaminen. Itsetunto on myös oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena. Hyvän itsetunnon omaava ihminen ymmärtää olevansa tärkeä sinänsä, ilman että hänen erityisesti täytyy sitä suorituksin todistaa. Itsetuntoon liittyy kiinteästi kyky arvostaa muita ihmisiä. Itsetunnoltaan vahva ihminen kykenee näkemään toisen ihmisen osaamisen ja antamaan tälle arvoa, ilman että kokisi tätä uhkaksi. Itsetunnon puute aiheuttaa toisten ihmisten vähättelemistä ja kritisoimista. Toinen on saatava mitättömäksi, pahimmassa tapauksessa jopa tuhottava. (Keltikangas-Järvinen, 2008a, 18-19.) Hyvään itsetuntoon kuuluva itseluottamus vaikuttaa elämänhallintaan, sillä se vaikuttaa siihen, paljonko ihminen uskoo voivansa ratkaisullaan vaikuttaa omaan elämäänsä ja siihen, miten hän kokee hallitsevansa tulevia asioita ja ongelmia. Sellainen ihminen, jolla on hyvä itsetunto uskaltaa asettaa itselleen korkeitakin tavoitteita ja ottaa haasteita vastaan. Ihmisellä on erilaisia keinoja suojata itsetuntoaan ja nämä suojaamiskeinot heijastuvat mielestämme selkeästi myös elämänhallinnan kokemukseen.

Itsetunto liittyy erilaisiin yksilön keinoihin selittää tapahtumia. Itsetunnoltaan vahvat ja heikot selittävät onnistumista ja epäonnistumista eri tavoin. Itsetunnoltaan vahva selittää onnistumisen omaksi ansiokseen ja epäonnistumisen esimerkiksi sattumaksi. Itsetunnoltaan heikko ihminen sen sijaan selittää onnistumisen ja epäonnistumisen juuri päinvastoin. Epäonnistuminen on tällöin hänen omaa syytään ja onnistuminen taas esimerkiksi onnenkantamoinen. (Keltikangas-Järvinen, 2008a, 44.)

Ihminen voi suojata itsetuntoaan myös arvioimalla asian tärkeyden uudelleen. Se on keino tasapainottaa itsetuntoa epäonnistumisen jälkeen. Itsetunnoltaan vahva ihminen arvioi, ettei tilanne lopulta ollutkaan niin merkityksellinen ja näin epäonnistumisella ei ole suurta merkitystä itsetunnon kannalta. Itsetunnoltaan heikommalle ihmiselle on vaikeaa suojata itsetuntoa tällä tavoin ja asian tärkeys saattaa hänen mielessään vain korostua epäonnistumisen jälkeen. (m.t., 45-46.) Itsetunnoltaan heikommalle ihmiselle epäonnistumisen kokemus saattaa aiheuttaa elämänhallinnan tunteen horjumista tai pahimmassa tapauksessa elämänhallinnan tunteen menettämisen.

Ihminen voi tukea itsetuntoaan myös valikoidulla vertaamisella. Valikoitu vertaaminen tarkoittaa sitä, että ihminen vertaa itseään muihin itselleen suotuisalla tavalla. Tämä aiheuttaa itsetunnon vahvalle ihmiselle kokemuksen siitä, että hän on parempi tai yhtä hyvä kuin muutkin. Itsetunnon heikommalle ihmiselle tällainen suojaus on jälleen ongelmallista, kun he eivät onnistu jossain, he muuttavat arviota itsestään negatiiviseen suuntaan ja kokevat olevansa huonompia kuin muut. (Keltikangas-Järvinen, 2008a, 46-47.)

Ihmisen eräs keino suojata itsetuntoaan on oman käyttäytymisen muuttaminen. Ihmisen tapa suhtautua positiivisiin tai negatiivisiin kokemuksiin toimii itsetuntoa suojaavasti. Positiivisiin kokemuksiin suhtaudutaan positiivisesti, oli ihmisellä sitten hyvä tai huono itsetunto, mutta negatiivisiin kokemuksiin suhtautumisessa on eroa. Ihmiset, joilla on hyvä itsetunto, torjuvat tai vähättelevät negatiivisia kokemuksia. He siis hyötyvät positiivisista kokemuksista, mutta negatiivisilla kokemuksilla ei ole heille niin suurta merkitystä. Itsetunnon heikot reagoivat negatiivisiin kokemuksiin voimakkaasti, ja koska heillä ei ole samanlaisia keinoja käsitellä negatiivisia kokemuksia, niiden merkitys on heille suurempi. (m.t., 47-48.)

Ihminen voi suojata itsetuntoaan myös korostuneen itsevarmalla käyttäytymisellä tilanteessa, joka on hänelle pelottava. Hän siis esittää itsevarmaa selviytyäkseen pelottavasta tilanteesta. Korostunut itsevarmuus ja ulkoinen uho saattavat olla heikon ihmisen suojakilpiä, mutta myös itsetunnon vahva ihminen saattaa joskus turvautua korostettuun itsevarmuuteen aivan tietoisesti epävarmalla hetkellä ja näin saada itselleen tunteen tilanteen hallitsemisesta. (m.t., 49.) Sellaisella ihmisellä, jolla on hyvä itsetunto, tällainen hetkellinen korostunut itsevarmuus palauttaa hänelle hallinnan uhkaavassa tilanteessa. Korostunut itsevarmuus onkin mielestämme eräitä keinoja elämänhallinnan tunteen palauttamiseksi, jos tunne on hetkeksi kadotettu. Korostunut itsevarmuus voi olla myös itsetunnon heikolle ihmiselle keino pyrkiä saavuttamaan hallinnan tunne omassa elämässään tai jollain sen osa-alueella.

Elämäntyytyväisyys ei välttämättä ole seurausta hyvästä itsetunnosta. Ihminen voi olla tyytyväinen elämäänsä, vaikka hänellä olisikin itsetunto-ongelmia. Itsetunnon vahva ihminen näkee kuitenkin enemmän positiivisia puolia elämässään ja kokee positiivisia tunteita kuin huonon itsetunnon omaava ihminen, joka kokee enemmän negatiivisia tunteita.

(Keltikangas-Järvinen, 2008a, 35.) Hyvän itsetunnon omaava ihminen selviytyy paremmin pettymyksistä, koska näkee enemmän positiivisia puolia elämässään ja tätä kautta itsetunto vaikuttaa myös ihmisen mielialoihin ja tunteisiin.

Itsetunto on selkeässä yhteydessä elämänhallintaan. Sellainen ihminen, jolla on hyvä itsetunto, kokee voivansa vaikuttaa riittävästi elämäänsä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kokee voivansa omilla päätöksillään ja valinnoillaan vaikuttaa elämänsä kulkuun ja tämä tuo hänelle tunteen siitä, että hän on niin sanottu oman elämänsä subjekti. Hallinnan tunne liittyy siis kiinteästi itseluottamukseen. Elämänhallinnan tunteen puuttuessa ihminen on elämässään tapahtumien objekti ja hän kokee elämän eräänlaisten sattumusten summana. Hallinnan tunteen puuttumisella on yhteys matalaan itsetuntoon. (m.t., 36, 227.) Jos hyvän itsetunnon tuoma itsenäisyys puuttuu, ihminen on riippuvainen ratkaisuisaan muista ihmisistä. Ihminen voi jäädä ulkoisten odotusten vangiksi ja kadottaa samalla oman elämänsä määräysvallan. (m.t., 21-22.) Hyvän itsetunnon omaava ihminen kykenee tekemään itsenäisiä ratkaisuja omassa elämässään riippumatta muiden mielipiteistä.

Keltikangas-Järvisen esittämän esimerkin mukaan oman elämän määräysvallan voi kadottaa paitsi menettämällä elämänhallinnan myös tavalla, jota ei käsitetä elämänhallinnan menettämiseksi, mutta joka joiltain osin vastaa sitä. Ihminen voi tehdä esimerkiksi uransa suhteen yhden valinnan, joka siirtyykin määräämään hänen koko muuta elämäänsä, ajankäyttöään ja arvostuksiaan. Urallaan menestyvä voi kertoa, kuinka on paiskinut töitä ilman viikonloppuvapaita tai lomia ja menestynyt. Hän voi kertoa, ettei hänellä ole aikaa esimerkiksi perheen perustamiseen. Työ on palkitsevaa ja tuottaa itsetunnolle tärkeän menestyksen tunteen, joten siihen ei voi yhdistää ajatusta elämänhallinnan menettämisestä. Ihminen on kuitenkin menettänyt päätösvallan monissa elämänsä ratkaisuissa, kuten ihmissuhteissa, sillä elämiseen tarvittava aika ei ole enää hallinnassa. Oman elämän hallinnasta voi tällä tavoin luopua menestyvä uran rakentaja missä tahansa, missä menestystä ei voida tavoitella omin vaan sellaisen järjestelmän ehdoin, joka on niin kova, että yksilölliset valinnan mahdollisuudet ovat olemattomia. (Keltikangas-Järvinen, 2008a, 21-22.)

Itsetunnolla on suuri merkitys ihmisen elämänhallinnan tunteelle. Kuten aiemmin totesimme, itsetunto vaikuttaa monin tavoin ihmisen käyttäytymiseen ja siihen, millaiseksi hän kokee itsensä. Oman elämän hallitsemisen kokeminen on helpompaa ihmiselle, jolla on hyvä itsetunto. Hyvä itsetunto tuo ihmiselle varmuutta hänen tehdessään elämäänsä koskevia päätöksiä, ja liittyy elämänhallinnan tunteen kokemiseen myös tuomalla elämään enemmän positiivisia kuin negatiivisia kokemuksia.

3.3 Temperamentti ja elämänhallinta

Psykologiassa temperamentilla tarkoitetaan ihmisen yksilöllisiä, biologiaan pohjaavia taipumuksia reagoida jollakin tietyllä tavalla ympäristöstä tuleviin ärsykkeisiin sekä ihmisen omiin sisäisiin tiloihin, kuten esimerkiksi nälkään tai kylmyyteen. Nämä taipumukset ovat synnynnäisiä ja suhteellisen pysyviä. Temperamentilla on biologinen pohja ja erot ihmisten välillä johtuvat eroista aivojen ja keskushermoston neurokemiassa ja fysiologiassa. Vaikka temperamenttia pidetään suhteellisen pysyvänä, voi sen ilmiössä tapahtua muutoksia kehityksen myötä. Temperamentti altistaa tietynlaisille reaktioille ja käytökselle, mutta lopullinen toiminta määräytyy yksilön harkinnan tuloksena. Temperamenttipiirteissä voidaan havaita määrällinen jatkumo, tarkoittaen sitä, että kaikilla ihmisillä on olemassa samat temperamenttipiirteet. Erot ihmisten välillä muodostuvat siitä, kuinka voimakkaana mikäkin piirre esiintyy. Voimakkuuden lisäksi olennaista on erilaisten temperamenttipiirteiden muodostamat kokonaisuudet, jotka muodostavat pohjan ihmisen persoonallisuudelle. Samantyyppiset piirteet muodostavat usein johdonmukaisia kokonaisuuksia, eli niin sanottuja ryväksiä, mutta joskus esiintyy myös ristiriitaisuuksia eri temperamenttipiirteiden esiintymisvoimakkuuksien välillä. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 11-32.)

Psykologian piirissä ei olla täysin yksimielisiä siitä, mistä ja millaisista piirteistä temperamentti koostuu. Temperamentin käsitettä pidetään kuitenkin yksimielisesti yläkäsitteenä erilaisille temperamenttipiirteille ja se halutaan erottaa arkikielessä yleistyneestä merkityksestä, jossa sillä yleensä tarkoitetaan nopeasti ja vahvasti reagoivaa ihmistä.

(Pulkkinen, 2003, 299.) Temperamenttiteorioita on monia, mutta tässä yhteydessä ei ole tarpeen eikä mahdollistakaan esitellä niitä kaikkia. Kirjallisuutta lukiessa törmää useimmiten kolmeen temperamenttiteoriaan, jotka on kokoavasti esitelty Lyytisen, Eklundin ja Laakson artikkelissa Varhainen kognitio, temperamentti ja vuorovaikutus. Siinä esitellyt teoriat ovat Thomasin, Chessin ja Birchinin, Bussin ja Plominin sekä Rothbartin ja Derryberryn teoriat. Kirjoittajien mukaan kaikki kolme teoriaa edustavat eri lähestymistapaa ja osin eri aikakautta, jonka vuoksi käsitykset siitä, minkälaiset piirteet voisivat olla persoonallisuuden ydintä kuvaavaa temperamenttia ja kuinka pysyviä ne ovat, eroavat toisistaan (Eklund, Laakso & Lyytinen, 2003, 52.)

Lyytisen, Eklundin ja Laakson artikkelin mukaan Thomasin, Chessin ja Birchinin teoria (1968) edustaa interaktionismiksi kutsuttua näkemystä, jonka mukaan yksilölliset erot näkyvät ennen kaikkea käyttäytymisessä. Thomas, Chess ja Birch määrittivät vanhempien haastattelun perusteella yhdeksän temperamenttiulottuvuutta, joita ovat aktiivisuustaso, rytmisyys (biologisissa toiminnoissa), lähestyminen/vetäytyminen uuden ärsykkeen kohtaamisessa, mukautuvaisuus, aistimuskynnys, vallitseva mieliala, mielialojen ilmaisun voimakkuus, ärsyyntyvyys ja pitkäjänteisyys. (m.t., 53.) Tässä teoriassa esitetyt temperamenttipiirteet korostavat siis käyttäytymisen tyyliä ja siinä havaittavia eroja ihmisten välillä. Näihin piirteisiin ja niiden eroihin keskitymme tarkemmin myöhemmin siltä osin kuin ne liittyvät elämänhallintaan sekä sen kehitykseen ja ylläpitämiseen.

Toinen artikkelissa esitelty teoria on Bussin ja Plominin teoria (1975), joka kirjoittajien mukaan edustaa piirreteoreettista lähestymistapaa ja jossa temperamentti nähdään yksilön biologisena ja synnynnäisenä ominaisuutena, joka muodostaa myöhemmän persoonallisuuden ytimen. Bussin ja Plominin teoriassa temperamenttiin kuuluu vain kolme ulottuvuutta, jotka ovat emotionaalisuuden, aktiivisuuden ja sosiaalisuuden ulottuvuudet. (m.t., 53.) Vaikka tässä teoriassa on vain kolme ulottuvuutta, ovat ne hyvin samankaltaisia edellä mainitun teorian kanssa. Thomasin, Chessin ja Birchinin teoria on yksityiskohtaisempi, kun taas Bussin ja Plominin teoriassa osa piirteistä on vedetty niin sanotun yläkäsitteen alle.

Bussin ja Plominin lisäksi temperamentin biologista perustaa ovat Lyytisen, Eklundin ja Laakson mukaan painottaneet myös Rothbart ja Derryberry, joiden teoria edustaa biobehavioraalista näkemystä. Kirjoittajien mukaan Rothbartin ja Derryberryn teoriassa yksilöiden väliset temperamenttierot muodostuvat reaktiivisuudessa ja itsesäätelykyvyssä olevista eroista. Teoriassa ei myöskään nähdä temperamentilla yhtä vahvaa pysyvyyttä kuin edellä mainituissa. Temperamentilla nähdään kyllä jatkuvuutta, mutta hermoston kypsyessä reaktiivisuus ja itsesäätelykyky saavat uusia muotoja ja ihmiset oppivat paremmin säätelemään käyttäytymistään. (Eklund, Laakso & Lyytinen, 2003, 53.) Reaktiivisuus ja itsesäätelykyky muodostavat myös omat haasteensa elämönhallinnalle, johon palaamme tarkemmin myöhemmin.

Synnyynnäisen temperamentin ja elämönhallinnan kehittymisen välillä on yhteys. Jo lapsuuden onnipotenssivaiheessa vauvan temperamentti asettaa erilaisia haasteita kasvattajille. Vauvan temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka helppoa tai vaikeata hänen tarpeisiinsa vastaaminen on ja miten haastavaa se on ajoittaa oikein. Myöhemmässäkin kehityksessä temperamenttipiirteet vaikuttavat muun muassa onnistumisen kokemusten kertymiseen sekä esimerkiksi sosiaalisiin tilanteisiin. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 264.)

Omnipotenssivaiheessa merkittävä kasvattajalle haasteita asettava temperamenttipiirre on emotionaalisuus. Hyvin emotionaalinen vauva sitoo vanhempia hyvin paljon ja on vaativampi kuin vähemmän emotionaalinen vauva. (m.t., 264.) Emotionaalisuudella tarkoitetaan eri temperamenttiteorioissa hieman eri asioita. Keltikangas-Järvisen mukaan Bussin ja Plominin teoriassa emotionaalisuudella tarkoitetaan vauvan taipumusta osoittaa negatiivisia emootioita. Emotionaaliset vauvat reagoivat hyvin herkästi epämiellyttävään oloon ja ilmaisevat enemmän negatiivisia emootioita suhteessa positiivisiin. (m.t., 111.)

Thomasin, Chessin ja Birchinin teoriassa edellä mainittu emotionaalisuus viittaisi siis vallitsevaan mielialaan, mielialojen ilmaisun voimakkuuteen sekä ärsyyntyvyyteen. Ne vauvat joilla nämä temperamenttipiirteet esiintyvät voimakkaina ja negatiivisina aiheuttavat kasvattajille haasteita. Lasta joudutaan tyynnyttelemään enemmän ja lapsen runsas itku voi

tuntua rasittavalta. Aina ei ole myöskään helppoa paikallistaa lapsen pahaa oloa oikein ja näin reagoida siihen oikealla tavalla.

Toinen merkittävä temperamenttipiirre omnipotenssivaiheessa on lapsen rytmisyys. Matalarytmisen vauvan syömis- ja nukkumisrytmi on hyvin epäsäännöllinen ja se saattaa uuvuttaa vanhemmat. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 264.) Rytmisyydellä tarkoitetaan ensisijaisesti biologisten rytmien säännöllisyyttä ja biologisten toimintojen täsmällisyyttä. (m.t., 141). Matalarytmisen vauvan hoitaminen on raskaampaa kuin vauvan joka nukkuu ja syö suhteellisen säännöllisesti. Ongelmallinen tilanne on etenkin silloin, jos hoitajalla on korkea rytmisyys, sillä silloin yövalvomiset ja unirytmien sekoittuminen voivat olla todella raskaita. Vanhemman väsyessä hoito ei välttämättä ole enää niin sensitiivistä kuin olisi toivottavaa.

Omnipotenssivaiheen jälkeen elämänhallinnan kehitykseen vaikuttaa ihmisen sosiaalisuus. Sosiaalisille ja hyväntuulisille lapsille kertyy normaalisti enemmän onnistumisen kokemuksia, mikä vaikuttaa elämänhallinnan kehitykseen myönteisesti. (m.t., 264.) Bussin ja Ploominin teoriassa sosiaalisuudella tarkoitetaan Keltikangas-Järvisen mukaan sitä tapaa, jolla ihminen lähestyy muita ihmisiä. Lähestymistavan lisäksi sosiaalisuuteen liittyy se hakeutuuko ihminen mielellään muiden seuraan vai viihtyykö hän paremmin yksin. (m.t., 111.) Ujot lapset tarvitsevat paljon enemmän aikuisen tukea sosiaalisissa tilanteissa, jotta heille muodostuu näistä tilanteista positiivisia onnistumisen kokemuksia. Nämä kokemukset ovat tärkeitä, jotta sosiaaliset tilanteet eivät muodostu pelottaviksi. (m.t., 264.) Ihmiset, joilla sosiaalisuus on voimakkaana piirteenä saavat varmasti enemmän ja helpommin positiivista palautetta ympäristöltään ja sitä kautta paremmin palautetta myös onnistumisistaan. Heillä on myös enemmän mahdollisuuksia käyttää muita ihmisiä apunaan sisäisen autonomian kehityksessä ja ylläpitämisessä. Enemmän yksin viihtyvillä ei näitä mahdollisuuksia ole yhtä paljon.

Myös aktiivisuus vahvana temperamenttipiirteenä voi aiheuttaa haasteita elämänhallinnan kehitykselle. Vanhemmat joutuvat usein asettamaan paljon rajoja hyvin aktiiviselle lapselle. Aktiivisuuden ollessa korkea, lapsen elämä saattaa muodostua niin sanotuksi törmäilyksi näihin rajoihin. Lapselle saattaa muodostua tunne, että hän joutuu usein tekemään vastoin

tahtoaan, jolloin hänelle ei tahdo syntyä kokemusta siitä, miten asioihin voi vaikuttaa. (Keltikangas-Järvinen, 2008b, 264.) Buss ja Plomin viittaavat aktiivisuudella Keltikangas-Järvisen mukaan siihen, kuinka voimakkaasti ja nopeasti ihminen toimii (m.t. 111). Myös Thomas, Chess ja Birch ovat omassa teoriassaan huomioineet aktiivisuustason kuuluvaksi temperamenttipiirteisiin. Jos lasta joudutaan kieltämään paljon, ei hän ehkä saa riittävästi palautetta onnistumisistaan. Törmäily rajoihin ja siitä saatu negatiivinen palaute ei tue kehittyvää elämänhallintaa parhaalla mahdollisella tavalla. Tällaisessa tilanteessa olisi varmasti tärkeää muistaa myös positiivisen palautteen merkitys ja huolehtia, että lapsi saa riittävästi omasta toiminnasta johtuvia onnistumisen kokemuksia.

Synnynnäinen temperamentti vaikuttaa myös sisäisen kontrollin syntymiseen. Sisäisen autonomian synnyssä olennaista on, että lapsi oppii keinoja käsitellä tunteitaan sekä oppii kontrolloimaan itseään. Elämänhallinnan tunteen saavuttaminen vaikeutuu, jos lapsi jätetään yksin omien tunteidensa kanssa ilman että hän saa apua niiden käsittelemisessä. Temperamenttipiirteet vaikuttavat siihen, kuinka paljon apua lapsi tunteidensa käsittelyssä tarvitsee. Erityisen paljon tukea tarvitsevat hyvin emotionaaliset, ujut, negatiiviseen mielialaan taipuvaiset ja voimakkaasti reagoivat lapset. (m.t., 265.) Nämä lapset tarvitsevat paljon sosiaalista tukea, jotta he oppivat ymmärtämään ja hallitsemaan tunteitaan. Elämänhallinnassa juuri sisäisen autonomian synty mahdollistaa korkeamman hallinnantunteen, joka ei ole suoraan riippuvainen ympäristön tapahtumista. Näin ollen näiden lasten tarpeisiin olisi mielestämme erittäin tärkeää pystyä vastaamaan.

Temperamentin vaikutukset elämänhallinnan kehitykselle voivat vähentyä yksilön kehityksen myötä. Kehittyessään ihminen oppii paremmin kontrolloimaan itseään ja hallitsemaan temperamenttiään, eikä reagoi enää niin suoraan ympäristön ärsykkeisiin. Rothbartin ja Derryberryn temperamenttiteoriassa keskitytään juuri tähän. Tässä teoriassa ihmisten väliset erot johtuvat itsesäätelykyvyn ja reaktiivisuuden eroista. Lyytisen, Eklundin ja Laakson mukaan teoria olettaa, että itsesäätelykyky ja reaktiivisuus saavat uusia muotoja hermoston kypsyessä. Jo kahden kuukauden iässä, itsesäätelykyvyn lisääntyessä, ärsyyntyvyys vähenee ja reaktiivisuus laajenee käsittämään myös positiivisia reaktioita. (Eklund, Laakso & Lyytinen, 2003, 53.) Kun ihminen oppii hallitsemaan ja kontrolloimaan temperamenttiaan, voi se

edesauttaa elämänhallinnan kehitystä. Täytyy kuitenkin muistaa, että jotkin tässä yhteydessä haastaviksi ajatellut piirteet voivat olla merkittäviä ulkoisen menestyksen saavuttamisessa. Ulkoista menestystä pidetään länsimaisessa kulttuurissa tärkeänä elämänhallinnan mittarina ja esimerkiksi korkea aktiivisuuden taso voi edesauttaa sen saavuttamisessa.

4 ELÄMÄNHALLINNAN YLLÄPITÄMISEN KEINOT

Ihmisellä on useita erilaisia keinoja ylläpitää elämönhallinnan tunnettaan. Yksilö myös pyrkii aktiivisesti saamaan takaisin hallinnan tunteen, mikäli sen on jostakin syystä menettänyt. Tässä luvussa käsittelemme ihmisen erilaisia keinoja pitää yllä elämönhallinnan tunnettaan sekä yksilön keinoja sen palauttamiseksi. Olemme tässä luvussa keskittyneet kuvaamaan erityisesti ihmisellä olevia psyykkisiä selviytymiskeinoja. Tulemme käsittelemään yksilön psyykkistä työtä, johon sisältyvät minän defenssikeinot, coping-strategiat, emotion säätely sekä erilaiset ajattelu- ja toimintastrategiat. Kaikille näille keinoille on tyypillistä, että niihin vaikuttaa ihmisen koko persoonallisuus ja sen osa-alueista erityisesti itsetunnon vaikutus korostuu selviytymiskeinoja valittaessa.

Hallintakeinona käytetty psyykkinen työ tarkoittaa mielikuvia, ajatuksia, tunteita, sisäisiä ponnisteluja ja motiiveja, joita käytämme pyrkiessämme selviytymään jostakin ongelmasta tai valmistautuessamme johonkin tärkeään tapahtumaan. Ihminen tekee psyykkistä työtä jatkuvasti jäsentäessään kaikkea kokemaansa ja antamalla sille merkityksiä. Psyykkinen työ kuluttaa henkisiä voimavaroja, sillä edellisten lisäksi psyykkistä työtä tehdään myös haaveillessa, laadittaessa tavoitteita elämälle ja opiskeltaessa uusia asioita. Psyykkistä työtä tehdään erilaisten puolustus- eli defenssimekanismien ja selviytymis- eli coping-mekanismien avulla. Näiden lisäksi psyykkisen työn apuna käytetään muita ihmisiä, jotka voivat auttaa vaikeuksista selviytymisessä olemalla tukena. (Heiskanen, 1997, 282.)

Edes jonkinlainen kyky psyykkiseen työhön on elämönhallinnan edellytys. Psyykkisellä työllä voidaan hallinnan tunnetta lisätä tilanteissa, joissa ulkoisten tapahtumien kontrollointi ei ole mahdollista. Psyykkisellä työllä pyritään poistamaan mielipaha, pettymys, suru ja ylläpitämään psyykkistä tasapainoa tai pääsemään tasapainoon uudelleen sen menettämisen jälkeen. Ilmeisintä psyykkistä työtä on surutyö, jolloin surua pyritään käsittelemään aktiivisesti. Psyykkistä työtä tehdään myös päivittäin, kun käsitellään arjen haasteita ja pettymyksiä. Pettymyksiä pyritään unohtamaan ja niiden merkitystä vähättelemään. Tapahtumia selitellään ja omia ratkaisuja perustellaan itselle. Asioita pyritään myös

tulkitsemaan uudella tavalla ja etsimään niille uusia näkökulmia. Psykkistä työtä voidaan tehdä myös pakenemalla mielikuvitukseen, jossa asioille voidaan kuvitella toisenlaisia käännteitä ja ratkaisuja. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 84-85.)

Ne keinot, joilla yksilö pyrkii elämänhallinnan tunteeseen, ovat tilanteessa yleensä hyvinkin tarkoituksenmukaisia. Joidenkin keinojen käyttäminen voi kuitenkin olla yksilölle myös vahingollista. Varsinkin joidenkin minän suojaamiseksi käytettyjen defenssikeinojen jatkuva käyttäminen voi olla erityisen haitallista yksilölle, vaikka ne käsillä olevan asian puolesta tuntuisivat tarkoituksenmukaiselta. Myös erilaisilla ajattelu- ja toimintastrategioilla on erilaiset seuraukset riippuen käytetystä tavasta. Jotkin strategiat ovat yksilölle hyvinkin vahingollisia.

4.1 Minän defenssikeinot

Minän defenssikeinot liittyvät sekä psykodynaamiseen että kognitiiviseen ajatteluun. Tässä luvussa pyrimme esittämään yksilön tärkeitä defenssikeinoja käyttäen lähteenä sekä psykodynaamista ajattelua edustavia Vuorista ja Tähkää että kognitiivisen suuntauksen Ahoa ja Lainetta. Luvun tarkoituksena on kuvata yksilön sisäisiä puolustuskeinoja ja sitä milloin yksilö turvautuu niihin. Defenssikeinojen kuvaaminen on lähtöisin psykodynaamisesta ajattelusta. Psykodynaamisessa ajattelussa defenssikeinot liittyvät ennen kaikkea yksilön tiedostamattomaan sisäiseen maailmaan sekä minuuden säätelyyn. Kognitiivisessa ajattelussa korostetaan yksilöä aktiivisena tiedon käsittelijänä.

Vuorisen (1995) mukaan defenssikeinot ovat minän keinoja, joiden avulla yksilö voi käsitellä sisäistä eheyttä uhkaavia kokemuksia. Yksilö turvautuu defenssikeinoihin tiedostamattomista syistä ja defenssit liittyvät aina dynaamisesta tiedostamattomasta nousevaan uhkaan. Defenssikeinoissa on kysymys siitä, että minä annostelee defenssien avulla tunteiden voimakkuutta tehden niistä yksilölle hyväksyttäviä tai edes siedettäviä. Defenssikeinot edistävät persoonallisuuden toimivuutta, mutta tullessaan kiinteän sitomisen välineiksi ne voivat kapeuttaa sisäistä mielikuvamaailmaa. Minuutta voidaan myös ylläpitää sellaisten

mielikuvien avulla, jotka vääristävät todellisuutta suuresti. Vaikka ympäristö osallistuu usein tiedostamattoman uhkan ilmaantumiseen, defenssikeinot eroavat esimerkiksi coping -keinoista jyrkästi siinä, että defenssikeinot kohdistuvat nimenomaan sisäisen uhkan hallintaan, kun taas coping -keinoilla pyritään hallitsemaan ulkoisia tilanteita. (Vuorinen, 1995, 248-250.)

Tähkä puhuu yksilön puolustusoperaatioista defenssimekanismien sijaan. Puolustusoperaatiot ovat toimenpiteitä, joiden avulla yksilö pitää itsekokemusta mahdollisimman lähellä ihannettaan. Niiden avulla yksilö muuntaa kokemusmaailmaansa itsekokemuksen säilyttämiseksi. Puolustusoperaatio suuntautuu sellaista kokemusta vastaan, joka uhkaa minää siten, ettei sitä sillä hetkellä voida käsitellä pitkän tähtäimen parannusten avulla. Puolustusoperaatiot toimivat välittömänä suojana ja voivat mahdollistaa lisärakentumista, joka tekee puolustusoperaatiot myöhemmin tarpeettomaksi tai hätätilanteessa käytettäviksi. Kehityksen häiriintyessä puolustusoperaatiot tuottavat itse- ja objektikokemuksen vääristyneitä muotoja. (Tähkä, 1996, 142-146.)

Kun ihmisen minäkäsityksen ja ympäristön välillä on ristiriita, ihminen kokee minänsä uhatuksi. Minää uhkaava ristiriita voi olla joko objektiivinen tai subjektiivinen. Yksilön minä on uhattuna, kun hän saa ympäristöltään minäkäsitykselleen vastakkaista informaatiota, ympäristön odotukset ovat ristiriitaisia hänen minäpyrkimystensä kanssa tai kun yksilö tulkitsee virheellisesti muiden käsitykset itsestään. Ihminen pyrkii selviytymään nopeasti stressaavan tilanteen aiheuttamasta ahdistuksesta. Ihmisen selviytymiskeinot pyrkivät poistamaan ahdistusta ja palauttamaan yksilön psyykkisen tasapainon. Selviytymiskeinot kuvaavat yksilölle ominaista tapaa ratkaista eteen tulevia elämäntehtäviä ja ongelmia. (Aho & Laine, 2004, 35.) Tässä työssä kuvaamme lyhyesti tärkeimpiä minän suojaamisessa käytettyjä defenssimekanismeja. Minää uhkaavat tekijät vaikuttavat ihmisen elämänhallinnan kokemukseen, jonka ihminen pyrkii palauttamaan kohdattuaan uhkaavan tilanteen.

Ahon ja Laineen mukaan ihmisellä on käytössään toimintastrategioita, joilla ihminen muuttaa ahdistusta aiheuttavan tilanteen, ja kognitiivisia selviytymisprosesseja, joiden avulla ihminen muuttaa ahdistusta aiheuttavan tilanteen tulkintaa ja siitä aiheutuvia tunteita. Minän suojelemisessa demenssimekanismit ovat tarkoituksenmukaisia. Ihmiselle, jolla on huono

itsetunto defenssimekanismeista voi kuitenkin tulla tottumuksia, joiden avulla selviytyä hankalista tilanteista. (Aho & Laine, 2004, 35.) Joidenkin defenssimekanismien käyttö voi olla yksilön kannalta hyvinkin haitallista. Ihmisellä on suuri tarve kokea hallinnan tunnetta ja minää uhkaavassa tilanteessa defenssikeinot ovat tehokas tapa saada ahdistusta luova asia omaan hallintaan. Minän suojaamisessa käytetyt puolustuskeinot ovat kognitiivisia keinoja, joiden avulla yksilö ikään kuin huijaa itseään muuttaessaan tilanteesta tekemänsä tulkinnan mieluisammaksi.

Minän defenssit kehittyvät eri ikäkausina. Minän varhaiset puolustusmekanismit ovat pienen lapsen keinoja suojautua pelolta ja sisäiseltä pahalta ololta. Pienen lapsen eräs tärkeä puolustusmekanismi on *lohkominen*, jonka avulla psyyke jaetaan hyvien ja pahojen kokemusten alueiksi, aluksi suuntaamalla tarkkaavaisuus tyydytyskokemuksiin. Myös aikuinen saattaa pyrkiä lohkomiseen törmätessään vaikeaan asiaan, aikuinen voi pyrkiä pitämään sitä loitolla etäännyttävien ajatusten avulla. Kun minä ryhtyy etsimään asian hyväksymistä helpottavia näkökohtia, näin säilytetty hyvänolontunne kuitenkin rakoilee. *Kieltäminen* on torjunnan varhainen muoto, jossa ahdistusta tuottava tapahtuma pyritään tekemään olemattomaksi. (Vuorinen, 1995, 250-251.) Repressiossa eli kieltämisessä ihminen torjuu tai kieltää tapahtuneen arvon tai unohtaa joko aktiivisesti tai tiedostamattomasti koko tapahtuneen. Jos ihminen joutuu turvautumaan usein torjuntaan, hänen keskeisiä tunne-elämän osa-alueitaan saattaa jäädä kokonaan kehittymättä. (Aho & Laine, 2004, 35)

Muita ihmisen varhain kehittyviä defenssimekanismeja ovat projektio ja omnipotenssifantasiat. Yksilö saattaa siirtää sellaiset omat ominaisuutensa tai käyttäytymisensä, jota ei hyväksy, toisiin ihmisiin *projektiossa*. Tällöin ihminen ei kykene kohtaamaan omia halujaan, vaan syyttää niistä muita. Uhkaava tilanne muuttuu tällöin ulkopuoliseksi vaaraksi, joka on helpompi kohdata. (Aho & Laine, 2004, 35–36.) *Kaikkivoipaisuuskuvitelmat* eli omnipotenssifantasiat ovat lapselle luonnollista suojautumista oman avuttomuutensa tiedostamiselta. Harha äidin olemassa olostaan vain lasta itseään varten on osa lapsen minäkokemusta. Patologinen turvautuminen tähän defenssiin myöhemmin liittyy suuruuskuvitelmiin, joita eräillä narsistisesti häiriintyneillä on. (Vuorinen, 1995, 253.)

Minän aloittaessa vaikean kokemuksen työstämisen tervekin aikuinen voi turvautua varhaisiin defenseseihin. Seuraavaksi esittelemme lyhyesti keskeisiä kehittyneitä puolustusmekanismeja. *Regressio* on defenssimekanismi, jota ihminen saattaa käyttää kaikkina ikävaiheinaan minää uhkaavassa tilanteessa. Regressiossa yksilö palaa aikaisempiin käyttäytymismalleihin eli hän taantuu ja toimii samoin kuin lapsena. Regressiossa ihminen käyttää apunaan muita ihmisiä, joilta hakee turvaa pahaan oloon, esimerkiksi syliin tulemalla. (Aho & Laine, 2004, 34-35.)

Fiksoitunut ihminen takertuu siihen, mikä hänelle on tuttua ja turvallista. Fiksoitumisessa on kysymys siitä, että ihminen pelkää, ettei selviä uusista tilanteista ja ahdistuu. Ihminen turvautuu rutiiniin ja pitää sinnikkäästi kiinni totutusta, jopa niin että se saa muissa ihmisissä aikaan yhä enemmän torjuntaa. *Rationalisoidessaan* ihminen jälkiselittelee epäonnistumistaan ja syyttää siitä ulkopuolista tekijää. Ahdistusta helpottaa, kun tapahtuneelle löytyy ”järkevä” syy itsen ulkopuolelta. (m.t., 36.)

Puolustusmekanismi *reaktionmuodostusta* käytetään silloin, kun ihminen asennoituu, tuntee, käyttäytyy tai ajattelee eri tavoin kuin todellisuudessa tekisi. Tällöin ihminen peittää todellisia tunteitaan. Reaktionmuodostus on usein liioiteltua tai paniikinomaista käyttäytymistä ja näin eroaa aidosta käyttäytymisestä. *Kompensaatio* on keino, jolla ihminen korvaa toisen alueen puutteita toisella osa-alueella. Kompensaation riskinä on, että yksilön kehitys kapeutuu ja tietyt tunne-elämän ja käyttäytymisen alueet eivät kehity jäädessään toisten jalkoihin. *Sublimaatio* eli ylevöittäminen tarkoittaa, että omat ahdistavat halut, käyttäytyminen ja toiveet muokataan sosiaalisesti hyväksyttävään muotoon. (m.t., 37.)

Ihminen käyttää minänsä suojaamiseen myös muita keinoja. Yleinen puolustuskeino sosiaalisessa vuorovaikutuksessa on *eristäytyminen*, joka voi olla fyysistä syrjäänvetäytymistä, fantasoihin pakenemista tai päihteiden käyttöä. Syrjäänvetäytyvän sosiaaliset taidot voivat kehittyä puutteellisesti. (m.t., 37.) Ihminen käyttää puolustautuessaan myös *aggressiota*, joka voi olla suoraa tai epäsuoraa. Aggressio ilmenee sekä verbaalisesti esimerkiksi vähättelynä tai ivaamisena että nonverbaalisesti esimerkiksi toiseen kohdistuvana väkivaltana. (m.t., 38.)

Edelliset puolustusmekanismit edellyttävät kompromissikykyistä minää. Yksilön pystyessä käsittelemään halujaan ja niihin liittyviä ristiriitoja, hän voi kohdata vaikeita asioita ja työstää niihin liittyviä tunteitaan. Yksilön on helpompaa elää tässä maailmassa, mikäli työstämisen lopputuloksena on yksilön kannalta siedettävä tulos, joka on riittävän yhtäpitävä ulkoisten realiteettien kanssa. (Vuorinen, 1995, 255.)

Satunnaisesti käytettyinä edellä kuvatut puolustusmekanismit ovat normaaleita eivätkä tuota erityistä haittaa käyttäjälleen. Ne ovat mentaalisia keinoja ylläpitää omaa minäkäsitystä sekä jäsentää epämieluisia tapahtumia, ja näin luoda kokemusta elämönhallinnasta. Kuten aiemmin totesimme, joihinkin defenssimekanismeihin turvautuminen jatkuvasti ja pitkäaikaisesti aiheuttaa vahinkoa yksilölle ja voi kapeuttaa joidenkin elämänosa-alueiden kehitystä huomattavasti.

4.2 Ajattelu- ja toimintastrategiat

Epäonnistuminen on eräs arkielämän psykologian kiinnostavista ilmiöistä. Tässä luvussa kuvaamme joitakin erilaisia ajattelun ja toiminnan strategioita Nurmen ja Salmela-Aron artikkelin pohjalta. Erilaisten ajattelu- ja toimintastrategioiden käyttäminen luo erilaisia mahdollisuuksia toiminnan onnistumiselle. Toimintastrategian valinta liittyy kiinteästi yksilön muuhun persoonallisuuteen. Kaikkien strategioiden tavoitteena on kyetä hallitsemaan tilanne, mutta strategiat ovat hyvin erilaisia siinä, millaisen lopputuloksen ne yksilön kannalta luovat. Strategioille yhteistä on, että ne kaikki pyrkivät pitämään yllä yksilön omaa käsitystä itsestään. Nurmi ja Salmela-Aro ovat artikkelissaan esitelleet tietynlaiset tyyppiesimerkit ajattelun ja toiminnan strategioista. Aina strategiat eivät ole aivan yhtä helposti tunnistettavissa, niissä voi olla useamman strategian piirteitä ja niiden käyttäminen vaihtelee tilannekohtaisesti.

Ihmisen elämässä on paljon tilanteita, joita voidaan pitää haasteellisina ongelmatilanteina. Onnistuminen tai epäonnistuminen näissä tilanteissa näyttäisi tutkimusten mukaan olevan kasautuvaa, ei sattumanvaraista. Tämän vuoksi epäonnistumisen psykologisten syiden

etsiminen on mahdollista. Toistuva epäonnistuminen vaikuttaa toimintaympäristöön, muiden odotuksiin ja ihmisen omiin käsityksiin. Näin vastaavanlaisessa tilanteessa epäonnistumisen todennäköisyys kasvaa. (Nurmi & Salmela-Aro, 1992, 20.)

Psykologiassa ihmisten toimintaa kuvataan usein ajattelu- ja toiminta strategioiden avulla. Tällaisessa kuvaamistavassa perimmäinen ajatus on, että tietynlainen ajattelu- tai toimintatapa lisää onnistumisen tai epäonnistumisen todennäköisyyttä ja myös tulevaisuuden tendenssiä toimia samalla tavalla. Strategia voidaan määritellä yksilön ajattelu- ja toimintatapoina, joita ihminen käyttää ulkoisen tilanteen arvioinnin pohjalta syntyneen uhan ratkaisu yrityksessä. Strategiat sisältävät useita toiminnallisia yksiköitä, kuten ennakoiteja, arviointeja, toimintasuunnitelmia, tunteita ja tulkintoja. (m.t.,20.)

Ympäristöstä tulevat haasteet motivoivat yksilöä asettamaan tavoitteita ongelmien ratkaisemiseksi. Yksilö pyrkii tavoitteisiin luomalla erilaisia suunnitelmia ja keinoja niiden ratkaisemiseksi. Se että yksilö ennakoii ja arvioi omia mahdollisuuksiaan on keskeinen osa prosessia. Yksilö ennakoii onnistumismahdollisuuksiaan tehtävän vaatimusten ja omien kykyjensä vertailun avulla, jo ennen kuin hän sitoutuu tavoitteeseen. Toiminnan jälkeen ihminen miettii lopputulokseen johtaneita syitä. Koko tätä prosessia kutsutaan attribuutioprosessiksi. (m.t.,20-30.) Attribuutioprosessi vaikuttaa oleellisesti yksilön tulevaan toimintaan. Yksilön toimintastrategioiden tutkimuksessa minään liittyvät käsitykset ovat merkittäviä.

Ihmisellä on tarve ymmärtää ympäristössään tapahtuvia asioita sekä omaa ja muiden käyttäytymistä. Ihmiset etsivät kausaalisia selityksiä tapahtumille, koska tapahtuman syiden tietäminen ja ympäristön ymmärtäminen tuo ihmiselle hallinnan tunnetta. Attribuutioteoriat tarkastelevat juuri syyselityksiä, joita ihminen tekee ymmärtääkseen itseään ja ympäröivää maailmaa. Sosiaalinen attribuutio on prosessi, jonka avulla ihminen pyrkii kausaalisesti selittämään ja ymmärtämään itsensä ja muiden sosiaalista käyttäytymistä. Ihminen jäsentää sosiaalisia tapahtumia syysuhteiden avulla. Attribuutioteoriassa avainajatuksena on, että yksilön onnistuminen ja epäonnistuminen käynnistää syiden pohdinnan. Päätely saa aikaan

tunnereaktion ihmisessä, mikä saa taas aikaan toiminnan. (Aho & Laine, 2004, 86-87.) Tällä toiminnallaan ihminen pyrkii ylläpitämään kokemustaan elämänsä hallinnasta.

Siihen kuinka ihminen selittää tapahtumien syitä vaikuttavat hänen 1) aikaisemmat kokemuksensa 2) sosiaaliset normit 3) toisten ihmisten reaktiot 4) tilannetekijät 5) attribuoitavan tapahtuman seuraukset ja 6) se attribuoitavaksi omaa vai toisten käyttäytymistä. Kaikissa vaiheissa ihmisen itsetunto ja minäkäsitys ovat oleellisia osia. (Aho & Laine, 2004, 87.) Itsetunto liittyy kiinteästi yksilön elämänhallinnan kokemukseen, mitä käsitelimme aiemmin tässä työssä. Itsetunto liittyy kiinteästi myös erilaisiin syy-selityksiin, jotka vaikuttavat siihen, millaisia keinoja ihmisellä on käytössään elämänhallinnan kokemuksensa ylläpitämiseksi.

Syy-selityksiä tarkastellaan usein dimensioina. Perustavanlaatuisia attribuutiodimensioita ovat syyn sijainti, syyn pysyvyys, syyn kontrolloitavuus ja tekijän vastuullisuus. Syiden sijainti määrittää, onko tekijä itse syyllinen tilanteeseen. Ihminen voi tulkita käyttäytymisen syyn olevan sisäinen, jolloin syy on toimijassa itsessään, tai syy voi olla ulkoinen. Tyypillisiä sisäisiä syitä ovat luonteenpiirteet, kyvyt tai yrittäminen. Tyypillisiä ulkoisia syitä taas ovat ennakkoluulot, olosuhteet tai sattuma. Käyttäytymisen syy voi vaihdella eri tilanteissa tai olla suhteellisen vakaa. Tyypillisiä pysyviä syitä ovat persoonallisuuden piirteet, krooninen sairaus tai ennakkoluulot. Tyypillisiä tilapäisiä syitä taas ovat sattuma, väsymys tai mieliala. Syiden kontrolloitavuuden määrittely liittyy siihen kuinka paljon ihminen voi itse vaikuttaa toimintaan. Mitä enemmän ihminen voi itse vaikuttaa tapahtuman kulkuun, sitä enemmän hän on siitä myös vastuussa. Tyypillisiä kontrolloitavissa olevia syitä on yrittäminen, ahkeruus tai tahallisuus. Tyypillisiä kontrolloimattomia syitä taas ovat vamma, onni tai sattuma. Attribuutioprosessin tuloksena voi ilmetä myös eräänlaisia välimuotoisia syitä silloin kun ei ole selkeästi osoitettavissa, onko toiminnan syiden sijainti ulkoinen vai sisäinen, pysyvä vai tilapäinen tai kontrolloitavissa oleva vai kontrolloimaton. (m.t., 88-91.)

Yksilön itsetunnolla on suuri merkitys siihen, kuinka hän attribuoi asioita. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, attribuoi helpommin onnistumisen johtuvaksi sisäisistä ja pysyvistä syistä ja epäonnistumisen johtuvaksi ulkoisista ja tilapäisistä syistä. Huonon itsetunnon omaava

ihminen attribuoi epäonnistumistaan sisäisillä ja pysyvillä syillä, kun taas onnistumistaan ulkoisista ja tilapäisistä syistä johtuvaksi. (Aho & Laine, 2004, 92-93.)

Erilaisten toimintastrategioiden käyttämisen motiivina voidaan pitää joko ihmisen taipumusta ylläpitää myönteistä näkemystä itsestään tai ihmisen halua etsiä yhteneväistä tietoa minäkäsityksestä ja omasta toiminnasta. Strategiaturkimuksessa yleisesti on keskitytty juuri myönteisen minäkuvan säilyttämiseen. Ihmisen taipumus ylläpitää positiivista minäkuvaa tulee esille ihmisen taipumuksessa ottaa kunnia menestyksestään, mutta siirtää vastuu epäonnistumisestaan itsestä riippumattomiin tekijöihin. Tällaista ihmisen taipumusta kutsutaan attribuutioerheeksi. Kiinnostavaa on, että attribuutioerheen on huomattu puuttuvan ahdistuneilta ja depressiivisiltä henkilöiltä, jotka näyttäisivätkin tekevän todenmukaisempia arviointeja itsestään ja muista ihmisistä kuin niin sanotut normaalit henkilöt. Syy, joka selittää näiden henkilöiden toimintaa, ei niinkään ole siinä, että he pitäisivät yllä positiivista näkemystä itsestään vaan siinä, että he ylläpitävät ylipäätään käsitystä itsestään. (Nurmi & Salmela-Aro, 1992, 25.)

Siihen, millaisia strategioita ihminen käyttää vaikuttavat yksilön itsetunto, attribuutiotyylit ja mieliala. Strategian valintaan vaikuttavat myös yksilön käsitys maailmasta ja käsillä olevan haasteen ominaisuudet. Haasteen ominaisuuksia eli sen kontekstuaalisia tekijöitä ovat esimerkiksi tehtävän henkilökohtainen tärkeys, toimintatuloksen varmuus, tilanteen julkisuus, ulkoiset houkuttimet ja elämänala. Kontekstuaaliset piirteet vaikuttavat nimenomaan ihmisen omien tulkintojen kautta. Niinpä tulkintaan vaikuttavat yksilön ominaisuudet. (m.t., 25.)

Optimistista strategiaa käyttävällä ihmisellä on vahva usko omaan menestykseen, joka pohjautuu hänen aikaisempaan menestykseensä ja hyvään itsetuntoon. Optimistista strategiaa noudattava ihminen keskittyy tehtävän ratkaisemiseen konstruoimalla tavoitteen ja sitä vastaavat suunnitelmat. Tästä johtuen hän myös todennäköisesti onnistuu tehtävässään. Riippumatta lopputuloksesta optimistista strategiaa käyttävä ihminen arvioi lopputulosta minää tukevan attribuutioerheen avulla. Onnistumisen tulkitseminen omasta kyvykkyydestä johtuvaksi ja epäonnistumisen tilannetekijöistä johtuvaksi vahvistaa aikaisempaa positiivista minäkuvaa ja uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Optimistista strategiaa käyttävä ihminen

siis onnistuu tulkitsemaan sekä onnistumisen että epäonnistumisen positiivisesti. (Nurmi & Salmela-Aro, 1992, 26.) On selvää, että ihmisen elämänhallinnan kokemista tukee optimistisen strategian käyttäminen toiminnassa.

Defensiivis-pessimistisessä toimintastrategiassa on ominaista epävarmuus tulevan toiminnan onnistumisesta, mikä perustuu heikompaan itsetuntoon. Defensiivis-pessimistinen henkilö muodostaa tehtävään suuntautuneen tavoitteen ja konstruoi vastaavan suunnitelman. Defensiivis-pessimistisen strategian ero optimistiseen on siinä, että defensiivis-pessimististä strategiaa noudattavat asettavat alempia tavoitteita ja ovat ahdistuneempia kuin optimistit. Tämä valmistaa heitä uhkaavaan epäonnistumiseen ja motivoi yrittämään kovasti tehtävän aikana. Defensiivis-pessimististä strategiaa käyttävällä on korkea todennäköisyys onnistua tehtävässään. He eivät käytä minää tukevaa attribuutioerhettä arvioidessaan toimintaansa, mutta käyttävät epäonnistuttuaan suhteellisen alhaisia tavoitteitaan defenssinä. Saatu positiivinen palaute kuitenkin ylläpitää olemassa olevaa itsetunnontasoa, jolle strategia perustuu. (Nurmi & Salmela-Aro, 1992, 26.) Defensiivis-pessimistisen strategian käyttäminen tukee yksilön elämänhallinnan kokemusta tietyllä tapaa, mutta koska siihen liittyy ahdistuksen vuoksi asetetut alhaisemmat tavoitteet, elämänhallinnan kokemuksen ylläpitäminen on vaikeampaa.

Itseä vahingoittavaa strategiaa käyttävällä on epästabiiliin itsetuntoon pohjautuva pelko siitä, että toiminta epäonnistuu. Itseä vahingoittavaa strategiaa käyttävä ihminen ei niinkään kiinnitä huomiotaan tehtävän suunnitteluun vaan keskittyy luomaan hyväksyttävän tekosyn tehtävän epäonnistumiselle. Etukäteen tuotettavat selitykset ovat toimintatapoja, jotka eivät kuulu tehtävän toimintaan. Tällaisia voivat olla epäasiallinen käyttäytyminen, alkoholin käyttö tai suoritustilanteen välttäminen. Nämä toimintatavat lisäävät tehtävän epäonnistumisen todennäköisyyttä. Vaikka yksilön käsitykset omista kyvyistään ovat epästabiileja, yksilö pyrkii ylläpitämään positiivista käsitystä itsestään. Epäonnistuttuaan itseä vahingoittavan teorian käyttäjällä on luotettu syy valmiina selityksenä. Onnistuttuaan yksilö tulkitsee sen omaksi ansiokseen ja positiivista käsitystä vahvistaa entisestään se, että olemassa oli tärkeä syy miksi kaikki olisi voinut mennä vikaan. Itseä vahingoittava strategia johtaa vaihtelevaan menestykseen ja näin ylläpitää myös epästabiilia itsetuntoa. (m.t., 27.) Itseä vahingoittavan

strategian käyttäminen ei tue yksilön elämänhallinnan kokemusta, koska siihen sisältyy yksilön jatkuvaa epävarmuutta.

Ihminen joka noudattaa ns. opittua avuttomuutta odottaa kielteisiä tapahtumia uskomatta voivansa vaikuttaa niihin itse. Heikkoon itsetuntoon perustuen avuttomaksi oppineet ihmiset ennakoivat epäonnistuvansa tehtävässä. Avuttomaksi oppineet asettavat alhaisia tavoitteita itselleen ja keskittyvät omaan itseen liittyvään pohdiskeluun, mikä vie aikaa tehtäväkeskeiseltä suunnittelulta ja toiminnalta. Keskittyminen asioihin, jotka eivät liity tehtävään, lisää epäonnistumisen todennäköisyyttä. Kun avuttomaksi oppinut ihminen epäonnistuu, hän tulkitsee tämän johtuvaksi omaan itseensä liittyvistä pysyvistä syistä. Onnistuminen on taas riippuvainen ulkopuolisista ja väliaikaisista tekijöistä. Avuttomaksi oppineilta kokonaan puuttuva minää tukeva attribuutioerhe johtaa epäonnistumisen ja onnistumisen jälkeen negatiiviseen palautteeseen, joka ylläpitää alhaista itsetuntoa ja masennusta. (Nurmi & Salmela-Aro, 1992, 27.) Avuttomaksi oppineella on hyvin hankalaa ylläpitää elämänhallinnan kokemustaan, koska asiat vain ikään kuin tapahtuvat hänelle, eikä hän pysty niihin itse vaikuttamaan.

Ihmisen käyttämän strategian onnistuneisuus tavoitteen kannalta näyttää olevan se, kuinka paljon henkilö suuntautuu tehtäväkeskeiseen toimintaan. Tehtäväkeskeinen toiminta vähentää epäonnistumisen mahdollisuutta, kun taas itseä vahingoittavan strategian ja opitun avuttomuuden tehtävään liittymätön toiminta lisää epäonnistumisen mahdollisuutta. (m.t., 27.) Elämänhallinnan ja minäkäsityksen kannalta toistuvalla epäonnistumisella on hyvin negatiivinen merkitys. Toiminnan tulosten lisäksi toiminnasta saatavan palautteen kannalta on keskeistä myös syiden tulkinta. Optimistiseen, defensiivis-pessimistiseen ja itseä vahingoittavaan strategiaan liittyy jokin minää tukeva selitysmekanismi epäonnistumisen jälkeen. Tämän mekanismin vuoksi toiminta jatkuu epäonnistumisen jälkeenkin.

Toimintastrategioihin perustuva lähestymistapa eroaa esimerkiksi coping-mekanismien tutkimuksista. Strategioiden tutkimuksessa toimintatapoja kuvataan kompleksisena osatekijöiden jatkumona sekä kokonaisuuksina, joilla on taipumusta uusintaa itseään. Palaute

strategian käytön jälkeen näyttäisi vahvistavan sellaisia piirteitä, joihin tämän strategian käyttö liittyi. (Nurmi & Salmela-Aro, 1992, 27-28.)

Kuvaamamme ajattelu- ja toimintastrategiat voidaan nähdä eräänlaisina keinoina ylläpitää elämönhallinnan tunnetta. Ne voidaan nähdä myös tapana kuvata joitain elämönhallinnan tunteen ylläpitämisen keinoja. Elämönhallinnan kokemuksen ylläpitämisessä on tärkeää, että ihmisellä on käytössään monia erilaisia keinoja. Ajattelu- ja toimintastrategiat voidaan nähdä hallinnan tunteen ylläpitämisen keinoina muiden joukossa tai niitä voidaan tarkastella eräänlaisena näkökulmana elämönhallinnan kokemuksen ylläpitämiselle.

4.3 Emootion säätely ja elämönhallinta

Tunteista on olemassa monenlaisia määrittelyjä, mutta yleensä ne ymmärretään monitasoisiksi reaktioiksi yksilölle tärkeisiin ärsykkeisiin, mikä on behavioristisen ihmiskäsityksen mukaista. Yksilöt reagoivat ärsykkeisiin eri järjestelmillä. Ärsykkeisiin reagoidaan biologisen järjestelmän, motoris-ekspressiivisen järjestelmän ja subjektiivisen kokemuksen kautta. Biologisen järjestelmän kautta tapahtunut reagointi vaikuttaa esimerkiksi sydämen lyöntitiheyteen ja kortisolin lisääntymiseen syljessä stressaavassa tilanteessa. Motoris-ekspressiivinen reagointi sisältää kasvojen ilmeet, äänen painot, eleet ja asennot. Subjektiivinen kokemus arvioidaan tavallisesti tunnetilojen kielellisen kuvauksen perusteella. Psykoanalyysi ja humanistinen psykologia on sitä mieltä, että emootiot ovat subjektiivisia kokemuksia, kun taas kognitiivisen psykologian teoreetikot sisällyttävät tähän vahvan kognitiivisen osan, joka sisältää mielikuvia, käsitteitä, muistoja, informaation prosessointia ja tietoisuutta. (Pulkkinen, 1994, 405.) Tässä luvussa käsittelemme emootion säätelyä pohjautuen Lea Pulkkisen artikkeliin *Emootion säätely kehityksessä* ja Marja Kokkosen artikkeliin *Tunteiden kokemisesta tunteiden kohtaamiseen*. Kiinnitämme huomiota myös Mira Hannilan ja Virpi Kalakosken käsitykseen tilannekohtaisten tunteiden merkitykseen suorituksessa. Se, kuinka ihminen säätelee emootioitaan, on tärkeää elämönhallinnan kokemuksen kannalta. Tunteiden äärimmäinen kontrolli voi johtaa psyykkisiin ongelmiin.

Tunteiden säätelyä voidaan tutkia kolmesta erilaisesta näkökulmasta. Tunteiden kehityksellisen näkökulman mukaan tunteet ovat sosialisoinnin ja kypsymisen tulosta. Ongelmakeskeisessä lähestymistavassa keskitytään emotionin säätelyn puutteisiin ja niiden negatiivisiin seurauksiin. Persoonallisuuspsykologisesta näkökulmasta tarkastellaan persoonallisuuden ja tunteiden säätelyn välisiä yhteyksiä. (Kokkonen, 1997, 193.)

Emotionin säätelyssä perusta muodostuu varhaislapsuudessa lapsen kypsymisen, temperamentin ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Suhtautumistapa tunteita herättäviin tilanteisiin muodostuu yksilölliseksi. (Pulkinen, 1994, 416.) Varhaislapsuudessa merkittävää on vauvan ja hoitajan välinen suhde. Kiintymyssuhde on yhteydessä yksilön myöhempiin tunnereaktioihin. Turvallinen kiintymyssuhde edistää yksilön positiivisia tunnekokemuksia. (Kokkonen, 1997, 194.) On todettu, että kahdeksan vuoden ikään mennessä käyttäytymisstrategiat erottuvat ainakin ahdistuneisuuden, aggressiivisuuden, konstruktivisuuden ja mukautuvuuden suuntaan. Aikuisen persoonalliset tyylit reagoida tunteisiin palautuvat ainakin osittain lapsuuden käyttäytymiseen. Tunteiden säätelyssä on erotettavissa erilaisia persoonallisia tyylejä ja sukupuolten välillä tunteiden säätelyssä on eroja. (Pulkinen, 1994, 416.) Emotionin säätelyssä tärkeintä on onnistuminen tunteiden hillinnässä, muokkaamisessa ja suuntaamisessa. Tällöin yksilö voi käyttäytyä joustavasti ja vastuuntuntoisesti, mutta on myös oppinut hyväksymään ja sallimaan omat tunnereaktionsa. (Kokkonen, 1997, 194.) Kun yksilö onnistuu tunteidensa säätelyssä, se tuottaa mielestämme hänelle kokemusta omasta elämänhallinnastaan.

Tunteet subjektiivisina kokemuksina jaetaan tilannekohtaisiin ja yksilön luonteelle ominaisiin tunnekokemuksiin. Lyhyen ajan sisällä kehittyvät tilannekohtaiset tunteet, jotka syntyvät jonkun tapahtuman ollessa yksilölle merkityksellinen. Hannola ja Kalakoski tutkivat tunteiden vaikutusta suoritukseen opiskelijoilla. Tilannekohtaisissa tunteissa sekä positiivisilla että negatiivisilla tunteilla on suoritusta hyödyntäviä ja haittaavia vaikutuksia. Tämä johtuu siitä, että esimerkiksi opiskelija saattaa olla jo valmiiksi niin tyytyväinen tietotaitoonsa, ettei opiskele tenttiin uutta, mikä huonontaa hänen koesuoritustaan. Tilannetekijät vaikuttavat tunnekokemuksiin ja tunteet voivat myös muuttua tilannetekijöiden vuoksi. Opiskelijoiden

odotukset ja kokemukset muokkaavat tunnekokemuksia. Tämä vaikuttaa opiskelijan tiedonprosessointiin ja ponnisteluihin. (Hannola & Kalakoski, 2008, 444.) Emootion säätelyllä on siis keskeinen merkitys myös tapahtumissa, jotka herättävät tilannekohtaisia tunteita. Hyvänä esimerkkinä tästä ovat opiskelijoiden koetilanteet.

Yksilön erilaisiin keinoihin hallita tunteitaan kuuluu emotionaalisen reaktion neutralisointi, emotionaalisen reaktion voimistaminen, käyttäytymisen tukahduttaminen ja käyttäytymisen aktivaatio. Nämä ovat eräänlaisia ehkäiseviä ja vahvistavia kombinaatteja. *Emotionaalisen reaktion neutralisointi* tarkoittaa yksilön keskittämistä huomionsa tilanteen niihin puoliin, jotka auttavat häntä säätämään emootionaalista viriämistä ja sen tulkintaa. Emootion neutralisoinnista helpottavat temperamentti, jolle on ominaista vahva reaktiivisuuden säätely, hoito ja kasvatusta, joka tukee kehitystä, hetkellinen tila, kuten hyvä mieli ja havainnot, jotka lisäävät tilanteen ymmärtämistä sekä kypsyyttä. *Emotionaalisen reaktion voimistamisessa* yksilön tarkkavaisuus keskittyy niihin asioihin, jotka voimistavat emootiota, kuten suuttumista tai pelkoa. Havainnot valmistavat elimistöä toimimaan uhkaavassa tilanteessa. Emotionaalista reaktion voimistamista lisäävät temperamentti, jolle on ominaista reaktiivisuuden heikko säätely, hoito ja kasvatusta, joka ei tue emootion säätelyn kehitystä, hetkellinen tila, kuten väsymys, havaintojen rajoittuneisuus ja kypsyyttömyys. (Pulkkinen, 1994, 408.)

Käyttäytymisen tukahduttaminen tarkoittaa, että toimintaimpulssi ehkäistään. Käyttäytymisen ehkäisemistä lisää yksilön vähän reaktiivinen temperamentti, kontrolloiva hoito ja kasvatusta sekä tilanteen vaatimukset. *Käyttäytymisen aktivaatio* ilmenee matalana toimintakynnyksenä, latenssi-ajan lyhytenä sekä toiminnan intensiteetissä. Aktivoitumista lisää reaktiivinen temperamentti, salliva kasvatusta ja motivoivat tilannetekijät. (m.t., 408.)

Tunteiden hallitsemista voidaan kuvata ehkäisevien ja vahvistavien kombinaattien avulla. Tällainen malli sisältää kaksi strategiaa kuvaamaan vähäistä emootion säätelyä ja kaksi strategiaa kuvaamaan vahvaa itsehallintaa. Nämä kuvaukset ovat dimensioiden ääripäitä, mutta antavat hyvän kuvan erilaisista käsittelytavoista. Molempien voimistavien prosessien ollessa aktiivisia ja jos kumpikaan ehkäisevä prosessi ei aktivoitu ilmenee toimintastrategia A. Tällöin sekä emootiot että käyttäytyminen on intensiivistä ja myös aggressiivisen

käyttäytymisen todennäköisyys lisääntyy. Mikäli molemmat ehkäisevät prosessit ovat aktiivisia, esiintyy toimintastrategia C. Tällöin yksilö välttää tunnetilankokemuksia ja ehkäisee emotion ilmaisuuden. Yksilö voi välttää tietoisuuttaan emootiostaan kognitiivisella arvioinnilla, torjunnalla, rationalisoimisella tai muilla defenssimekanismeilla tai yksinkertaisesti pakenemalla tilanteesta tai keskittymällä muuhun. (Pulkinen, 1994, 408.)

Samanaikaisesti neutralisointi ja aktivointi tarkoittavat yksilön tarkkaavaisuuden keskittämistä tilannetekijöihin, jotka muuttavat emotionaalista tilaa ja toimintaa tilannetekijöiden mukaiseksi. Tällainen B -tyypin toimintastrategia yrittää löytää ulospääsyn tavalla, joka huomioi eri osapuolten tarpeet. Samanaikaisesti emotion voimistaminen ja käyttäytymisen tukahduttaminen saa aikaan D -tyyppisen toimintastrategian. Tällöin yksilö havaitsee tilanteen emotionaalisesti kiihottavaksi, mutta käyttäytyminen on estynyt. Tunneviritys on tällöin sitoutunut uhkaavan asian aiheuttamaan pelkoon ja oman kyvyttömyyden aiheuttamaan ahdistukseen. Käyttäytymistyypeillä A-D on yhteyksiä varhaisia kiintymyssuhteita koskevaan luokitteluun. (m.t., 408-409.)

Emootioiden säätelyyn liittyviä häiriöitä voidaan luokitella niiden rakenteen, esiintymisajankohdan ja keston perusteella. Jos tunteiden säätely epäonnistuu väliaikaisesti, kyseessä on ohimenevä häiriö, esimerkiksi uhmakohtaus lapsella. Ahdistus tai aggressiivisuus ovat hyviä esimerkkejä siitä, jos tunteiden säätelyssä on ongelmia jatkuvasti. (Kokkonen, 1997, 197.) Tunteiden säätelyssä on häiriöitä myös silloin, kun yksilö ei säätele tunteitaan tarpeeksi tai sitten tukahduttaa niitä liikaa. Yksilölle ongelmallisinta emootioiden säätelyn häiriöissä elämäntilanteen kannalta on, jos koetun tunteen ja tunneilmaisun välillä on ristiriita. Tällöin yksilö haluaisi ilmaista tunteensa, mutta ei tähän pysty tai hän ilmaisee tunteensa, mutta joutuu katumaan sitä myöhemmin.

Elämäntilanteen ylläpitämisen kannalta emootioiden säätelyllä on paljon merkitystä. Emootioiden säätely liittyy muihin elämäntilanteen ylläpitämisen keinoihin ja erityisesti defenssimekanismien käyttämiseen. Tunteiden hallinta auttaa pitämään elämäntilanteen kokemusta yllä tilanteissa, joissa ulkoisten olosuhteiden muuttaminen ei ole mahdollista. Erilaiset käyttäytymistyyppit hallitsevat tunteitaan eri tavoin ja tämä aiheuttaa myös erilaisen

vaikutuksen heidän elämänhallinnan kokemukselleen. Mielestämme tunteiden hallitsemisessa on tärkeää omien tunteiden ymmärtäminen ja niiden sopiva säätely.

4.4 Coping- eli selviytymiskeinot

Minän puolustuskeinojen lisäksi elämänhallinnan tunnetta voidaan pyrkiä ylläpitämään selviytymiskeinojen avulla. Selviytymiskeinot edustavat kognitiivista psykologiaa. Psykoanalyysistä lähtöisin olevat minän puolustuskeinot ovat enemmän sisäsyntyisiä ja ne kytkettyvät päälle automaattisemmin. Selviytymiskeinoja joudumme enemmän etsimään, kokeilemaan, kehittämään ja harjoittelemaan läpi elämän. Tarkkaa rajaa puolustuskeinojen ja selviytymiskeinojen välille on kuitenkin mahdoton vetää. Joissakin tilanteissa puolustuskeinot voivat toimia selviytymiskeinoina ja päinvastoin. Rajan vetäminen näiden välille ei myöskään hallinnantunteen kannalta ole edes olennaista, vaan olennaisempaa on, että molempia keinoja on ihmisellä käytössä ja niitä osataan käyttää ja soveltaa tilanteen mukaan. (Heiskanen, 1997, 286.)

Selviytymiskeinojen avulla voidaan pyrkiä joko ongelman ratkaisuun tai siitä aiheutuvien tunteiden työstämiseen ja sitä kautta oman psyykkisen tilan helpottamiseen. Ongelman ratkaisuun pyrkivissä selviytymiskeinoissa on oleellista, että ihminen tietää mitä tilanteelle hänen omasta mielestään pitää tehdä ja kykenee pohtimaan ja harkitsemaan vaihtoehtoja. Tämän kautta voidaan muodostaa selkeä suunnitelma, asettaa tavoitteita ja tehdä päätöksiä siitä miten ongelma pyritään ratkaisemaan. Käytännön toimintaan perustuvaan selviytymiskeinoon sisältyvät erilaiset muutokset, joiden avulla ihminen pyrkii haluamaansa päämäärään. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että kokeilun avulla pyritään luopumaan toimimattomista keinoista ja löytämään niiden tilalle uusia. (m.t., 286-288.)

Myös odottaminen ja malttaminen ovat ongelman ratkaisuun pyrkivä selviytymiskeino. Tällöin ihminen käyttää harkintaa, välttää liian hätäisiä johtopäätöksiä ja toimii järjen eikä vaiston varassa. Ongelmasta pyritään tällöin luomaan kokonaiskuva, jonka kautta sen

ratkaisemiseen voidaan ryhtyä. Tässä, kuten muissakin ongelman ratkaisuun pyrkivissä selviytymiskeinoissa, voidaan käyttää apuna sosiaalista tukea. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan vaikeuksista ja ristiriidoista puhumista jonkun kanssa, jolloin ihminen pyrkii saamaan ongelmastaan uutta tietoa ja saamaan palautetta omasta ajattelustaan. Sosiaalisen tuen käyttämistä edellyttää se, että ihminen uskaltaa pyytää ja ottaa apua vastaan ja hyväksyy myös käytännön avun. (Heiskanen, 1997, 288.)

Tunteiden selvittämiseen perustuviin selviytymiskeinoin ihminen turvautuu yleensä silloin, kun itse ongelmaan ei pystytä suoranaisesti vaikuttamaan. Tunteiden hallintaan voidaan pyrkiä purkamalla tunteita, johon kuuluu muun muassa vihan ilmaiseminen ongelman aiheuttajaa kohtaan. Tämän lisäksi tapahtuneeseen voidaan ottaa etäisyyttä, jolloin tapahtuman merkitystä pystytään vähentämään. Tärkeänä selviytymiskeinona pidetään myös itsekontrollia, jolloin ihminen pyrkii kontrolloimaan itseään ja käytöstään. Omat todelliset tunteet pyritään peittämään muilta ja näin tilanteen uhka vähenee. Ongelmia kohdatessa ihminen voi turvautua myös pakenemiseen, jolloin ongelman välttäminen ja kieltäminen perustuu toiveeseen, että ongelma katoaisi itsestään. Tällöin ihminen pyrkii välttelemään muita ja vetäytyy omiin oloihinsa toivomaan ihmettä, jolla ongelma korjaantuisi. (m.t., 288.)

Elämänhallinnan tunteen kannalta merkittävimmät tunteiden selvittämiseen liittyvät selviytymiskeinot ovat oman vastuun hyväksyminen ja myönteinen uudelleen arviointi. Hyväksyessään omaan vastuunsa ihminen suhtautuu kriittisesti myös itseensä ja myöntää olleensa itekin vastuussa tapahtuneesta. Tällöin on mahdollista korjata tilanne vastaavissa tapahtumissa myöhemmin, eikä turvautua vain muiden syyttelyyn. Myönteisessä uudelleen arvioinnissa ihminen hyväksyy tilanteen tai tapahtuman, pyrkii löytämään myös positiivisia puolia siitä ja ottaa sen osaksi itseään. Uudelleenarviointi ja tilanteen hyväksyminen kasvattaa ihmisenä ja sitä voidaan käyttää voimavarana kohdattaessa uusia ongelmia. (m.t., 288.)

Erilaisia selviytymiskeinoja on edellä esitettyjen lisäksi useita. Selviytymiskeinojen arvottaminen hyväksi ja huonoiksi on ongelmallista ja oleellisempaa onkin niiden toimivuus juuri kyseessä olevassa tilanteessa. Kaikki selviytymiskeinot eivät ole toimivia kaikissa tilanteissa ja kaikilla ihmisillä. Tärkeintä on siis ihmisen subjektiivinen kokemus

selviytymiskeinon sopivuudesta hänelle itselleen juuri siinä tilanteessa. Ongelmaksi ne muodostuvat siinä vaiheessa, kun ihminen ei osaa valita tilanteen kannalta toimivaa selviytymiskeinoa, vaan jumittuu käyttämään epäoleellisia keinoja tilanteen korjaamiseksi.

5 NUORUUS ELÄMÄNHALLINNALLE MERKITTÄVÄNÄ ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruutta voidaan pitää elämänvaiheena, joka voi aiheuttaa sille tyypillisiä haasteita elämänhallinnan kokemukselle. Nuoruuteen saattaa liittyä erilaista kuohuntaa sekä erilaisia odotuksia ja valintoja, jotka voivat aiheuttaa ainakin tilapäisesti ongelmia elämänhallinnan ylläpitämisen ja kokemuksen suhteen. Tässä luvussa esittelemme nuoruutta elämänvaiheena sekä siihen liittyviä haasteita niiltä osin, kun se elämänhallinnan kokemuksen kannalta on oleellista. Käsittelemme nuoruutta elämänvaiheena työssämme, koska työn empiirisessä osuudessa tutkimme nuorten kokemusta Pulinapajasta. Ensin esittelemme nuoruutta yleisesti, ja sen jälkeen keskitymme nuoruuteen liittyviin kehitystehtäviin Robert J. Havighurstin teorian pohjalta. Tässä luvussa olisimme voineet perehtyä myös Erik H. Eriksonin psykososiaalisen kehityksen kriiseihin (ks. Erikson 1980, 1983), mutta tämän työn puitteissa emme pitäneet sitä oleellisena. Havighurstin valitsimme, koska se toi sopivan tiiviin katsauksen nuoruusiän haasteisiin. Havighurstin kehitystehtävät voidaan nähdä elämänhallinnan tunteen ylläpitämisen kannalta merkittävänä, sillä niiden onnistunut läpikäyminen tukee elämänhallinnan tunnetta. Epäonnistuminen vastaavasti voi aiheuttaa hämmennystä ja sitä kautta hallinnan tunteen menettämistä.

5.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nyky-yhteiskunnassa nuoruus on pitkä ajanjakso, joka jaetaan usein varhais- (11-14 ikävuotta), keski- (15-18 ikävuotta) ja myöhäisnuoruuteen (19-25 ikävuotta). Siihen, että nuoruutta pidetään pitkänä ajanjaksona vaikuttaa vahvasti yleinen, kaikille pakollinen ja pitkä koulutus. Koulutuksen piirissä oleva ihmisryhmä määrittellään usein nuoruuden elämänvaiheeseen kuuluvaksi, sillä he eivät osallistu vielä työelämään tai perheen hoitamiseen. (Nurmi, 1998, 3.) Pitkää nuoruutta voidaan pitää myös siirtymänä lapsuudesta aikuisuuteen, sillä tänä aikana yksilö kehittyy fyysisesti aikuiseksi, oppii keskeiset yhteisössä ja yhteiskunnassa tarvittavat taidot ja valmiudet sekä itsenäistyy omista vanhemmistaan.

Näiden lisäksi nuoruuteen kuuluu myöhempien aikuisuuden roolien etsintää ja valintaa sekä näiden tapahtumien kautta muodostuvan minäkäsityksen ja itsetuntemuksen kehittymistä. (Nurmi, 2003, 256.)

Nuoruusvaiheen alkua toisen elinvuosikymmenen alussa luonnehtii puberteetti ja siihen liittyvät fyysiset ja henkiset muutokset. Kehossa tapahtuvat muutokset ja sukupuolikypsytyksen saavuttaminen aiheuttavat muutoksia yksilön suhteessa omaan itseensä sekä ympäristöön. (Nurmi, 2003, 256.) Elämönhallinnan kannalta tämä voi aiheuttaa hämmennystä, sillä muutokset eivät ole yksilön itsensä hallittavissa. Oleellista tässä vaiheessa mielestämme on ajattelun kehittyminen sekä oikeiden ja toimivien elämönhallintaa ylläpitävien keinojen ja ajattelustrategioiden valinta ja käyttö. Näitä olemme käsitelleet tarkemmin aikaisemmissa luvuissa.

Puberteetin aikana tapahtuva biologinen kypsyminen aiheuttaa osin myös aikuisen ajattelulle tyypillisten ajattelumuotojen kehittymisen. Tällöin yksilölle usein kehitty sellainen ajattelun abstraktisuuden ja loogisuuden taso, joka on tyypillistä hänen ajattelulleen aikuisena. (Nurmi, 2003, 256.) Tämä ajattelun kehitys voi tukea elämönhallinnan kokemusta, sillä se mahdollistaa toimivampien elämönhallinnan ylläpitämisen keinojen käyttöä.

Nuoruuteen liittyy myös useita roolimutoksia, joista yksi tärkeimmistä on itsenäistyminen ja irrottautuminen lapsuuden perheestä. Nuoren itsenäisyys lisääntyy vähitellen ja nuori pystyy päättämään ja häneltä usein odotetaan kykyä päättää omaan elämäänsä liittyvistä asioista. Samalla nuori alkaa valmentautumaan aikuiselämän rooleihin, mikä tarkoittaa erilaisia valintoja koulutukseen, ammatinvalintaan ja elämäntapaan liittyen. (m.t., 256.) Tämä vaihe voi olla elämönhallinnan kokemuksen kannalta haasteellinen, sillä tässä vaiheessa tehdyt valinnat vaikuttavat usein pitkään ja suunnan muutos myöhemmin voi olla hankalaa, jos ei joskus jopa mahdotonta. Oleellista tässä vaiheessa mielestämme on realististen tavoitteiden asettaminen sekä tulevaisuuden suunnittelu näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Realistiset tavoitteet ja niiden saavuttaminen tukee elämönhallinnan kokemusta, sillä silloin yksilö kokee voivansa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun.

5.2 Nuoruuden kehitystehtävät

Robert J. Havighurstin teorian mukaan yksilöllä on erilaisia kehitystehtäviä eri ikävaiheissa. Tässä yhteydessä ei ole oleellista esitellä niitä kaikkia, vaan keskitymme nuoruuden ajan kehitystehtäviin. Havighurst määrittää nuoruuden 12-18 ikävuoteen, joka Nurmen määritelmän mukaan käsittää varhais- ja keskinuoruuden. Havighurstin mukaan tätä ikävaihetta määrittää fyysinen ja emotionaalinen kypsyminen, johon liittyy muun muassa sukupuoliroolien omaksuminen ja emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen vanhemmista. Havighurst huomauttaa myös, että vaikka nuoruudessa tapahtuvat muutokset ovat pääosin sisäisiä kehon ja persoonallisuuden muutoksia, on ympäröivällä yhteiskunnalla paljon vaikutusta tähän. Siksi kehitystehtävät eivät ole kaikilta osin universaaleja, kaikissa kulttuureissa ja historiallisissa ajoissa tapahtuvia. (Havighurst, 1972, 43.) Tässä yhteydessä voidaan pohtia myös elämänhallinnan kulttuurisidonnaisuutta, kuten olemme tehneet aiemmin luvussa 2.5. Havighurstin kehitystehtäviä ei voida pitää universaaleina, mutta myös siihen mikä katsotaan elämänhallinnaksi, vaikuttaa se kulttuuri ja historiallinen aika, jossa sitä pyritään määrittelemään.

Nuoruuden ensimmäisenä kehitystehtävänä Havighurstin mukaan on uusien suhteiden luominen kumpaakin sukupuolta oleviin ikätovereihin. Tähän kehitystehtävään liittyy sukupuoliroolien eriytymistä ja yhdessä toimimisen opettelua. Nuoret kypsyvät seksuaalisesti ja alkavat osoittaa kiinnostusta toiseen sukupuoleen. Tähän kehitystehtävään kuuluu myös aikuisena olemisen opettelua, joka tapahtuu ensin oman sukupuolen edustajien kanssa ja myöhemmin aikuisten sosiaalisia taitoja harjoitellaan vastakkaisen sukupuolen kanssa. (m.t., 45.) Nuorilla voi olla kova halu tutustua vastakkaiseen sukupuoleen, mutta samalla se voi aiheuttaa epävarmuutta, etenkin seksuaalisuuden osalta. Tämä epävarmuus voi ainakin hetkellisesti heikentää nuoren kokemusta omasta elämänhallinnastaan.

Toisena kehitystehtävänä on sukupuoliroolien omaksuminen ja sitä luonnehtii sosiaalisesti hyväksytyjen maskuliinisten ja feminiinisten roolien hyväksyminen ja näissä rooleissa toimimisen opettelu. Havighurstin mukaan tämä tarkoittaa muun muassa tytöillä sen

hyväksymistä, että heistä kasvaa naisia ja heiltä odotetaan valmistautumista vaimon ja äidin rooliin. (m.t., 49.) Mielestämme näin jyrkkä sukupuoliroolien omaksuminen ei ole ainakaan pohjoismaisissa kulttuureissa enää oleellista. Monet naiset esimerkiksi tekevät pitkiä työuria, toimien samalla äitinä ja vaimona. Miehetkään eivät ole enää niin selkeästi perheen elättäjiä, vaan osallistuvat myös lasten kasvatukseen ja muuhun ennen naisten rooleihin kuuluneisiin tehtäviin. Näin ollen sukupuoliroolit ovat sekoittuneet hieman.

Kolmas kehitystehtävä nuoruudessa on oman fyysisen olemuksen hyväksyminen. Nuoren tulisi hyväksyä oma vartalonsa ja olla jopa ylpeä siitä, jotta hän voi käyttää ja suojella sitä tehokkaasti tuntien henkilökohtaista tyytyväisyyttä. Nuoren keho muuttuu paljon puberteetin aikana ja näiden muutoksien hyväksyminen on tärkeää. Fyysinen kehitys on hyvin yksilöllistä ja tapahtuu eri aikaan, mikä voi aiheuttaa huolta ja epätietoisuutta, kun yksilöt vertaavat itseään ikätovereihin. (m.t., 51-53.) Etenkin kehon nopeat muutokset voivat aiheuttaa hämmennystä, sillä ne eivät ole yksilön hallittavissa. Tämän kehitystehtävän onnistunut läpikäyminen edellyttää sisäisten psyykkisten hallintakeinojen käyttämistä, sillä kehon muutokset eivät ole ulkoisesti hallittavissa. Nuoren on siis sisäisesti hyväksyttävä tapahtuneet muutokset ja oma muuttunut vartalonsa.

Emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen vanhemmista ja muista aikuisista on Havighurstin teorian neljäs nuoruuden kehitystehtävä. Tämän kehitystehtävän tarkoituksena on vapautua lapsellisesta riippuvuudesta vanhempia kohtaan ja kehittää kunnioittava, mutta ei riippuvainen suhde muihin aikuisiin. Tämä vaihe voi olla monelle nuorelle hämmentävä kokemus. Nuoret haluavat itsenäistyä vanhemmistaan, mutta aikuisten maailma voi kuitenkin näyttäytyä outona ja monimutkaisena ja tämä saa nuoret toivomaan totuttua turvallisuutta ja vanhempien suojelua. Myös vanhemmat haluavat lastensa itsenäistyvän, mutta saattavat samalla pelätä tätä. Tämä saattaa aiheuttaa riitoja, kapinointia ja epä johdonmukaista käyttäytymistä. (Havighurst, 1972, 55.)

Viidentenä kehitystehtävänä on valmistautuminen avioliittoon ja perhe-elämään, jonka päämääränä on positiivisen asenteen kehittäminen perhe-elämää ja lapsien saamista kohtaan. (m.t., 59.) Kuudentena kehitystehtävänä on valmistautuminen työelämään, jonka päämääränä

on sellaisten tulevaisuuden suunnitelmien tekeminen ja energian suuntaaminen näiden suunnitelmien toteuttamiseksi, jotka tukevat myöhempää työelämään siirtymistä. Muun muassa koulutusvalintojen tekeminen on tällaista tulevaisuuden suunnittelua. (Havighurst, 1972, 62-64.) Tulevaisuuden suunnittelu nuoruudessa voi olla vahvasti elämänhallinnan tunteeseen vaikuttava vaihe. Elämänhallinnan tunteen kannalta oleellista on realististen tavoitteiden tekeminen ja näihin tavoitteisiin pääsyä edistävien väylien löytäminen. Onnistuminen tässä vahvistaa yksilön kokemusta oman elämän hallinnasta, sillä yksilö kokee, että hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja hänelle tapahtuviin asioihin.

Maailmankatsomuksen ja ideologian kehittäminen on Havighurstin teorian seitsemäs nuoruuden kehitystehtävä. Tällä tarkoitetaan sosio-poliittis-eettisten ideologioiden kehittämistä. Havighurstin mukaan monet nuoret ovat kiinnostuneita filosofisista, poliittisista ja uskonnollisista kysymyksistä ja pohtivat niitä. Hän kuitenkin huomauttaa, että tämä ei koske aivan kaikkia nuoria. Tässä vaiheessa nuoret alkavat kuitenkin rakentaa omaa arvomaailmaansa siten, että arvoista tulee hierarkkinen kokonaisuus. (m.t., 69-70.)

Viimeisenä nuoruuden kehitystehtävänä on sosiaalisesti vastuullisen käyttäytymisen omaksuminen. Tällä Havighurst tarkoittaa sosiaalisen ideologian kehittämistä ja vastuullisena aikuisena yhteisön, alueen ja kansakunnan toimintaan osallistumista sekä yhteiskunnan arvomaailman huomioimista omassa toiminnassa. (m.t., 75.)

6 TEORIAOSUUDEN POHDINTAA

Työssämme olemme käsitelleet elämänhallinnan käsitettä ja siihen liittyviä asioita psykologisesti, eli olemme pyrkineet lähestymään elämänhallintaa yksilön kokemuksen näkökulmasta. Tehtävä ei ollut helppo, sillä psykologisen tiedon löytäminen elämäntaitooppaiden joukosta oli haastavaa, eikä kaikissa psykologian nimissä kirjoitetuissa teoksissa ollut psykologinen ote, mutta mielestämme onnistuimme asettamassamme tehtävässä hyvin. Käyttämämme lähteet olivat relevantteja tutkimusongelman kannalta ja yleisesti tiedeyhteisössä hyväksytyjä. Teoriaosassa pyrimme luomaan katsauksen psykologiassa tarkasteltuun elämänhallinnan käsitteeseen, elämänhallinnan tunteen muodostumiseen ja sen ylläpitämiseen. Aiheen käsittelemisen puolesta työn tekeminen oli antoisaa yhdessä ja mahdollisti aiheen laajemman käsittelyn. Työssämme me olemme kuitenkin joutuneet tekemään jatkuvasti erilaisia rajoituksia aiheisällöissään. Työn edetessä oma näkemys elämänhallinnasta, nimenomaan yksilön kokemuksena, vahvistui ja nousi esille lähdekriittisyyden kautta.

Kuten aiemmin totesimme, elämänhallintaa käsittelevää psykologista kirjallisuutta on suhteellisen vähän. Työssämme käytämme paljon Liisa Keltikangas-Järvisen tuotantoa, koska olemme kokeneet hänen ajatuksensa tutkielmamme kannalta sopiviksi. Keltikangas-Järvisen teoksista saimme aluksi hyvän kuvan siitä, mitä elämänhallinta on, ja mitkä seikat siihen liittyvät. Tämän pohjalta rakensimme työllemme rungon. Olemme kuitenkin pyrkineet elämänhallinnan laajempaan ymmärtämiseen ja tämän vuoksi selvittäneet elämänhallintaan liittyviä seikkoja mahdollisimman laajasti hyödyntäen erilaista lähdekirjallisuutta. Työtämme rajaa ne puitteet, joissa pro gradu -tutkielma tehdään ja näin olemme pyrkineet esittämään asiat suhteellisen tiiviisti. Olemme työssämme tarkastelleet elämänhallinnan käsitettä psykologisesta näkökulmasta sekä käsitelleet elämänhallinnan tunteen muodostumista ja tunteen ylläpitämisen keinoja. Mielenkiintoista olisi ollut tarkastella myös elämänhallinnan tunteen menettämisen seurauksia sekä tuoda vielä enemmän esille psykoanalyttistä näkemystä, joka jää tässä työssä mielestämme hieman liian pieneen rooliin. Laajempi tutkimus

ei kuitenkaan ollut mahdollista tämän työn puitteissa, mutta tulemme toivottavasti tutkimaan lisää jatkossa.

Olemme työmme teoreettisessa osuudessa käyttäneet suomenkielisiä lähteitä, mikä toisaalta on ollut työmme kannalta hyvä, koska tarkoituksemme on ollut käsitellä elämäntilannetta omasta kulttuuristamme käsin. Sen ymmärtämiseen, mitä elämäntilannella tarkoitetaan, vaikuttaa se kulttuuri, josta käsin sitä tarkastellaan. Pelkästään suomenkieliset lähteet voidaan kuitenkin nähdä työmme heikkoutena, koska ne voivat kapeuttaa aiheen käsittelyä. Englanninkielinen elämäntilannetta käsittelevä kirjallisuus keskittyy pitkästi coping -keinojen käsittelyyn. Coping -keinot ovat kuitenkin vain pieni osa työtämme, joten emme katsoe oleelliseksi perehtyä niihin lähteisiin tarkemmin. Työssämme Keltikangas-Järvisen lisäksi pidimme myös Vuorista arvokkaana lähteenä. Vuoriseen tutustuminen rikastutti työmme sisältöä antamalla psykodynaamista perspektiiviä elämäntilannan käsittelyyn. Roos lähteenä auttoi meitä hahmottamaan elämäntilannan käsitettä laajamittaisemmin ja antoi työllemme myös pohjaa. Lähteemme pohjautuvat eri psykologisiin suuntauksiin, joiden käsitteleminen samassa työssä on haasteellista. Käyttämässämme lähteissä ei selkeästi eroteltu eri psykologian suuntauksia, joten niiden hahmottaminen oli työssämme eräänlainen haaste.

Yhteenvedona ensimmäiseen teoriaosuuden tutkimuskysymykseemme, *mitä elämäntilannetta on?*, voimme todeta, että yhtenäistä näkemystä psykologiatieteessä siitä ei ole mahdollista esittää. Sen ymmärtämiseen, mitä elämäntilannetta on, vaikuttaa se tieteenala, jonka piirissä sitä käsitellään. Psykologiassa korostetaan muita tieteenaloja enemmän elämäntilannan kokemuksellista puolta, eli yksilön kokemusta siitä, että hän hallitsee elämäänsä. Elämäntilannan kokemuksellinen puoli edustaa myös meidän näkemystämme, sillä pidämme hallinnan tunteen kannalta merkittävämpänä yksilön omaa kokemusta hallinnasta kuin ulkopuolelta tulevia määrittelyjä. Psykologian sisällä on eroavaisuuksia siinä, miten elämäntilannetta määritellään ja käsitellään, koska siihen vaikuttaa se ihmiskäsitys, jota vasten sitä tarkastellaan. Edellä mainittujen lisäksi elämäntilannan ymmärtämiseen vaikuttaa se kulttuuri, jonka piirissä sitä käsitellään. Esimerkiksi länsimaisessa kulttuurissa voi olla erilainen näkemys elämäntilannasta ja sen merkityksestä kuin muissa kulttuureissa.

Länsimaisessa kulttuurissa arvostetaan enemmän ulkoisia menestymisen merkkejä kuin esimerkiksi alkuperäiskansojen keskuudessa.

Toiseen teoriaosuuden tutkimuskysymykseen, *miten elämäntunne muodostuu?*, voimme todeta, että elämäntunne rakentuminen on pitkäaikainen prosessi, joka saa alkunsa jo varhaislapsuudessa. Eri kehitysvaiheiden onnistumisen lisäksi elämäntunne rakentumiseen liittyy temperamentti ja itsetunto. Erilaiset temperamentti- ja itsetuntomerkkejät asettavat haasteita sekä yksilön elämäntunnekehitykselle että kasvattajille, jotka pyrkivät tätä kehitystä tukemaan. Temperamentti liittyy muun muassa onnistumisen kokemusten kertymiseen sekä esimerkiksi sosiaalisiin tilanteisiin. Itsetunto liittyy elämäntunnekehittämiseen rajaamalla yksilön keinoja elämäntunne ylläpitämiseen. Hyvä itsetunto, verrattuna huonoon itsetuntoon, voi mahdollistaa yksilölle tarkoituksenmukaisempia toimintatapoja hänen pyrkiessään ylläpitämään ja rakentamaan elämäntunnettaan.

Kolmatta teoriaosuuden tutkimuskysymystä, *millaisin keinoin elämäntunnetta ylläpidetään?*, olemme lähestyneet defenssimekanismien, coping-strategioiden, ajattelu- ja toimintastrategioiden sekä emotionaalisen säätelyn kautta. Näissä esitetyt keinot ovat osittain päällekkäisiä ja ne voidaan nähdä erilaisina tapoina tarkastella ihmisellä käytettävissä olevia keinoja, hänen pyrkiessään hallitsemaan elämäänsä. Näkemysten erot voivat johtua esimerkiksi taustalla olevasta ihmiskäsityksestä. Mielestämme näissä oleellista on nimenomaan se, että ihmisellä on käytössään erilaisia keinoja elämäntunne ylläpitämiseen, eikä niinkään se mistä näkökannasta niitä tulkitaan. Näemme työssämme vahvana puolena sen, että olemme kuvanneet elämäntunne ylläpitämisen keinojen yhteydessä eri suuntausten tapoja selittää erilaisia defensi- ja selviytymistrategioita. Olemme huomioineet alun perin psykodynaamista suuntausta edustavat defenssimekanismit sekä kognitiivisen psykologian coping-strategiat.

Työmme punaisena lankana olemme pitäneet näkökulmaamme siitä, että elämäntunne kokemuksen kannalta psykologiset prosessit ovat merkittävimpiä. Ulkoisia olosuhteita ei ole aina mahdollista hallita, joten sisäiset prosessit ovat yksilölle hyvin tärkeitä. Työssämme olemme nähneet elämäntunne ennen kaikkea yksilön subjektiivisena kokemuksena, joka

on ollut työmme lähtökohtana. Mielestämme elämänhallinnan ulkoiset merkit, etenkin millaisena ne länsimaisessa kulttuurissa on ymmärretty, eivät anna oikeaa kuvaa elämänhallinnasta. Kuten aikaisemmin olemme todenneet, eri tieteenaloilla määritellään elämänhallintaa eri tavoin. Psykologiassa yksilön subjektiivisella kokemuksella on suuri merkitys ja siihen eivät periaatteessa liity ulkoiset määritelmät siitä, kuka hallitsee elämänsä. Yksilön kannalta se, kuinka yhteiskunta määrittelee elämänhallinnan, voi nimenomaan hänen oman psyykkisen kokemuksensa kautta vaikuttaa elämänhallinnan tunteeseen. Tämä kuitenkin vaatisi mielestämme lisätutkimusta, siitä kuinka voimakas merkitys ulkoisilla määrittelyillä on elämänhallinnan kokemukseen.

Työn tekemisessä keskeisiä ongelmia olivat relevanttien lähteiden löytäminen ja oma näkökulmaeromme lähteisiin verrattuna. Näkemyksemme muotoutui työn edetessä osin hyvin erilaiseksi kuin aloittaessamme ja isoinkin osin eroavaksi lähteiden kanssa. Jos aloittaisimme nyt työn tekemisen uudelleen, se luultavasti muotoutuisi hieman eri tavalla. Keskittyisimme enemmän psykoanalyttisiin lähteisiin ja rakentaisimme entistä analyyttisemmän kokonaisuuden. Työtä tehdessämme pohdimme usein, miksi käyttämissämme lähteissä ei ollut eroteltu elämänhallintaa ja keinoja elämänhallinnan tunteen ylläpitämiseksi ja palauttamiseksi. Nämä olemme pyrkineet omassa työssämme erottamaan toisistaan. Olemme pohtineet myös elämänhallintaan liittyvän tutkimuksen vähyyttä. Mielestämme elämänhallinnan tutkimus on tärkeää ja mietimme eivätkö muut koe sitä tärkeäksi.

Koimme elämänhallinnan kokemuksen tutkimisen hyvin mielekkäänä ja aihe vaatisi mielestämme lisähuomiota ja enemmän tutkimusta. Elämänhallinnan kokemuksen ymmärtäminen on tärkeää, etenkin nykyisen kaltaisessa nopeasti muuttuvassa yhteiskunnassa, jossa riski hallinnan tunteen menettämiseen on suuri. Muuttuva maailma luo ihmiselle jatkuvasti uudenlaisia haasteita, joista selviytyäkseen ihminen tarvitsee elämänhallinnan taitoja.

Teoriaosuutemme toimii pohjana myös empiirisen osuuden suunnittelussa ja toteutuksessa. Teoriaosuudesta saimme hyvän ymmärryksen ja näkemyksen siitä, mitä elämänhallinta on, miten elämänhallinnan tunne muodostuu ja millaisin keinoin elämänhallinnan tunnetta voidaan

ylläpitää. Tämän tietämyksen kautta suunnittelimme empiirisen osan tutkimuskysymykset, haastatteluteemat sekä yksittäiset haastatteluissa esitettävät kysymykset. Teoriaosuudesta saatu näkemys toimii myös analyysimme tukena, sillä sen avulla me pyrimme löytämään haastatteluaineistosta nuorten elämänhallintaan liittyviä kokemuksia. Seuraavaksi esittelemme tarkemmin tutkimuksemme empiirisen osuuden suorittamisen vaiheet ja tulokset sekä niiden yhteydet teoriaosuuteemme.

7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Työmme tässä osiossa keskitymme tarkastelemaan tekemäämme empiiristä tutkimusta peilaten sitä aikaisemmin käsiteltyyn teoriaosuuteen. Suoritimme empiirisen tutkimuksen Oulun kriisikeskuksen tilaamana. Tutkimus käsittelee Oulun kriisikeskuksen ennaltaehkäisevän Pulinapaja- hanke, mielenterveys projektin merkitystä, siihen osallistuneiden nuorten elämänhallinnan kokemukselle. Tutkimuksessa selvitämme:

- 1)Pulinapajan merkitystä siellä käyneiden nuorten elämänhallinnan kokemukselle,*
- 2)Pulinapajan merkitystä siellä käyneiden nuorten elämänhallinnan tukemisessa ja*
- 3)Pulinapajan merkitystä elämänhallinnan ylläpitämisen keinoja lisäävänä tekijänä.*

Tutkimuksen tarkoitus on tavoittaa nuorten kokemuksia pulinapajasta, mutta kuten johdannossa totesimme, tutkimuksessa on väistämättä mukana analyysimme kautta myös tulkintamme nuorten kokemuksesta.

7.1 Tutkimuksen tausta

Pulinapaja -projektin tarkoituksena on antaa nuorille tietoa kriiseistä, niiden yli pääsemisestä ja siitä, mistä he voivat tarvittaessa hakea apua. Pulinapaja -projektissa tehdään siis ennaltaehkäisevää kriisityötä nuorten parissa. Yläkouluikäiset oppilaat voivat tulla Pulinapajaan kertomaan asioistaan ja näin pyritään ennaltaehkäisemään kriisien ja mielenterveysongelmien kehittymistä. Pulinapaja -projekti pyrkii myös sellaisten yhteisöllisten verkostojen rakentamiseen, joihin nuori voisi tarvittaessa hakeutua. Pulinapaja -projektin tavoitteet ovat nuorten mielen hyvinvoinnin edistäminen, elämänhallinta- ja ongelmanratkaisutaitojen lisääminen, syrjäytymisen ehkäisy ja yhteisöllisyyden tukeminen. (Juote ym. 2009, 3-7.)

Pulinapaja -projekti on valtakunnallinen *Suomen mielenterveysseuran* ehkäisevän kriisityön hanke. Oulun Pulinapaja-projekti on alueellinen osaprojekti, jossa otetaan huomioon Oulun alueelliset erityispiirteet. Oulun alueen erityispiirteinä projektissa nähdään vahva väestön kasvu ja kaupungin sisäinen muuttoliike. Oulussa on myös korkea nuorisotyöttömyys ja monet nuoret ovat syrjäytymisuhan alla. Perheiden pahoinvointi lisää nuorten mielenterveysongelmia ja lastensuojelullisia toimenpiteitä. Myös päihdeongelmat leimaavat aluetta. (Juote ym. 2009, 3.) Tässä tutkimuksessa tutkimme nimenomaan Oulun alueen Pulinapaja -projektin merkitystä nuorten hyvinvoinnille ja elämänhallinnan kokemukselle.

Projektiin on valittu vuonna 2007 mukaan neljä pilottikoulua ja ne on valittu yhteistyössä Oulun kaupungin opetustoimen yhteistyökumppaneiden kanssa. Oulussa pilottikouluina toimivat Kaakkurin yhtenäiskoulu, Karjasillan yläkoulu, Laanilan yläkoulu ja Pateniemen koulu. Vuonna 2009 pilottikoulut lisääntyivät vielä yhdellä, Maikkulan yläkoulun tullessa mukaan. Kouluilla tapahtuva toiminta on muovautunut koulun tarpeisiin sopivaksi ja tämä onkin välttämätöntä koulujen erilaisten toimintakulttuurien vuoksi. Esimerkiksi alueelliset erityispiirteet näkyvät nuorten hyvinvoinnin eroina. Pulinapaja -projekti koostuu oppilaskeskusteluista, teemallisista oppitunneista, teemapäivistä, ryhmäytyksistä ja vanhempien kanssa tehtävästä työstä. (m.t., 9-11.) Tässä tekemässämme tutkimuksessa keskitymme oppilaskeskusteluiden merkitykseen ja Pulinapajassa käyneiden oppilaiden kokemuksiin pulinapajasta ja sen merkityksestä heidän elämänhallinnan kokemustaan lisäävänä tekijänä.

Pulinapajan oppilaskeskustelut toimivat siten, että päivystyksiä järjestetään kouluissa viikoittain sovittuna aikana. Oppilaat voivat tulla keskustelemaan Pulinapajaan varaamatta aikaa. Oppilaskeskusteluja on välillä käyty myös siten, että oppilas, vanhempi tai koulun henkilökunta on varannut hänelle ajan päivystysaikojen ulkopuolelta. Pulinapajassa käyneet nuoret olivat suurimmaksi osaksi tulleet Pulinapajaan oma-aloitteisesti, mutta joitakin sinne oli ohjannut myös terveydenhoitaja, erityisopettaja ja opettaja. (m.t., 11-12.)

7.2 Fenomenologinen kokemuksen tutkimus

Ihmisen psyyke rakentuu kokemuksista, havainnoista, ajatuksista, mielipiteistä, kuvitelmista, tunne-elämyksistä ja uskomuksista. Mieltä voidaan tutkia vain, jos tutkittava kertoo tai ilmaisee kokemuksiaan. Psyyken tapahtumia voidaan ymmärtää ainoastaan silloin, kun ymmärretään niiden merkityssisältö. Silloin kun tutkitaan subjektiivista kokemusta, on hyvin perusteltua lähestyä sitä ymmärtävänä psykologiana, tieteenteoreettisesti rekonstruktivisena tieteenä. (Latomaa, 2005, 17.) Tässä luvussa käsittelemme tutkimuksemme tieteenteoreettista ja metodologista pohjaa. Koska tutkimme elämänhallinnan kokemusta ja haluamme selvittää pulinapajassa käymisen merkitystä siellä käyneille nuorille, on luontevaa, että metodimme perustuu ymmärtävään psykologiaan. Tutkimusotteemme on hermeneuttinen ja pyrimme myös syvähermeneuttiseen tulkintaan aineistomme sen salliessa.

Psykologinen ymmärtäminen on yksi näkökulma ymmärtämiseen. Muita näkökulmia voi olla esimerkiksi sosiologinen tai oikeustieteellinen ymmärtäminen. Psykologisella ymmärtämisellä voidaan tavoittaa mielen sisäisiä ilmiöitä tai subjektiivisen kokemuksellisen ulottuvuuden ilmiöitä. Ymmärtävä psykologia tarkoittaa tiettyä käsitystä psykologiasta tieteenä käsittäen sen tutkimuskohteen ja menetelmät. Ymmärtävä psykologia perustuu käsitykseen, että psykologian tutkimuskohde on olemukseltaan sellainen, että se voidaan tavoittaa rekonstruktivisella menetelmällä. (m.t., 18-19.) Tutkimuksemme on pyrkimyksenä tavoittaa ja ymmärtää nuorten kokemuksia Pulinapajasta ja Pulinapajan merkitystä nuoren elämänhallinnan kokemukseksi.

Jotta kokemuksen tutkiminen voi olla empiiristä, edellyttää se tutkijan tutkimuksellista kiinnostusta myös muuhun kuin omaan elämään. Toisin sanoen kiinnostusta muista ihmisistä ja heidän kokemuksistaan. Empiirisuus tässä tarkoittaa siis toisten kokemusten tutkimista, jotka ovat olemassa ja ovat tutkittavalle tosia ilman tutkijaakin, mutta tutkinnallinen ymmärrys kohteesta voi muodostua vain tutkijan tajunnalle. (Perttula, 2005, 134-135.) Nuorilla on siis olemassa kokemuksia Pulinapajasta ja tällä tutkimuksella me pyrimme tavoittamaan ne. Tämä

edellyttää meiltä kiinnostusta tutkimukseen osallistuvien kokemuksista sekä kykyä muodostaa tutkinnallinen ymmärrys näistä kokemuksista.

Tutkittaessa kokemusta on tärkeää, että tutkija löytää subjektin kokemukselle antaman tai tarkoittaman merkityksen. Kun jokin asia alkaa tarkoittaa jollekin jotakin, tapahtuu merkityksen antoa ja syntyy merkityssuhteita. Nämä merkityssuhteet voidaan välittää toiselle esimerkiksi sanojen avulla. Ymmärtävässä psykologiassa pyritään ymmärtämään subjektiivista merkityksenantoa ja tuomaan se julki. Psykologinen ymmärtäminen edellyttää subjektin kokemushistorian tuntemusta ja tietoista pyrkimystä ymmärtämiseen (hermeneuttis-emansipatorinen intressi) sekä käsitystä merkityksenannon rakentumisesta. (Latomaa, 2005, 27, 29, 32.) Tässä tutkimuksessa me pyrimme löytämään tutkittavien Pulinapajalle antamat ja tarkoittamat merkitykset sellaisena, kuin ne tutkittavien mielessä ovat. Tätä pyrkimystä tukee se, että toteutamme haastattelut kahdessa vaiheessa, jolloin toisella haastattelukerralla me voimme tarkentaa edellisellä kerralla esiin tulleita asioita ja näin varmistaa, että olemme ymmärtäneet tutkittavan kokemukselle antaman merkityksen.

Rekonstruktiiivinen tiede voidaan jakaa hermeneuttiseen ja syvähermeneuttiseen tieteseen. Eksplikoidessa symbolisen ilmauksen merkityssisältöä pintatasolla puhutaan hermeneuttisesta tietestä. Vastaavasti pyrittäessä merkityssisällön syvätason eksplikaatioon puhutaan syvähermeneuttisesta tietestä. Hermeneuttinen tiede perustuu fenomenologis-eksistentiaaliseen perinteeseen ja syvähermeneuttinen psykoanalyttiseen perinteeseen. Hermeneuttinen tiede pyrkii tavoittamaan sen, mitä on ilmaistu eli tietoisien kokemuksen. Syvähermeneuttinen tiede puolestaan pyrkii löytämään syvemmän todellisen merkityksen eli tiedostamattoman kokemuksen. Tämä edellyttää psykologista yksilön kokemushistoriasta lähtevää tulkintaa ja olettamusten tekemistä ilmauksen piiloisesta merkityksestä. (m.t., 34-38.) Tutkimuksessamme käytämme pääsääntöisesti hermeneuttista tulkintaa, mutta joiltain osin tutkimus lähestyy syvähermeneuttista tulkintaa.

Tutkimuksemme on siis fenomenologinen psykologinen tutkimus. Fenomenologinen psykologia pohjautuu Edmund Husserlin fenomenologiseen filosofiaan, jonka pyrkimyksenä on puhdas ilmiön kuvailu. Fenomenologisen psykologian tarkoituksena on tutkia erityyppisiä

kokemuksia ja aineistona käytetään tutkittavan symbolisia merkityksiä sisältäviä kokemuksen ilmauksia. Tutkimuksessa tavoitellaan tutkittavan tietoista kokemusta eli merkityksen pintarakennetta. (Latomaa, 2005, 46-47.) Fenomenologisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on ymmärtää kokemuksellinen ilmiö sellaisena kuin se on. Tutkimuksessa on tärkeää säilyttää tutkittavan merkitysyhteydet ilman, että ne muuttuvat tutkijan merkitysyhteyksiksi. Tämän vuoksi tutkijan on pyrittävä tietoiseen ennako-oletuksettomuuteen ja pidättäytyttävä teoreettisesta tutkimusasetteesta. (Lehtomaa, 2005, 163.) Tieteellisyyden lähtökohtana kokemuksen tutkimisessa on objektiivisuus, eli kohteenmukaisuus. Kohteenmukaisuudella tarkoitetaan sitä, että tutkittava asia on pyrittävä tavoittamaan sellaisena kuin se todellisuudessaan on olemassa. Tämä edellyttää tutkijan ajattelemisen taitoja sekä tahtoa toteuttaa tutkimus johdonmukaisesti. (Perttula, 2005, 136.) Olemme pyrkineet sulkemaan ennako-olettamukset pois, jota voimme tavoittaa haastateltavien nuorien kokemukset sellaisena, kuin ne heille näyttäytyvät. Emme ole tehneet mitään tutkimuksia ohjaavia ennako-olettamuksia sen suhteen, millaisia kokemuksia nuorilla on Pulinapajasta ja sen merkityksestä heidän elämänhallinnan tunteelle.

Fenomenologiseen tutkimukseen kuuluu haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Haastattelun on pyrittävä siihen, että tutkittava voi kuvailla kokemuksiaan mahdollisimman moniulotteisesti tutkijan ohjatessa mahdollisimman vähän. Haastattelu on hyvä pitää mahdollisimman avoimena ja haastateltaviksi tulisi valita sellaisia, joilla on kokemuksia ilmiöstä. Analyysivaiheessa muodostetaan sekä yksilökohtainen että yleinen merkitysverkosto. Analyysin avulla tutkimuskohteesta muodostetaan kokonaisnäkemys, joka johtaa fenomenologiseen ymmärtämiseen. (Lehtomaa, 2005, 167-193.)

7.3 Aineiston hankinta

Tekemämme tutkimus on Oulun kriisikeskuksen tilaama. Tutkimuksessa on tarkoitus selvittää Pulinapaja -projektin merkitystä nuorten elämänhallinnan kokemukselle. Toteutimme tutkimuksen haastattelututkimuksena. Haastateltavat valikoituivat tutkimukseen sellaisista nuorista, jotka olivat käyneet Pulinapajassa. Sovimme, että Pulinapajan työntekijät pyytävät

Pulinapajassa käyneitä nuoria mukaan tutkimukseen. Tutkimukseen osallistui yksitoista nuorta, joista noin puolet oli poikia ja noin puolet tyttöjä. Tutkimuksessa emme erottaneet sukupuolia toisistaan kahdesta syystä. Ensimmäinen oli se, että sukupuolella ei ollut tässä tutkimuksessa merkitystä puoleen tai toiseen. Toiseksi emme erottaneet sukupuolia toisistaan, jotta haastateltavat pysyvät helpommin tunnistamattomina.

Kokemuksia ei voi tutkia empiirisesti, elleivät tutkittavat halua kuvata kokemuksiaan. Tutkija ei ole kiinnostunut näistä ilmauksista sinänsä, vaan kokemuksista. Tutkimusaineiston on täytettävä ehto, että siihen on mahdollista palata myöhemmin. Kun tutkija toimii eettisesti hän selvittää tutkittaville, miksi heidän kokemuksensa ovat tutkimukselle merkittäviä. Tutkimuksen on oltava vapaaehtoinen osallistujille. Tutkimustilanteessa tutkijan on oltava läsnä kokemuksista kiinnostuen ja häivyttävä itsensä sosiaalisesti. (Perttula, 2005, 140.)

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ja haastattelujen kesto aika vaihteli puolesta tunnista tuntiin. Tutkimuksen eettisyyden vuoksi korostimme jokaisen haastattelun alussa, että vastaukset ovat täysin luottamuksellisia ja tutkimukseen osallistuminen vapaaehtoista ja mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Haastattelutilanne pyrittiin pitämään mahdollisimman avoimena ja vuorovaikutuksellisenä. Tämän vuoksi emme tehneet tarkkaa haastattelusuunnitelmaa vaan haastattelurungon, jota tarpeen vaatiessa käytimme tukena (ks. liitteet).

Haastattelurunkoa suunnitellessamme otimme huomioon teoriaosuudessa käsittelemämme elämänhallinnan tunteeseen liittyvät osatekijät, kuten elämänhallinnan käsitteen määrittelyyn liittyvät seikat, elämänhallinnan tunteen muodostumisen, elämänhallinnan ylläpitämisen keinot sekä nuoruuden elämänhallinnallisesti merkittävänä elämänvaiheena. Haastattelurunko muodostui mukaillen teoriaosuuden sisältöä ja sen käsittelyjärjestystä, ottaen samalla huomioon empiirisen osan tutkimuskysymyksemme.

Olemme muodostaneet empiirisen osan tutkimuskysymykset sen ymmärryksen valossa, jonka saimme teoriaosuudestamme. Tutkimuskysymysten muodostumiseen vaikutti käsityksemme elämänhallinnasta yksilön kokemuksena sekä elämänhallinnan ylläpitämisen keinojen

erottaminen elämänhallinnan tunteesta. Teoriaosuudesta saatu ymmärrys oli vahvasti mukana myös haastattelurungon ja yksittäisten kysymysten muodostamisessa. Haastattelun teemat, kuten Pulinapajan merkitys yksilön elämänhallinnan kokemukselle ja elämänhallinnan ylläpitämisen keinot muodostuivat teoriaosuuden tärkeimpien tutkimustulosten pohjalle. Näillä teemoilla pyrittiin selvittämään haastateltavien kokemusta omasta elämänhallinnasta ja Pulinapajan merkitystä tähän sekä heidän elämänhallinnan ylläpitämiseen käyttämiä keinoja, ennen ja jälkeen Pulinapajan. Tässä näkyy siis myös näkemys elämänhallinnasta yksilön kokemuksena sekä elämänhallinnan ylläpitämisen keinojen merkitys. Runkoa ja yksittäisiä kysymyksiä muodostettaessa oli huomioitava lisäksi tilaajan, eli Oulun kriisikeskuksen toiveet selvitettävistä asioista, mutta pääasiallisesti nämä toiveet olivat yhteneväisiä teoriaosuutemme kanssa.

Haastattelut toteutettiin kahdessa vaiheessa, joista ensimmäisessä loimme pohjan analyysille ja toisessa keskityimme elämänhallinnan kokemukseen ja täsmensimme ensimmäisellä haastattelukierroksella esiin tulleita asioita. Haastattelimme tutkimukseen osallistuneet nuoret ensimmäisellä haastattelukierroksella loka- ja marraskuussa 2010. Toinen haastattelukierros pidettiin tammikuussa 2011. Haastattelut nauhoitettiin digitaalisesti. Tämän jälkeen litteroimme haastatteluaineiston tekstimuotoon.

Tutkimushaastattelu eroaa arkikeskustelusta siinä, että tutkimushaastattelulla on erityinen tarkoitus ja erityiset osallistujaroolit. Haastateltaessa tieto on tutkittavalla ja haastattelijaa voidaan pitää tietämättömänä osapuolena, jolla on tiedon intressi. Haastatteluun ryhdytään tutkijan aloitteesta ja tutkijan tehtävänä on ohjata keskustelua tiettyihin puheenaiheisiin. (Ruusuvoori & Tiittula, 2005, 22-23.) Haastattelun informatiivista arvoa määrittää usein luottamuksen rakentamisen onnistuminen. Hyvän luottamuksellisen suhteen rakentumiseen haastattelijan ja haastateltavien välille vaikuttaa se, että haastattelija kertoo totuudenmukaisesti haastateltaville tutkimuksen tarkoituksesta ja korostaa tutkimuksen luottamuksellisuutta ja anonymiteetin säilyttämistä. (m.t., 41.) Tutkijalta odotetaan myös tiettyä neutraaliutta, eli tutkijan ei tule esittää haastattelussa omia mielipiteitään eikä ryhtyä väittelyyn haastateltavan kanssa. Tutkijan ei tule myöskään hämmästellä haastateltavan vastauksia, vaan hänen tulisi pidättäytyä neutraaleissa kommentteissa. (m.t., 44-45.) Nämä periaatteet olivat vahvasti esillä

myös omassa haastattelututkimuksessamme. Halusimme tavoittaa haastateltavien kokemukset ja olimme kiinnostuneita siitä tiedosta, jota haastateltavilla oli. Haastattelujen alussa kiinnitimme runsaasti huomiota luottamuksen rakentamiseen, kertomalla tutkittaville tutkimuksen tarkoituksen ja korostimme vastausten luottamuksellisuutta ja anonymiä käsittelyä jatkossa.

Haastattelumenetelmänä meillä oli teemahaastattelu tai puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelun periaatteena on, että haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Menetelmä eroaa strukturoidusta haastattelusta siinä, että siitä puuttuu kysymysten tarkka muoto ja järjestys. (Hirsjärvi & Hurme, 1985, 36.) Pyrimme pitämään haastattelun mahdollisimman avoimena. Olimme tehneet haastattelutilannetta ohjaamaan kysymyksiä (ks. Liitteet), mutta emme noudattaneet niitä orjallisesti. Pyrimme reagoimaan haastateltavan vastauksiin esittämällä tarkentavia lisäkysymyksiä. Lisäksi tavoitteenamme oli keskusteleva ilmapiiri, jolloin kannustimme haastateltavaa kertomaan hänelle merkityksellisistä asioista liittyen Pulinapajan merkitykseen hänen oman elämänhallinnan tunteen osalta.

Tutkimukseen osallistuneiden ikä vaihteli kolmentoista ja kuudentoista ikävuoden välillä siten, että kolmetoistavuotiaita oli yksi, neljätoistavuotiaita kolme, viisitoistavuotiaita kuusi ja kuusitoistavuotiaita yksi. Suurin osa haastatelluista oli käynyt Pulinapajassa puolesta vuodesta vuoteen, mutta muutama oli käynyt jo parin vuoden ajan. Käyntikerrat vaihtelivat muutamista käyntikerroista useampaan kymmeneen käyntikertaan. Osa haastatelluista kävi Pulinapajassa säännöllisesti viikoittain, osa muutaman kerran kuukaudessa ja osa satunnaisemmin. Suurin osa haastatelluista kävi Pulinapajassa edelleen tutkimuksen ajankohtana. Osa kävi edelleen säännöllisesti ja osa satunnaisemmin. Vain muutama haastateltava ilmoitti, että ei käy enää Pulinapajassa, koska eivät kokeneet tällä hetkellä tarvetta siihen.

7.4 Aineiston analyysi

Lehtomaan mukaan, joka soveltaa Perttulan (2000) esittämää fenomenologista menetelmää, fenomenologisessa aineiston analyysissä kukin tutkimukseen osallistunut on aluksi oma kokonaisuutensa ja analyysin etenee yksilö kerrallaan kohti tutkittavan yksilökohtaisia merkitysverkostoja. Tällöin pyritään löytämään ja kuvaamaan yksilön kokemusmaailmaa. Tämän jälkeen analyysia jatketaan yleisen merkitysverkoston tavoittamiseksi, jossa tarkoituksena on löytää kaikille yksilökohtaisille merkitysverkostoille yhteisiä ydinmerkityksiä. Tällä ei tarkoiteta yleistämistä, sen perinteisessä merkityksessä, vaan tietoa, joka koskee kaikkia tutkittavia. Analyysin kautta saatavan yleisen tiedon on oltava kattavaa, ja sen on sisällettävä kaikki yksilökohtaisesti oleellinen tieto, mutta se ei saa sisältää ristiriitaisuuksia yksilökohtaisen tiedon kanssa. (Lehtomaa, 2005, 182-186.)

Aineiston analysointi tapahtui etsimällä ja poimimalla tekstinmuotoisesta aineistosta asioita eri kategorioihin ja alakategorioihin, ensin yksilötasolla ja sen jälkeen yleisellä tasolla. Aloitimme analyysin tutustumalla huolellisesti tekstimuotoon muutettuun aineistoomme. Luimme aineiston läpi useaan kertaan ja pyrimme hahmottamaan kokonaisuuden. Sen jälkeen poimimme tekstistä yksilötasolla erottuvat merkityssuhteet ja merkitsimme ne tekstiin eri väreillä. Värit osittivat meille sen, mistä asiasta haastateltava milläkin hetkellä puhui, eli mihin kategoriaan teksti kuului. Yksilötasolla kategorioita oli kuusi, ja ne olivat 1) Taustatiedot, 2) Pulinapajassa käynnin syyt, 3) Elämänhallinnan tukemisen keinot, 4) Pulinapajan merkitys 5) Elämänhallinta, 6) Temperamentti, itsetunto ja sosiaaliset taidot ja 7) Pulinapaja, muu kuin merkitys. Tämän kategorisoinnin jälkeen lähdimme sijoittamaan yksilötason analyysissä poimittuja asioita yleisten kategorioiden alle.

Tutkimuksessa osoittautui olevan yleisellä tasolla neljä pääkategoriaa, jotka olivat 1) Pulinapajassa käynnin syyt, 2) Pulinapajan merkitys, 3) Pulinapajan merkitys elämänhallinnan tukemisessa ja 4) Pulinapajan merkitys elämänhallinnan ylläpitämisen keinoille. Näiden pääkategorioiden alle sijoitimme yksilötason kategorisoinnit ja näin saimme hahmotettua yleiset merkityssuhteet. Näistä kategorioista Pulinapajassa käynnin syyt, ei ole alun perin gradututkielman kysymysasettelusta juontuva kategoria, mutta kriisikeskukselta haluttiin

selvitystä myös tähän asiaan. Kuitenkin Pulinapajassa käynnin syyt, on hyvä selvittää myös tässä työssä, koska se luo pohjaa tutkimuksen tuloksille ja helpottaa tutkimuksen tulosten ymmärtämistä. Näistä pääkategorioista muodostuu myös seuraavassa pääluvussa esittämämme analyysi.

Tutkimuksen analyysivaiheessa tekstimuotoisesta aineistosta esiin nousi myös sellaisia kategorioita, joilla ei tämän tutkimuksen kannalta ole informatiivista arvoa. Tällaisia olivat esimerkiksi sosiaalisista suhteista, temperamentista ja itsetunnosta kertovat kategoriat. Tässä tutkimuksessa olemme rajanneet nämä työn ulkopuolelle, koska ne eivät vastaa tutkimuksemme tavoitteita. Olimme kuitenkin varautuneet jo työn aloittaessa siihen, että aineistosta kertyy paljon erilaista informaatiota, koska pidimme haastattelut fenomenologisen tutkimusmetodimme mukaisesti mahdollisimman avoimena ja keskustelevana.

Fenomenologiseen tutkimukseen kuuluu haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen, kuten aiemmin totesimme (ks. s. 74-75). Haastattelussa pyrimme siihen, että haastateltava saattoi kuvailla kokemuksiaan mahdollisimman moniulotteisesti meidän ohjatessa mahdollisimman vähän. Analyysivaiheessa muodostimme sekä yksilökohtainen että yleisen merkitysverkoston. Muodostimme lopulta analyysin avulla tutkimuskohteesta kokonaisnäkemyksen, joka on parhaimmillaan johtanut fenomenologiseen ymmärtämiseen. Tulosten tulkinnassa käytämme pohjana tämän pro gradu -tutkielmamme teoriaosuutta ja peilaamme empiirisen osion tuloksia teoriaosuuteen.

8 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa käsittelemme tutkimuksemme tuloksia ja pohdimme olemmeko onnistuneet vastaamaan tutkimuskysymyksiimme. Käsittelemme ensin tutkimus havaintoja neljän tutkimuksessa esille tulleen pääkategorian kautta. Lähdemme liikkeelle tutkimusta pohjustaen, kuvaamalla Pulinapajassa käymisen syitä, jotka eivät vielä yksistään vastaa sellaisenaan esittämiimme tutkimuskysymyksiin. Sen jälkeen käsittelemme Pulinapajan merkitystä, Pulinapajan merkitystä elämänhallinnan ylläpitämisen keinoille ja lopuksi Pulinapajan merkitystä elämänhallinnan tunteelle. Johtopäätöksissä vastaamme esittämiimme tutkimuskysymyksiin ja pohdimme niiden merkitystä teoriaosuutemme kautta.

8.1 Tutkimushavainnot

Tässä alaluvussa keskitymme kuvaamaan tutkimushavainnot esimerkein. Kuvaamme havaintoja jäsentäen ne neljän pääkategoriamme mukaisesti. Esitämme tutkimushavainnot puhtaasti sellaisenaan kuin ne tutkimuksessa ilmenivät ilman, että niitä sen enempää tulkitsemme. Mukana on alkuperäistä haastatteluaineistoa (kursiivilla) illustroimassa nuorten kokemuksia.

8.1.1 Pulinapajassa käynnin syyt

Nuoret olivat hakeutuneet Pulinapajaan useista erilaisista syistä. Osalla nuorista oli monia syitä Pulinapajassa käymiseen. Osa nuorista oli käynyt Pulinapajassa keskustelemassa kouluun liittyvistä ongelmista, kuten omasta koulumenestyksestä ja luokan sisäisistä asioista.

”No oikeestaan ennen pulinapajaa oli koulun kanssa silleen ongelmia”

”Joo siis yhtenä kertana juteltiin koulusta ja mulla meni sillon vähä heikosti nii koulumenestys ja oli vähä opettajien kans häslinkiä”

”kaikista vaikka luokan asioista on heleppo puhua”

”luokkaan ja kaikkeen luokkahenkeen ja tuota itteenki semmosta tuota pientä pari kertaa mutta pääasiassa niinku luokkaan”

Osa nuorista oli käynyt Pulinapajassa keskustelemassa kotiin liittyvistä ongelmista.

”joo mulla oli aika paljon ongelmia sillo kotona ja sitte kyllä mää puhuin mun koulun käynnistäki kun mulla oli huonontunu se mut pääosin kotiasioista”

”oli perheessä tämmösiä ikäviä juttuja mulla ja ne paino mieltä nii että ei koulu ennää oikeen sujunu ja tällain”

”mulla oli tosi paljo ongelmia sillon kotona meiän äitin kanssa ja iskän kanssa ja sitte mä halusin puhua jollekki ja sit se kuulosti niin kivalta että mää aattelin et mää käyn sit siellä ainakin yhen kerran kokkeilee sitä sitte se oli silleen niin kiva et mää menin enemmänki sinne”

Osalla nuorista oli ollut tarve puhua kaverisuhteista ja sosiaalisista suhteista ylipäänsä.

”ollu niin pahojakin ongelmia et siin voi olla niinku oma henkiriepu vaarassa ku täällä liikkuu kaikennäköstä porukkaa siel on sellasia ongelmia ihmisiä välillä”

”aina ihmetelly tuota vastaista sukupuolta nii ni tota noin ku ei oikein tajua”

”No kouluun ja kavereihin ja sitte kaveripiirin asioihin ja semmosiin vähä laiasta laitaan mitä on yleisesti ottaen sillon ollu mielen päällä”

Monilla nuorista oli ollut suuri tarve puhua monenlaisista mieltään vaivaavista asioista. Pulinapaja näyttäytyi siten, että se vastasi tähän tarpeeseen ja monet nuoret kokivatkin, että

eivät halua tai kykene keskustelemaan kaikista asioistaan vanhempien, opettajien, ystävien tai muiden läheisten ihmisten kanssa. Pulinapaja tarjosi mahdollisuuden keskustella ulkopuolisen aikuisen kanssa.

”että sillon jos on ollu oikein vaikiaa niin sillon puhuttu niinku niistä oikein kunnolla”

”ollu jotain asioita mistä oon halunnu puhua jonku kans ja sitte ei kuitenkaan minnekään kuraattorille”

”no tutuille ei välttämättä silleen viitsi niitä kaikkia huonoja asioita kuitenkaan sitte näyttää itestä”

”mua kotonaki kuunneltiin mutta ei niinkö musta ei tuntunu jotenki että niistä ois niinkö apuu”

”mul on niinku niinku tässähän iässä muutenki on niinku teineillä on niinku tosi paljon näitä semmosii huolenaiheita ja sitte muutenki on niinku itellä niinku hirveesti semmosta kysyttävää että onko tavallista ja kaikkee tällästä”

Muutama nuori kertoi käyneensä Pulinapajassa juttelemassa masennuksestaan tai ahdistuksestaan.

”no alun perin me mentiin kavereitten kanssa puhuman sinne kaikista ongelmista mutta nyt mä käyn siellä niinku mun masennuksen takia”

”on ollu tosi ahistunu olo mul on ollu omia ongelmia”

”ainaki kerran viikossa tulee illalla sit se semmonen öö hmm vaikee olo ja semmonen pelottava olo”

Nuoret kokivat Pulinapajassa käymisen aivan erilaisena asiana kuin koulukuraattorin luona käymisen. Useimmat nuoret sanoivat, etteivät he haluaisi mennä puhumaan kuraattorille. Nuoret kokivat kuraattorin etäisenä, ehkä hieman pelottavanakin hahmona.

”No! en oo kyllä käyny siellä kuraattorilla en oikein semmosista tykkää mutta kyllä tämä pulinapaja on musta ihan eri asia ku semmonen kuraattori”

”No tuntuu ku siellä (pulinapajassa) on usiamman kerran käyny ja emmää tästä tiää tästä kuraattorista mitään mä en tiää ees mitä se tekkee mä oon vaan kuullu näillä joillain joilla on menny tämä koulu ihan surkiasti niin ne on joutunu kuraattorille ja kuraattorin puheille ja ku mulla ei mee mikkään koulu tai mikkään huonosti nytte tulee ihan kelepö numeroita niin ei mulla oo mittään niinku asiaa sinne”

”No tuntuu se jo se nimiki kuulostaa ankialta että siellä oottaa semmonen piru keppi käessä... Että tervetuloa”

Osa nuorista koki myös, että Pulinapajassa voi puhua helpommin ja avoimemmin itseään vaivaavista asioista kuin kuraattorilla. Pulinapajaan oli helpompi mennä ja Pulinapajan työntekijät eivät tuntuneet koulun henkilökunnalta. Monen nuoren mielestä kuraattorille ei voisi puhua kaikista asioista, vaan että ongelmien tulisi olla isoja ja kouluun liittyviä. Osa koki myös, että kuraattorille joudutaan eikä sinne mennä omasta tahdosta.

”ehkä ajattelisin että kuraattorille niinku jostaki semmosista tosi isoista asioista ja sitte sinne pulinapajaan voi mennä mistä vaan”

”no ei kuraattorille voi puhua sellasista toi.. tai no emmä tiää pulinapajassa voi puhua paljon avoimemmin niinku niistä asioista”

”joo ku se ei oo silleen emmä vois mennä millekkään opettajallekkaan ja se kuraattori kummiski tuntuu silleen koulun henkilökunnalta”

*”Emmää tiää emmää oo vissiin koskaan käyny kuraattorilla emmää oikein ossaa verrata sitä... No mulla tulee kuraattorista mieleen semmonen mielikuva että se ois niinku semmonen pakonomanen ja semmonen että ois niinko epämukavampi puhua että tuntuu että *** ois niinko paljo helpompi puhua”*

Nuoret kokivat tärkeäksi sen, että Pulinapajassa oli ulkopuolinen aikuinen, jolle pystyi juttelemaan. Moni haastatelluista nuorista koki, että kaverille juttelemisesta ei ollut heille samanlaista apua kuin pulinapajassa käymisestä.

”ylleensä aikuiset ossaa neuvoa paljo paremmin niissä ku kaverit”

”varmaan se on että se on aikuinen ja kaverit on aina kavereita ja se on ulkopuolinen niistä asioista niin varmaan helpompi sillain”

”no ne kaverit ei ehkä niin sillai ehkä oo niin kiinnostuneita asiasta tai niinkö että sillai ehkä se on niille ei oo niin helppo puhua ku ei niitä sillai hirveesti kiinnosta tämmöset asiat”

Nuoret olivat käyneet Pulinapajassa useista erilaisista syistä. Jotkut nuorista kokivat kaivanneensa jutteluseuraa niin vaikeista kuin iloisistakin asioista.

”ilosiakin asioita puhuttu”

”sillain ilostaki joo ja sitte semmosta niinku semmosia asioita niinkö että jos on joku ollu vaikee tilanne tai semmonen ja silleen surullisiaki”

Pulinapajaa oli jonkin verran aluksi käytetty myös syyksi olla tunnilta pois, mutta näissäkin tilanteissa nuoret kokivat, että he olivat keskustelleet tärkeistä asioista ja siksi jatkaneet Pulinapajassa käyntiä. Muutama nuorista oli tullut alun perin Pulinapajaan vanhempien aloitteesta.

”tai jonku kaveriporukan kans menty aluksi sinne sillä mielellä että päästään tunnilta pois mutta sitte siinä aletaan kyllä juttelemaan ihan niinku täysverisesti jostain huumeista tai alakoholihommista tai päihteistä niin kyllä siellä niinku niisä on apua”

”No periaattessa se oli meidän äitin idea että ois hyvä keskustella jonku kanssa nii sitte mäki olin sitä mieltä että ois se ihan hyvä”

8.1.2 Pulinapajan merkitys nuorille

Nuoret kokivat, että Pulinapajassa oli rakentunut luottamuksellinen vuorovaikutussuhde pulinapajan työntekijään. Nuoret kokivat myös pystyneensä juttelemaan avoimesti asioistaan.

“emmä ehkä heti ensimmäisillä kerroilla pystyny avautuu ihan kaikkee mutta pikkuhiljaa”

“meikä vaan niinku sano et terve ja sit mä alkoin pälättää että (naurua) että aika helposti se kyllä alko täytyy myöntää”

“ainaki luottaa siihen”.

Pulinapajassa käyneet nuoret kokivat, että heitä on aidosti kuunneltu Pulinapajassa.

“joo kyllä se tuntuu että niinkö oikeasti otetaan tosissaan ne jutut siellä”.

Nuoret kokivat saaneensa Pulinapajasta apua ongelmiinsa ja heitä vaivaaviin asioihin. Avun saamisen kokemus tuli esiin kaikilla haastateltavilla.

“On siis sillain niinko auttanu että sehän auttaa jos jolleki puhuu vaikeista asioista niin se ainaki minua auttaa”

“mulle oli tosi paljon hyötyä siitä et mä kävin siellä”

”hyvä sillai et helpompi ellää kouluki on ihan kunnossa ja sillai et se autto hyvin paljon”.

Nuoret kokivat saaneensa Pulinapajasta neuvoja ja erilaisia ratkaisumalleja, joiden avulla saivat ongelmatilanteita ratkaistuksi.

”joo oon niinku aina niinku saa...mä vaan kerron jotain juttui ja sit hän antaa vastauksen mut jos mulla on joku kysymyskin ni mä saan ihan hyvii neuvoja näin että on helpottanu ja sit mulla on aina tosi hyvä olo sen jälkeen että on siitä paljon apua”

”se autto mua tosi paljon on ne asiat mistä mä oon puhunu selvinny ja helpottunu”

”mmh no siis just ne ongelmat mitä on ollu silloin niin sitte niitten selvittämisessä ja just ollaan mietitty niihin kaikkia ratkasuja ja silleen”

Osa nuorista koki saaneensa myös pysyvämpiä toimintamalleja sekä apua esimerkiksi tunteiden hallintaan ja itsetunnon ongelmiin.

”no mä oon oppinu niinku ehkä hallitsemaan vähän enemmän tilanteita ja siinähan on ollu niinku kaikessa mulle apua ku mä oon vähän niinku puhunu ihan kaikesta niin mä oon saanu apua ihan kaikkeen laajasti”

”no siis kyllä mä silleen niinkö opin ja jotenki musta tuntu että mä kasvoin vähän sisältä ku mä kävin siellä tai siis ku mä kuuntelin mitä se sano se nainen siellä niin kyllä mä niinku ehkä jopa sisältä vähän kasvoin siellä”

”nykyään entistä enemmän (itsevarma) en oikeestaan niinku ennen pulinapajaa ollu oikeen mä oli vähän semmonen että aina myötäilin kaikkea että ei ollu ommaa mielipidettä uskaltanu ikinä sanoo mut nykyään on ihan eri meininki”

”ehkä siihen niinku että mitä mun pään sisällä tapahtuu et mää niinku jotenki eritavalla saatoin ne niinku käsitellä mun päässä mut emmää silleen niinku mut mitenkään ulkosesti se ei varmaan näkyny sitte että”

Pulinapajassa käyneet nuoret kokivat puhumisen olevan heille tärkeää ja helpottavan heitä. Monet myös kokivat, etteivät he olleet aikaisemmin puhuneet Pulinapajassa läpikäymistään asioista tai eivät olleet voineet puhua niistä kenellekään. Monet nuoret sanoivat miettineensä asioita vain omassa päässään ennen kuin hakeutuivat Pulinapajaan.

“kyllä se helepottaa ja saa juteltua mistä tahansa kyllä se helepottaa”

“Ei koska emmää puhu niistä muiden kans täällä pulinapajassa käyn mutta en puhu muiden kans että omassa päässä mietin niitä”

“oli mul niinku helpompi olla ku mä olin saanu puhua jollekki niistä asioista”

Moni haastattelemamme nuori koki Pulinapajan heille tärkeäksi paikaksi. Osa nuorista koki, että asiat olisivat jääneet ratkaisematta ilman Pulinapajaa.

“tää kyllä tosi tärkeä paikka ja tiän että tosi tärkeä paikka koko koululle ja mä tiän että täällä käyään ja... Että kyllä kaikilla on hyvä tulla tänne puhumaan”

“ihminen tarvii tukea ja näin niin se on kiva et se on koulussakin näin hyvin tarjolla tosi mahtava juttu”.

”no jotku asiat ois varmaan jääny puhumatta tai mä en ois puhunu niitä asioita ollenkaan mä oisin vaan aatellu ne itteni kans ja onhan se ollu silleen kiva et on ollu joku juttu tai niinko joku paikka mihin on voinu mennä puhumaan silleen niin”

”no varmaan ois jääny ehkä puhumatta tai selvittämättä että oisin varmaan jonku parhaan ystävän kanssa jutellu vaan niitä asioita läpi että ku löytyy kuitenkin semmosii kavereita jotka vähän kuunteleeki niin ni varmaan mutta seki on pieni lisä että pääsee ja vielä jonku aikuisen kanssa niinkö juttelee et aikuisen näkökulma ku se voi vähän sanoo omaa mielipidettä ja tämmöstä ehkä vähän antaa neuvoaki... no on se ollu tärkeä ja hyödyllinen”

8.1.3 Elämänhallinnan ylläpitämisen keinot

Pulinapajan merkitystä käsittelevässä luvussa sivusimme jo elämänhallinnan ylläpitämisen keinoja. Tässä luvussa tarkastelemme tarkemmin niitä erilaisia keinoja, joita nuorilla oli käytössään ennen ja jälkeen Pulinapajassa käymisen, eli tarkastelemme Pulinapajan merkitystä elämänhallinnan ylläpitämisen keinoja lisäävänä tekijänä.

Nuoret käyttivät erilaisia keinoja ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi ja elämänhallinnan kokemuksen ylläpitämiseen. Usealle nuorelle kavereille puhuminen oli ollut ja oli edelleen tärkeä keino.

“kavereitten avulla oli se tilanne”

“mul on tosi hyvä bestis tai semmone tosi tärkeä mulle niin niin aikalaila samanlaista sit sen bestiksen kans.”

Kavereiden kanssa puhumista ei kuitenkaan aina pidetty riittävänä, vaan kaivattiin aikuisen neuvoja ja tukea. Keinona tähän oli Pulinapaja, jossa nuorilla oli mahdollisuus puhua aikuisen kanssa.

”mä puhhuin niistä aika paljon mun kavereille ja mutta eihän ne silleen tietenkään osannu tilanteeseen silleen niin hyvin auttaa ja sitte mua seki alko että ku mä aina purin niille ni musta tuntu et niillä on niska täynnä mun ongelmia”

”kyllä mää niistä tietenki kavereillekki puhhuin mutta se oli jotenki erilaista puhua sille pulinapajan naiselle”

”ylleensä aikuiset ossaa neuvoa paljo paremmin niissä ku kaverit”

Kavereille puhumisen lisäksi jotkut nuoret puhuivat myös kotona.

”niinku isällekki jonku verran juttelee niin kyllä se auttaa ja papan kans ja jotka on jo elämää nähäny.”

Nuorten mielestä heidän elämänhallintaansa tuki se, että Pulinapajassa sai yhdessä miettiä asioita ja puhua niistä jonkun kanssa. He kokivat saaneensa Pulinapajasta myös neuvoja ja ohjeita erilaisten tilanteiden ratkaisemiseen.

”Tuntuu että pulinapajassa niinku edesautetaan sitä ite ratkasee sen sitte”

”ku pääsee tänne jutteleen nii ei tarvi niitä ite sitte miettiä.”

”no siis me mietittiin sitä tilannetta siin sen pulinapajan kanssa siis silleen yhdessä ja se kysy et miltä musta tuntuu ja mitä mä haluaisin niinku tehdä asioille ja sitte se anto vinkkejä ja silleen aika laajasti et molemmat vähän mietti”

*”Noo sillain *** on ollu hyviä neuvoja ja sillä on vähä semmonen erilainen näkökanta ja kaikkia että sillain voi sitte tajuta itekki tai että sen ois voinu sillain tolleenki aatella tai että tuo ois olluki vähä fiksumpi tapa”*

Nuoret olivat ratkaisseet elämässään vastaan tulleita ongelmia Pulinapajan avulla ja monet kokivat alkaneensa ratkaista aktiivisesti elämässään vastaan tulleita ongelmatilanteita Pulinapajassa käymisen jälkeen.

“No silleen jo oppinu että ku on muutaman ongelman ratkaissu ite niin se on vähä tullu jo niinku selekäyttimeen ossaa jopa iteki ratkasta niitä hommia ettei aina tarvi sinne pulinapajaan mennä”

“lähin (ennen) siitä tilanteesta silleen pois... mutta sitte sen pulinapajassa ku mä olin käyny ni sitten mää niinku yritin niinku siinä tilanteessa mä en lähteny niinku karkuun siitä vaan mä yritin saaha sen niinku ratkastua siinä tilanteessa.”

”no mää osaan nykyään ehkä ajatella vähän monipuolisemmin asioita ennen ku teen jotaki tyhmää ennen se oli silleen että mä mietin vasta sen jälkeen ku mä olin tehny (naurahtaa) että oliko tässä mitään ideaa tietenki onhan siitä ollu semmosta apua että hyötyny siitä”

Osa nuorista ei ollut ennen Pulinapajassa käymistä yrittänyt aktiivisesti ratkaista elämässään vastaan tulleita tilanteita, vaan koki aiemmin siirtäneensä ongelman vain sivuun.

“mä oon koittanu unohtaa asioita vaan... loppujen lopuksi mulla on se ongelma kokoajan mukana”

“käytännössä mitenkään oon vaan niinkö ollu hiljaa ja pitäny sisällä kaiken sillai tai en oikeestaan ennen osaannu niitä silleen ratkasta en tienny mitä pitäis tehdä ni”.

Vaikka nuoret olivat saaneet Pulinapajassa käydessä jonkin verran suoria neuvoja, niin suurin osa koki, että Pulinapajassa puhuminen oli tukenut heitä oivaltamaan itse kuinka toimia.

“siellä sai neuvoa ni ossaa niinkö aatella että mitä kannattaa sanoa tosa ja tosa tilanteessa”.

“jutella asioista että on oppinu vähä niinku ratkaseen jo iteki ettei aina tarvi mennä hakkeen apua joka paikasta”.

8.1.4 Elämänhallinta

Tutkimuksessa tuli ilmi useita seikkoja haastattelemiemme nuorten elämänhallintaan liittyen.

Pulinapajalla oli ollut merkitystä nuorten elämänhallinnan kokemukselle. Useimmat nuoret kokivat hallitsevansa omaa elämäänsä. Monet heistä myös kokivat, että Pulinapajalla oli ollut merkitystä heidän elämänhallinnan kokemuksensa tukemisessa. Elämänhallinnan kokemusta tuki se, että nuoret saivat puhua mieltä vaivaavista asioistaan ja sitä kautta etsiä ratkaisuja niihin.

”no kyllä mä mielestäni hallittin sitä tai silleen että niinkö että tai ei oo ainakaan tuntunu koskaan siltä et en hallittis”

”Ei ehkä nyt justinsa oo (pulinapajalla merkitystä oman elämänhallinnan kokemuksen tukemisessa) kun on kaikki hyvin niin kyllä sillä muuten olis jos ei kaikki olis niinku ei sillon ollu”

”hmm kai se voi olla osittain sillälailla että jos mä oon saanu puhuttua niistä se on helpottanu”

*”joo oli et siellä niinku pysty puhumaan niin niin sitte niin oikein niinku tajus kunnolla että mitä kannattaa tehdä jos oli ollu joku mietintä et mitä tekis niinku just jossain tilanteessa ja sitte niin niin sen pääsee kattomaan eri kulmasta ku on puhunu ton *** kanssa niin sitte ymmärtää sen tilanteen itekki paremmin sen oman tilanteen sitte ossaa tehdä oikean ratkasun asioihin”*

”Kyllä mä nyt” (viitaten siihen, että koki ettei hallinnut aiemmin niin hyvin)

Useimmat haastattelemamme nuoret kokivat voivansa ainakin jossain määrin vaikuttaa heille tapahtuviin asioihin. Nuorten vastaukset tähän olivat linjassa sen kanssa, kuinka he vastasivat aiempaan elämänhallintaa koskevaan kysymykseen.

”pystyn... vaikia kysymys mutta tottakai silleen jos on silleen joku oma ongelma niin tietenki sitte pystyy siihen ite vaikuttaa jotenki emmää oikein ossaa sanoo... kyllä niihin pystyy sitte ite kuitenkin”

”voin kai tietenki vaikuttaa omalla käytöksellä”

”mun mielestä kaikkeen voi vaikuttaa silleen omalla tekemisellä”

Suurin osa nuorista ei ollut suunnitellut tulevaisuutta. Samat nuoret kertoivat kuitenkin omaavansa erilaisia haaveita ja toiveita tulevaisuuden suhteen, mikä kuvaa ainakin eräänlaista tulevaisuuden suunnittelua.

”no emmää silleen oo mulla on tällä hetkellä oikeestaan kaikki aika auki mä en ees tiä vielä että mihin mä niinku meen opiskeleen tai mittään emmää oikein tiä”

”no viidentoista minuutin päästä menen syömään (naurahtaa) en enempää”

”no varmaan just se että sähkömieheksi pääsisin ja semmosta että eipä mulla oikeestaan muita että hyvän palakan sais ja paikan missä asua ni ei tarvis asua oman äitin tai isän nurkilla sitte”

”mmh no ne nyt liittyy ehkä johonki että pääsis hyvään kouluun ja johonki semmoseen kivvaan työpaikkaan ei muuta”

”joo mä oon sanonu tän parille ihmiselle et mä haluan oikeesti normaalin elämän normaalin se että mää käyn töissä mä asun jossaki mulla on sitä rahhaa et mä pystyn syömäänki vielä jotaki semmonen normaali elämä”

Suurin osa nuorista ei ollut puhunut tulevaisuuden suunnitteluun liittyvistä asioista Pulinapajassa. Osa nuorista koki kuitenkin, että Pulinapajasta voisi olla apua tulevaisuuden suunnittelussa. Yksi koki Pulinapajasta olleen jo apua tulevaisuutensa suunnittelussa ja muutama koki ettei Pulinapajasta ole apua tulevaisuuden suunnittelussa.

”hmm no emmää ei ehkä siihen sillain emmää ossaa sitä aatella että sitä vois olla hyötyä”

*”joo ku mulla mä en oo hirveesti oo niinku puhunu *** kanssa tulevaisuudesta mutta niin niin mutta kyllä se tietty ku tässä ku tekkee tässä hetkessä tekee niitä valintoja niin tiettyhän ne vaikuttaa niinku ihan tulevaisuutenki ni siinä sitte on sanonu”*

”kyllä siitä varmaan voi hyötyäki olla”

Suurin osa nuorista koki, että heillä ei ollut ongelmia suhtautua ympäristön heihin kohdistamiin odotuksiin. Muutama nuori kuitenkin koki ulkopuolelta, esimerkiksi kotoa tai koulusta tulevat odotukset heille hankalina tai ahdistavina. Nuoret kokivat heihin kohdistuvan odotuksia pääsääntöisesti kotoa, koulusta ja kavereiden suunnalta. Useimmat nuoret kokivat, että he voivat myös vaikuttaa itse ympäristön heille asettamiin odotuksiin.

”No en kyllä välillä tullee silleen jottain paineita koulun suhteen mutta ei ylleensä... Ei oo ylitsepääsemättömiä liian suuria paineita”

”Joo (kokee odotukset hankalina)... No kaikkia niinku että mun pitäis osata kaikkia kokkeita ja”

”No tota aika kaikenlaisia että joskus tuota pitäis niinkö välillä tehdä asioita jotka tuntuu itestä ettei niinko ois siihen”

”no kyllä mää silleen tietenki joissaki määrin että niinkö mun omilla tekemisillä ja sanomisilla niinko silleen että tai silleen niinko että kyllä mä niinku omilla tekemisillä pystyn niihin mun mielestä vaikuttaa”

Suurin osa nuorista vastasi pohtivansa tapahtumien syitä ja seurauksia paljon. Muutama nuorista pohti tapahtumien syy-seuraussuhteita vain joskus.

”joo pohdin mä mä oon semmonen hirvee pohtija tyyppi että mietin hirveesti kaikkia asioita”

”No kyllähän niitä mieltii... No tietenki mieltii että mikä meni huonosti ja mitä olis voinu tehdä toisin”

Nuorista osa koki, että Pulinapaja oli auttanut heitä käsittelemään heidän tunteitaan.

”ehkä siihen niinku että mitä mun pään sisällä tapahtuu et mää niinku jotenki eritavalla saatoin ne niinku käsitellä mun päässä mut emmää silleen niinku mut mitenkään ulkosesti se ei varmaan näkyny sitte että”

on se just et en hauo niitä sillai... tai ainakaan niin paljoo ku ennen... et se on auttanu”

”Niin ennen mä pittiin sisällä niinku kaiken mutta kyllä mä niistä nyt voin puhua”

Monet haastattelemistamme nuorista kokivat heillä jollain osa-alueella olevalla ongelmalla olleen merkitystä myös muihin osa-alueisiin. Muutama nuorista ei kokenut ongelman vaikuttaneen muuhun.

”ainaki niinku nukkumiseen ainaki vaikutti mutta kyllä mulla koulu meni silleen ihan hyvin silloin senki aikana”

”oli perheessä tämmösiä ikäviä juttuja mulla ja ne paino mieltä nii että ei koulu ennää oikeen sujunu ja tällain”

”siis jossakin määrin ne joo vaikutti ja olihan mulla ku mä mietin niitä kotiasioita niin välillä tosi hankalaa niinko keskittyä koulussa ja kyllä ne oikeestaan vaikutti että niinko että kyllä mulla ois varmaan menny paremmin koulu jos mulla ei ois ollu niinko ongelmia kotona”

”no ei se muuhun oo vaikuttanu”

8.2 Johtopäätökset

Kuten aiemmin totesimme, tutkimuksessamme erottui selvästi neljä pääkategoriaa, jotka olivat elämänhallinta, keinot elämänhallinnan ylläpitämiseksi, Pulinapajan merkitys ja syyt Pulinapajassa käymiseen. Tutkimuksessamme tärkeimpänä teemana näkisimme elämänhallinnan ylläpitämisen kokemuksen tutkimukseen osallistuneilla nuorilla. Tutkimuskysymyksemme olivat siinä mielessä

hieman päällekkäisiä, että elämänhallinnan käsitteen eri osa-alueet liittyvät kiinteästi toisiinsa. Esimerkiksi Pulinapajan avulla saadut elämänhallinnan ylläpitämisen keinot voidaan nähdä myös elämänhallinnan tunnetta tukevinä toimina. Tutkimuksesta voidaan päätellä Pulinapajalla olleen kolmenlainen merkitys nuorille. Nämä merkitykset ovat elämänhallinnan kokemuksessa, elämänhallinnan tunteen tukemisessa ja elämänhallinnan ylläpitämisen keinojen tukemisessa.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme *Pulinapajan merkityksestä siellä käyneiden nuorten elämänhallinnan kokemukselle* saimme monipuolisen vastauksen. Pulinapaja tuki siellä käyneiden nuorten elämänhallinnan kokemusta monella tapaa. Pulinapaja voidaan siis nähdä elämänhallinnan kokemusta ylläpitävänä elementtinä. Pulinapaja itsessään oli myös yksi elämänhallinnan tunnetta tukevista elementeistä. Pulinapajan avulla saaduilla elämänhallinnan ylläpitämisen keinoilla oli merkitys myös elämänhallinnan tunnetta ylläpitävänä tekijänä ja näin ensimmäinen, toinen ja kolmas tutkimuskysymys olivat osittain päällekkäisiä. Nuoret kokivat, kuten aiemmin kirjoitimme, Pulinapajan tukeneen heidän elämänhallinnan kokemustaan. Pulinapaja helpotti nuoren elinolosuhteita, koska nuori sai sen avulla mieltään vaivaavat asiat ratkaistua ja näin Pulinapaja tuki ja edisti nuorten elämänhallinnan kokemusta ja mahdollisuutta tasapainoiseen elämänhallinnan kokemukseen. Yleisti ottaen nuoret kokivat tutkimushetkellä hallitsevansa elämäänsä hyvin ja Pulinapaja oli tukenut heitä tässä.

Toinen tutkimuskysymyksemme oli *Pulinapajan merkitys siellä käyneiden nuorten elämänhallinnan tukemisessa*. Tutkimuksesta kävi ilmi, että Pulinapajalla oli moninainen merkitys nuorten elämänhallinnan tukemisessa. Ulkopuolisen ammattilaisen kanssa keskustelu auttoi nuoria ratkaisemaan paremmin erilaisia heidän elämässään vastaan tulleita ongelmia. Nuoruus on monenlaisten muutosten ja kehityksen aikaa ja nuoret pätkäilevät, mitä erilaisempien sisäisten ja ulkoisten ongelmien kanssa. Pulinapaja tuki elämänhallinnan tunnetta nimenomaan auttamalla nuorta käsittelemään ongelmiaan psyykkisesti. Tämä on elämänhallinnan tunteen kannalta ensiarvoisen tärkeää, koska aina ei ahdistusta aiheuttavia ulkoisia olosuhteita voida muuttaa. Emootioiden säätelyllä on osuutta ihmisen elämänhallinnan ylläpitämisen kokemukselle ja osa nuorista oli sitä mieltä, että Pulinapaja oli auttanut heitä myös tässä. Tutkimuksessa huomattiin myös, että nuoret kokivat tullessaan aidosti kuunnelluiksi, mikä edistää luottamuksellisen suhteen syntymistä ja mahdollistaa

elämänhallinnan tukemiselle hedelmällistä ilmapiiriä. Nuoret kokivat myös saaneensa apua ongelmiinsa Pulinapajasta ja tämä voidaan nähdä nuorten elämänhallinnan kokemusta tukevana. Sillä kokeeko voivansa vaikuttaa itselleen tapahtuviin asioihin on merkitystä elämänhallinnan kokemukselle. Eräs elämänhallinnan kokemukseen vaikuttava tekijä on myös se, kuinka ihminen kokee ulkopuolelta häneen kohdistuvat odotukset ja kokeeko hän voivansa vaikuttaa niihin. Suurin osa nuorista koki voivansa vaikuttaa heille tapahtuviin asioihin ja vain muutama koki ulkopuolelta tulevat odotukset haastavina tai ongelmallisina.

Kolmas tutkimuskysymyksemme oli *Pulinapajan merkitys elämänhallinnan ylläpitämisen keinoja lisäävänä tekijänä*. Tutkimuksessa kävi ilmi, että Pulinapajassa käyminen oli lisännyt nuorten elämänhallinnan ylläpitämisen keinoja. Nuoret olivat saaneet Pulinapajasta konkreettisia neuvoja tilanteiden ratkaisemiseksi. He olivat oppineet myös kokonaan uusia toimintastrategioita elämässä vastaan tulevien ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi. Tutkimuksesta voidaan nähdä, että monet nuoret kokivat avoimen juttelun Pulinapajassa elämänhallintaa tukevana keinona. Tämä keino taas tukee nuoren elämänhallinnan kokemusta. Nuoret olivat saaneet Pulinapajasta neuvoja ja ohjeita ja näin saaneet käyttöönsä erilaisia tilannekohtaisia elämänhallinnan ylläpitämisen keinoja. Nuoret oppivat myös pysyvämpiä elämänhallinnan tunteen ylläpitämisen keinoja, kuten ajattelu- ja toimintastrategioita, coping-keinoja sekä tunteiden hallintaa, erilaisten ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi. Ennen Pulinapajassa käyntiä monet nuoret olivat käyttäneet erilaisia defenssimenetelmiä sulkeakseen mieltään vaivaavan ratkaisemattoman asian pois. Tällöin nuorella ei ollut ollut keinoja ratkaista ongelmaa itse. Pulinapajassa käymisen jälkeen nuoret alkoivat aktiivisesti ratkaista vastaan tulevia ongelmia. Pulinapaja oli siten edesauttanut pysyvempien elämänhallinnallisten toimintamallien löytämistä ja käyttöönottoa. Puhuminen näyttäytyi tutkimuksessa tärkeänä elämänhallintaa tukevana keinona ja Pulinapaja nuorten elämänhallinnan keinoja tukevana toimintana. Aiemmin osa nuorista oli käyttänyt esimerkiksi defenssikeinoja siirtäessään ongelman sivuun, muiden keinojen puuttuessa. Pulinapaja oli lisännyt heidän keinojaan ratkaista elämässä vastaan tulevia ongelma- ja kriisitilanteita. Elämänhallinnan kokemukseen liittyy myös päättelyyn perustuvat hallintastrategiat ja tapahtumien syy-seuraussuhteiden pohtiminen. Suurin osa nuorista vastasi miettivänsä useinkin syy-seuraussuhteita ja Pulinapaja tarjoaa hyvät puitteet myös tähän.

Yksi elämänhallinnan kokemuksen osatekijöistä on tulevaisuuden suunnitteleminen ja tulevaisuutta koskevat toiveet ja haaveet. Tutkimuksessa halusimme selvittää myös, olisiko Pulinapajasta apua tulevaisuuden suunnittelussa. Suurin osa nuorista vastasi tulevaisuuden suunnittelua kysyttäessä, että he eivät olleet suunnitelleet tulevaisuuttaan. Samat nuoret kertoivat kuitenkin, että heillä on erilaisia toiveita tai haaveita tulevaisuuden suhteen. Suurin osa nuorista koki, että Pulinapajasta ei ole ollut heille hyötyä tulevaisuuden suunnittelun suhteen, johtuen siitä, että he eivät ole juurikaan puhuneet tulevaisuuttaan koskevista asioista. Samat nuoret olivat kuitenkin sitä mieltä, että Pulinapajasta voisi olla heille hyötyä myös tässä, jos he ottavat sen puheeksi.

9 POHDINTA

Tutkimuksessa toteutetut kaksi haastatteluvaihetta onnistuivat hyvin. Ensimmäisessä haastattelussa saimme analyysillemme perustan ja toisessa haastattelussa keskityimme elämänhallinnan kokemukseen sekä esitimme täsmentäviä kysymyksiä ensimmäisten haastattelujen pohjalta. Suurin osa haastattelun kysymyksistä oli onnistuneita, mutta jotkut kysymykset osoittautuivat epäinformatiivisiksi. Tutkimuksemme edetessä opimme paljon haastattelututkimuksen tekemisestä ja kysymysten laatimisesta. Haastattelujen edetessä huomasimme reagoivamme nopeammin haastateltavien erilaisiin vastauksiin ja esittävämme spontaanimminkin täsmentäviä kysymyksiä. Kysymysten laatimisessa epäonnistui kysymykset, joilla oli tarkoitus tuoda esille teoriaosuuden temperamentin merkitystä elämänhallinnalle. Huomasimme, että tämän selvittämiseksi olisimme tarvinneet laajemman temperamenttitestin, eikä kysymystemme pohjalta voinut tehdä tulkintoja. Laajemman temperamenttitestin tekeminen ei tämän työn puitteissa kuitenkaan ollut mahdollista.

Haastattelujen edetessä olimme positiivisesti yllättyneitä siitä, kuinka avoimesti nuoret puhuivat haastatteluissa asioistaan. Nuoret vastasivat kysymyksiin pääsääntöisesti laajasti ja kerronnallisesti, mikä oli meillä alusta asti tarkoituksena. Analyysivaiheessa huomasimme, että haastatteluista oli kertynyt kiitettävä määrä aineistoa. Tutkimuksessamme onnistui mielestämme hyvin neljän pääkategoriamme tutkiminen ja analyysi. Analyysimme oli hermeneuttista tulkintaa. Koimme syvähermeneuttisen tulkinnan tässä tutkimuksessa sellaiseksi vaihtoehdoksi, joka olisi tulkinnut liikaa sellaisia merkityksiä, joita ei välttämättä olisi ollut olemassa.

Onnistuimme vastaamaan tutkimuskysymyksiimme suhteellisen hyvin. Hieman ongelmalliseksi kysymyksiin vastaamisen teki se, että käsitteet ovat osittain päällekkäisiä ja kiinteässä suhteessa toisiinsa. Tutkimuksemme reliabiliteettia heikentävänä tekijänä voisi nähdä sen, että tutkimukseen haastateltaviksi oli valikoitunut Pulinapajassa käyneitä, Pulinapajan työntekijöiden valitsemia nuoria. Toisaalta tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää Pulinapajan merkitystä juuri näille nuorille, joita haastattelimme, joten emme näe tätä

meidän tutkimustamme heikentävänä tekijänä. Jatkossa Pulinapajan merkitystä olisi mahdollista tutkia esimerkiksi sellaisten Pulinapajassa käyneitten nuorten näkökulmasta, jotka eivät ole kokeneet Pulinapajaa niin merkittäväksi. Toisaalta emme voi tehdä oletusta sellaisten nuorten varmasta olemassaolosta, sillä omassa tutkimuksessamme Pulinapaja näyttäytyi merkittävänä paikkana siellä käyneille nuorille.

Sen lisäksi, että Pulinapaja näyttäytyi tutkimuksessa merkittävänä paikkana nuorille, muita pääkohtia, joita tutkimuksessamme kävi ilmi, olivat mielestämme nuorten kokemukset Pulinapajasta elämänhallintaa tukevana toimintana ja siitä, että nuoret kokivat saaneensa Pulinapajasta myös keinoja elämänhallinnan tunteensa ylläpitämiseen. Pulinapajassa käyneet nuoret olivat käyneet siellä hyvin monenlaisista syistä ja kertomassa sekä mieltään painavista että iloisista asioista. Nuoret olivat jakaneet Pulinapajassa sekä isompia että pienempiä elämänsä asioita. Pulinapajaan liittyvät kokemukset olivat haastatelluilla nuorilla hyvin positiivisia ja he kaikki kokivat Pulinapajan auttaneen heitä ainakin jossain määrin. Pulinapajalla oli mielestämme ollut näiden nuorten elämässä tukeva ja kriisejä ennaltaehkäisevä merkitys. Osalle nuorista Pulinapaja oli ollut niin tärkeä, että he kokivat etteivät olisi saaneet ongelmiaan ratkaistuksi ilman sitä. Muutamat nuoret ilmoittivat Pulinapajan vähemmän merkittäväksi, mutta kuitenkin merkittäväksi.

Tutkimuksemme tulokset eivät ole ristiriitaisia teoriaosuutemme kanssa vaan tukevat sitä. Tutkimuksessa saimme mielestämme yllättävänkin paljon tietoa nuorten kokemuksista elämänhallintaan ja Pulinapajaan liittyen. Tämä johtuu siitä, että nuoret olivat pääsääntöisesti avoimia vastatessaan kysymyksiin. Kaikkia elämänhallintaan liittyviä ulottuvuuksia ei ollut valitettavasti mahdollista tutkia tässä tutkimuksessa, mutta mielestämme tutkimuksemme vastaa tutkimuskysymyksiimme, koska tutkimuksemme rajautui Pulinapajaan ja siellä käyneisiin nuoriin. Elämänhallintaan liittyviä asioita olisi kiinnostavaa tutkia paljon lisää. Esimerkiksi juuri täsmällisemmällä elämänhallinnan ylläpitämisen keinojen kartoittamisella tai tutkimalla itsetunnon ja temperamentin vaikutuksia elämänhallinnan kokemukselle. Muun muassa tällaisista olisi hyvä jatkaa tutkimusta myöhemmin.

Työmme teoriaosuus tuki hyvin empiiristä osuutta ja antoi myös hyvän pohjan empiiriselle tutkimukselle Pulinapajassa käyneiden nuorten elämänhallinnan kokemuksesta. Empiirisen osan tulokset olivat linjassa teoriaosuuden kanssa ja omalta osaltaan auttoivat hahmottamaan elämänhallinnan kokemusta ja elämänhallinnan ylläpitämisen keinoja sekä niiden toisistaan erottamisen tärkeyttä.

Peruskouluikäiset nuoret ovat sellaisessa elämän tilanteessa, jossa tapahtuu paljon muutoksia niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Pulinapaja osoittautui mielestämme nuorten elämänhallintaa tukevaksi toiminnaksi. Näemme Pulinapajan tyyppisen toiminnan hyvin tärkeäksi peruskouluikäisten nuorten tukemisessa. Tällaista toimintaa ei ole tällä hetkellä paljon saatavilla, vaan toimenpiteitä kohdistetaan lähinnä peruskoulunsa päättäviin nuoriin sekä toisen asteen koulutuksen keskeyttäviin nuoriin. Pidämme erittäin tärkeänä, että peruskouluikäisille nuorille lisättäisiin Pulinapajan tyyppisiä ennalta ehkäiseviä palveluita. Näin voitaisiin jo ennakolta saada kuva siitä, ketkä nuorista ovat esimerkiksi vaarassa keskeyttää opintonsa myöhemmin ja ehkä jopa ehkäistä heidän koulutuksen ja työn ulkopuolelle jääminen.

LÄHTEET

- Aho, S. & Laine, K. 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Otava. Keuruu.
- Caspi, A & Silva P.A. 1995. Temperamental qualities at age three predict personality traits in young adulthood: Longitudinal evidence from a birth cohort. *Child development*. Vol. 66 Issue 2. (S. 486-498.)
- Eklund, K., Laakso, M-L. & Lyytinen, H. 2003. Varhainen kognitio, temperamentti ja vuorovaikutus. Teoksessa: Korkiakangas, M., Lyytinen, H. & Lyytinen, P. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. (s. 40-65). WSOY. Porvoo.
- Erikson, E.H. 1983. Identity: youth and crisis. London Faber and Faber
- Erikson, E.H. 1980. Identity and life cycle. New York: W.W. Norton.
- Hannola, M & Kalakoski, V. 2008. Tunteet, tulkinnat ja kognitiivinen suoriutuminen. *Psykologia*. vol. 43 nro 6 2008. (s.443-453) Suomen psykologinen seura.
- Havighurst, R. J. 1972. *Developmental Tasks and Education*. 3th edition. New York. Longman.
- Heiskanen, T. 1997. Johtolankoja selviytymistaitoihin. Teoksessa: Heiskanen, T. & Vallisaari, M. (toim.). *Elämäntaidon ja selviytymisen kirja*. (s. 273-301). WSOY. Porvoo.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1985. *Teemahaastattelu*. Kolmas painos. Gaudeamus. Helsinki
- Juute, A. ym. 2009. Valtakunnallisen nuorten ehkäisevän kriisityön projekti eli Pulinapaja-hanke. Väliarviointi.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. *Tunne itsesi suomalainen*. WSOY. Juva.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008a. *Hyvä itsetunto*. WSOY. Juva.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008b. *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. WSOY. Juva.
- Kokkonen, M. 1997. Tunteiden kokemisesta tunteiden kohtaamiseen. Teoksessa: Pulkkinen, L. (toim.) *Lapsesta aikuiseksi*. (s.191-205). WSOY:n graafiset laitokset. Juva.
- Latomaa, T. 2005. Ymmärtävä psykologia: Psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa: Latomaa, T. & Perttula, J. (toim.) *Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. (s. 17-47.) Dialogia. Helsinki.

- Lehtomaa, M. 2005. Fenomenologisen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa: Latomaa, T. & Perttula, J. (toim.) Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. (s.163-193.) Dialogia. Helsinki.
- Nurmi, J-E. 1998. Näkökulmia nuoruuteen. Helsinki. Nuorten akatemia.
- Nurmi, J-E. 2003. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Korkiakangas, M., Lyytinen, H. & Lyytinen, P. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. (s. 256-274). WSOY. Porvoo.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 1992. Epäonnistumisen psykologiaa. Katsaus toiminta- ja ajattelustrategioiden tutkimukseen. Psykologia. vol. 27 nro 1 1992. (s. 20-28) Suomen psykologinen seura.
- Nurmi, J.E & Salmela-Aro, K. 2002a. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa: Nurmi, J.E. & Salmela-Aro, K. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. (s.10-27.) PS-kustannus. Jyväskylä.
- Nurmi, J.E & Salmela-Aro, K. 2002b. Motivaatio elämänkaaren siirtymissä. Teoksessa: Nurmi, J.E. & Salmela-Aro, K. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. (s.54-66.) PS-kustannus. Jyväskylä.
- Nurmi, J.E & Salmela-Aro, K. 2002c. Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa: Nurmi, J.E. & Salmela-Aro, K. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. (s.158-172.) PS-kustannus. Jyväskylä.
- Pehunen, R. & Lahtela, K. 1982. Vanhenevan yksilön toimintakyky ja persoonallisuus: kuvausjärjestelmän kehittäminen. Kansaneläkelaitoksen kuntoutustutkimuskeskus. Turku.
- Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa: Teoksessa: Latomaa, T. & Perttula, J. (toim.) Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. (s. 115-158.) Dialogia. Helsinki.
- Pulkkinen, L. 1994. Emootio sääteley kehityksessä. Psykologia. vol. 29 nro 6 1994. (s. 404-417). Suomen psykologinen seura.
- Pulkkinen, L. 2003. Persoonallisuuden kehitys lapsuudesta aikuisuuteen. Teoksessa Korkiakangas, M., Lyytinen, H. & Lyytinen, P. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. (s. 297-310). WSOY. Porvoo.
- Pylkkönen, M. 2008. Nuoruus - toinen mahdollisuus? Sosiaalinen kontrolli elämänhallinnan

- rakentumisen mahdollistavana ja rajoittavana ilmiönä. Pro gradu tutkielma. Oulun yliopisto.
- Raitasalo, R. 1996. Aaron Antonovskyn ”Salutogeeninen malli” ja elämänhallinta. Teoksessa Raitasalo, R. (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. (s.57-69.) Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia. Helsinki.
- Riihinen, O. 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raitasalo, R. (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. (s. 16-34.) Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja Terveysturvan katsauksia. Helsinki.
- Roos, J.P. 1981. Elämäntapojen tyypeistä elämänkertojen valossa. Teoksessa: Rahkonen, K. (toim.) Elämäntapaa etsimässä. (s.37-48.) Gummerus. Jyväskylä. 1985.
- Roos, J.P. 1983. Elämäntapatutkimus ja elämäntavantyytit. Teoksessa: Rahkonen, K. (toim.) Elämäntapaa etsimässä. (s.51-57.) Gummerus. Jyväskylä. 1985.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa: Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanne ja vuorovaikutus. (s.22-56.) Gummerus. Jyväskylä
- Rönkä, A. 1997. Kun ongelmat kasautuvat. Teoksessa: Pulkkinen, L. (toim.) Lapsesta aikuiseksi. (s.158-170.) Atena kustannus Oy. Jyväskylä.
- Suominen, S. 1996. Elämänhallinta- luottamusta vai voimavarojen hallintaa. Teoksessa: Raitasalo, R. (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. (s.80-83.) Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia. Helsinki.
- Tähkä, V. 1996. Mielen rakentuminen ja psykoanalyttinen hoitaminen. WSOY. Juva.
- Vuorinen, R. 1/1983. Toiminnan määräytymisen ja ”minän” kehityksen ongelma psykologiassa – I. Psykkisen itsesäätelyn viitekehys ja kehityspsykologisen päättelyn metodologiset perusteet. Helsingin yliopiston psykologian laitoksen soveltavan psykologian osaston julkaisuja.
- Vuorinen, R. 1992. Persoonallisuus & minuus. Kolmas painos. WSOY. Juva.
- Vuorinen, R. 1995. Persoonallisuus & minuus. Neljäs painos. WSOY. Juva.
- Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys. WSOY. Porvoo.

LIITEET

LIITE 1

1. Haastattelun runko

Kysymykset toimivat keskustelevan tukena. Vastausten mukaan esitetään jatkokysymyksiä, jos tarpeen.

Tutkimuksen esittely

- Mitä tutkitaan ja miksi
- Tutkimuksen luottamuksellisuus
- Vapaaehtoisuus

1. Lähtötiedot

- Ikä
- Kauanko olet käynyt pulinapajassa? noin arvio
- Kuinka monta kertaa olet käynyt pulinapajassa? noin arvio
- Käytkö edelleen pulinapajassa?
- Kuinka usein käyt pulinapajassa? esim. kerran viikossa, satunnaisesti tms.

2 Käynnin syyt

- Kerro omin sanoin, miksi olet halunnut tulla pulinapajaan?
- Mistä asioista olet halunnut puhua? yleisesti esim. koti, kaverit...
- Onko asiasi ollut iloinen vai vaikea/surullinen...?
- Oletko pystynyt puhumaan juuri siitä, mistä olet halunnut?

- Pystyitkö heti puhumaan niistä asioista, joista halusit, vai menikö useampi käyntikerta ennen kuin pystyit.
- Onko puhuminen helpottanut mitä enemmän olet käynyt? Miksi?
- Tuntuuko sinusta, että sinua on kuunneltu ja olet saanut puhua mistä olet halunnut?
- Tuntuivatko asiat, joista olet puhunut isoilta ja sinulle tärkeiltä?
- Tuntuiko että sinulla oli suuri tarve puhua näistä asioista jonkun kanssa?
- Tuntuuko, että asia, josta olet käynyt puhumassa on vaikuttanut muihin osa-alueisiin? esim. ongelmat kotona vaikuttaneet myös kouluun jne.

3 Pulinapajan merkitys

- Mikä fiilis sinulla on ollut pulinapajassa käynnin jälkeen?
- Tuntuiko sinusta, että sait pulinapajasta apua?
- Millaista apua?
- Saitko neuvoja tai ohjeita tilanteen ratkaisemiseksi vai tuntuiko puhumisen jälkeen paremmalta?
- Tuntuiko, että sait ongelman/osan ongelmasta (asian) ratkaistua pulinapajan avulla?
Kyllä -> Keksitkö ratkaisun/ratkaisut itse vai saitko valmiin ratkaisun pulinapajasta? Olisitko kaivannut valmiita ratkaisuja?
Ei -> Miksi? Olisitko kaivannut valmiita ratkaisuja?
- Kuinka tärkeältä sinusta on tuntunut, että pulinapajassa on ollut aikuinen, jolle olet käynyt puhumassa? Miksi?
- Millainen henkilö pulinatäti on ollut sinulle? (Mikä rooli?) Onko hän ollut esim. aikuinen, kaverinkaltainen tms.
- Kuinka läheiseltä tai etäiseltä pulinatäti on tuntunut? Esim. onko läheisempi kuin luokanvalvoja tai yhtä etäinen kuin joku tuntematon henkilö?
- Miten pulinapajassa käynti eroaa esim. kuraattorilla käymisestä?

4 Keinot

- Miten olet ennen pulinapajaa koittanut ratkaista/ratkaissut elämässäsi vastaan tulleita ongelmia?
- Oletko itse yrittänyt ratkaista ongelmaa vai oletko jättänyt mieltä vaivaavan asian sivummalle ja keskittynyt muuhun?
- Kerro jostakin aikaisemmasta ongelmasta ja siitä, kuinka olet ratkaissut sen/yrittänyt ratkaista?
- Oletko saanut ongelmanratkaisukeinoja pulinapajasta? Millaisia?

5 Itsetunto, temperamentti ja sosiaaliset taidot

- Miten itsevarmaksi tunnet itsesi eri tilanteissa, koulussa, ystävien kanssa, kotona jne..?
- Missä asioissa tunnet olevasi hyvä/ huono?
- Koetko voivasi vaikuttaa sinulle tapahtuviin asioihin? Miten? Millaisiin?
- Tunnetko itsesi pääsääntöisesti iloiseksi?
- Ärsyynnytkö helposti?
- Näytätkö helposti tunteesi?
- Oletko mieluummin yksin, parin hyvän ystävän kanssa vai isossa porukassa?
- Tunnetko olevasi ujo?
- Tuntuuko sinusta, että joudut usein kahnaukseen esim. vanhempien, opettajien, ystävien tms. kanssa?
- Oletko saanut pulinapajasta keinoja/apua käsitellä omia tunteitasi?
- Onko sinun yleensä helppoa puhua asioistasi?

Haastattelun lopetus

Onko kysyttävää haastatteliijoilta? Osallistumisesta kiittäminen.

LIITE 2

2. Haastattelun runko

Koetko ulkopuolelta (esim.kotoa, koulusta, yhteiskunnasta) tulevat odotukset sinulle hankalina/vai onko sinun helppo elää niiden mukaisesti/ pyritkö elämään niiden mukaisesti/vastustatko ulkopuolelta tulevia odotuksia? Miksi

Koetko voivasi vaikuttaa ulkopuolelta tuleviin odotuksiin?

Koetko hallitsevasi hyvin omaa elämääsi? Koetko että pulinapajasta olisi ollut hyötyä sinulle oman elämäsi hallitsemisessa?

Oletko tehnyt tulevaisuuden suunnitelmia? Onko sinulla haaveita/toiveita tulevaisuutesi suhteen? Suunnitteletko tulevaisuutta? (esim. Myöhempää opiskelua, perhettä tms.)

Koetko, että pulinapajasta olisi tulevaisuuden suunnittelun kannalta apua/hyötyä?

Yritätkö pohtia tapahtumien syy-seuraus suhteita realistisesti? (Päätelyyn perustuvat hallinta-strategiat)

Onko elämässäsi mukana aikuinen, johon voit luottaa? Oliko lapsena elämässäsi aikuinen, johon koit voivasi luottaa? (Lapsuuden kasvuympäristö elämänhallinnan kehitystä tukevana)