

**ELÄMÄNTAPAHTUMAKERTOMUSTEN  
MOTIVAATIOTEEMOJEN YHTEYS  
POSTTRAUMAATTISEEN KASVUUN**

**Timo Rautavaara**  
**Psykologian pro gradu -tutkielma**  
**Yhteiskuntatieteiden tiedekunta**  
**Tampereen yliopisto**  
**Tammikuu 2019**

TAMPEREEN YLIOPISTO  
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

RAUTAVAARA, TIMO: Elämäntapahtumakertomusten motivaatioteemojen yhteys  
posttraumaattiseen kasvuun  
Pro gradu -tutkielma, 38 s.  
Ohjaaja: Kirsi Peltonen  
Psykologia  
Tammikuu 2019

---

Kuormittavat elämäkokemukset vaikuttavat ihmisiin monin tavoin. Stressin ja kielteisten emootioiden lisäksi niiden on havaittu aikaansaavan usein myönteisiä muutoksia, joita kutsutaan posttraumaattiseksi kasvuksi. Posttraumaattista kasvua edistäviä ihmisen sisäisiä tekijöitä tunnetaan jonkin verran, mutta toistaiseksi on vain vähän tietoa, miten erilaiset piirteet ihmisten elämäntarinoissa ja autobiografisessa muistissa ovat yhteydessä posttraumaattiseen kasvuun. Tässä tutkimuksessa selvitettiin toimijuuden (agency) ja toisiin liittymisen (communion) motivaatioteemojen yhteyttä posttraumaattiseen kasvuun sekä eroja posttraumaattisessa kasvussa järkyttävimpien ja muiden kuormittavien tapahtumien välillä.

Tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksena, jonka pohjana käytettiin McAdamsin ym. (2006) *guided autobiography* -menetelmää. Tutkittaviksi rekrytoitiin 116 yliopiston psykologian peruskurssin osallistujaa, joiden keski-ikä oli 28,6 vuotta ja joista miehiä oli 15 prosenttia. Tutkittavia pyydettiin kirjoittamaan kuvaukset viidestä tärkeimmästä elämäkokemuksestaan. Tämän lisäksi tutkittavilta kysyttiin elämänsä järkyttävintä tapahtumaa. Tapahtumien joukosta tunnistettiin huomattavasti kuormittavat tapahtumat. Motivaatioteemat sekä posttraumaattinen kasvu koodattiin systemaattisesti koodausjärjestelmien avulla kvantitatiivisten menetelmien hyödyntämiseksi. Tutkimuksessa tarkasteltiin motivaatioteemojen yhteyttä tutkittavien kuormittavista tapahtumista ilmenevään posttraumaattiseen kasvuun. Lisäksi tarkasteltiin motivaatioteemojen yhteyttä erikseen järkyttävimmistä tapahtumista ilmenevään kasvuun. Yhteyksien tarkasteluun käytettiin korrelaatioita sekä binääristä logistista regressioanalyysiä.

Tuloksista selvisi, että tutkittavista ylivoimaisesti suurin osa (82 %) kirjoitti vähintään yhden kuormittavan tapahtuman elämäntarinoiden joukossa ja 59 (51 %) kirjoitti kuvauksen järkyttävimmästä elämäntapahtumastaan spontaanisti osana viittä tärkeintä elämäntapahtumaansa. Tuloksista selvisi myös, ettei järkyttävimpien ja muiden kuormittavien tapahtumien välillä ollut eroa posttraumaattisen kasvun määrässä. Sekä toimijuuden että toisiin liittymisen motivaatioteemat olivat voimakkaasti yhteydessä posttraumaattiseen kasvuun yleisesti, mutta yhteyttä toisiin liittymisen ja posttraumaattisen kasvun välillä ei havaittu, kun posttraumaattinen kasvu mitattiin järkyttävimmistä elämäntapahtumista. Lisäksi motivaatioteemojen yhteys selittyi vahvasti tiettyjen toimijuuden ja toisiin liittymisen alateemoilla, jotka olivat *itsen hallinta, rakkaus/ystävyyys* sekä *välittäminen/auttaminen*.

Tutkimus antoi vahvistusta käsitykselle, että elämän keskeisillä motivaatioteemoilla on merkitystä järkyttävien kokemusten narratiivisessa käsittelyssä ja merkityksenannossa. Vaikka lisätutkimusta tarvitaan luotettavien kliinisten sovellusten kehittämiseksi, tutkimuksella on potentiaalia hyödyttää aikuisten kanssa tapahtuvaa kliinistä terapiatyötä asiakkaiden vaikeiden elämäkokemusten käsittelyssä.

Avainsanat: posttraumaattinen kasvu, toimijuus, toisiin liittyminen, elämäntarinat, autobiografinen muisti

# SISÄLLYS

1. JOHDANTO .....	1
1.1. Autobiografinen muisti.....	1
1.2. Elämäntarinat.....	3
1.3. Posttraumaattinen kasvu.....	5
1.4. Toimijuus (agency) ja toisiin liittyminen (communion).....	7
1.5. Tutkimuskysymykset ja hypoteesit .....	10
2. MENETELMÄT .....	12
2.1. Tutkittavat ja aineiston kerääminen.....	12
2.2. Narratiivisten muuttujien koodaus.....	13
2.2.1. Kuormittavat elämäntapahtumat ja posttraumaattinen kasvu .....	13
2.2.2. Toimijuus ja toisiin liittyminen .....	16
2.3. Tilastolliset menetelmät.....	18
3. TULOKSET .....	19
3.1. Kuvailevat tulokset ja korrelaatiot.....	19
3.2. Logistisen regressioanalyysin tulokset .....	20
4. POHDINTA .....	22
4.1. Tulokset suhteessa aiempaan tutkimukseen .....	22
4.2. Tulosten merkitys .....	24
4.3. Tutkimuksen rajoitukset .....	25
4.4. Tutkimustulosten hyödyntäminen .....	26
LÄHTEET .....	28

# 1. JOHDANTO

Suuret vastoinkäymiset, onnettomuudet, kriisit ja menetykset kuuluvat ihmiselämään. Käytännössä jokainen ihminen kohtaa elämänsä aikana tällaisia kokemuksia jossain muodossa ja suurin osa altistuu elämänsä aikana traumaattisen kokemuksen kriteerit täyttävälle tapahtumalle. Ulkomaisten arvioiden mukaan 35–90 % länsimaiden ihmisistä altistuu elämänsä aikana merkittävälle traumaattiselle kokemukselle ja varovaisten arvioiden mukaan noin 100 000 suomalaista kokee vuosittain posttraumaattisen stressihäiriön etiologiset kriteerit täyttävän tapahtuman (Ponteva ym. 2014). Traumaattiset tapahtumat ja kriisit tulevat vastaan tavallisesti yllättäen, minkä vuoksi niihin on vaikeaa valmistautua etukäteen. Ilmaantuessaan yhtäkkiä, ne ravisuttavat maailmankuvaamme ja pakottavat meidät muokkaamaan sitä sekä tapaamme suhtautua elämään. Maailmankuvan muuttuessa inhimillisen kärsimyksen ohella ihmisessä tapahtuu usein myös positiivisia muutoksia, joista käytetään yleisesti nimitystä *posttraumaattinen kasvu*. Posttraumaattinen kasvu on innoittanut paljon psykologian alan tieteellistä tutkimusta viime vuosikymmeninä (esim. Jayawickreme & Blackie, 2014; Liu ym., 2017; Sims & Pooley, 2017; Tedeschi & Calhoun, 2004; 1996).

Myös ihmismielen narratiivisuutta painottava suuntaus persoonallisuuden ja traumaattisten kokemusten tutkimuksessa on yleistynyt (McAdams, 2001; McAdams, 2005, Singer, 2004). On esitetty, että narratiivinen identiteetti toimii persoonallisuuden integroivana ja kokoavana rakenteena (McAdams, 2001) ja että elämäntarinoiden keskeiset ominaisuudet ja teemat ovat yhteydessä muihin persoonallisuuden rakenteisiin, kuten persoonallisuuden piirteisiin (McAdams ym. 2004). Lisäksi on tunnistettu traumoille ominaisia piirteitä elämäntarinoissa sekä autobiografisessa eli omaelämäkerrallisessa muistissa (Moore & Zoellner, 2007). Toistaiseksi on kuitenkin tehty melko vähän tutkimusta siitä, miten elämäntarinoiden eri ominaisuudet, joita pidetään tärkeinä persoonallisuustekijöinä, ovat yhteydessä posttraumaattiseen kasvuun. Kahden laajan persoonallisuusulottuvuuden, toimijuuden (*agency*) ja toisiin liittymisen (*communion*) on havaittu olevan yhteydessä sopeutumiskykyyn, kun ulottuvuuksia on tarkasteltu persoonallisuuden piirteinä (Helgeson, 1994). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, miten elämäntarinoissa esiintyvät toimijuuden ja toisiin liittymisen motivaatioteemat ovat yhteydessä posttraumaattisen kasvun ilmenemiseen elämäntarinoiden kautta tarkasteltuna.

## 1.1. Autobiografinen muisti

Ylläpitääkseen yhtenäistä kokemusta elämästään, ihmisen on kyettävä muistamaan oma menneisyytensä. Autobiografinen, eli omaelämäkerrallinen muisti on ihmisen tietoisuuden alainen

eli deklaratiivinen muistijärjestelmä, joka käsittää ihmisen henkilökohtaiset tapahtumat ja kokemukset elämän varrelta (Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Fivush, 2011; Williams ym., 2007). Se on korkean tason kognitiivinen järjestelmä, jonka katsotaan muodostuvan lukuisista alemman tason muistitoiminnoista ja muista kognitioista, kuten kielellisistä kyvyistä, aikakäsitteiden ymmärtämisestä, narratiivisesta ymmärtämisestä, minäkäsityksestä sekä mielen teoriasta (Nelson & Fivush, 2004). Verrattuna episodiseen muistiin, joka myös käsittää aikaan ja paikkaan sidottuja kokemuksia, autobiografinen muisti on pitkäkestoisempi sekä riippuvaisempi ihmisen henkilökohtaisista tavoitteista ja tarpeista. Ihmiselle ajankohtaiset tavoitteet ja tarpeet esimerkiksi helpottavat niille merkityksellisten muistojen mieleen painamista sekä mieleen palauttamista (Conway, 2001; Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Lisäksi autobiografisella muistilla on keskeinen rooli subjektiivisen merkityksellisyyden luomisessa elämäntapahtumiin (McAdams, 2001). On esitetty, että juuri autobiografiseen muistiin kuuluu muistinvarainen matkustaminen ajassa taaksepäin sekä kokemus itsestä tapahtuman kokijana (Fivush, 2011). Vaikka autobiografisesta muistista puhuttaessa viitataan usein juuri muistiainekseen, joka käsittää tietyn paikan ja ajan omaavat tapahtumat, tulkitsee osa tutkijoista autobiografisen muistin käsittävän myös itseen ja minäkuvaan liittyvän semanttisen muistiaineksen. Autobiografisen muistin semanttinen aines voi olla esimerkiksi yleistä itseen ja omiin ominaisuuksiin liittyvää tietoa. (Levine, Svoboda, Hay, Winocur, & Moscovitch, 2002; Willoughby, Desrocher, Levine & Rovet, 2012). Conway ja Pleydell-Pearce (2000) pitävät autobiografista muistia käsitteellisesti ja ajallisesti organisoituneena järjestelmänä, jossa episodinen ja semanttinen muisti linkittyvät toisiinsa.

Autobiografisella muistilla on keskeinen merkitys ihmiselle ja se palvelee useita eri tarkoituksia (esim. Bluck, Alea, Habermas & Rubin, 2005). Ensinnäkin se on tärkeä osa ihmisen minäkokemuksesta, sillä se tuottaa kokemuksen minän yhtenäisyydestä ja ajallisesta jatkuvuudesta (Conway, Singer & Tagini, 2004; Fivush, 2011, Prebble, Addis & Tippett, 2013). Autobiografisen muistin tehtävänä on myös tallentaa sekä palauttaa mieleen ajankohtaisten tavoitteiden ja tarpeiden kannalta tärkeää muistitietoa (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Toiseksi autobiografisen muistin tehtävänä on toimia sosiaalisten suhteiden vahvistajana sekä muodostaa kokemus itsestä suhteessa läheisiin ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan. Esimerkiksi merkittävä osa ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta liittyy omien kokemusten jakamiseen (Bohanek ym., 2009). Muistot kokemuksistamme ihmissuhteissa tarjoavat viitekehysten, josta käsin tulkitsemme nykyisiä ihmissuhteitamme (Simpson, Rholes & Winterheld, 2010). Autobiografisen muistin kehittyessä vanhempien kanssa käytyjen, menneisiin tapahtumiin liittyvien keskustelujen avulla ihminen muodostaa vähitellen yhteiskunnan normeja heijastavan elämäntarinan (Nelson & Fivush, 2004). Kolmanneksi sillä on todettu olevan keskeinen merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Esimerkiksi kyky

luoda emotionaalisesti johdonmukaisia narratiiveja omista kokemuksista on yhteydessä parempaan hyvinvointiin ja esimerkiksi traumanjälkeiseen toimintakykyyn (Frattaroli, 2006; Pennebaker & Chung, 2007). Elämäkokemusten käsittelemisestä kerrotaan tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

Tutkimuksissa on todettu, että tunteita herättävä tapahtuma tallentuu muistiin paremmin kuin emotionaalisesti neutraali tapahtuma (Buchanan & Adolphs, 2002) ja tallentumista tehostavat sekä negatiiviset että positiiviset emotionit (Holland & Kensinger, 2013). Lisäksi on havaittu, että tieto tallentuu muistiin yleensä paremmin, mikäli se mieleen painamisen hetkellä sisältää minään liittyvää tietoa tai minään liittyvän näkökulman, jonka kanssa tieto prosessoidaan (Symons & Johnson, 1997). Myös tapahtumat, jotka sisältävät tietoa itselle tärkeiden tavoitteiden toteutumisesta tai itselle tärkeistä motivaatiotekijöistä, muistetaan yleensä muita tapahtumia paremmin (Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Stein, Wade & Liwag, 1997; Woike, 2008).

Tutkimusten mukaan kohtuullinen määrä mieleen painamisen hetkellä koettua stressiä voi tehostaa emotionaalisten tapahtumien tallentumista muistiin (Shields, Sazma, McCullough & Yonelinas, 2017). Toisaalta traumaattinen tapahtuma tallentuu muistiin usein epäintegroituneena, jolloin kielellisesti käsiteltävissä olevan tiedon sijasta aisti-informaatio tallentuu muistiin tehokkaammin (Ehlers & Clark, 2000). Tällöin tapahtumasta jäävä muistikuva on usein epäjohdonmukainen ja pirstaloitunut, eikä se ole normaalin autobiografisen muistin tavoin yhdistynyt paikkaan ja aikaan. Muistiedustuksen säilymistä epäintegroituneena myötävaikuttaa edelleen selviytymiskeinot, jotka pyrkivät välttelemään traumaattisen muiston käsittelemistä. Tällaiset selviytymiskeinot ovat yleisiä posttraumaattisesta stressihäiriöstä kärsivillä (Ehlers & Clark, 2000). Sen sijaan muisto traumaattisesta tapahtumasta, joka on kielellisesti ja koherentisti mieleen palautettavissa, on yhteydessä pienempään määrään mieleen tunkeutuvia traumamuistoja (ns. intrusiivisia oireita) ja viittaa siihen, että traumaattinen muisto on terveellä tavalla käsitelty (Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Ehlers & Clark, 2000). Kun traumaattinen muisto on paremmin tietoisesti käsiteltävissä, ihminen kykenee asettamaan sille subjektiivisia merkityksiä ja oppimaan siitä, mikä on olennaista posttraumaattisen kasvun kannalta.

## **1.2. Elämäntarinat**

Siinä missä autobiografiseen muistiin kuuluu elämän aikana sattuneet merkittävät tapahtumat, elämäntarinat puolestaan ovat näistä muodostettuja ja subjektiivisesti tulkittuja tapahtumaketjuja, joiden avulla ihminen ymmärtää itseään ja luo elämälleen merkitystä (McAdams, 2001). Nykyään monet tutkijat pitävät elämäntarinoita tärkeinä persoonallisuuden rakenteina esimerkiksi persoonallisuuden piirteiden ohella (Adler ym., 2017; McAdams, 2001; Singer, 2004). Esimerkiksi

McAdams (1995, 2001) jakaa teoriassaan persoonallisuuden kolmeen tasoon, joista ensimmäiseen kuuluvat persoonallisuuden piirteet, toiseen tasoon yksilölliset sopeutumistavat ja kolmannen tason muodostaa yksilön tarinamuotoinen identiteetti, joka antaa elämälle yksilöllisyyden ja yhtenäistää minäkokemuksen. Tarinamuotoisen, eli narratiivisen identiteetin tehtävänä on integroida ihmisen persoonallisuuden eri puolet mielekkääksi ja ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi ja suunnata tulevaisuuteen liittyviä odotuksia (McAdams, 2001; McAdamas, 2011). Lisäksi Adler, Lodi-Smith, Philippe & Houle (2016) ovat katsauksessaan osoittaneet elämäntarinoiden tarjoavan yleisemmin tutkittuja persoonallisuusmuuttujia, kuten persoonallisuuden piirteitä täydentävää tietoa persoonallisuuden ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä.

Elämäntarinat syntyvät, kun ihminen pyrkii ymmärtämään kokemiaan asioita ja asettaa niille merkityksiä. Täten elämäntarinoiden syntyprosessissa korostuu ihmisen oma aktiivinen rooli kokemusten kautta saadun tiedon käsittelyssä. Singer ja Bluck (2001) nimittävät elämäntarinoiden muodostamista *narratiiviseksi prosessoinniksi* (narrative processing). Narratiivisen prosessoinnin avulla ihminen järjestää muistikuvat menneistä kokemuksistaan ajassa eteneviksi narratiiveiksi (Singer & Bluck, 2001; Singer & Blagov, 2006). Nämä narratiivit sisältävät juonellisia piirteitä, kuten tietyn tavoitteen kannalta merkityksellisen päätepisteen; ajallisesti järjestyksessä olevia ja toisiinsa kausaaliyhteydessä olevia tapahtumia, jotka ovat merkityksellisiä narratiivin tavoitteen kannalta sekä tunnistettavat rajat, jotka erottavat ne muista narratiiveista ja kokemuksista. Narratiivisen prosessoinnin jälkeen elämäntarinoista on mahdollista tehdä tulkintoja, oivalluksia sekä vetää johtopäätöksiä elämäntapahtumien ja minän välisistä yhteyksistä. Tällaista päättelyä kutsutaan *autobiografiseksi päättelyksi* (autobiographical reasoning) (Bluck & Habermas, 2001; Singer, 2004; Singer & Bluck, 2001).

Tämän tutkimuksen kannalta erityisen mielenkiintoista on, kuinka elämäkokemukset muuttavat ja kasvattavat ihmistä, miten nämä muutokset näkyvät elämäkokemuksista muodostetuissa elämäntarinoissa sekä miten eri piirteet elämäntarinoissa ovat yhteydessä muihin persoonallisuuden rakenteisiin. Edellä mainitun autobiografisen päättelyn lisäksi *merkityksen luonti* (meaning making) tarkoittaa elämäkokemuksista tehtyjä oppimiskokemuksia (McLean & Thorne, 2003, Singer, 2004). McLean ja Thorne (2003) jakoivat empiirisen tutkimuksensa pohjalta elämäntapahtumien yhteydessä esiintyvän merkityksen luonnin kahteen luokkaan. Ensinnäkin kokemukset voivat tuottaa käytännöllisiä oppimiskokemuksia (lesson learning), jotka muuttavat tulevaa käyttäytymistä vain tarkkarajaisesti. Toiseksi kokemuksista voi tehdä laaja-alaisempia oivalluksia (gaining insight), jotka muuttavat ihmisen ajattelua ja käyttäytymistä kokonaisvaltaisemmin sekä kasvattavat ihmisen ymmärrystä esimerkiksi itsestään tai ympäröivästä maailmasta. On selvää, että mainituista kahdesta merkityksen luonnin tavasta jälkimmäisellä on

tärkeämpi rooli henkilökohtaisten kokemusten tuottamassa persoonallisuuden kasvussa, joka on tämän tutkimuksen kohteena (Singer, 2004). McLean ja Thorne myös havaitsivat, että sellaiset ihmissuhteisiin liittyvät elämäntarinat, jotka sisälsivät konfliktin koehenkilön ja hänelle läheisen välillä sisälsivät enemmän merkityksen luontia kuin ne tarinat, joihin ei sisältynyt konfliktia. Bluck ja Glück (2004) puolestaan havaitsivat tutkimuksessaan, että eniten subjektiivista viisauden kokemusta kasvattavat elämäkokemukset liittyivät pääsääntöisesti vaikeuksien tai epävarmuuden kohtaamiseen, joiden käsittely johti kasvattavaan loppuratkaisuun. Lisäksi McAdamsin ym. (2001) tutkimuksessa saadut tulokset viittaavat siihen, että kyky kääntää kielteisten elämäntapahtumien loppuratkaisu positiiviseksi olisi yhteydessä parempaan psykologiseen sopeutumiskykyyn sekä aikuisiän tuotteliaisuuteen (generativity). Lisäksi on saatu viitteitä siitä, että yhteisölliset ja toisiin liittymisen motiivit (communion) olisivat yhteydessä parempaan kykyyn luoda merkityksiä elämäkokemuksista, mikä puolestaan olisi positiivisessa yhteydessä stressiperäiseen kasvuun (Woike & Matic, 2004). Stressiperäinen kasvu ilmaisee käytännössä samaa ilmiötä kuin posttraumaattinen kasvu (Linley & Joseph, 2004), jota käsitellään tarkemmin luvussa 1.3.

### **1.3. Posttraumaattinen kasvu**

Kielteiset elämäntapahtumat ja kriisit ovat elämän merkittäviä stressitekijöitä, jotka asettavat haasteita psyykkiselle hyvinvoinnille ja vaativat yksilöltä voimavaroja niistä selviämiseksi (Hobfoll, 1989). Erityisesti traumaattisten kokemusten tiedetään vaikuttavan mielenterveyteen kielteisesti ja altistavan lukuisille mielenterveyden häiriöille, kuten traumaperäiselle stressihäiriölle (PTSD) (American Psychiatric Association, 2013). Toisaalta kielteiset elämäntapahtumat ja kriisit voivat aikaansaada myös *posttraumaattista kasvua* (*post-traumatic growth* tai *posttraumatic growth*), joka tarkoittaa kielteisten elämäntapahtumien käsittelyn yhteydessä syntyviä positiivisia psykologisia muutoksia yksilössä (Tedeschi & Calhoun, 2004). Useat tutkijat pitävät posttraumaattista kasvua kliinisesti merkittävänä ilmiönä, jota tulisi edesauttaa terapeutisessa hoidossa (Cordova, 2008; Linley & Joseph, 2004; Ochoa, Casellas-Grau, Vives, Font & Borràs, 2016). Traumaattisen tapahtuman tai kriisin myötä syntyvien positiivisten muutosten kuvailuun on käytetty eri nimityksiä tutkimuskirjallisuudessa. Käytettyjä nimityksiä ovat esimerkiksi *vastoinkäymisiin liittyvä kasvu* (*adversarial growth*) (Linley & Joseph, 2004), *stressiperäinen kasvu* (*stress-related growth*) (Park, Cohen & Murch, 1996), *kukoistus*, (*thriving*) (O’Leary & Ickovics, 1995), *hyödyn löytäminen* (*benefit finding*) (Tennen & Affleck, 2002; Helgeson, Reynolds & Tomich, 2006) ja *myönteiset sivutuotteet* (*positive by-products*) (McMillen, Howard, Nower & Chung, 2001).

Post-traumaattisen kasvun on todettu olevan universaali ilmiö, jota ilmenee monenlaisten kriisien yhteydessä. Post-traumaattista kasvua on havaittu esimerkiksi ihmisen kohdatessa läheisen kuoleman (Edmonds & Hooker, 1992; Hogan, Morse & Tason, 1996; Lehman ym., 1993), vakavan sairastumisen (Bower, Kemeny, Taylor & Fahey, 1998; Collins, Taylor & Skokan, 1990;), vakavan onnettomuuden (Joseph, Williams & Yule, 1993; Thompson, 1985), sota-tilanteen (Elder, & Clipp, 1989; Sledge, Boydstun & Rabe, 1980), jouduttua seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi (Burt & Katz, 1987; Draucker, 1992; Frazier, Conlon & Glaser, 2001) tai kidnapatuksi (Cole, 1992; Sank, 1979). Tapahtuman laadulla vaikuttaisi olevan melko vähän merkitystä post-traumaattisen kasvun kannalta. Sen sijaan tärkeämmässä roolissa on yksilön subjektiivinen kokemus, esimerkiksi tapahtumaan liittyvä hallittavuuden tunne, koetun uhan vakavuus sekä toivottomuuden tunne (Linley & Joseph, 2004).

Kehittäessään mittaria posttraumaattiselle kasvulle (*posttraumatic growth inventory, PTGI*) Tedeschi ja Calhoun (1996) jakoivat posttraumaattisen kasvun viiteen alaryhmään faktorianalyysin perusteella. Näitä ovat 1. *elämän arvostaminen ja muuttuneet prioriteetit*; 2. *läheisten ihmissuhteiden syveneminen*, 3. *henkilökohtaisen vahvuuden kokemus*, 4. *uusien mahdollisuuksien löytäminen* sekä 5. *hengellinen kehitys*. Kasvanut arvostus elämää kohtaan ja prioriteettien uusiminen viittaa yksilön tapaan suhtautua elämään uudella tavalla traumaattisen tapahtuman jälkeen. Post-traumaattisen kasvun yhteydessä yksilö usein arvostaa elämässä säilyneitä positiivisia asioita aiempaa enemmän ja kokee niistä myönteisiä tunteita. Nämä myönteiset tunteet voivat antaa yksilölle voimavaroja hankalassa tilanteessa selviytymiseen (Folkman, 2008). Lisäksi arvojen välinen tärkeysjärjestys kirkastuu ja ennen tavallisina koetut asiat ja ”elämän pienet ilot”, kuten auringonlaskun ihaileminen tai elokuvasta nauttiminen koetaan aiempaa tärkeäimpinä (Tedeschi & Calhoun, 2004). *Läheisten ihmissuhteiden syveneminen* ilmenee esimerkiksi yksilön merkityksellisten ihmissuhteiden kasvaneena arvostuksena, suurempana myötätuntona toisia kohtaan ja toisiin tukeutumisenä (Tedeschi & Calhoun, 1996). *Henkilökohtaisen vahvuuden kokemus* tarkoittaa aiempaa voimakkaampaa tuntemusta omasta vahvuudesta sekä siitä, että vaikeistakin tilanteista voi selvitä ja vastoinkäymisiä kestää ja hyväksyä. *Uusien mahdollisuuksien löytäminen* tarkoittaa trauman jälkeisen elämänpolkujen suunnittelua ja uudenlaista orientoitumista tulevaisuuteen. *Hengellinen kehitys* viittaa vahvistuneeseen hengellisyyteen ja muuttuneeseen eksistentiaaliseen elämäntattomuuteen. Se ei ole sidottu yksittäisiin uskontoryhmiin eikä se sulje pois ateistiseen elämäntattomuuteen liittyvää kasvua (Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi, Cann, Taku, Senol-Durak & Calhoun, 2017).

Tedeschin ja Calhoun (2004) posttraumaattisen kasvun mallin mukaan posttraumaattista kasvua ilmenee, kun ihminen pyrkii sopeutumaan järkyttävään tapahtumaan kognitiivisen

prosessoinnin avulla. Ihmisen kohdatessa haastavan elämäntilanteen kuten elämänkriisin tai traumaattisen tapahtuman, hänen perustavanlaatuiset käsityksensä ja uskomuksensa maailmasta järkkyvät. Calhoun ja Tedeschi (1998) ovat verranneet vaikeiden elämäntilanteiden vaikutusta maanjäristykseen. Maanjäristyksen tavoin haastavat elämäntilanteet ikään kuin horjuttavat ja ravisuttavat yksilön maailmankuvaa (*assumptive world*), joka on aiemmin ohjannut ajattelua ja ymmärrystä sekä antanut elämälle merkityksellisyyttä (Parkes, 1971). Jotta sopeutuminen trauman tai kriisin jälkeiseen elämään olisi mahdollista, ihmisen on kyettävä luopumaan vanhoista skeemoista ja tavoitteista, jotka eivät sovi trauman myötä muuttuneisiin olosuhteisiin. Lisäksi on asetettava uusia, realistisia ja muuttuneisiin olosuhteisiin sopivia tavoitteita sekä rakennettava todellisuutta paremmin vastaavia skeemoja. Tätä skeemojen muokkaamisen prosessia kutsutaan myös *akkommodatiiviseksi prosessoinniksi (accommodative processing)* (King, Scollon, Ramsey & Williams, 2000). Linley ja Joseph (2005) ovat esittäneet teoriassaan (*organismic valuing theory*) että ihmisillä on luontainen taipumus kasvaa henkisesti kielteisistä kokemuksista myönteisen akkommodaation kautta. Teorian perusteella voisi siis odottaa ihmisten spontaanisti raportoivan posttraumaattista kasvua kielteisistä elämäkokemuksista kertovissa narratiiveissa.

Posttraumaattisen kasvun ilmenemistä elämäntarinoissa ei ole aiemmin tutkittu, mutta sen sijaan sen kahdesta lähikäsitteestä, akkommodatiivisesta prosessoinnista ja *redemptiosta (redemption)* löytyy narratiivisin menetelmin hankittua tutkimustietoa. Akkommodatiivisen prosessin on tällaisessa tutkimuksessa havaittu esimerkiksi olevan yhteydessä juuri tämän tutkimuksen pääkäsitteeseen, posttraumaattiseen kasvuun ja persoonan kypsytyteen mittaushetkellä, mutta myös ennustavan näitä kahden vuoden seurannassa (King ym., 2000). Redemptiolla, jolla tarkoitetaan elämäntarinoissa myönteisen lopputuloksen kuvaamista muuten kielteisessä elämäntapahtumassa, on havaittu olevan yhteyksiä useisiin hyvinvointimittareihin, kuten itsetuntoon ja elämäntyytyväisyyteen (McAdams, Reynolds, Lewis, Patten & Bowman, 2001). Lisäksi kohtalaisen voimakas korrelaatioita myös toimijuuden motivaatioteemaan on havaittu (Adler ym. 2015). Akkommodatiivista prosessointia ja redemptiota koskevat tutkimukset viestivät, että myös posttraumaattista kasvua olisi mielekästä tutkia elämäntarinoista.

#### **1.4. Toimijuus (agency) ja toisiin liittyminen (communion)**

Psykologiassa on usein esitetty, että ihmisen kokemusmaailmaa ja käyttäytymistä säätelee kaksi perustavanlaatuista ja laajaa ulottuvuutta, *toimijuus (agency)* ja *toisiin liittyminen (communion)* (Abele & Wojciszke, 2004; McAdams, 1988; Bakan, 1966). Toimijuus tarkoittaa ihmisen autonomista puolta, joka keskittyy ihmisen yksilöllisiin pyrkimyksiin ja oman edun tavoitteluun,

kun taas toisiin liittyminen edustaa ihmisen yhteisöllistä puolta, joka pyrkii olemaan osa laajempaa yhteisöä tai organismia. Samankaltainen kahtiajaon idea on esiintynyt aiemminkin psykologian ja filosofian historiassa, esimerkiksi antiikin Kreikassa (Empedokleen teoria selkkauksesta ja rakkaudesta) ja Sigmund Freudin viettiteoriassa (elämän ja kuoleman vietti), mikä osoittaa käsitteisiin kohdistunutta pitkäaikaista mielenkiintoa (McAdams, Hoffman, Mansfield & Day, 1996).

Toimijuuden ja toisiin liittymisen merkitystä on tutkittu runsaasti persoonallisuus- ja sosiaalipsykologian aloilla ja niiden on huomattu erottuvan selvästi persoonallisuudessa sekä sosiaalisessa tiedonkäsittelyssä (Abele & Wojciszke, 2014). Ulottuvuudet ovat erottuneet esimerkiksi luokiteltaessa ihmisiä kuvailevia piirteitä (Rosenberg, Nelson, & Vivekananthan, 1968), vuorovaikutuksen kannalta tärkeissä persoonallisuuden piirteissä (Wiggins, 1991), tavoissa kuvailla itseä (Paulhus & Trapnell, 2008), luokiteltaessa arvoja (Trapnell & Paulhus, 2012), ryhmäkäyttäytymisessä (Parson & Bales, 1957) ja johtamiskäyttäytymisessä (Halpin & Winer, 1957). Toimijuus on usein yhdistetty maskuliiniseksi katsottuihin persoonallisuuden piirteisiin, kuten itsevarmuuteen ja itsenäisyyteen, kun taas toisiin liittyminen on yhdistetty feminiiniseksi katsottuihin piirteisiin, kuten avuliaisuuteen ja empaattisuuteen (Spence, 1984). Lisäksi on saatu näyttöä niiden yhteensopivuudesta esimerkiksi Big Five –persoonallisuusteorian kanssa, sillä toimijuuden on havaittu olevan yhteydessä ulospäinsuuntautuneisuuden liittyvien piirteiden ja toisiin liittymisen puolestaan sovinnollisuuden liittyvien piirteiden kanssa (Blackburn, Renwick, Donnelly & Logan, 2004; Trapnell & Wiggins, 1990). Lisäksi yksilö- ja yhteisökeskeisten kulttuurien välillä on todettu eroja ulottuvuuksien välisessä asemassa (Markus & Kitayama, 1991). Tulokset eri psykologian aloilla osoittavat, että toimijuuden ja toisiin liittymisen ulottuvuuksilla on oleellinen ja kokonaisvaltainen asema ihmisen psyykkeen toiminnassa ja niillä on ilmeinen vaikutus käyttäytymiseen ja persoonallisuuteen.

Toimijuuden ja toisiin liittymisen yhteyksiä hyvinvointiin on myös tutkittu. Ulottuvuuksia on tutkimuksissa tarkasteltu persoonallisuuden piirteinä (Helgeson, 1994; Saragovi, Koestner, Di Dio & Aube, 1997) tai elämäntarinoissa esiintyvänä sisällöllisinä motivaatioteemoina (Adler ym., 2015), kuten tässäkin tutkimuksessa. Toimijuus on todettu olevan positiivisessa yhteydessä hyvinvointiin ja erityisesti mielenterveyteen (Adler, 2012; Adler, Skalina & McAdams, 2008; Helgeson, 1994; Saragovi ym., 1997). Sen on havaittu olevan yhteydessä vähentyneeseen masennukseen (Roos & Cohen, 1987; Whitley, 1984), ahdistukseen (Nezu & Nezu, 1987; Roos & Cohen, 1987) ja stressiin (Nezu & Nezu, 1987) parantuneeseen itsetuntoon (Whitley, 1983) sekä korkeampaan subjektiiviseen hyvinvointiin (Adler ym., 2008). Lisäksi Adler ym. (2015) havaitsivat pitkittäistutkimuksessa toimijuuden olevan yhteydessä mielenterveyden paranemiseen neljän

vuoden aikana (Adler ym., 2015). Kyseisessä tutkimuksessa toimijuutta mitattiin arvioimalla elämäntarinoiden toimijuutta asteikolla 0–3. On myös havaittu, että epävakaan persoonallisuushäiriön oireista kärsivien elämäntapahtumakertomuksissa on keskimääräistä vähemmän toimijuuden teemoja (Adler, Chin, Kolisetty & Oltmanns, 2012). Toisiin liittymisen on puolestaan havaittu olevan positiivisessa yhteydessä myönteisiin ihmissuhdetekijöihin, kuten sosiaaliseen tukeen (Burda, Vaux & Schill, 1984) sekä korkeampaan avioliittotyytyväisyyteen (Antill, 1983). Sen sijaan suorasta yhteydestä mielenterveyteen on hajanaista tutkimusnäyttöä, sillä toiset tutkijat eivät ole havainneet yhteyttä (Bassoff & Glass, 1982) kun taas yhdessä tutkimuksissa on löydetty positiivinen, vaikkakin heikompi yhteys kuin toimijuudella (Whitley, 1983). Toisaalta toisiin liittymisen ja mielenterveyden positiivisesta yhteydestä on saatu myös puoltavia havaintoja. Esimerkiksi toisiin liittymisellä on havaittu olevan positiivinen yhteys itsetuntoon (Hirokawa & Dohi, 2007; Whitley, 1983). Lisäksi vakavasti sairastuneiden elämäntarinoissa ilmenneiden toisiin liittymisen motivaatioteemojen on havaittu toimijuuden ohella olevan yhteydessä vähäisempiin masennusoireisiin ja parempaan itsearvioon sosiaalisesta toimintakyvystä kaksi vuotta myöhemmin (Adler ym., 2015).

Tämän tutkimuksen kannalta erityisen mielenkiintoisia ovat tutkimustulokset, jotka liittävät toimijuuden ja toisiin liittymisen motiivit yhteen muistojen, elämäntarinoiden ja kokemusten käsittelyn kanssa. Ensinnäkin on havaittu, että TAT-testissä (*Thematic Apperception Test*) havaitut toimijuuden ja toisiin liittymisen implisiittiset motiivit ovat olleet positiivisessa yhteydessä toimijuuden ja toisiin liittymisen motivaatioteemoihin tärkeissä elämäntarinoissa ja muistoissa (McAdams ym. 1996; Woike, Gershkovich, Piorkowski & Polo, 1999; Woike & Polo, 2001). Näiden tulosten perusteella autobiografisesta materiaalista voidaan luotettavasti koodata motivaatioteemoja ja olettaa niiden kertovan aidosti yksilön motiiveista. Toiseksi, Woike ja Matic (2004) ovat saaneet alustavia tuloksia toimijuuden ja toisiin liittymisen motiivien erilaisista rooleista traumaattisten kokemusten käsittelyssä. Tutkijat olivat havainneet toimijuuden ja toisiin liittymisen olevan eri tavoin yhteydessä kahteen eri tapaan järjestää ja käsitellä narratiivista ainesta, eriyttävään (*differentiation*) ja integroivaan (*integration*) käsittelytapaan. Eriyttävä käsittelytapa viittaa tapaan painottaa muistoissa eroja, kontrasteja sekä tapahtumien, ihmisten ja asioiden välistä riippumattomuutta. Integroiva käsittelytapa puolestaan tarkoittaa asioiden, ihmisten ja tapahtumien yhtäläisyyksien ja riippuvuussuhteiden painottamista muistoissa. Toimijuuden on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä eriyttävään käsittelytapaan ja toisiin liittymisen integroivaan käsittelytapaan (Woike ym., 1999; Woike & Matic, 2004). Lisäksi Woike ja Matic (2004) havaitsivat, että integroiva kokemusten käsittelytapa sekä toisiin liittyminen olivat yhteydessä posttraumaattiseen kasvuun. Sen sijaan samanlaista toimijuuden ja posttraumaattisen kasvun

yhteyttä ei havaittu. Toisiin liittymisen ja posttraumaattisen kasvun yhteyden spekulointiin johtuvan juuri toisiin liittymisen motiivin omaavien henkilöiden tavasta käyttää integroivaa käsittelytapaa traumaattisten kokemusten käsittelyssä.

### **1.5. Tutkimuskysymykset ja hypoteesit**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko toimijuuden sekä toisiin liittymisen motivaatioteemoilla yhteyttä posttraumaattiseen kasvuun. Aikaisempi tutkimus antaa joitakin viitteitä siitä, että toisiin liittymisen motiivit saattavat olla yhteydessä traumaattisten kokemusten integroivaan käsittelytapaan ja sitä kautta posttraumaattiseen kasvuun (Woike & Matic, 2004). Lisäksi sosiaalinen tuki vaikuttaisi edistävän posttraumaattista kasvua (Tedeschi & Calhoun, 2004), mikä antaa lisätukea oletuksille posttraumaattisen kasvun ja toisiin liittymisen välisestä mahdollisesta yhteydestä. Toimijuus motivaatioteemana puolestaan on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin ja sopeutumiskykyyn (Adler ym. 2015; Helgeson, 1994), mutta sen yhteyksiä posttraumaattiseen kasvuun ei ole vielä tutkittu. Toisaalta sen on havaittu korreloivan redemption kanssa (Adler ym. 2015), joka käsitteellisesti muistuttaa posttraumaattista kasvua. Tämä tutkimus pyrkii vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Ilmeneekö ihmisten subjektiivisesti kaikkein järkyttävimmäksi kokemissaan elämäntarinoissa enemmän posttraumaattista kasvua kuin muissa kuormittavissa elämäntarinoissa?
2. Ovatko tutkittavien elämäntapahtumista välittyvät toimijuuden sekä toisiin liittymisen motivaatioteemat yhteydessä elämäntarinoista välittyvään posttraumaattiseen kasvuun kuormittavissa elämäntilanteissa yleensä?
3. Ovatko koehenkilöiden toimijuuden sekä toisiin liittymisen motivaatioteemat yhteydessä posttraumaattiseen kasvuun järkyttävimmiksi raportoimissa tapahtumissa erityisesti?

Aiemman tutkimuksen perusteella asetetaan seuraavat hypoteesit:

- H1.* Posttraumaattista kasvua ilmenee enemmän järkyttävimmistä tapahtumista kertovissa elämäntarinoissa kuin muissa kuormittavista tapahtumista kertovissa elämäntarinoissa.
- H2.* Toimijuuden ja toisiin liittymisen motivaatioteemat ovat positiivisessa yhteydessä posttraumaattiseen kasvuun, mutta toisiin liittymisen ja posttraumaattisen kasvun välinen yhteys on voimakkaampi.

*H3.* Toimijuuden ja toisiin liittymisen motivaatioteemat ovat positiivisessa yhteydessä järkyttävimmistä elämäntapahtumista ilmenevään posttraumaattiseen kasvuun.

## 2. MENETELMÄT

### 2.1. Tutkittavat ja aineiston kerääminen

Tutkimuksen aineisto kerättiin verkkokyselyllä, joka lähetettiin Tampereen yliopiston psykologian peruskurssin osallistujille keväällä 2015. Kurssin osallistujien joukossa oli sekä tutkinto-opiskelijoita että avoimen yliopiston opiskelijoita. Kyselyyn vastasi 116 tutkittavaa, joista 17 (15 %) oli miehiä. Tutkittavien ikä vaihteli 19 ja 61 ikävuoden välillä (ka = 28,6 ja kh = 9,9). Tutkittavat saivat vastineeksi osallistumisestaan suorituspisteitä tutkimusmenetelmiin tutustumisesta, joita he tarvitsivat kurssin suorittamisessa. Tutkimukseen osallistuminen oli tutkittaville vapaaehtoista ja aineiston keräämisessä käytetyn verkkolomakkeen alussa pyydettiin tutkittavien kirjallista suostumusta tutkimukseen.

Verkkokysely laadittiin McAdamsin *Guided Autobiography* -menetelmän pohjalta (McAdams ym. 2006) ja siinä tutkittavia pyydettiin kirjoittamaan viidestä merkityksellisimmistä ja käänteentekevimmistä elämäntapahtumasta. Tutkittavia ohjeistettiin keskittymään tiettyyn aikaan ja paikkaan sijoittuviin elämäntapahtumiin sekä kertomaan ne sellaisina kuin ne muistavat. Jokaisesta elämäntapahtumasta pyydettiin kertomaan seuraavat asiat:

- a. Milloin tämä tapahtui (minkä ikäinen suurin piirtein olit? Vuosi, vuodenaika, kuukausi tai päivämäärä niin tarkasti kuin muistat)
- b. Mitä tilanteessa tapahtui?
- c. Keitä tilanteessa oli läsnä/keitä siihen liittyi?
- d. Mitä ajattelit ja tunsit tilanteen aikana?
- e. Miksi tämä tilanne on tärkeä koko elämäntarinassasi?
- f. Miten tilanne on vaikuttanut siihen, millainen olet nyt?

Verkkokyselyssä kartoitettiin taustamuuttujina sukupuoli, ikä, siviilisäätty, asumisolosuhteet (asuuko yksin, puolison, lasten tai puolison ja lasten kanssa, vai onko kyseessä muu asumisjärjestely), koulutus sekä ammatti. Tutkittavista naimattomia oli 83 (72 %), naimisissa 27 (23 %) ja eronneita 6 (5 %). Yksin asuvia oli 40 (35 %), kahdestaan puolison kanssa asuvia 35 (30 %), puolison sekä yhden tai useamman lapsen kanssa asuvia 20 (17 %), yhden tai useamman lapsensa kanssa ilman puolisoa asuvia 4 (3 %) ja muussa asumisjärjestelyssä asuvia 17 (15 %). Tutkittavista 58 (50 %) oli koulutustasoltaan keskiasteen käyneitä, 36:lla (31 %) oli alempi ja 22:lla (19 %) ylempi korkeakoulututkinto.

## 2.2. Narratiivisten muuttujien koodaus

Narratiiviset muuttujat (posttraumaattinen kasvu, toimijuus ja toisiin liittyminen) koodattiin kolmella erillisellä lukukerralla siten, että ensin koodattiin toimijuus kaikista elämäntarinoista, seuraavaksi toisiin liittyminen kaikista elämäntarinoista ja lopuksi posttraumaattinen kasvu huomattavasti kuormittavista tapahtumista. Elämäntarinat käytiin läpi useaan kertaan ja niistä koodattiin muuttujia yksi kerrallaan, jotta muuttujien tulokset vaikuttaisivat toisten muuttujien koodaamiseen mahdollisimman vähän. Muuttujien koodaamisessa käytetyt koodausmenetelmät selitetään yksityiskohtaisesti kahdessa seuraavassa kappaleessa.

### 2.2.1. Kuormittavat elämäntapahtumat ja posttraumaattinen kasvu

Tutkimuksen selitettävän muuttujan, eli posttraumaattisen kasvun narratiivista koodaamista varten valittiin tutkittavien kertomista tarinoista ne, jotka käsittelivät huomattavan kuormittavaa tapahtumaa. Kuormittavien tapahtumien ja kriisien valikoinnissa käytettiin pohjana tapahtumaluokkia, jotka ovat esiintyneet posttraumaattisen kasvun tutkimuksissa aiemmin (ks. esim. Park, Cohen & Murch, 1996; Tedeschi & Calhoun, 2004). Aiemmista tutkimuksista hyödynnettyjen tapahtumaluokkien lisäksi tunnistamisen kriteerinä käytettiin tutkittavan kokemaa ja kertomuksen yhteydessä raportoimaa subjektiivista kärsimystä, järkytystä tai stressiä, jotka ovat tärkeitä posttraumaattisen kasvun syntymisen kannalta (Tedeschi & Calhoun, 2004). Analyysiin kelpuutettiin mukaan ainoastaan tiettyyn aikaan ja paikkaan sijoittuvat tapahtumat. Pois jätettiin esimerkiksi laajoille ajanjaksoille sijoittuvat ”elämänvaiheet”. Analyysiin kelpuutettavia kuormittavia tapahtumia tunnistettiin 95:llä henkilöllä (82 %) ja kuormittavien tapahtumien määrä heillä vaihteli välillä 1–4 (ka = 1,8 ja kh = 0,9). Kuormittavien tapahtumien osuus elämäntarinoista vaihteli siten, että ei yhtään kuormittavaa tapahtumaa kertoneita oli 21, (18 %) yhden kuormittavan tapahtuman kertoneita 44 (38 %), kaksi kuormittavaa tapahtumaa kertoneita 29 (25 %), kolme kuormittavaa tapahtumaa kertoneita 16 (14 %), neljä kuormittavaa tapahtumaa kertoneita 6 (5 %). Yhdelläkään henkilöllä kaikki tapahtumat eivät olleet kuormittavia. Kaikkiaan aineiston elämäntarinoista 30 prosenttia (n = 580) käsitteli kuormittavaa tapahtumaa.

Kuormittavien kertomusten joukosta tunnistettiin vielä erikseen ne tapahtumat, jotka tutkittavat olivat raportoineet elämänsä järkyttävimmäksi tapahtumaksi. Viiden merkittävän elämäntapahtuman kirjoittamisen jälkeen tutkittavia pyydettiin nimeämään järkyttävän elämäntapahtumansa (tätä kysymystä tutkittavat eivät nähneet ennen viiden merkittävän elämäntapahtuman kirjaamista). Lisäksi kysyttiin, oliko tutkittava kertonut tapahtumasta aiemmin

kerrotun viiden elämäntarinan joukossa. Tutkittavista 59 (51 %) raportoi kertoneensa järkyttävimmän tapahtuman osana viittä elämäntarinaansa. Näistä 55 täyttivät aikaan ja paikkaan sijoittuvan elämäntapahtuman kriteerit.

Koska posttraumaattista kasvua ei oletettavasti ole aiemmin koodattu narratiiveista, sitä varten luotiin uusi koodausmenetelmä. Posttraumaattinen kasvu koodattiin kuormittaviksi tapahtumiksi tunnistetuista kertomuksista 5-portaisella asteikolla, jonka sisällöllisenä pohjana käytettiin posttraumaattisen kasvun inventaaria (Tedeschi & Calhoun, 1996) kanssa. Koodauksessa 0 merkitsee posttraumaattisen kasvun täydellistä puuttumista kuormittavan tapahtuman yhteydessä, kun taas 4 merkitsee voimakasta posttraumaattista kasvua vastaavassa tilanteessa. Koodauksessa käytettiin seuraavaa yksityiskohtaista ohjetta:

0 = Kertomuksessa ei ole minkäänlaisia merkkejä posttraumaattisesta kasvusta tai tapahtuman merkityksen tahdonalaisesta käsittelystä. Intrusiivista murehtimista ja muita traumaattisen stressin oireita saattaa esiintyä, mutta ne eivät viittaa posttraumaattiseen kasvuun.

1 = Kertomuksessa on yksi tunnistettava esimerkki posttraumaattisesta kasvusta, jota ei kuvailla. Positiivinen muutos esiintyy kirjoituksessa korkeintaan mainintana, eikä kirjoituksessa ole kielellistä kuvailua positiivisesta muutoksesta tai tapahtuman merkityksen kognitiivisesta käsittelystä.

2 = Kertomuksessa on 1–2 tunnistettavaa esimerkkiä posttraumaattisesta kasvusta. Jos muutoksia kuvaillaan kohtalaisesti, yksi esimerkki riittää. (Esim. 2 esimerkkiä eikä tarkempaa kuvailua **TAI** 1 esimerkki + lyhyttä tarkempaa kuvailua positiivisesta muutoksista tai tapahtuman merkityksen kognitiivisesta käsittelystä).

3 = Kertomuksessa on  $\geq 2$  tunnistettavaa esimerkkiä posttraumaattisesta kasvusta. Jos muutoksia tai tapahtuman merkityksen kognitiivisesta käsittelyä kuvaillaan kohtalaisesti, riittää kaksi tunnistettavaa esimerkkiä.

4 = Kertomuksessa on selviä merkkejä posttraumaattisesta kasvusta, jotka ilmenevät  $> 2$  tunnistettavalla eri posttraumaattisen kasvun dimensiolla. Kertomuksessa on myös kuvailtu monipuolisesti tapahtuman kognitiivista käsittelyä useammalla lauseella. Kertomuksessa kuvaillaan avoimesti tapahtuman aiheuttamaa affektiivista kokemusta.

Posttraumaattinen kasvu on tutkimuksessa operationalisoitu kahdeksi eri selitettäväksi muuttujaksi. Ensinnäkin, mikäli tutkittava oli raportoinut useamman kuormittavan tapahtuman, tapahtumien joukosta valittiin tutkittavan korkein posttraumaattisen kasvun arvo yhdeksi muuttujaksi (PTG korkein arvo). Korkeimman arvon ajateltiin heijastavan sitä, kuinka hyvin tutkittava

parhaimmillaan ilmaisee posttraumaattista kasvua narratiivisessa muodossa. Taulukosta 1 nähdään posttraumaattisen kasvun suurimman arvon frekvenssijakauma. Toiseksi, posttraumaattinen kasvu mitattiin erikseen tutkittavien henkilökohtaisesti järkyttävimmästä tapahtumasta niiltä tutkittavilta, jotka olivat järkyttävimmän tapahtumansa spontaanisti raportoineet (PTG järkyttävin tapahtuma).

**Taulukko 1.** Posttraumaattisen kasvun (PTG) suurimman arvon frekvenssit (n) sekä prosenttiosuudet (%).

<i>Muuttuja</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
PTG (korkein arvo)	95	100
0	25	21,6
1	16	13,8
2	34	29,3
3	15	12,9
4	5	4,3
PTG (järkyttävin tapahtuma)	55	100
0	24	20,7
1	8	6,9
2	14	12,1
3	5	4,3
4	4	3,4

Selvitettäessä posttraumaattisen kasvun muuttujien sopivuutta tilastollisten analyysimenetelmien käyttöön tarkasteltiin ristiintaulukoinnin avulla posttraumaattisen kasvun sekä toimijuuden ja toisiin liittymisen jakautumista luokkiin. Tästä tultiin siihen lopputulokseen, että frekvenssit jäävät joissain posttraumaattisen kasvun luokissa niin pieniksi, että luokitusta on syytä tiivistää, jotta analyysit voitaisiin suorittaa luotettavasti. Tiivistys suoritettiin askel kerrallaan niin, että luokkien lukumäärää vähennettiin yhdellä, minkä jälkeen ristiintaulukointia tarkasteltiin uudestaan. Lopulta päädyttiin muodostamaan posttraumaattisesta kasvusta kaksiluokkainen muuttuja siten, että luokat 0 = *ei yhtään kasvua* ja 1 = *hyvin vähän kasvua* yhdistettiin yhdeksi luokaksi (1 = *ei kasvua tai vähäistä kasvua*) ja loput kolme (2 = *jonkin verran kasvua*, 3 = *melko paljon kasvua* ja 4 = *hyvin paljon kasvua*) yhdistettiin toiseksi luokaksi (2 = *kohtalaisesti tai paljon kasvua*). Sama luokitus tehtiin molemmille selitettävälle muuttujalle, sekä posttraumaattisen kasvun korkeimmalle arvolle että järkyttävimmästä tapahtumasta seuranneelle posttraumaattiselle kasvulle.

## 2.2.2. Toimijuus ja toisiin liittyminen

Tutkittavien kirjoittamista kertomuksista koodattiin toimijuuden ja toisiin liittyminen motivaatioteemoja käyttämällä McAdamsin, Hoffmanin, Mansfieldin ja Dayn (1996) luomaa koodausmenetelmää. Toimijuudesta koodattiin neljää erilaista alateemaa (alateemojen kriteerit alla): *itsen hallinta* (self-mastery), *status/voitto* (status/victory), *saavutus/vastuun ottaminen* (achievement/responsibility) ja *voimaantuminen* (empowerment) siten, että jokaisen alateeman ilmenemisestä annettiin yksi piste kertomusta kohden. Vastaavalla tavalla toisiin liittyemisestä koodattiin neljää erilaista alateemaa: *rakkaus/ystävyyys* (love/friendship), *vuorovaikutus* (dialogue), *välittäminen/auttaminen* (care/help) ja *yhteisöllisyys* (community) siten, että jokaisesta alateeman ilmenemisestä annettiin yksi piste kertomusta kohden. Sekä toimijuuden että toisiin liittyminen alateemojen tunnistamisessa käytetyt kriteerit selitetään tarkemmin seuraavassa kappaleessa. Toimijuuden, toisiin liittyminen sekä näiden alateemojen keskiarvot, keskihajonnat sekä vaihteluvälit ovat nähtävillä taulukossa 1. Toimijuuden ja toisiin liittyminen jakaumien normaaliutta tarkasteltiin silmämääräisesti histogrammin sekä normaalikäyrän avulla ja todettiin niiden olevan melko normaalisti jakautuneita.

*Itsen hallinnan* teema tarkoittaa oman itsen hallintaa, kehittymistä, vahvistumista sekä tulemista kykenevämmäksi toimijaksi ympäristössään. Tämä voi ilmetä esimerkiksi viisastumisena tai vahvuuden tunteena elämäntapahtumien tai merkittävän kokemuksen yhteydessä. *Status/voitto* tulee ilmi korkeamman aseman tai voiton saavuttamisena, mikä tuottaa päähenkilölle kunniaa tai arvostetun aseman hänen vertaistensa joukossa. *Saavutus/vastuun ottaminen* tulee ilmi päähenkilöille tärkeiden tavoitteiden saavuttamisena ja haasteiden voittamisena tai tärkeän vastuun ottamisena asioista tai muista ihmisistä esimerkiksi jonkin roolin kautta. Saavuttamisen ja vastuun teemoissa päähenkilö tuntee tavallisimmin hallinnan tunnetta ja ylpeyttä. *Voimaantuminen* tulee ilmi päähenkilön ulkoisten tekijöiden, esimerkiksi voimakkaan esikuvan, tuottamana voimakkuuden tai määrätietoisuuden tunteen kasvuna. Voimaannuttava vaikutus voi olla esimerkiksi karismaattisella johtajalla, luonnolla tai uskonnollisessa yhteydessä myös Jumalalla.

*Rakkaus/ystävyyys* tulee ilmi kahdenvälisenä ja läheisenä ihmissuhteena, esimerkiksi romanttisena rakkautena tai ystävytenä, jossa osapuolet ovat keskenään tasavertaiset. Näihin teemoihin eivät kuulu esimerkiksi vanhemman ja lapsen välisestä ihmissuhteesta kertovat teemat, vaikka niitä tapauskohtaisesti saatettaisiin kuvailla ystävydeksi tai rakkaudeksi. *Vuorovaikutus* tulee ilmi kahden ihmisen välisenä vastavuoroisena hyvántahtoisena viestintänä, jolla ei ole välineellistä tarkoitusta vaan tarkoituksena on vuorovaikutus itsessään. Vuoropuhelussa molemmat osapuolet osallistuvat vuorovaikutukseen, välillä ilmaisten itseään ja välillä vastaanottaen toisen

osapuolen viestintää. *Välittäminen/auttaminen* tulee ilmi avun, huolenpidon, hoivan, tuen tai terapian tarjoamisena tai vastaanottamisena. Auttaminen johtaa tarinassa fyysisen, sosiaalisen, aineellisen tai emotionaalisen hyvinvoinnin paranemiseen. *Yhteisöllisyys* tulee ilmi henkilön yhteenkuuluvuuden tunteena tai haluna olla osa suurempaa yhteisöä tai ryhmää, esimerkiksi perhettä, ystäväporukkaa, paikallisyhteisöä tai jopa kansakuntaa.

**Taulukko 2.** Toimijuuden, toisiin liittymisen keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) sekä alateemojen pistemäärien frekvenssit

<i>Teema/alateema</i>	<i>ka</i>	<i>kh</i>	<i>Alateemojen pistemäärien frekvenssit</i>					
			0	1	2	3	4	5
Toimijuus	4,6	1,9						
Itsen hallinta			7	22	23	24	25	15
Status/voitto			70	41	5	0	0	0
Saavutus/vastuun ottaminen			31	46	32	7	0	0
Voimaantumisen			87	25	4	0	0	0
Toisiin liittymisen	3,0	1,9						
Rakkaus/ystävyyden			21	49	30	13	3	0
Vuorovaikutus			71	38	7	0	0	0
Välittäminen/auttaminen			46	42	20	6	2	0
Yhteisöllisyys			89	20	6	1	0	0

Toimijuuden ja toisiin liittymisen arvot koottiin muodostamalla toimijuuden ja toisiin liittymisen summamuuttujat, joihin laskettiin yhteen kunkin henkilön motivaatioteemoihin kuuluvien alateemojen pisteet. Summamuuttujien reliabiliteetit testattiin laskemalla Cronbachin alfat. Toimijuuden reliabiliteetti oli  $\alpha = 0,160$  ja toisiin liittymisen  $\alpha = 0,316$ . Lukujen perusteella summamuuttujien reliabiliteetteja voidaan pitää erittäin heikkoina. Toisaalta samalla koodausjärjestelmällä on saatu aiemminkin hyvin matalia reliabiliteettiarvoja. McAdams ym. (1996) luokittelujärjestelmiä luodessaan saivat vastaaviksi alfa-arvoiksi 0,481 (toimijuus) sekä 0,562 (toisiin liittymisen). He selittivät alateemojen olevan melko itsenäisiä ja toisistaan riippumattomia, mutta eivät pitäneet sitä esteenä muuttujien käyttämiselle. Tämän tutkimuksen yhteydessä on huomautettava, että jokainen tutkittava raportoi vain viisi elämäntarinaa, mikä rajoittaa mahdollisuutta alateemojen yhtäaikaistulle esiintymiselle. On myös mahdollista, että ihmiset eroavat sen suhteen minkä alateemojen avulla he ilmentävät elämäntarinoissaan

toimijuuden ja toisiin liittymisen motivaatioteemoja. Taulukosta 2 nähdään sekä toimijuuden, toisiin liittymisen että näiden alateemojen väliset korrelaatiot. Kertoimet ovat suuruudeltaan vaihtelevia ja suurin osa niistä on heikkoja eikä tilastollisesti merkitseviä.

**Taulukko 3.** Toimijuuden ja toisiin liittymisen alateemojen väliset korrelaatiot

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Toimijuus	1,000									
2. Itsen hallinta	<b>,749**</b>	1,000								
3. Status/voittaminen	<b>,252**</b>	<b>-,188*</b>	1,000							
4. Saavutus/vastuu	<b>,605**</b>	,143	<b>,331**</b>	1,000						
5. Voimaantuminen	<b>,298**</b>	,139	-,100	-,062	1,000					
6. Toisiin liittyminen	<b>,222*</b>	,154	,018	,107	,166	1,000				
7. Rakkaus/ystävyys	,144	,134	-,005	-,027	,125	<b>,681**</b>	1,000			
8. Yhteys	-,043	-,080	,053	,053	-,076	<b>,274**</b>	-,010	1,000		
9. Välittäminen/auttaminen	<b>,208*</b>	,133	-,007	,082	<b>,262**</b>	<b>,689**</b>	<b>,191*</b>	-,021	1,000	
10. Yhteisöllisyys	,157	,129	,004	<b>,187*</b>	-,032	<b>,565**</b>	<b>,206*</b>	-,047	<b>,228*</b>	1,000

\*  $p < ,05$ , \*\*  $p < ,01$ .

### 2.3. Tilastolliset menetelmät

Tutkimuksen tilastolliset analyysit suoritettiin IBM SPSS Statistics 25 -tilasto-ohjelmalla. Posttraumaattisen kasvun eroja järkyttävimpien elämäntarinoiden ja muiden kuormittavien elämäntarinoiden välillä tarkasteltiin Mann-Whitneyn U-testillä. Varsinaisena analyysimenetelmänä käytettiin binääristä logistista regressiota, jossa posttraumaattista kasvua selitettiin toimijuudella ja toisiin liittymisellä.

### 3. TULOKSET

#### 3.1. Kuvailevat tulokset ja korrelaatiot

Eroja posttraumaattisen kasvun määrässä järkyttävimpien ( $Md = 1$ ) ja muiden huomattavasti kuormittavien tapahtumien ( $Md = 1$ ) välillä tarkasteltiin Mann-Whitneyn U-testillä. Testin mukaan posttraumaattisen kasvun määrässä ei ollut eroja järkyttävimpien ja muiden kuormittavien tapahtumien välillä ( $U = 3056,5$ ;  $p > 0,05$ ;  $Z = -0,46$ ;  $r = -0,04$ ).

Muuttujien välisten yhteyksien selvittäminen aloitettiin tarkastelemalla korrelaatioita. Taulukosta 4 nähdään, että tutkittavien korkein posttraumaattisen kasvun arvo oli melko voimakkaassa positiivisessa yhteydessä sekä toimijuuteen että toisiin liittymiseen. Järkyttävimmästä tapahtumasta mitatun posttraumaattisen kasvun ja toimijuuden välinen yhteys oli vielä voimakkaampi kuin posttraumaattisen kasvun maksimiarvon ja toimijuuden välillä. Myös toisiin liittymisen ja järkyttävimmästä tapahtumasta mitatun kasvun yhteys oli melko voimakas ja merkitsevä. Lisäksi taulukosta havaitaan, että toimijuuden ja toisiin liittymisen välillä oli tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys. Korrelaatio (0,22) ei kuitenkaan ollut niin voimakas, että se olisi aiheuttanut multikolinearisuusongelman logistisessa regressiossa.

**Taulukko 4.** Toimijuuden, toisiin liittymisen, iän sekä posttraumaattisen kasvun (PTG) keskinäiset korrelaatiot.

<i>Muuttuja</i>	<i>Kerroin</i>	<i>1.</i>	<i>2.</i>	<i>3.</i>	<i>4.</i>	<i>5.</i>
1. Toimijuus (n=116)	Pearson	1,000				
2. Toisiin liittyminen (n=116)	Pearson	<b>,222*</b>	1,000			
3. Ikä (n=116)	Pearson	-,131	-,030	1,000		
4. PTG korkein arvo (0-4) (n=95)	Spearman	<b>,479**</b>	<b>,381**</b>	-,182	1,000	
5. PTG järkyttävin tapahtuma (0-4) (n=55)	Spearman	<b>,594**</b>	<b>,313*</b>	-,081	<b>,762*</b>	1,000

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ .

Koska toimijuuden ja toisiin liittymisen muuttujia luotaessa havaittiin niiden alateemojen olevan hyvin vaihtelevasti yhteydessä toisiinsa, päätettiin korrelaatiokertoimia tarkastella myös posttraumaattisen kasvun arvojen (PTG korkein arvo) ja alateemojen välillä. Toimijuuden alateemoista ainoastaan *itsen hallinta* oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä posttraumaattiseen kasvuun (0,469;  $p < 0,01$ ). Toisiin liittymisen alateemoista puolestaan vain *rakkaus/ystävyyys* (0,261;  $p < 0,05$ ) ja *välittäminen/auttaminen* (0,355;  $p < 0,01$ ) olivat yhteydessä posttraumaattiseen

kasvuun. Näiden havaintojen vuoksi edellä mainitut alateemat päätettiin valita itsenäisinä muuttujina mukaan logistiseen regressioanalyysiin toimijuudesta ja toisiin liittymisestä erillisissä tarkasteluissa. Näin saataisiin lisätietoa siitä, voisiko toimijuuden ja toisiin liittymisen mahdollinen ennustearvo selittyä suurimmaksi osaksi tiettyjen alateemojen avulla.

### 3.2. Logistisen regressioanalyysin tulokset

Taulukossa 5 esitetään neljä erilaista logistista regressiomallia. Malleissa 1 ja 2 selitettävänä muuttujana on korkein PTG-arvo (PTG korkein arvo) ja malleissa 3 ja 4 järkyttävimmän tarinan PTG-arvo (PTG järkyttävin tapahtuma). Molemmista selitettävästä muuttujasta oli muodostettu dikotomisat luokat, joita analyyseissä käytettiin. Selittäviksi muuttujiksi malleihin 1 ja 3 valittiin toimijuus, toisiin liittyminen sekä taustamuuttujat ikä ja sukupuoli. Malleissa 2 ja 4 toimijuuden ja toisiin liittymisen sijasta selittäviksi muuttujiksi valittiin vahvimmin posttraumaattiseen kasvuun yhteydessä olevat alateemat *itsen hallinta*, *rakkaus/ystävyyys* sekä *välittäminen/auttaminen*. Sukupuolen vertailukategoriana kaikissa analyyseissä oli mies.

Logistisen regressioanalyysin tuloksista havaitaan, että toimijuus ja toisiin liittyminen selittivät varsin paljon korkeimman posttraumaattisen kasvun jakautumista luokkiin ja molemmat muuttujat olivat tilastollisesti merkitseviä. Tarkasteltaessa malleja 1 ja 3, huomataan niiden kyenneen selittämään lähes tai noin puolet selitettävien muuttujien vaihtelusta (mallissa 1 *Nagelkerke pseudo  $R^2 = 0,45$*  ja mallissa 3 *Nagelkerke pseudo  $R^2 = 0,49$* ). Toisaalta järkyttävimpiä elämäntarinoita koskevassa mallissa nähdään, ettei toisiin liittyminen ollut tilastollisesti merkitsevä selittäjä. Toimijuus sen sijaan oli entistä voimakkaampi selittäjä järkyttävimmissä elämäntapahtumissa ilmenneen posttraumaattisen kasvun vaihtelussa ( $Exp(B) = 2,90$ ;  $p < 0,01$ ). Taustamuuttujista (ikä, sukupuoli) vain iällä havaittiin olevan mallissa 2 hyvin pieni, mutta tilastollisesti merkitsevä negatiivinen yhteys posttraumaattisen kasvun vaihteluun ( $Exp(B) = 0,91$ ;  $p < 0,01$ ). Muissa malleissa taustamuuttujien ei havaittu olevan yhteydessä posttraumaattiseen kasvuun.

Tarkasteltaessa alateemojen *itsen hallinta*, *rakkaus/ystävyyys* sekä *välittäminen/auttaminen* kykyä ennustaa vaihtelua posttraumaattisessa kasvussa, nähdään että ne olivat selitysasteeltaan ja luokittelukyvyltään hieman heikompia kuin toimijuuden ja toisiin liittyminen ainoastaan silloin, kun selitettävänä muuttujana oli posttraumaattinen kasvu järkyttävimmästä tapahtumasta. Tällöinkin malleilla oli hyvä selitysaste (*Nagelkerke pseudo  $R^2 = 0,34$* ) ja ennustetarkkuus (*luokittelu yht. = 72,7 %*), mutta vain *itsen hallinta* oli tilastollisesti merkitsevä selittäjä. Sen sijaan ja korkeimman posttraumaattisen kasvun tapauksessa alateemoista muodostettu malli oli jopa hieman parempi

selitysteeltään ja ennustetarkkuudeltaan kuin toimijuudesta ja toisiin liittymisestä muodostettu malli. Tosin kyseisessä mallissa *rakkaus/ystävyy*s ei yltänyt tilastollisesti merkitsevälle tasolle.

**Taulukko 5.** Logististen regressioanalyysien tulokset. Malleissa 1 ja 2 selitettävänä muuttujana PTG korkein arvo. Malleissa 3 ja 4 selitettävänä muuttujana PTG järkyttävien tapahtuma.

		Malli			
		1	2	3	4
<i>Selittävä muuttuja</i>		PTG korkein arvo	PTG järkyttävien tapahtuma		
<i>Block 1</i>					
Ikä	B	-0,05	-0,10**	0,07	0,00
	Exp(B)	0,95	0,91	1,07	1,00
Sukupuoli (ref. mies)	B	0,27	0,38	0,37	0,67
	Exp(B)	1,31	1,46	1,45	1,95
<i>Block 2</i>					
Agency	B	0,70***		1,08**	
	Exp(B)	2,03		2,90	
Communion	B	0,48**		0,31	
	Exp(B)	1,62		1,36	
Itsen hallinta	B		0,80***		0,73**
	Exp(B)		2,23		2,07
Rakkaus/Ystävyys	B		0,31		0,17
	Exp(B)		1,36		1,18
Välittäminen/Auttaminen	B		1,21**		0,41
	Exp(B)		3,36		1,51
Luokittelu yht. (%)		76,8	80,0	78,2	72,7
Luokittelu, PTG = 1 (%)		70,7	78,0	87,5	78,1
Luokittelu, PTG = 2 (%)		81,5	81,5	65,2	65,2
$\chi^2$		39,0***	43,4***	25,8***	16,1**
df		4	5	4	5
Nagelkerke pseudo R <sup>2</sup>		,45	,49	,50	,34
n		95	95	55	55

\* p < ,05, \*\* p < ,01, \*\*\* p < ,001

## 4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia posttraumaattista kasvua elämäntarinoissa ja selvittää, 1) ilmeneekö sitä enemmän ihmisten järkyttävimmistä elämäkokemuksista kuin muista kuormittavista tapahtumista, 2) onko henkilön *kuormittavista tapahtumista* kertovissa elämäntarinoissa ilmenevä posttraumaattinen kasvu yhteydessä toimijuuden ja toisiin liittymisen motivaatioteemoihin ja 3) onko henkilön *järkyttävimmästä* tapahtumasta kertovissa elämäntarinoissa ilmenevä posttraumaattinen kasvu yhteydessä toimijuuden ja toisiin liittymisen teemoihin. Tutkimus oli eksploratiivinen, sillä posttraumaattista kasvua ei ole aiemmin tarkasteltu narratiivisena muuttujana, ja posttraumaattisen kasvun yhteydestä toimijuuteen ja toisiin liittymiseen ei ole juurikaan tutkimustietoa. Posttraumaattista kasvua sekä toimijuuden ja toisiin liittymisen motivaatioteemoja mitattiin elämäntarinoista niitä varten kehitetyillä koodausmenetelmillä.

Tutkimustulokset tukevat hypoteeseja osittain. Ensimmäisen hypoteesin vastaisesti järkyttävimpien tapahtumien ja muiden kuormittavien tapahtumien välillä ei havaittu eroa posttraumaattisessa kasvussa. Tutkimuksen varsinaisena päätuloksena voidaan kuitenkin pitää sitä, että sekä toimijuuden ja toisiin liittymisen motivaatioteemat olivat yleisesti ottaen hyviä posttraumaattisen kasvun selittäjiä, mikä oli toisen hypoteesin mukainen tulos. Toisaalta suurin osa selitysvoimasta tulee vain muutamilta toimijuuden ja toisiin liittymisen alateemoilta, mitä ei tutkimuksen alkuvaiheessa osattu odottaa. Lisäksi päin vastoin kuin toisessa hypoteesissa odotettiin, toimijuus oli toisiin liittymistä tärkeämpi posttraumaattisen kasvun selittäjä. Kolmannen hypoteesin vastaisesti motivaatioteemoista ainoastaan toimijuus oli merkitsevä järkyttävimmästä tapahtumasta ilmenevän posttraumaattisen kasvun selittäjä. Tällöin toimijuus oli voimakkaampi kasvun selittäjä kuin yleisesti kuormittavien tapahtumien kohdalla. Toisiin liittyminen ei puolestaan ollut merkitsevä järkyttävimmästä tapahtumasta ilmenneen posttraumaattisen kasvun selittäjä.

### 4.1. Tulokset suhteessa aiempaan tutkimukseen

Tutkimuksessa saatu havainto, ettei posttraumaattista kasvua ilmene enempää järkyttävimmistä kuin muista kuormittavista tapahtumista kertovissa tarinoissa, ei tue teoriaa, jonka mukaan posttraumaattisen kasvun ilmenemiseksi tapahtuman tulisi olla riittävän järkyttävä (Tedeschi & Calhoun, 2004). Teorian mukaan voisi odottaa järkyttävimmän tapahtuman todennäköisemmin pakottavan muokkaamaan omaa maailmaankuvaa, jolloin myös posttraumaattinen kasvukin olisi todennäköisempää järkyttävimpien tapahtumien seurauksena. Toisaalta on mahdollista, että

tapahtuman järkyttävyys ja posttraumaattinen kasvu eivät ole täysin lineaarisessa suhteessa toisiinsa. Linley ja Joseph (2004) esittivät katsauksessaan, että posttraumaattista kasvua esiintyy eniten, kun järkyttävyys on vähäisen ja erittäin korkean välillä. Lisäksi on erittäin todennäköistä, ettei tutkimus onnistunut erottelemaan tapahtumia järkyttävyyden suhteen. Vaikka tutkittavat olivat itse nimenneet oman järkyttävimmän tapahtumansa, muiden tapahtumien järkyttävyyttä ei tässä tutkimuksessa kyetty mittamaan tai kontrolloimaan.

Tutkimustulokset ovat yhdenmukaisia sen vallitsevan käsityksen kanssa, että toimijuus ja toisiin liittyminen ovat yhteydessä hyvinvointiin ja mielenterveyteen (Adler ym. 2015; Helgeson, 1994). Toisaalta Woiken ja Maticin (2004) tekemässä tutkimuksessa saatiin tuloksia, jotka viittaavat toisiin liittymisen ja toimijuuden motiivien olevan eri tavoin yhteydessä tapaan käsitellä kuormittavia tapahtumia. Siinä missä toimijuuden motivaatioteemojen havaittiin olevan yhteydessä eriyttävään tapaan käsitellä kuormittavia tapahtumia, toisiin liittymisen motivaatioteemojen havaittiin olevan yhteydessä integroivaan tapaan käsitellä tapahtumia. Näistä ainoastaan jälkimmäisen havaittiin olevan yhteydessä posttraumaattiseen kasvuun. Tämän sekä edellä mainitun tutkimuksen tulokset ovat sikäli ristiriidassa, että toisiin liittyminen oli toimijuutta heikompi selittäjä eikä ollut merkitsevä selittävä järkyttävimmästä tapahtumasta ilmenneen posttraumaattisen kasvun kohdalla. Tutkimusten tuloksia on kuitenkin vaikea verrata toisiinsa luotettavasti. Ensinnäkin tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu eriyttävää tai integroivaa kokemusten käsittelytapaa. Toiseksi, näissä kahdessa tutkimuksessa on mitattu toisiin liittymistä ja toimijuutta eri tavoin, eikä mittaustapojen välistä reliabiliteettia ole aiemmin tutkittu.

Tutkimuksessa huomattiin myös, että kaikki toimijuuden ja toisiin liittymisen alateemat eivät olleet tärkeitä posttraumaattisen kasvun selittäjiä. Toimijuuden teemoista ainoastaan *itsen hallinta* ja toisiin liittymisen teemoista vain *rakkaus/ystävyyys* sekä *välittäminen/auttaminen* olivat yhteydessä posttraumaattiseen kasvuun. Lisäksi havaittiin, että molempien motivaatioteemojen alateemat olivat hyvin vaihtelevasti yhteydessä toisiinsa. Nämä kaksi havaintoa viittaavat mahdollisiin ongelmiin kyseisessä tavassa operationalisoida toimijuus ja toisiin liittyminen. Tätä ongelmaa pohditaan lisää kappaleessa tutkimuksen rajoitukset.

Tulokset ovat mielekkäässä suhteessa myös posttraumaattisen kasvun käsitteen ja teoriapohjan kanssa. Posttraumaattisessa kasvussa on kyse elämän keskeisten käsitysten, usein myös arvojen, prioriteettien ja tärkeimpien motiivien uudelleen järjestämisestä. Elämän perustavanlaatuiset motivaatiotekijät saattavat posttraumaattisen kasvun myötä korostua ihmisen elämäntarinoissa selkeämmin ja kirkastuneina. Toisaalta kyseessä on myös pieni päällekkäisyysongelma. Osa posttraumaattisen kasvun ilmenemismuodoista täyttää myös toimijuuden ja toisiin liittymisen motivaatioteemojen kriteerit. Posttraumaattisen kasvun yksi

ilmenemismuoto on tapahtumasta vahvistuminen, joka puolestaan täyttää myös toimijuuden alateeman, *itsen hallinnan* kriteerit. Lisäksi posttraumaattiseen kasvuun liittyvä läheisten ihmissuhteiden syveneminen voi täyttää myös toisiin liittymisen alateeman *rakkaus/ystävyyss* kriteerit. Kyseiset ilmiöt mitataan tällöin siis sekä posttraumaattisena kasvuna että motivaatioteemoina. Päällekkäisyys tuskin kokonaan selittää muuttujien hyvin voimakasta yhteyttä, sillä se voi ilmetä vain kuormittavissa tapahtumissa, mutta epäilemättä se saattaa saada ilmiön näyttämään voimakkaammalta kuin mitä se todellisuudessa on. Päällekkäisyys olisi tärkeää kontrolloida jatkotutkimuksissa esimerkiksi siten, että motivaatioteemat pisteytettäisiin eri mittareilla, tai ainakin eri tarinoista kuin posttraumaattinen kasvu.

## 4.2. Tulosten merkitys

Mitä posttraumaattisen kasvun ja motivaatioteemojen välinen yhteys voi tarkoittaa? Tähän on useita vaihtoehtoja. Ensinnäkin on mahdollista, että posttraumaattisen kasvun seurauksena motivaatioteemat ovat korostuneet ihmisen tavoissa muistella tärkeitä elämäkokemuksia ja muodostaa niistä kertomuksia. Monet traumaattisen tapahtuman kokeneet jakavat elämänsä usein kahteen osaan, elämään ennen tapahtumaa sekä elämään tapahtuman jälkeen (Tedeschi & Calhoun, 2004). Tämä viittaa sellaisiin muutoksiin, joita käännteentekevät ja voimakkaat kokemukset voivat saada meissä aikaan.

Toinen mahdollisuus on, että toimijuus ja toisiin liittyminen kertomishetkellä korkeina ja aktiivisina motivaatiotekijöinä vaikuttaisivat siihen, millä tavoin menneitä kokemuksia muistellemme. Ihmiset kertovat omia muistojaan nykyhetkestä käsin, jolloin ajankohtaiset motiivit vaikuttavat siihen mitä muistoja muistellemme ja miten haluamme niistä muistaa (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Jos esimerkiksi ihmisellä on korkea motivaatio henkiseen kasvuun ja itsensä kehittämiseen, on mahdollista, että hän pyrkii suhtautumaan järkyttäviinkin kokemuksiin mahdollisuutena oppia ja kehittyä todennäköisemmin kuin ihminen, jolla ei ole samanlaista motivaatiota henkiseen kasvuun.

Kolmas, mutta epätodennäköinen vaihtoehto olisi, että toimijuus ja toisiin liittyminen pysyvämpinä persoonallisuuden rakenteina mahdollistaisivat kuormittavan kokemuksen tapahtumahetkellä korkeamman posttraumaattisen kasvun. Teoria ja empiirinen tutkimus eivät kuitenkaan tue tätä mahdollisuutta, sillä narratiiviset persoonallisuustekijät ovat alttiita muuttumaan ajan saatossa (Singer, 2004), ja esimerkiksi pitkittäistutkimuksessa on todettu motivaatioteemojen olevan kohtalaisen epäjatkuvia (McAdams ym. 2006).

Neljänneksi, ei voida poissulkea vaihtoehtoa, että yhteisvaihtelu johtuisi kolmannelta tekijästä, jota ei ole vielä löydetty. Yhteys posttraumaattisen kasvun ja motivaatioteemojen välillä saattaa olla riippuvainen monista tekijöistä, esimerkiksi optimismista, koherenssista tai ihmisen kyvystä antaa merkityksiä elämäkokemuksille. Näiden tekijöiden mahdollista välittävää tai muuntavaa vaikutusta olisikin informatiivista tutkia. Lisäksi pitkittäistutkimuksen avulla voitaisiin tehdä johtopäätöksiä mahdollisesta kausaliteetista tekijöiden välillä.

On myös tärkeää pohtia, miksi motivaatioteemojen yhteys posttraumaattiseen kasvuun oli erilainen järkyttävempien tapahtumien ja yleisesti kuormittavien tapahtumien välillä. Tulokset antavat viitteitä mahdollisuudesta, että tapahtuman järkyttävyys saattaisi vaikuttaa motivaatioteemojen ja posttraumaattisen kasvun väliseen yhteyteen. Siinä missä ihminen yleisesti ottaen saattaa hyötyä sekä toimijuuden ja toisiin liittymisen motiiveista kuormittavia tapahtumia prosessoidessaan, juuri toimijuuden merkitys saattaa korostua, kun kyseessä on subjektiivisesti hyvin järkyttävä tapahtuma. Vastaavasti toisiin liittymisen merkitys posttraumaattiselle kasvulle saattaa tällöin heiketä. Koska vastaavia tuloksia ei ole aiemmin saatu eikä järkyttävyyden mahdollisesta muuntavasta vaikutuksesta motivaatioteemojen ja posttraumaattisen kasvun yhteyteen ole aiempaa tutkimustietoa, luotettavia johtopäätöksiä on vaikeaa tehdä.

### **4.3. Tutkimuksen rajoitukset**

Tutkimukseen sisältyy useita rajoituksia, jotka heikentävät tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Ensinnäkin tutkimuksen otos on kohtalaisen pieni ja se koostuu vain yliopistop opiskelijoista, joissa miehiä oli valitettavan vähän. Paremman yleistettävyyden saavuttamiseksi otantaan tulisi sisällyttää tasaisesti molempia sukupuolia sekä enemmän eri koulutustaustan omaavia henkilöitä. Toiseksi tutkimuksissa käytetyt mittarit ovat standardoimattomia eikä niiden soveltuvuudesta suomalaiseen aineistoon ole tietoa. Kolmanneksi tutkimuksessa luotiin myös täysin uusi koodausmenetelmä posttraumaattisen kasvun mittaamiseksi, jonka yhdenmukaisuutta olemassa olevien mittarien kanssa ei pystytty tarkastelemaan. Neljänneksi narratiivisten muuttujien koodaaminen tulisi suorittaa siten, että useampi henkilö koodaa kertomukset ja henkilöiden välinen arvioitsijareliabiliteetti tarkistettaisiin. Tähän ei tässä tutkimuksessa ollut kuitenkaan mahdollisuutta.

Toimijuuden ja toisiin liittymisen motivaatioteemoista ei onnistuttu muodostamaan sisäisesti yhdenmukaisia muuttujia, mutta myös aiemmassa tutkimuksessa tässä ollaan epäonnistuttu (McAdams ym., 1996). Vaikka alateemat voidaan tulkita olevan kohtalaisen itsenäisiä yläteemojensa ilmenemismuotoja, olisi tästä huolimatta syytä tarkastella kriittisesti, onko muuttujat

muodostettu oikeista alateemoista ja onko niiden koodaamiseen valitut kriteerit oikeanlaisia. Toimijuutta ja toisiin liittymistä on koodattu narratiiveista myös toisenlaisilla koodausmenetelmillä (esim. Adler ym. 2015; Woike ym., 1999), mutta McAdamsin ym. (1996) kehittämä järjestelmä lienee näistä käytetyin (ks. esim: Grossbaum & Bates, 2002; Mackinnon, Sherry & Pratt, 2013; McAdams ym., 1996; McAdams ym. 2006; McCabe & Dinh, 2016; Singer, 2005). Olisikin tärkeää, että toimijuuden ja toisiin liittymisen alaskaalat kyettäisiin tunnistamaan ja erottelemaan paremmin, jotta menetelmiä voitaisiin tulevaisuudessa käyttää luotettavammin. Myös erilaiset toimijuutta ja toisiin liittymistä tarkastelevat persoonallisuusinventaarit ja narratiiviset koodausmenetelmät tulisi harmonisoida keskenään sekä tarkastella kulttuurien välisiä eroavaisuuksia niiden tuloksissa myös länsimaiden välillä.

#### **4.4. Tutkimustulosten hyödyntäminen**

Selvistä rajoituksistaan huolimatta tämä tutkimus on hyvä esimerkki siitä, kuinka narratiivisen materiaalin hyödyntäminen tarjoaa lupaavia mahdollisuuksia persoonallisuuden ja vaikeiden kokemusten käsittelyn tutkimukseen. Yhtenä hyvin tiedettynä ongelmana esimerkiksi persoonallisuuden itsearviointimenetelmissä on niiden haavoittuvuus testattavien henkilöiden pyrkimyksille vääristää itsestä annettua kuvaa tai vastata sosiaalisesti suotavalla tavalla, joista narratiiviset menetelmät ovat kohtalaisen vapaita (Adler ym. 2016). Tässä tutkimuksessa käytetyt elämäkokemusten kirjoittamista ohjanneet kysymykset eivät myöskään samalla tavalla rohkaise ihmisiä tuottamaan ”illusorista kasvua” kuten joidenkin posttraumaattisen kasvun mittareiden on kritisoitu tekävän (Boals & Schuler, 2018; Jayawickreme & Blackie, 2014), vaan posttraumaattinen kasvu on ilmaistu spontaanisti.

Vaikka tutkimustuloksia voidaan pitää vasta alustavina ja lisätutkimuksia yhteyden laadusta yhä tarvitaan, on mahdollista pohtia alustavasti, minkälaiseen kliiniseen asiakastyöskentelyyn tulokset motivaatioteemojen ja posttraumaattisen kasvun yhteydestä kannustavat. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista tutkia tarkemmin voisiko asiakkaan omien arvojen ja tärkeiden motiivien kirkastamisella asiakkaalle itselleen olla merkitystä hiljalleen tapahtuvan posttraumaattisen kasvun kannalta. Tässä kahtena ohjaavana yläkäsitteenä voitaisiin mahdollisesti käyttää toimijuutta ja toisiin liittymistä siten, että keskusteluinterventiossa asiakkaan huomiota viedään näihin teemoihin.

Syvempi ja laajempi ymmärrys narratiivisista persoonallisuustekijöistä sekä näiden yhteydestä muihin ominaisuuksiin ihmisen psyydessä ja käyttäytymisessä voisi luoda mahdollisuuksia kliiniselle psykologialle. Narratiivisten tekijöiden erottelu ja tunnistaminen

saattaisi tuoda sellaista lisätietoa esimerkiksi psykiatrisessa diagnostiikassa ja käyttäytymisanalyysissä, joka ilman niitä jäisi saamatta. Kliininen haastattelu on yksi keskeisimmistä psykiatrisista tiedonhankintamenetelmistä (Lönnqvist, 2011; Sharp, Williams, Rhyner & Ilardi, 2013). Esimerkiksi sen yhteydessä tehtävä narratiivisten tekijöiden systemaattisempi ja vakiintuneempi tunnistaminen ja mittaaminen voisi tulevaisuudessa olla yksi diagnostiikan tarkkuutta ja hoitotoimenpiteiden kohdentamista parantava kehitysaskel.

## LÄHTEET

- Abele, A. E., & Wojciszke, B. (2014). Communal and agentic content in social cognition: A dual perspective model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 50, 195–255.
- Adler, J. M., Chin, E. D., Kolisetty, A. P., & Oltmanns, T. F. (2012). The distinguishing characteristics of narrative identity in adults with features of Borderline Personality Disorder: An empirical investigation. *Journal of Personality Disorders*, 26, 498–512.
- Adler, J. M., Dunlop, W. L., Fivush, R., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., McLean, K. C., Pasupathi, M., & Syed, M. (2017). Research Methods for Studying Narrative Identity: A Primer. *Social Psychological and Personality Science*, 8 (5), 519–527.
- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., & Houle, I. (2016). The Incremental Validity of Narrative Identity in Predicting Well-Being: A Review of the Field and Recommendations for the Future, *Personality and Social Psychology Review*, 20, 142–175.
- Adler, J. M., Skalina, L. M., & McAdams, D. P. (2008). The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health. *Psychotherapy Research*, 18, 719–734.
- Adler, J. M., Turner, A. F., Brookshier, K. M., Monahan, C., Walder-Biesanz, I., Harmeling, L. H., Albaugh, M., McAdams, D. P., & Oltmanns, T. F. (2015). Variation in narrative identity is associated with trajectories of mental health over several years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 476–496.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5. painos). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Antill, J. K. (1983). Sex role complementarity versus similarity in married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 145–155.
- Bakan, D. (1966). *The duality of human existence: Isolation and communion in Western man*. Boston: Beacon.
- Bassoff, E., & Glass, G. (1982). The relationship between sex roles and mental health: A meta-analysis of 26 studies. *The Counseling Psychologist*, 10 (4), 105–112.

- Blackburn, R., Renwick, S. J. D., Donnelly, J. P., & Logan, C. (2004). Big Five of Big Two? Superordinate Factors in the NEO Five Factor Inventory and the Antisocial Personality Questionnaire, *Personality and individual differences*, 37, 957–970.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., & Rubin, D. C. (2005). A Tale of Three Functions: The Self-Reported Uses of Autobiographical Memory, *Social Cognition*, 23 (1), 91–117.
- Bluck, S., & Glück, J. (2004). Making Things Better and Learning a Lesson: Experiencing Wisdom Across the Lifespan, *Journal of Personality*, 72 (3), 543–572.
- Bluck, S., & Habermas, T. (2001). Extending the Study of Autobiographical Memory: Thinking Back About Life Across the Life Span, *Review of General Psychology*, 5 (2), 135–147.
- Boals, A., & Schuler, K. L. (2018). Reducing Reports of Illusory Posttraumatic Growth: A Revised Version of the Stress-Related Growth Scale (SRGS-R), *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10 (2), 190–198.
- Bohanek, J. G., Fivush, R., Zaman, W., Lepore, C., Merchant, S., & Duke, M. (2009). Narrative Interaction in Family Dinnertime Conversations, *Merrill-Palmer Quarterly*, 55 (4), 488–515.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD 4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 979–986.
- Buchanan & Adolphs, (2002). The role of the human amygdala in emotional modulation of long-term declarative memory. Teoksessa Moore, S. C., & Oaksford, M. (toim.). *Emotional Cognition: From Brain to Behaviour*, (s. 9–34). Amsterdam: Benjamins.
- Burda, P. C., Vaux, A., & Schill, T. (1984). Social support resources: Variation across sex and sex role. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10, 119–126.
- Burt, M. R., & Katz, B. L. (1987). Dimensions of recovery from rape: Focus on growth outcomes. *Journal of Interpersonal Violence*, 2, 57–81.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Posttraumatic growth: Future directions. Teoksessa Tedeschi, R. G., & Park, C. L., & Calhoun, L. G. (toim.). *Posttraumatic growth: Positive change in the aftermath of crisis*, (s. 215–238). Mahwah: Erlbaum.
- Cole, D. (1992). *After great pain: A new life emerges*. New York: Summit.

- Collins, R. L., Taylor, S. E., & Skokan, L. A. (1990). A better world or a shattered vision? Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, 8, 263–285.
- Conway, M. A. (2001). Sensory–perceptual episodic memory and its context: autobiographical memory, *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 356 (1413), 1375–1384.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The Construction of Autobiographical Memories in the Self-Memory System. *Psychological Review*, 107, 261–288.
- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The Self and Autobiographical Memory: Correspondence and Coherence, *Social Cognition*, 22 (5), 491–529.
- Cordova, M. J. (2008). Facilitating Posttraumatic Growth Following Cancer. Teoksessa Joseph, S., & Linley, P. A. (toim.) *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*, (s. 108–205). New Jersey: Wiley.
- Draucker, C. (1992). Construing benefit from a negative experience of incest. *Western Journal of Nursing Research*, 14, 343–357.
- Edmonds, S., & Hooker, K. (1992). Perceived changes in life meaning following bereavement. *Omega*, 25, 307–318.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A Cognitive Model of Posttraumatic Stress Disorder, *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319–345.
- Elder, G. H., Jr., & Clipp, E. C. (1989). Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of Personality*, 57, 311–341.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Fivush, R. (2011). The Development of Autobiographical Memory, *Annual Review of Psychology*, 62, 559–582.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21 (1), 3–14.
- Fratraroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132 (6), 823–865.

- Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*, 1048–1055.
- Grossbaum, M. F., & Bates, G. W. (2002). Correlates of psychological well-being at midlife: The role of generativity, agency and communion, and narrative themes. *International Journal of Behavioral Development, 26* (2), 120–127.
- Halpin, A. W., & Winer, B. J. (1957). A factorial study of the leader behavior descriptions. Teoksessa Stogdill, R. M., & Coons, A. E. (toim.). *Leader behavior: Its description and measurement*, (s. 39–51). Columbus: Bureau of Business Research.
- Helgeson, V. S. (1994). Relation of Agency and Communion to Well-Being: Evidence and Potential Explanations, *Psychological Bulletin, 116* (3), 412–428.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 797–816.
- Hirokawa, K., & Dohi, I. (2007). Agency and communion related to mental health in Japanese young adults. *Sex Roles, 56*, 517–524.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*, 513–524
- Hogan, R. (1983). A socioanalytic theory of personality. Teoksessa Page, M. (toim.). *Nebraska symposium on motivation, 30*, (s. 336–355). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Hogan, N., Morse, J. M., & Tason, M. C. (1996). Toward an experiential theory of bereavement. *Omega, 33*, 43–65.
- Holland & Kensinger, (2013). Emotion in episodic memory: The effects of emotional content, emotional state, and motivational goals. Teoksessa Armony J. & Vuilleumier, P. (toim.). *The Cambridge Handbook of Human Affective Neuroscience*, (s. 465–488). Cambridge: Cambridge University Press.
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. R. (2014). Post-traumatic Growth as Positive Personality Change: Evidence, Controversies and Future Directions. *European Journal of Personality, 28*, 312–331.

- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth Through Adversity. *Review of General Psychology*, 9 (3), 262–280.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress: An Integrative Psychosocial Framework. Teoksessa Joseph S., & Linley, P. A. (toim.). *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*, (s. 3–20), New Jersey: Wiley.
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 271–279.
- King, L. A., Scollon, C. K., Ramsey, C., & Williams, T. (2000). Stories of Life Transition: Subjective Well-Being and Ego Development in Parents of Children with Down Syndrome. *Journal of Research in Personality*, 34, 509–536.
- Lehman, D. R., Davis, C. G., DeLongis, A., Wortman, C., Bluck, S., Mandel, D. R., et al. (1993). Positive and negative life changes following bereavement and their relations to adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 90–112.
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J. F., Winocur, G., & Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: Dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and Aging*, 17, 677–689.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and trauma: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11–21.
- Liu, A-N., Wang, L-L., Li, H-P., Gong, J., & Liu, X-H. (2017). Correlation between posttraumatic growth and posttraumatic stress disorder symptoms based on Pearson Correlation Coefficient. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 205 (5), 380–389.
- Lönnqvist, J. (2011). Potilaan tutkiminen. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., & Partonen, T. (toim.). *Psykiatria*, 9. painos, (s. 32–46). Helsinki: Duodecim.
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., & Pratt M. W. (2013). The relationship between perfectionism, agency, and communion: A longitudinal mixed methods analysis. *Journal of Research in Personality*, 47, 263–271.

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 20, 568–579.
- McAdams, D. P. (1988). Personal needs and personal relationships. Teoksessa Duck, S. W. (toim.) *Handbook of personal relationships*, (s. 7–22). London: Wiley.
- McAdamas, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63 (3), 365–396.
- McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories, *Review of General Psychology*, 5 (2), 100–122.
- McAdams, D. P. (2005). *The Redemptive Self: Stories Americans Live by*. Oxford: Oxford University Press.
- McAdams, D. P. (2011). Narrative identity. Teoksessa Schwartz S. J., Luyckx, K., & Vignoles, V. L. (toim.). *Handbook of Identity Theory and Research*, (s. 99–115). New York: Springer.
- McAdams, D. P., Anyidoho, N. A., Brown, C., Huang, Y. T., Kaplan, B., & Machado, M. A. (2004). Traits and stories: Links between dispositional and narrative features of personality. *Journal of Personality*, 72, 761–784.
- McAdams, D. P., Bauer, J. J., Sakaeda, A. R., Anyidoho, N. A., Machado, M. A., Magrino-Failla, K., White, K. W., & Pals, J. L. (2006). Continuity and Change in the Life Story: A Longitudinal Study of Autobiographical Memories in Emerging Adulthood, *Journal of Personality*, 74 (5), 1371–1400.
- McAdams, D. P., Hoffman, B. J., Mansfield, E. D., & Day, R. (1996). Themes of Agency and Communion in Significant Autobiographical Scenes, *Journal of Personality*, 64 (2), 339–377.
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A. H., & Bowman, P. J. (2001). When Bad Things Turn Good and Good Things Turn Bad: Sequences of Redemption and Contamination in Life Narrative and Their Relation to Psychosocial Adaptation in Midlife Adults and in Students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 474–485.
- McCabe, A., & Dinh K. T. (2016). Agency and Communion, Ineffectiveness and Alienation: Themes in the Life Stories of Latino and Southeast Asian Adolescents. *Imagination, Cognition and Personality: Consciousness in Theory, Research, and Clinical Practice*, 36 (2), 150–171.

- McLean, K. C., & Thorne, A. (2003). Late Adolescents' Self-Defining Memories About Relationships. *Developmental Psychology*, 39 (4), 635–645.
- McMillen, C., Howard, M. O., Nower, L., & Chung, S. (2001). Positive by-products of the struggle with chemical dependency. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 20, 69–79.
- Moore, S. A., & Zoellner, L. A. (2007). Overgeneral autobiographical memory and traumatic events: An evaluative review. *Psychological Bulletin*, 133, 419–437.
- Nelson, K., & Fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: a social cultural developmental theory, *Psychological Review*, 111 (2), 486–511.
- Nezu, A. M., & Nezu, C. M. (1987). Psychological distress, problem solving, and coping reactions: Sex role differences. *Sex Roles*, 16, 205–214.
- Ochoa, C., Casellas-Grau, A., Vives, J., Font A., & Borràs, J-P. (2016). Positive psychotherapy for distressed cancer survivors: Posttraumatic growth facilitation reduces posttraumatic stress, *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17, 28–37.
- O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior, and Policy*, 1, 121–142.
- Parkes, C. M. (1971). Psycho-social transitions: A field for Study. *Social Science and Medicine*, 5, 101–115.
- Park, C. L., Cohen, L., & Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71–105.
- Parsons, T., & Bales, R. F. (1955). *Family socialization and interaction processes*. Glencoe: Free Press.
- Paulhus, D. L., & Trapnell, P. D. (2008). Self-representation of personality: An agency-communion framework. Teoksessa John, O. P., Robins, R. W., Pervin, L. A. (toim.). *Handbook of personality psychology: Theory and Research*, 3. painos, (s. 492–517). New York: Guilford Press.

- Ponteva, M., Henriksson, M., Isoaho, R., Laukkala T., Punamäki, R-L., Wahlbeck, K., & Eränen, L. (2014). Traumaperäinen stressihäiriö. *Käypä hoito -suositus*. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Psykiatriyhdistys ry.
- Prebble, S. C., Addis, D. R., & Tippett, L. J. (2013). Autobiographical Memory and Sense of Self, *Psychological Bulletin*, 2013, 139 (4), 815–840.
- Roos, P. E., & Cohen, L. H. (1987). Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 576–585.
- Rosenberg, S., Nelson, C., & Vivekananthan, P. (1968). A multidimensional approach to the structure of personality impressions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 283–294.
- Sank, L. I. (1979). Community disasters: Primary prevention and treatment in a health maintenance organization. *American Psychologist*, 34, 334–338.
- Saragovi, C., Koestner, R., Di Dio, L., & Aubé, J. (1997). Agency, communion, and well-being: Extending Helgeson's (1994) model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 612–628.
- Sharp, K. L., Williams, A. J., Rhyner, K. T. & Ilardi, S. S. (2013). The Clinical Interview. Teoksessa Geisinger, K. F., Bracken, B. A., Carlson, J. F., Hansen, J-I. C., Kuncel, N. R., Reise, S. P., & Rodriguez, M. C. (toim.). *APA Handbook of Testing and Assessment in Psychology, vol 2: Testing and Assessing in Clinical and Counseling Psychology*, (s. 103–117). Washington D. C: APA.
- Shields, G. S., Sazma, M. A., McCullough, A. M., & Yonelinas, A. P. (2017). The Effects of Acute Stress on Episodic Memory: A Meta-Analysis and Integrative Review, *Psychological Bulletin*, 2017, 143 (6), 636–675.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Winterheld, H. A. (2010). Attachment Working Models Twist Memories of Relationship Events, *Psychological Science*, 21 (2), 252–259.
- Sims, K., & Pooley, J. A. (2017). Chapter: Posttraumatic growth amongst refugee populations: A Systematic review. Teoksessa Kumar, U. (toim.). *The Routledge International handbook of psychosocial resilience*, (s. 230–247). New York: Routledge.
- Singer, J. A. (2004). Narrative Identity and Meaning Making Across the Adult Lifespan: An Introduction, *Journal of Personality*, 72 (3), 437–459.

- Singer, J. A. (2005). Domain 3 - Narrative Identity: Life Stories and Self-Defining Memories  
Teoksessa Singer, J. A. (2005). *Personality and psychotherapy: Treating the whole person*.  
New York: Guilford Press.
- Singer, J. A., & Blagov, P. (2006). The Integrative Function of Narrative Processing:  
Autobiographical Memory, Self-Defining Memories, and the Life Story of Identity. Teoksessa  
Beike, D. R., Lampinen, J. M., & Behrend, D. A. (toim.). *The Self and Memory*, (s. 117–138).  
New York: Taylor & Francis Group.
- Singer, J. A., & Bluck, S. (2001). New Perspectives on Autobiographical Memory: The Integration  
of Narrative Processing and Autobiographical Reasoning, *Review of General Psychology*, 5  
(2), 91–99.
- Sledge, W. H., Boydston, J. A., & Rabe, A. J. (1980). Self-concept changes related to war captivity.  
*Archives of General Psychiatry*, 37, 430–443.
- Spence, J. T. (1984). Masculinity, femininity and gender-related traits: A conceptual analysis and  
critique of current research. Teoksessa B. A. Maher & W. B. Maher (toim.). *Progress in  
experimental personality research*, 13, (s. 1–97). San Diego: Academic Press.
- Stein, N. L., Wade, E., & Liwag, M. C. (1997). A Theoretical Approach to Understanding and  
Remembering Emotional Events. Teoksessa Stein, N. L., Ornstein, P. A., Tversky, B., &  
Brainerd, C. (toim.). *Memory for everyday and emotional events*, (s. 15–47). Mahwah:  
Erlbaum.
- Symons, C. S., & Johnson, B. T. (1997). The self-reference effect in memory: A meta-analysis.  
*Psychological Bulletin*, 121, 371–394.
- Thompson, S. C. (1985). Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and  
Applied Social Psychology*, 6, 279–295.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the  
positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and  
empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.

- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *Journal of Traumatic Stress, 30*, 11–18.
- Tennen, H., & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit-reminding. Teoksessa Snyder, C. R., & Lopez S. J. (toim.). *Handbook of positive psychology*, (s. 584–597). London: Oxford University Press.
- Trapnell, P. D., & Paulhus, D. L. (2012). Agentic and Communal Values: Their Scope and Measurement, *Journal of Personality Assessment, 94* (1), 39–52.
- Trapnell, P. D., & Wiggins, J. S. (1990). Extension of the Interpersonal Adjective Scales to Include the Big Five Dimensions of Personality, *Journal of Personality and Social Psychology, 59* (4) 781–790.
- Whitley, B. E. (1983). Sex role orientation and self-esteem: A critical meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 765–778.
- Whitley, B. E. (1984). Sex role orientation and psychological well-being: Two meta-analyses. *Sex Roles, 12*, 207–225.
- Wiggins, J. S. (1991). Agency and Communion as Conceptual Coordinates for the Understanding and Measurement of Interpersonal Behaviour. Teoksessa Grove, W., & Cicchetti, D. (toim.) (1991). *Thinking Clearly About Psychology*, (s. 89–113). Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Herman, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin, 133*, 122–148.
- Willoughby, K. A., Desrocher, M., Levine, B., & Rovet, J. F. (2012). Episodic and semantic autobiographical memory and everyday memory during late childhood and early adolescence, *Frontiers in Psychology, 53* (3), 1–15.
- Woike, B. A. (2008). A Functional Framework for the Influence of Implicit and Explicit Motives on Autobiographical Memory. *Journal of Personality, 69* (3), 99–117.

- Woike, B., Gershkovich, I., Piorkowski, R., & Polo, M. (1999). The role of motives in the content and structure of autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 600–612.
- Woike, B., & Matic, D. (2004). Cognitive Complexity in Response to Traumatic Experiences, *Journal of Personality*, 72 (3), 633–657.
- Woike B., & Polo, M. (2001). Motive-Related Memories: Content, Structure, and Affect. *Journal of Personality*, 69 (3), 391–415.