

Moona Heiskari

UUPUMUS NUORTEN AIKUISTEN KERTOMANA VIDEOBLOGEISSA

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Tammikuu 2021

TIIVISTELMÄ

Moona Heiskari: Uupumus nuorten aikuisten kertomana videoblogeissa.

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma

Tammikuu 2021

Tutkielma tarkastelee nuorten aikuisten uupumiskokemuksia ja niille annettuja merkityksiä. Aihe kytkeytyy ajankohtaiseen keskusteluun nuorten kasvavista mielenterveysongelmista ja nykymuotoisen työelämän haasteista. Uupumus käsitetään tutkielmassa yksilön subjektiivisesti kokemana fyysisenä ja psyykkisenä tilana, jossa keskeistä on elämänlaatua heikentävä pitkittynyt väsymys. Samalla se nähdään sosiokulttuurisena ilmiönä, joka määritellään ja käsitetään suhteessa yhteiskunnalliseen kontekstiinsa.

Tarinallisen lähestymistavan kautta tutkielmassa pyritään ylittämään yksilön ja yhteiskunnan välinen kuilu, ja tarkastelemaan sitä, miten uupumiskokemus saa merkityksensä niin yksilöllisesti tulkittuna kuin kulttuuriin tarinamalleihinkin ankkuroituneena. Tutkielman teoreettinen tausta pohjaa narratiivisen minäpsykologian tutkimushaaraan ja erityisesti Vilma Hännisen tarinallisen kiertokulun teoriaan. Teorian keskeinen käsite on sisäinen tarina, joka nähdään yksilöllisesti luovana, mielen sisäisenä elämän jäsenys- ja tulkintaprosessina, jota tehdään suhteessa sosiaaliseen ympäristöön ja kulttuuriin. Sen mukaan erityisesti elämänsä jatkuvuutta haastavien tapahtumien myötä sisäistä tarinaa pyritään muovaamaan, jotta itsen ja elämän merkityksellisyys pysyvät yllä. Tutkielmassa uupumukseen sairastumista tarkastellaan nuorten aikuisten elämänsä jatkuvuutta katkoksenä, jonka selvittäminen vaatii identiteetin, arvojen ja kokemusten uudelleenjärjestämistä ja -tulkintaa.

Tutkielman aineistona on kolme videopalvelu Youtubeen ladattua videota, joissa 20–30-vuotiaat nuoret aikuiset kertovat omakohtaisista uupumiskokemuksistaan. Näitä kertomuksia analysoidaan tapaustyyllisesti soveltaen narratiivisia tutkimusmenetelmiä. Juonenrakennanalyysin avulla tutkitaan uupumiskokemusten tarinankulkua, jonka etenemisen myötä analysoidaan aineistosta nousevia keskeisiä teemoja. Aineiston analyysiä ohjaa tutkimuskysymys: millaisten tarinallisten merkitysten kautta nuoret aikuiset jäsentävät uupumiskokemuksiaan? Näiden merkitysten rakentumista teoretisoidaan sisäisen tarinan käsitteen viitoittamana.

Analyysin tulosten mukaan nuorten aikuisten sairastuminen uupumukseen kehittyi hiljalleen oireiden voimistuessa. Tarinallisesti kokemuksen käännekohtaksi piirtyy uupumisoireiden lakipiste, joka merkityksellistyy yksilön hallinnan tunteen menettämisenä ja lopulta pakkona tehdä muutos pitkään jatkuneeseen tilanteeseen. Muutos nuorten elämässä edellyttää menneen ja nykyisyyden järjeistämistä ja uudelleentulkintaa sisäisessä tarinassa. Uupumiseen johtaneiden syiden jäsentäminen sekä tekee oman tilanteen nuorelle ymmärrettäväksi että muotoilee muutoksenkohteen. Nuoret vastuuttavat uupumisesta itseään ja omia valintojaan. Sairastuminen nähdään omasta persoonasta ja itselle asetetuista vaatimuksista juontuneena. Siten muutos vaatii nuorten käsittämänä ennen kaikkea omien ajattelu- ja toimintatapojen muokkaamista. Samalla uupumiskokemus haastaa nuoria pohtimaan arvojaan ja sovittamaan ne oman hyvinvoinnin kannalta kestävämpään toimintaan. Lopulta elämäntarinan jatkuvuutta ja mielekkyyttä koetellut uupumiskokemus jäsentyy nuorten kerronnassa kasvutarinana, jonka myötä nuoret sanoittavat oppineensa arvokkaita asioita itsestään ja elämästään sekä kerryttäneensä ”työkaluja” tulevaisuutta varten.

Uupuminen kasvutarinana mukailee sitä kulttuurista tarinamallia, jota vaikeista elämäkokemuksista tyyppillisesti kerrotaan. Tutkielman analyysin mukaan se on myös malli, jota uupumisesta on sekä kokemuksellisesti merkityksellistä että mahdollisesti myös sosiaalisesti tarkoituksenmukaista kertoa. Nuorten kertomukset eivät kuitenkaan pääty täydelliseen toipumiseen, vaan uupumus jää jossain määrin varjostamaan tulevaa. Osaltaan tämä saattaa liittyä nuorten uupumusta yksilöllistävään tulkintatapaan, joka jättää tarkastelun ulkopuolelle yhteiskunnallisten puitteiden, työelämän toimintatapojen ja sosiaalisten ihanteiden vaikutukset. Omien ajattelu- ja toimintatapojen muuttaminen ei välttämättä riitä, jos vastassa on samanlainen ympäristö kuin ennen uupumista.

Avainsanat: uupumus, narratiivinen minäpsykologia, tarinallisen kiertokulun teoria, sisäinen tarina

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	4
2 UUPUMUS KÄSITTEENÄ JA ILMIÖNÄ	5
3 TARINALLINEN LÄHESTYMISTAPA	8
3.1 Narratiivinen minäpsykologia	8
3.2 Tarinallisen kiertokulun teoria	9
3.3 Sisäinen tarina ja sen tehtävät	12
4 AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT	15
4.1 Sosiaalinen media tutkimuskohteena.....	15
4.2 Aineisto	16
4.3 Narratiiviset tutkimusmenetelmät.....	17
4.4 Tutkimusetiikka	18
5 TULOKSET JA ANALYYSI	20
5.1 Uupumisen lakipiste sysäyksenä muutokseen.....	20
5.2 Uupumisen paikantaminen itsen ja omiin valintoihin	21
5.3 Arvojen kirkastaminen muutoksen motivoijana.....	24
5.4 Uupumiskokemus oppimis- ja kasvutarinana	25
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	27
LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

Nuorten aikuisten uupuminen on muiden mielenterveysongelmien lailla herättänyt viime vuosina lisääntyvää huolta. Syystäkin, sillä nuorten mielenterveysperustaiset poissaolot ovat kasvaneet reippaasti 2010-luvulla. Ne olivat vuonna 2019 nuorten ikäryhmässä tyypillisin syy Kelan myöntämälle sairauspäivärahalle, ja samaa noususuhdannetta on mukailnut myös nuorten aikuisten työkyvyttömyyseläkkeiden määrä (Blomberg 2020). Näiden tuhansien etuuksiensaajien ohella myös suuri joukko muita nuoria aikuisia kohtaa arjessaan eri tasoisia haasteita psyykkisen hyvinvoinnin suhteen. Noin 15 prosentilla 19–34-vuotiaista suomalaisista on diagnosoitu jokin mielenterveyden häiriö (Suvisaari, Aalto-Setälä, Tuulio-Henriksson, Härkänen & Saarni 2009).

Omalta osaltaan kasvaneita lukuja selittänee mielenterveysongelmien tehokkaampi tunnistaminen ja diagnosointi sekä palveluiden saatavuuden parantuminen. Toisaalta katse on vahvasti käännetty myös yhteiskunnallisiin tekijöihin. Yhdeksi selittäväksi tekijäksi onkin esitetty työmarkkinoiden muuttuneita ehtoja, epävarmuuden kokemuksia ja kasvaneita vaatimuksia. (Rikala 2019, 273–275.) Etenkin uupuminen ja jaksamisen vaikeudet koskettavat monia työssäkäyviä ja työuraansa aloittelevia nuoria, vaikkakin samaan aikaan työelämä tarjoaa monelle mielekkäitä mahdollisuuksia ja yhä useampi kokee työn imua (Työolotutkimus 2019). Vuoden 2019 Nuorisobarometri kertoo nuorten kokeman yleisen työkuormittuneisuuden kasvaneen läpi 2000-luvun. Barometrin mukaan nuorista lähes joka viides raportoi kokevansa vaikeuksia jaksaa työssään. Samaan aikaan yli 70 prosenttia nuorista pitää työelämän vaatimuksia niin kovina, että ne johtavat usein loppuunpalamiseen.

Tuore Nuorisobarometri puoltaa ajatusta siitä, että uupuminen on ajankohtaisesti tärkeä teema, joka koskettaa nuorten hyvinvointia ja linkittyy usein erityisesti työelämään. Työn ja hyvinvoinnin välisen yhteyden tunnistaminen ei kuitenkaan ole uusi oivallus, ja muun muassa työuupumusta, sen oireita ja taustoja on tutkittu viime vuosikymmeninä runsaasti. Sen sijaan uupumukselle annettuja merkityksiä on kartoitettu vasta varsin vähän. (Korhonen ja Komulainen 2019, 222.) Siten olen tutkielmassani kiinnostunut merkityksistä, joita nuoret aikuiset itse kokemuksessaan uupumiselle antavat. Tavoittelen näitä merkityksiä tarinallisen tutkimusperinteen näkökulmasta, jossa erilaisten elämäntapahtumien ja kokemusten ajatellaan saavan merkityksensä tarinallisen ajattelun ja jäsentelyn avulla (Riessman 2008, 10). Lisäksi pohjaan analyysini erityisesti Vilma Hännisen (1999) tarinallisen kiertokulun teoriaan ja sisäisen tarinan käsitteeseen, joiden avulla nuorten kertomuksia uupumisesta

on mahdollista tarkastella samaan aikaan sekä yksilöllisesti tulkittuina ja henkilökohtaisesti merkityksellisinä että tiiviisti sosiaaliseen ja kulttuuriseen ympäristöönsä ankkuroituneina.

Tutkielmaa johdattaa tutkimuskysymys: *millaisten tarinallisten merkitysten kautta nuoret aikuiset jäsentävät omaa uupumiskokemustaan?* Pyrin paikantamaan näitä merkityksiä tutkimalla sisäisen tarinan käsitteen siivittämänä sitä prosessia, jossa nuoret käsittävät kokemansa uupumuksen, antavat sille syitä ja seurauksia sekä mahdollisesti niiden myötä ratkovat omaa tilannettaan. Aloitan tutkielman esittelemällä uupumusta sosiaalitieteellisenä käsitteenä ja ilmiönä, jonka jälkeen siirryn tutkimusta ohjanneeseen teoreettiseen taustaan. Avaan kokonaisuudessaan tarinallisen kiertokulun teorian sekä tuon esiin siihen keskeisesti vaikuttaneita tutkimusperinteitä. Tämän jälkeen esittelen käyttämäni aineiston ja analyysimenetelmät sekä perustelen tekemäni valinnat. Lopulta keskityn tutkimukseni keskeisiin tuloksiin ja pyrin vastaamaan asettamaani tutkimuskysymyksen. Viimeisenä vedän tutkielmani keskeiset langat yhteen ja pohdin tutkielman antia.

2 UUPUMUS KÄSITTEENÄ JA ILMIÖNÄ

Käsitän uupumuksen tutkielmassa sekä yksilön subjektiivisena kokemuksena ja tilana että samaan aikaan laajempaa sosiokulttuurisena ilmiönä. Tätä näkökulmaa tukee se, ettei uupumukselle ole olemassa yhtä kaikenkattavaa määritelmää eikä sitä ole mahdollista mitata absoluuttisin keinoin ja raja-arvoin (Rikala 2013). Sen sijaan uupumusta on ajasta ja paikasta riippuen käsitteellistetty ja hahmotettu eri tavoin. Täten myös uupumukselle annetut merkitykset ovat liikkuvia. Samalla tiukkojen rajanvetojen sijaan uupumuksen on ajateltu merkityksellistyvän vastavuoroisesti sekä yksilöllisessä kokemuksessa että ajankohtaisessa yhteiskunnallisessa kontekstissa. (Loriol 2017, 88.)

Yksilön kokemusmaailmasta käsin uupumusta on nykytiedon valossa tyypillisintä tarkastella fyysisten ja psyykkisten oireiden kautta. Fyysisiä oireita ovat muun muassa väsymyksen ja voimattomuuden tunne sekä stressioireet, kuten unettomuus ja ylivilittyneisyys. Mahdollisia psyykkisiä oireita puolestaan ovat emotionaalinen väsymys, mielenkiinnon- ja motivaationpuute sekä apatia ja ahdistuneisuus. Avainasemassa on oireiden pitkäkestoisuus sekä niiden vaikutus elämänlaatuun ja arjesta suoriutumiseen. (Neckel, Schaffner ja Wagner 2017, 5–7.) Yhtäältä uupuminen liitetään usein erityisesti työhön ja tavallista onkin puhua nimenomaan työuupumuksesta. Työelämään keskittynyt uupumistutkimus tarkastelee tavallisesti työn kuormittavuuden ja palautumisen kysymyksiä. Maslach Burnout Inventory- mittari on yksi vakiintunut tapa käsitteellistää

ja määritellä työuupumusta. Sen mukaan uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen ovat kolme työuupumuksen keskeistä ulottuvuutta. (Maslach, Leiter & Schaufeli 2009, 91.)

Mittarien lisäksi uupumuksen kliininen toteaminen perustuu somaattisten sairauksien poissulkemiseen ja ihmisen oman kokemuksen kuunteluun. Haasteena kuitenkin on, ettei uupumus itsenäisenä diagnoosina kuulu Suomessa viralliseen tautiluokitukseen, vaan sen nähdään enemmän olevan altistava riskitekijä muille sairauksille, kuten masennukselle, uni- ja päihdehäiriöille sekä stressiperäisille somaattisille sairauksille. (Ahola, Toppinen-Tanner & Seppänen 2016, 7.) Yhtaikaa näiden sairauksien oireet ovat osittain limittäisiä uupumuksen kanssa. Sanna Rikala (2013) onkin väitöstutkimuksessaan tarkastellut sitä, miten uupumus diagnosoidaan terveydenhuollossa usein masennukseksi, ja analysoinut tähän dynamiikkaan liittyen sitä, miten terveyden ja sairauden välisiä rajanvetoja neuvotellaan sosiaalisesti. Samaan aikaan näillä käsitystavoilla on Rikalan mukaan olennainen vaikutus siihen, miten yksilöt lopulta käsittävät ja tulkitsevat omaa tilannettaan. Tähän ajatukseen pohjaan myös tutkielmani kiinnostuksen siitä, miten nuoret aikuiset itse merkityksellistävät omaa uupumiskokemustaan ja millaisia seurauksia sillä lopulta on.

Yhtäältä uupuminen käsitteenä on vakiinnuttanut viime vuosikymmenien aikana paikkansa osana psykologista ja sosiaalitieteellistä tutkimuskenttää. Erityisesti työuupumus on noussut keskeiseksi tutkimuskohteeksi 1970-luvun Yhdysvalloista alkaen. Sitä aiemmin huomio on kiinnittynyt enemmän stressi- ja masennustutkimukseen. Suomessa 2000-luvun edetessä muun muassa stressiin, kiireeseen, työuupumukseen ja jaksamiseen liittyvä tutkimus on käynyt vilkkaana. (Julkunen 2008, 236.) Samalla uupuminen käsitteenä ja ilmiönä on levinnyt laajalti myös arkiseen kielenkäyttöön ja median kiinnostuksen kohteeksi. Uupumisesta puhutaan ja kirjoitetaan enemmän kuin koskaan, mikä näkyy esimerkiksi aiheeseen liittyvän self-help-kirjallisuuden suosion kasvussa. (Bröckling 2017, 217–220.) Julkunen (2008, 237, 256–259) esittääkin, että toisaalta (työ)uupuminen kuvaa työelämän tilaa, mutta myös samaan aikaan laajempaa yhteiskunnallista kehitystä, jossa korostuu aiempaa voimakkaammin tutkimus- ja tiedevaltaisuus sekä psyko- ja terapiakulttuuri. Siten voidaan nähdä, että psykologiset teoriat, sanastot ja ajattelutavat ovat valuneet arkiseen kielenkäyttöön ja osaksi ihmisten itseymmärrystä. Julkunen mukaan niiden kautta korostuvat myös osaltaan uusliberalismiin ja individualismiin linkittyvät yksilöllisen hallinnan ja vastuun sekä henkilökohtaisten kykyjen maksimoinnin ihanteet.

Uupumus on saanut viime vuosina siinä määrin huomiota, että sitä on toisinaan ehdotettu modernien länsimaisten yhteiskuntien epidemiaksi ja aikaamme leimaavaksi ilmiöksi (Neckel, Schaffner & Wagner 2017, 1). Tilastot kertovat kiistatta siitä, että suuri ihmisjoukko kokee uupumisen oireita ja jaksamisen vaikeuksia arjessaan. Tutkimuskentällä ei kuitenkaan vallitse yksiselitteistä kantaa siihen, onko aikamme todella uupumukselle ominaisin. Myös muiden ilmiöiden lailla sairauskäsitykset ja niiden selitystavat erilaisille tiloille ja kokemuksille noudattavat tutkimuksen kehittymisen lisäksi vaihtelevia trendejä ja painotuspisteitä. Kuvaavasti uupumisepidemiaa on pohdittu jo esimerkiksi 1800-luvun lopulla ensin Yhdysvalloissa ja myöhemmin Euroopassa, kun neurastenia, eli väsymystä selittävä hermostollinen sairaus, yleistyi nopeasti diagnoosina erityisesti keskiluokkaisten työntekijöiden keskuudessa. Jo tuolloin lääkärit tulkitsivat kroonistuneen väsymyksen liittyvän modernin elämän kiihtyneeseen tahtiin, kun liikkuvuus, teknologia ja massamedia kehittyivät kiivaasti. (Kury 2017, 51–58.)

Yhtäläillä 2000-luvun uupumiskehitystä on laajemmassa kuvassa pyritty selittämään muun muassa nopeiden sosiaalisten muutosten ja elämäntahdin kiihtymisen kautta. Niiden myötä elämänkulkujen on sanottu yksilöllistyneen ja epävarmuuden kokemusten lisääntyneen, minkä myötä yksilöllinen ponnistelu, vastuunkanto ja hallinta ovat korostuneet. (Rosa 2003.) Yhtäältä tämän on ehdotettu linkittyvän vahvasti työelämään ja työn kasvaneisiin laadullisiin vaatimuksiin, samalla kun yksilöllinen epävarmuuden sietäminen, itsensä kehittäminen ja elämäkokonaisuuden hallinta valuvat myös vapaa-ajalle. (Mauno, Huhtala & Kinnunen 2017.)

Edellä olen pyrkinyt esittelemään pienen osan siitä moninaisesta sosiaalitieteellistä keskustelusta, jota uupumisesta käydään. Keskeinen ajatus on, että uupumisen ymmärtäminen ilmiönä ja toisaalta yksilöllisenä kokemuksena vaatii sen yhteiskunnallisen kontekstin hahmottamista, jossa uupuminen tulee selitetyksi ja saa merkityksensä. Pohdinkin tutkielmassani sitä, millaisena tämä kuuluu nuorten kertomuksissa ja kokemuksissa.

3 TARINALLINEN LÄHESTYMISTAPA

Laveasti määriteltynä tarinallinen tai narratiivinen lähestymistapa on psykologian ja sosiaalitieteiden kentällä sellainen suuntaus, jossa tarinallisuuden nähdään olevan keskeinen ihmisen ajattelun muoto ja väline (Hänninen 1999, 18). Lähestymistapa pitää sisällään erilaisia tulokulmia ja lähestynkin aiheittani siitä tutkimushaarasta käsin, johon Hänninen perustaa tarinallisen kiertokulun teoriansa. Esittelen ensiksi narratiivisen minäpsykologian keskeiset lähtökohdat ja siihen vaikuttaneita ajatuksia. Tämän pohjalta avaan tarinallisen kiertokulun teorian idean ja sen, miten sisäinen tarina muodostuu teorian kehikossa. Luvun lopuksi tuon esille sisäinen tarinan keskeiset tehtävät eli millaisia funktioita sisäisellä tarinalla on ihmisen psyyken kannalta.

3.1 Narratiivinen minäpsykologia

Jerome Brunerin edustama ja kehittämä narratiivinen minäpsykologia on keskeinen osa tarinallisen kiertokulun teorian rakentumisesta. Tutkimushaara pyrkii tutkimaan sitä prosessia, jossa ihmiset muodostavat merkityksiä ja tekevät sen myötä tulkintaa itsestään, kokemuksistaan ja ympäröivästä maailmastaan. Brunerin työn keskiössä on ajatus siitä, että tämä merkityksenanto- ja tulkintaprosessi tapahtuu tiiviissä suhteessa kulttuuriseen kontekstiin ja kulttuurista omaksuttuihin tarinallisiin malleihin. Brunerin mukaansa ihmismielen rakentumisesta ei ole mahdollista palauttaa pelkälle yksilötasolle, vaan sitä tutkittaessa tulee ottaa aina huomioon se ympäristö, jossa ihmisen toiminta ja kokemukset tulevat ymmärretyiksi ja merkityksellisiksi. (Bruner 1990, Bruner 2004.)

Korostaessaan ihmismieltä kulttuurisesti muovautuvana ja kehittyvänä Bruner (1990, xiii) on kyseenalaistanut behavioristisen tutkimusperinteen tavan nähdä ihminen mekaanisena tiedonkäsittelijänä. Hänen mukaansa reduktionistinen ja kausaaliseen selittämiseen pyrkivä tutkimus ei tavoita ihmismielen monimuotoisuutta tai auta tutkijaa ymmärtämään sitä, millaisten prosessien kautta ihmiset kokemuksellisesti tulkitsevat maailmaa. Brunerin narratiivikäsitystä tutkinut Tolska (2002, 14–20) käsittääkin Brunerin vahvasti kulttuuripsykologian ja konstruktivismin kenttään sijoittuvana. Bruner näkee, että kulttuuri on maaperä, jossa merkitys muodostuu. Samaan aikaan konstruktivistinen näkökulma korostaa sitä, ettei ole olemassa mitään objektiivista todellisuutta itsessään, vaan ihmisten tapa havaita ja tulkita itseään, kokemuksiaan ja maailmaa on sosiaalisesti rakentunut. Narratiivinen minäpsykologia käsittääkin tämän tulkintaprosessin tarinallisena saavutuksena, johon kulttuuri tarjoaa välineet. Huomionarvoista on kuitenkin, etteivät kaikki ihmiset

muodosta samanlaisia tarinoita, vaan kulttuurin nähdään enemmän tarjoavan raamit, joissa yksilöllisesti tulkittuja tarinoita on mahdollista muodostaa. (Bruner 2004).

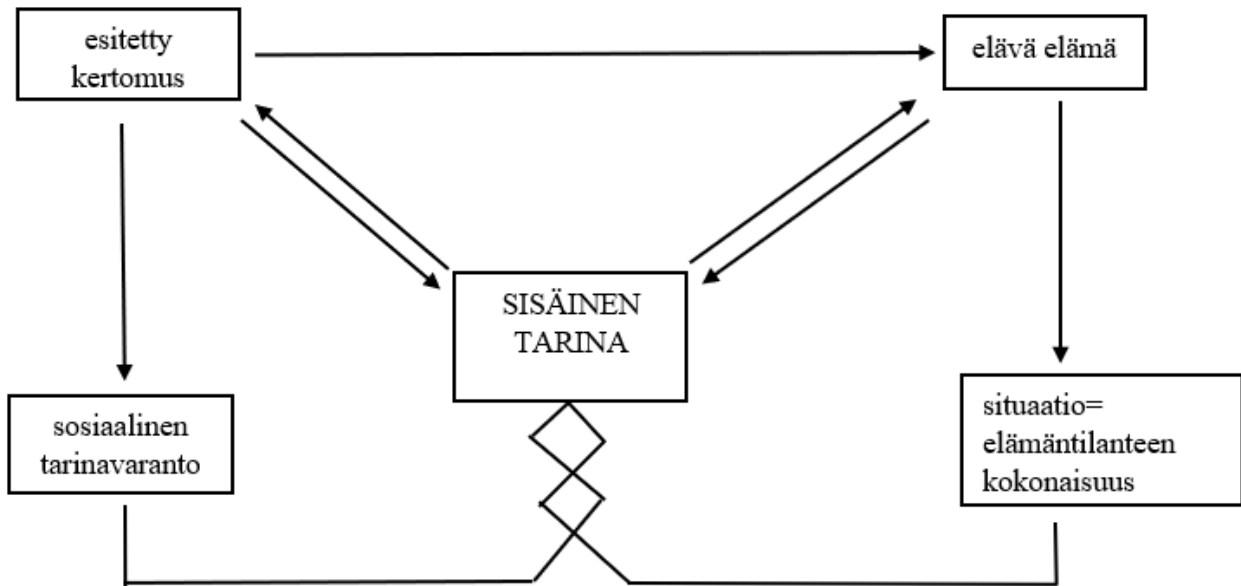
Sekä Bruner että Hänninen nojaavat työssään vahvasti 1900-luvun alussa vaikuttaneeseen Lev Vygotskiin ja tämän kulttuurihistorialliseen teoriaan. Klassisessa teoksessaan *Ajattelu ja kieli* (suom. 1982) Vygotski esittää yksilön tietoisuuden kehittyvän sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa että suhteessa laajempaan kulttuuriin ja perinteeseen. Kieli on tässä merkittävässä roolissa, sillä se nähdään kulttuurisesti kehittyneenä ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa opittuna välineenä. Teoksen nimen mukaisesti Vygotski korostaa ajattelun ja kielen olevan tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Kieli mahdollistaa yhtäältä ihmisten välisen kommunikaation, mutta samalla ihmisen kypsyessä kielestä tulee myös tärkeä ajattelun väline, joka mahdollistaa abstraktin ja käsitteellisen ajattelun kehittymisen. Tätä kuvaa Vygotskin käsite sisäinen puhe, jota Hänninen (1999) on teoriassaan varioinut sisäiseksi tarinaksi. Ulkoinen puhe on puolestaan kommunikointia muille ihmisille. Näiden välistä dynamiikkaa tarkastelen myöhemmin Hännisen tarinallisen kiertokulun käsittein.

Kulttuurihistoriallisen teorian keskeinen kysymys on Hännisen (2001, 91–92) tulkitsemana se, ”miten ihmisyksilön psyykkiset prosessit kehittyvät kulttuuristen välineiden omaksumisen kautta”. Sekä Bruner että Hänninen näkevät narratiivisen minäpsykologian edustajina tarinat tällaisina kulttuurisina välineinä, joiden kautta ihmisen tulkinta itsestä ja maailmasta muovautuu. Tarinallisuudella nähdään olevan tärkeä psyykkisiä toimintoja muovaava rooli: sen kautta yksilö tekee tulkintaa ja luo kokemuksilleen merkitystä. Samaan aikaan tarinat kytkeytyvät kulttuuriin tarinamalleihin, joita vasten kokemuksia on mahdollista tulkita ja tehdä ymmärrettäviksi. Yhtäältä myös kieli on tärkeä tarinoiden jakamisen ja kommunikoinnin väline.

3.2 Tarinallisen kiertokulun teoria

Hännisen tarinallisen kiertokulun teoria (1999) (*kuvio 1*) tarjoaa teoreettisen tavan lähestyä sitä prosessia, jossa ihminen tuottaa elämäänsä ja kokemuksiinsa merkitystä. Tarina nähdään tämän prosessin jäsennysvälineenä ja keinona integroida sen eri osia yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Teorian keskiössä on *sisäinen tarina*, jonka Hänninen määrittelee yksilön mielen sisäisenä prosessina, jonka kautta ”ihminen tulkitsee omaa elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta”. Tarinallisen kiertokulun teoria käsitteellistää ja suhteuttaa ne eri ulottuvuudet, joiden keskinäisessä dynamiikassa sisäinen tarina muodostetaan. Teoria keskittyy yksilön mielen sisäisiin merkitysprosesseihin, mutta sen

vahvuutena on tavoittaa se, miten tämä prosessi on kiinteässä yhteydessä kielellisiin käytäntöihin, materiaallisen maailman realiteetteihin sekä kulttuurisiin tarinamalleihin. Siten se korostaa sisäistä tarinaa luovana ja yksilöllisenä tulkintaprosessina, jota tehdään tiettyjen ympäristöstä tarjoutuvien mahdollisuuksien ja rajoitteiden puitteissa. (Hänninen 1999, 19–21). Seuraavaksi tarkastelen teorian keskeisiä ulottuvuuksia ja käsitteitä yksityiskohtaisemmin.



Kuvio 1. Hännisen tarinallisen kiertokulun teoria

Tarinallisen kiertokulun teorian eri ulottuvuudet ja niiden suhteutuminen toisiinsa havainnollistavat sisäisen tarinan muodostumista tiettyjen raamien puitteissa. *Tarinan* käsite kuvaa sitä perimmäistä mallia, jolle tarinallinen ajattelu muodostuu. Tarina on symbolinen tapa organisoida ihmisten toimintaa ajalliseksi kokonaisuudeksi, jolla on tyypillisesti alku, keskikohta ja loppu. (Sarbin 1986, 3). Lisäksi keskeisessä roolissa on juoni, joka punoo tarinan yhtenäiseksi ja antaa tapahtumien kululle merkityksen. Tarina on Hännisen (1999, 20) mukaan itsessään abstraktio, jota on mahdollista soveltaa erilaisiin sisältöihin ja varioida eri tavoin. Samalla se on kulttuurisesti opittu tapa jäsentää elämäntapahtumia ja -kokemuksia ymmärrettäväksi ja johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi.

Tarinallisen kiertokulun teoria ei jää abstraktion tasolle, vaan se näkee yksilön muovaavan sisäistä tarinaansa kiinteässä suhteessa elämänsä käytännöllisiin puitteisiin. Eri ulottuvuuksien välisten merkityssuhteiden lähtökohtana on Hännisen (1999, 20–21) mukaan yksilön elämäntilanteen ja -olosuhteiden kokonaisuus eli *situaatio*. Henkilökohtaisten tekijöiden, kuten sosioekonomisen

tilanteen, asuinpaikan ja sosiaalisten suhteiden, lisäksi muun muassa laajemman yhteiskunnan sosiaaliset normit ja lait vaikuttavat yksilölle muodostuvien olosuhteiden kokonaisuuteen. Situaatio pitää sisällään siis faktiset raamit yksilön toiminnalle. Sen puitteissa tarjoutuvat mahdollisuudet ja rajoitteet muuttuvat vain toiminnan kautta, mutta sisäisessä tarinassa niille voidaan muotoilla uudenlaisia tulkintoja.

Käytännöllistä elämäntilannetta havainnollistavan tilanteen lisäksi Hänninen (1999, 22) kuvaa teoriassaan *draaman* eli arkipäivän *elävän elämän* käsitteellä sitä toiminnallista prosessia, jossa ihmiset elävät todeksi sisäisessä tarinassaan muodostamia tavoitteita ja pyrkivät saavuttamaan asettamia odotuksia. Näitä pyrkimyksiä voidaan kutsua myös tarinallisiksi projekteiksi, jotka ohjaavat ja motivoivat yksilön toimintaa. Hänninen korostaa draaman käsitteellä tarinallisen ajattelun perimmäistä luonnetta. Hänen mukaansa eletty elämä ei edellä tarinaa ja sen muodostamista, vaan elämä on aina jo itsessään ”tarinallisesti tulkitunutta”.

Tarinallinen tulkittuminen on osaltaan sidoksissa niihin kulttuurisiin tarinamalleihin, joita yksilöt omaksuvat osaksi omaa elämäänsä. Hänninen tiivistää teoriassaan *sosiaalisen tarinavarannon* käsitteen alle joukon kulttuurisia kertomuksia, jotka tarjoutuvat yksilölle mahdollisina. Tämä tarinavaranto on jatkuvan muutoksen alla, sillä uusia kertomuksia tuotetaan jatkuvasti. Samalla tarinavaranto muovautuu läpi ihmiselämän ja erilaisten vaiheiden. Kertomusjoukko ei myöskään ole kaikille ihmisille samanlainen, vaan usein eri tarinat koskevat eri ihmisryhmiä ja tilanteita. Kulttuurinen tarinamalli pitää siten sisällään normatiivisia ja moraalisia oletuksia siitä, kenen on hyväksyttävää ja suotavaa kertoa tietynlaisia tarinoita. Toisaalta tarinallisen kiertokulun teoria ei näe ihmistä passiivisena tarinoiden omaksujana, vaan yksilön on jokseenkin mahdollista valita, mitä kertomuksia sisällyttää omaan henkilökohtaiseen tarinavarastoonsa. (Hänninen 1999, 20–21).

Kertomus on Hännisen (1999, 20–22) teoriassa tarinan ulkoinen esittämismuoto ja sinällään sosiaalista toimintaa, jota tehdään suhteessa kuulijoihin ja kertomistilanteeseen. Kerronnassa voidaan ilmaista sisäistä tarinaa, mutta usein kerronta on jäsentyneempää ja valikoivampaa, eikä kaikkea jaeta muiden kuultavaksi. Kerronnassa sisäistä tarinaa voidaan kuitenkin tulkita uudelleen ja löytää uusia merkityksiä. Siten niiden välinen suhde on kahdensuuntainen. Hänninen pohjaa sisäisen tarinan ja ulkoisen kertomuksen käsitteet sekä niiden väliset suhteet Vygotskin ajatuksiin sisäisestä ja ulkoisesta puheesta. Vygotski (1982, 220–222) näkee ulkoisen puheen ajatuksen materialisoimisena merkityksiksi ja sanoiksi. Samalla hän korostaa sen sosiaalista tehtävää. Yhtäällä sisäinen puhe on

Vygotskille laadullisesti erilaista, puhetta itselle, joka ei rajoitu kielen merkitysjärjestelmiin, vaan on dynaamista ja jatkuvasti muuttuvaa.

Hännisen (1999, 21) mukaan tarinallisen kiertokulun teoria kuvaa kiteytetysti sisäisen tarinan muodostamisen prosessia, jossa ihminen tulkitsee elämänsä tapahtumia ja kokemuksia sekä elämäntilanteensa tarjoamien mahdollisuuksien ja rajoitteiden että kulttuuristen ja sosiaalisten tarinamallien avulla. Teorian taustalla on ajatus siitä, että yhteiskunnalliset käytännöt ovat erottamaton osa yksilön elämää. Tarinoiden kautta yksilöt oppivat yhteisön arvoja ja toimimaan erilaisissa rooleissa, joihin suhteessa yksilö muodostaa henkilökohtaisen elämäntarinan. Samalla Hännisen tutkimus pohjaa fenomenologiaan, jossa inhimillinen kokemus käsitetään aktiivisena toimintana. Tätä toimintaa ohjaa aiempien kokemusten myötä muodostunut merkkijärjestelmä, jota vasten uusia kokemuksia tulkitaan ja sulautetaan sen osaksi. Samalla tarinallisuuteen kytkeytyvä ajallisuus nähdään inhimilliselle kokemukselle luonteenomaisena. Siten siihen liittyy ajatus hermeneuttisuudesta: tarinan palat tulevat merkitykselliseksi vasta kokonaisuudessa. (1999, 24–25)

Elämäntapahtumien ja kokemusten tarinallisesta tulkitsemisesta huolimatta Hänninen (1999, 24–25) näkee tarinallisten prosessien kiinnittyvän reaali maailmaan ja sen tarjoamiin tosiasiallisiin raameihin, kuten tilanteen käsite alleviivaa. Tarinaa ei voida muodostaa mielivaltaisesti, koska sen perusideana on tehdä järkeä ja merkitystä vallitsevista tilanteista ja kokemuksista. Samalla yksilö nähdään kuitenkin vapaana muodostamaan omaa elämäntarinaansa faktisten puitteiden rajoissa. Siten toimintateoreettisen lähestymistapa käsittää yksilön käyttäytymisen tavoitteisiin ja päämääriin suuntautuneena toimintana, joka on sääntöjen ohjaamaa sekä liittyy kiinteästi kontekstiinsa. Kiinnostus kohdistuu erityisesti niihin merkityksiin, joita toimija liittyy omaan toimintaansa. (Em. 24–30.)

3.3 Sisäinen tarina ja sen tehtävät

Psykologiassa ja sosiaalipsykologiassa on perinteisesti tarkasteltu erilaisia ihmisen psykologisia tehtäviä, joiden kautta yksilöt pyrkivät ylläpitämään elämän ymmärrettävyyttä ja mielekkyyden kokemusta. Hännisen edustama tarinallinen lähestymistapa näkee Vygotskin ajatuksia mukaillen nämä funktiot dynaamisesti muovautuvana kokonaisuutena, jossa eri osa-alueet ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Muutokset yhdellä alueella vaikuttavat sekä yksittäisiin osiin että koko kokonaisuuteen. Samalla keskeistä on kulttuurin roolia korostava ajatus siitä, että ihminen oppii

ohjaamaan psyykkisiä prosessejaan sosiaalisiin tarkoitukseen kehittyneiden merkkien avulla. (Hänninen 2001, 87–88.)

Sisäinen tarina kuvaa siten Hännisen (1999, 58) käsitteellistämänä sitä tarinallista prosessia, jonka myötä yksilö tulkitsee tietyissä raameissa elämäkokemuksiaan integroiden sen eri osia yhtenäiseksi ja merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. Yhtäältä prosessiin vaikuttaa aina emootiot ja motiivit, jotka ohjaavat yksilön toimintaa. Seuraavaksi tarkastelen lyhyesti sisäisen tarinan eri funktioita, jotka palvelevat tätä prosessia ja ovat tutkielmani kannalta keskeisessä roolissa.

Ensinnäkin sisäinen tarina ohjaa sitä jäsenystä, jota yksilö tekee suhteessa aikaan, kokemuksiinsa ja niille antamiinsa merkityksiin. Tarinallinen muistelu on aktiivista toimintaa, jonka kautta oma henkilökohtainen tarina ja sen käännteet saavat merkityksensä ja luovat pohjan nykyiselle tilanteelle. Yhtäältä jäsenyksen kautta sisäisessä tarinassa muotoillaan syy- ja seuraussuhteita, joiden myötä erilaisia tapahtumia tehdään ymmärrettäviksi ja hallittaviksi omassa elämäkulussa. Samalla yksilö pyrkii valmistautumaan ja ennakoimaan tulevaa sekä luomaan visioita siitä: sisäisessä tarinassa muotoillaan tarinallisia projekteja, joita yksilö pyrkii toteuttamaan. Täten toiminta saa nykyhetkessä merkityksen. Samalla se kiinnittää yksilön kontekstiinsa ohjaten sitä tulkintaa, jota tämä tekee tilanteestaan ja toimintamahdollisuuksistaan. Sisäinen tarina vaatiikin muovaamista muuttuvissa olosuhteissa, jotta ihmistä motivoivat pyrkimykset, toiminta ja toiminnanmahdollisuudet kohtaavat. (Hänninen 1999, 59–65.)

Toisekseen Hänninen (1999, 60–62) käsittää sisäisen tarinan identiteettinä, joka on kulttuurisidonnainen ja dynaamisesti muuttuva tarinallinen konstruktio. Hänen mukaansa se koostuu kolmesta eri identiteettitasosta, jotka ovat suhteessa toisiinsa. Niistä itsen sijaan ulkomaailmaan suuntautunut taso käsittää mahdollisesti useat toisiinsa nähden rinnakkaiset toimijaminät, jotka aktivoituvat toiminnassa ja erilaisissa elämäprojekteissa. Moraalinen identiteetti pitää puolestaan sisällään ne ideaaliset rajat ja tavoitteet, joihin yksilö toiminnassaan kurottaa. Näitä kahta identiteettitasoa suhdetta välittää reflektoitu identiteetti, joka on Hännisen mukaan tietoinen kiteytys kysymykseen siitä, kuka minä olen. Itselle kerrotussa tarinassa tätä on mahdollista luoda ja tulkita. Samalla siten yksilö voi luoda jatkuvuutta tai muutosta erilaisten elämäntapahtumien niin vaatiessa. Erityisesti elämäkulun katketessa ja suurien elämämuutosten aikana identiteettiä rakennetaan ja muokataan vastaamaan uutta muuttunutta tilannetta.

Kolmanneksi Hänninen (1999, 65–66) esittää sisäisen tarinan psykologisen tehtävän arvojen ”artikuloijana”. Tästä näkökulmasta ihmisen arvot nähdään olevan kiinteästi kytköksissä tämän toimintaan ja sitä jäsentäviin tavoitteisiin. Hännisen mukaan ihmisen arvot ovat tyypillisesti usein suhteellisen hyvin linjassa tämän toimintaan elämässä, vaikka niitä ei tietoisesti olisikaan pohtinut. Suuret elämänmuutokset aiheuttavat kuitenkin tavallista kuilun, jossa ihmisen tulee muokata arvojaan uutta todellisuutta vastaavaksi. Samalla Hännisen mukaan sisäisen tarina artikuloimat arvot ovat tärkeässä roolissa ihmisen kokemukseen siitä, mikä on elämässä arvokasta ja tavoiteltavaa. Samalla vastaus tähän kysymykseen on sekä yksilöllinen että kulttuurisesti ja moraalisesti latautunut.

4 AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä luvussa esittelen videopalvelu Youtubesta kerätyn aineistoni ja sen analyysiin käyttämäni tutkimusmenetelmät. Samalla pyrin perustelemaan tekemäni tutkimukselliset valinnat ja tuomaan esille työtäni rajaavia tekijöitä. Pohjustan aluksi aineistoani lyhyellä pohdinnalla siitä, millaisia erityispiirteitä sosiaalinen media tutkimuskohteena pitää sisällään. Lopuksi aineiston ja tutkimusmenetelmien esittelyn jälkeen käsittelen tutkimukseeni ja erityisesti sosiaalisen median aineistoon liittyviä eettisiä ulottuvuuksia.

4.1 Sosiaalinen media tutkimuskohteena

Sosiaalinen media on vakiinnuttanut paikkansa osana ihmisten välistä kommunikaatiota. Suuri osa suomalaisista seuraa arjessaan jotakin sosiaalisen median kanavaa ja tyypillisesti nuorempi väestö käyttää monia erilaisia sovelluksia päivittäin (Tilastokeskus 2017). Siten sosiaalinen media tarjoaa rikkaan tutkimuskentän erilaisten sosiaalisten ilmiöiden tavoittamiseksi. Samaan aikaan verkkoon kohdistuva tutkimus vaatii perinteisten tutkimusmenetelmien soveltamista ja verkossa tapahtuvan toiminnan eri ulottuvuuksien, kuten teknologisten, sosiaalisten ja kulttuuristen merkitysten, ymmärtämistä. (Laaksonen, Matikainen & Tikka 2013.)

Sosiaalinen media on osa internetiä ja niin sanottua muutosta kommunikaatiossa, johon kietoutuu teknologian kehittymisen myötä digitalisoituminen, median kuluttamisen yksilöllistyminen ja globaalien sosiaalisten verkostojen korostuminen. Sosiologi Manuel Castells (2009, 65) on kuvannut tätä painopisteen muutosta henkilökohtaisen joukkoviestinnän käsitteen avulla. Verkkopohjaisen kommunikaation myötä viestit tavoittavat suuria yleisöjä, mutta samalla yksilöt pystyvät itse aktiivisesti vaikuttamaan sekä viestien tuotantoon että jakeluun. Verkon kautta yksittäiset käyttäjät ovat entistä enemmän vuorovaikutuksessa keskenään sekä voivat tuottaa itse sisältöä ja jakaa sitä. Tämä onkin sosiaalisen median keskeinen ajatus. (Laaksonen, Matikainen & Tikka 2013, 11.)

Sosiaalisen mediaan paikantuvan tutkimuksen kannalta tulee siten ymmärtää se kehys ja konteksti, jossa tutkimuskohde on muotoutunut. Avainasemassa on sosiaalisen median moninaisuuden tunnistaminen. Sosiaalinen media voidaan nähdä yläkäsitteenä joukolle erilaisia teknologioita, käyttötapoja ja verkkopohjaisia sovelluksia, jotka tekevät mahdolliseksi käyttäjälähtöisen sisällön luomisen ja eteenpäin jakamisen. Keskeistä on, että nämä sovellukset rakentuvat teknisten alustojen, koodien ja ohjelmistojen varaan luoden infrastruktuurin toiminnalle. Samalla suhteessa niihin

verkkosivujen sisällöt yhdessä käyttäjien kanssa muovaavat keskinäisessä vuorovaikutuksessa sovelluksien käyttökulttuuria ja -tapaa. (Laaksonen, Matikainen & Tikka 2013, 12.)

Aineistoni kannalta Youtube on hyvä esimerkki verkkopalvelusta, joka toimii alustana käyttäjälähtöisen sisällön jakamiselle, katselulle ja kommentoinnille. Youtuben voi nähdä alustan lisäksi yhteisönä ja sosiaalisena verkostona, jossa keskeistä on osallistumisen ja jakamisen kulttuuri. (Burgess & Green 2009.) Palvelu perustuu aktiivisten käyttäjien keskinäiselle vuorovaikutukselle, joka kuvaa verkottuneisuutta – sisällön tuottamisen lisäksi toisten käyttäjien videoihin viitataan ja niitä kommentoidaan. Samalla erilaiset videotyypit, trendit ja genret liikkuvat alustalla, sekoittuvat toisiinsa ja käyttäjien luomiin sisältöihin. Yhtenä tunnistettavana tyyliä voidaan esimerkiksi nähdä henkilökohtaisuuden, autenttisuuden ja itseilmaisun ajatukseen perustuvat videoblogit, joita voidaan toteuttaa eri tavoin. (Em. 4, 74.)

Yhtäällä käyttäjälähtöisyyden korostamisen ohella tulee tunnistaa, että sosiaalisen median palveluiden tavoin myös Youtube on kaupallinen yritys, joka tavoittelee voittoa tarjoamansa alustan kautta. Palvelussa limittyvätkin nykypäivänä ammatilliset ja amatöörimaiset sisältötuottajat, yksityishenkilöt, yritykset ja organisaatiot. (Laaksonen, Matikainen & Tikka 2013, 14.) Samaan aikaan Youtuben hierarkiat määrittyvät paljon videoiden katselukertojen ja seuraajamäärien mukaan (Sumiala & Tikka 2013, 181.)

4.2 Aineisto

Tutkielmani aineisto koostuu kolmesta suomenkielisestä Youtube-videosta, joissa nuoret aikuiset kertovat henkilökohtaisista uupumiskokemuksistaan. Olen etsinyt sopivia videoita palvelusta hakutoiminnon avulla uupumiseen liittyvillä asiasanoilla. Kriteerinä valitsemilleni videoille olen asettanut sen, että nuori itse tulkitsee kokeneensa uupumisen ja tämä kokemus on videolla keskeinen teema. Olen rajannut tarkasteluni erityisesti niihin videoihin, joissa nuori esittää käyneensä uupumiskokemuksen jo jossain määrin läpi. Tällaisinaan kertomukset linkittyvät tyyliltään Youtube-maailmassa henkilökohtaisiksi videoblogeiksi tai ”storytime”-videoiksi, joissa ihmiset kertovat monologin omaisesti jostain merkittävästä elämäntapahtumastaan tai kokemuksestaan.

Aineistoni nuoret ovat asemaltaan työssäkäyviä ja iältään 20–30-vuotiaita. Videot ovat noin 10–20 minuutin pituisia ja ne on ladattu Youtubeen vuosina 2018–2020. Videot ovat nuorten itsensä tekemiä

ja heidän henkilökohtaisen käyttäjätilinsä kautta ladattuja. Nuoret ovat aktiivisia Youtuben käyttäjiä ja ovat julkaisseet useita muihin aiheisiin liittyviä videoita. Kaksi kolmesta nuoresta tekee jossain määrin työtä sosiaalisen median parissa. Videoista ei kuitenkaan käy ilmi tarkasti nuorten yksityiskohtaisia työnkuvauksia tai erilaisten työtehtävien kokonaisuutta. Niiden sijaan tarkasteluni keskiössä onkin nuorten uupumiskokemukselle antamat merkitykset, joita lähestyn nuorten esittämien kertomusten kautta. Keskityn erityisesti videoiden kielelliseen sisältöön jättäen ulkopuolelle niiden visuaalisen puolen.

4.3 Narratiiviset tutkimusmenetelmät

Tarkastelen nuorten uupumiskertomuksia narratiivisen lähestymistavan kautta, jossa ollaan siis kiinnostuneita ihmisen taipumuksesta järjestää omia elämäntapahtumiaan ja kokemuksiaan tarinalliseen muotoon. Tarina nähdään yksilön keinona jäsentää omaa elämäänsä henkilökohtaisesti merkitykselliseksi ja ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. (Riessman 2008, 3–10.) Tarinallisuuden ajatellaan olevan keskeinen yksilön ajattelun ja elämän hallitsemisen väline, mutta samalla sosiaalitieteellinen tutkimus näkee kertomusten olevan myös kiinteästi kytköksissä siihen sosiaaliseen ja kulttuuriseen kontekstiin, jossa tarina muodostetaan ja kerrotaan. Tällöin tarinoiden ajatellaan ilmentävän tietyssä ajassa ja paikassa elettyä todellisuutta sekä sille tyypillisiä normatiivisia ja moraalisia käsityksiä. (Hänninen 1999, 15–19.) Narratiivisten tutkimusmenetelmien kautta pyritäänkin pääsemään käsiksi niin yksilöllisiin, sosiaalisiin kuin kulttuurisiin merkityksenanto- ja jäsenäisyysprosesseihin.

Narratiivinen tutkimus on perinteisesti tarkastellut ihmisten kokonaisista elämänkertoja ja -kulkuja, jossa painopisteenä on ollut ajatus eheästä ja kokonaisvaltaisesta identiteetistä. Tuorempi tutkimus on sen sijaan painottanut entistä enemmän kerronnan vuorovaikutuksellisuutta, tilanteisuutta ja performatiivisuutta. (Hyvärinen, Hatavaara & Rautajoki 2019.) Tarkastelemani uupumuskertomukset eivät tavoita nuorten kokonaista elämäntarinaa, vaan ne rajautuvat siihen, mitä nuoret itse pitävät uupumuskokemuksensa ja siitä kertomisen kannalta merkityksellisenä ja relevanttina. Julkisen kertomisen voidaankin tulkita olevan sosiaalinen teko, jossa omia elämäntapahtumia ja omaa sisäistä tarinaa kommunikoidaan muille (Hänninen 1999, 131). Samalla videoiden julkinen luonne vaikuttanee siihen, minkä verran nuoret avaavat itseään ja kokemuksiaan kameralle. Yhtäällä myös videoiden performatiivisuuteen ja tarinan esittämismuotoon liittyy mahdollisesti videoiden tarkoitus, jonka nuoret sanoittavat haluiksi lisätä tietoa uupumuksesta ja tarjota vertaistukea.

Tarinallisen lähestymistavan näkökulmasta kertomuksiin liittyy samalla aina myös valikoimista ja tulkintaa, toiset asiat ja tapahtumat nostetaan esiin ohi muiden (Riessman 2008, 8–9). Siten kertomusten analyysin kautta voidaan tavoittaa se, millaisia merkityksiä nuoret nostavat esiin ja liittävät uupumiskokemuksiinsa. Toisaalla videoilla esitetyt kertomukset havainnollistavat mahdollisesti sitä, millaista tarinaa uupumuksesta on sosiaalisesti hyväksyttyä ja tarkoituksenmukaista kertoa.

Tarinallisen lähestymistavan kentälle ei ole vakiintunut mitään tiettyä tutkimusmenetelmää, vaan se tyypillisesti kannustaa soveltamaan aineistolähtöisesti erilaisia menetelmiä. Yhteistä tutkimusperinteelle on kuitenkin keskittyminen kertomusten tapahtumaketjuihin liittyviin merkityksiin. (Hänninen 1999, 31–32.) Lähestyn nuorten uupumuskertomuksia kahden analyysitavan avulla. Tarkastelen ensinnäkin juonirakenteita, joiden avulla voidaan hahmotella kertomusten kulkua ja keskeisiä tapahtumia sekä niiden eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Samalla juonen analyysin myötä mahdollistuu uupumiskertomusten merkitysrakenteiden tutkiminen, josta olen erityisesti kiinnostunut. (Alasuutari 2011, 131.)

Juonirakenteen kautta olen paikantunut nuorten kertomuksista tarinankulun eri vaiheita ja hahmotellut lopulta kertomuksien samankaltaisuuksien kautta nuorten uupumukselle tyypillistä juonta. Toisekseen olen keskittynyt kertomusten sisältöön ja tehnyt temaattista analyysiä eli paikantunut keskeisiä teemoja, jotka nousevat esiin nuorten kokemuksissa uupumisen ja siitä selviämisen kannalta merkittävinä. (Riessman 2008, 53.) Lopulta olen sitonut yhteen uupumiskertomuksille tyypillistä juonenkulkua ja sen varrella esiintyviä keskeisiä teemoja. Samalla pyrin analyysissä kytkemään nämä havainnot Hännisen tarinallisen kiertokulun teoriaan ja tarkastelemaan sen tarjoamin käsittein ja teoreettisin jäsennyksin sitä, millaisten tarinallisten merkitysten kautta nuoret aikuiset jäsentävät uupumiskokemuksiaan.

4.4 Tutkimusetiikka

Sosiaalisesta mediasta keräämäni aineisto ja sen analysoiminen on edellyttänyt eettisten kysymysten pohdintaa. Verkkotutkimus vaatii arvioimaan sekä tutkimuksen perinteisiä eettisiä ulottuvuuksia että ottamaan huomioon internet-aineiston erityispiirteet. Verkkoaineisto kysyykin tilannekohtaista puntarointia, jossa tulee ottaa huomioon muun muassa sisällön arkaluontoisuus, intiimiys ja julkisuuden taso. (Turtiainen ja Östman 2013.) Nuorten YouTubeen ladattujen videoiden kohdalla

olen katsonut, että aineisto on julkista, sillä siihen on rajaton pääsy kaikilla internetin käyttäjillä ja palvelu perustuu videoiden jakamiseen laajalle yleisölle. Oletan, että täysi-ikäiset nuoret ovat tietoisesti jakaneet uupumistarinaan sen verran kuin haluavat julkisesti kertoa. Toisaalla olen kuitenkin erityisesti pohtinut sitä, ettei tutkimuksestani aiheudu nuorille haittaa ja että käsittelen aihetta sensitiivisesti.

Aineiston julkisuudesta huolimatta olen pyrkinyt anonymisoimaan aineiston siten, ettei siitä ole suoraan erotettavissa yksittäisiä henkilöitä tai mitään henkilökohtaisia tietoja. Lisäksi keskityn tutkielmassani enemmän nuorten uupumiskertomuksien yhtenäisiin piirteisiin ja merkityksenantoihin sen sijaan, että esittäisin tarkasti yksittäisen nuoren ajatuksia tai elämäntulkua. Käytän analyysiosiossa kuitenkin suoria sitaatteja nuorten puheesta, jotta voisin avata lukijalle päättelyprosessiani. Samalla olen pyrkinyt esittämään sitaatit mahdollisimman autenttisina, jotta nuorten oma ääni pääsee kuuluville.

Tarinallisen tutkimuksen eettisenä hyveenä on pidetty usein sen aineistolähtöisyyttä, ihmisille merkityksellisten asioiden esiintuomista ja ihmiselämän kokonaisuuksien tavoittamista. Samalla näiden tulkinta on aina jossain määrin tutkijan itsensä tekemää. (Hänninen 1999, 34.) Tämän mielessä pitäen olen pyrkinyt pysymään analyysissäni mahdollisimman tarkasti nuorten itsensä antamissa merkityksissä ja välttämään liiallista tulkintaa. Yhtäältä on mielestäni myös aiheellista pohtia sitä, kenellä on oikeus analysoida ja tarkastella tieteellisin keinoin omakohtaisia kertomuksia, joita nuoret eivät ole itse luovuttaneet tutkimuskäyttöön. Erityisesti terveyteen liittyvät kysymykset ovat henkilökohtaisia ja usein arkaluontoistakin tietoa, siitäkin huolimatta, että aineistoni on julkisesti jaettava. Nuoret ovat kuitenkin itsensä mukaan halunneet videoiden avulla lisätä tietoisuutta uupumuksesta ja tarjota vertaistukea. Olenkin pyrkinyt tutkielmassani kunnioittamaan heidän omaa tarinaansa ja tuomaan esiin nuorten itsensä uupumukselle antamia merkityksiä, jotta uupumiskokemusta kokonaisuudessaan voitaisiin ymmärtää paremmin.

5 TULOKSET JA ANALYYSI

Esitän luvussa neljän paikantamani pääkohdan kautta sitä prosessia, jossa nuoret merkityksellistävät uupumiskokemustaan sekä muovaavat samalla sisäistä tarinaansa vastaamaan uutta tilannetta. Pääkohdat ovat 1) uupumisen lakipiste sysäyksenä muutokseen, 2) uupumisen paikantaminen itseen ja omiin valintoihin, 3) arvojen kirkastaminen muutoksen motivoijan sekä 4) uupumiskokemus oppimis- ja kasvutarinana.

5.1 Uupumisen lakipiste sysäyksenä muutokseen

Nuoret taustoittavat uupumiskertomuksiaan kuvaamalla elämäntilannettaan, jossa oireet ovat kehittyneet hiljalleen. Nuoret kuvaavat kokeneensa pitkään uupumukselle tyypillisiä oireita, kuten unettomuutta, ylivirittyneisyyttä, kroonistunutta väsymyksen tunnetta ja mielenkiinnonpuutetta (Neckel, Schaffner & Wagner 2017, 5). Kaksi kolmesta nuoresta kertoo lisäksi heikentyneestä itsetunnosta, sosiaalisesta vetäytymisestä sekä kyynistymisen kokemuksista työtä, itseä ja arkea kohtaan. Nuorten kertomuksille yhteistä on, että jokainen nuori on sinnittelyt pitkään oireidensa kanssa ja pyrkinyt niistä huolimatta jatkamaan mahdollisimman kauan arkea tavalliseen tapaan. Tässä vaiheessa oireet ovat olleet nuorten kokemuksessa epämääräinen ja kummallinenkin olotila, eikä uupumusta ole juurikaan vielä osattu tunnistaa, nimetä tai jäsentää.

Hännisen (1999, 20–21) käsittein nuorten situaatio eli elämäntilanteen kokonaisuus muuttuu uupumusoireiden käydessä lopulta ylivoimaisiksi. Arjen kuormitus ja stressioireiden yhteissumma kasaantuvat liian suureksi painoksi, jolloin aiempaa tapaa olla ja elää ei voida enää jatkaa. Käännekohtana nuorten kertomuksissa näyttäytyy lopulta kokemus oman hallinnan tunteen ja kontrollin menettämisestä. Tällöin oireet saavuttavat eräänlaisen lakipisteensä, eivätkä nuoret enää yrityksistä huolimatta pysty ylläpitämään pitkään jatkunutta kuormittavaa elämäntilannetta. Käännekohta näyttäytyy kertomuksissa erityisesti ruumiillisena kokemuksena, jossa ensimmäisenä keho sanoutuu irti kontrollista. Samalla myös mieli väsyä ja tunteet pääsevät valloilleen. Uupuminen ja loppuunpalaminen ovatkin vahvasti ruumiillisia ja emotionaalisia tiloja (Kaskisaari 2004, 126). Nuoret kuvaavat tätä kokemusta voimakkaana:

”Kriittinen piste tuli siinä vaiheessa, kun mä en jotenkin enää hallinnut itseäni. Kaikki tunteet, kaikki olotilat heitteli. Mä aloin itkemään, mä saatoin purskahtaa itkuun ilman mitään syytä. Ja mä oksentelin ja voin tosi huonosti.

”Se tuntu siltä, että kuin kropasta olisi yhtäkkiä sormia napsauttamalla lähtenyt kaikki voimat pois.”

Muutos situaatiossa eli aiemman elämäntavan tuleminen kestävämmäksi pakottaa nuoret pohtimaan omaa tilannettaan. Tarinallisen kiertokulun teorian mukaan sisäinen tarina on ankkuroitunut vahvasti situaatioon ja siksi elämänmuutokset haastavat totutun tavan tulkita itseä ja elämää (Hänninen 1999, 59–60). Samaan aikaan situaatio näyttäytyy nuorten kokemuksissa kahdenlaisena: uupuminen on yhtäältä subjektiivinen kokemus, joka tapahtuu itsessä, omassa mielessä ja kehossa. Toisaalla nuorten käytännölliset olosuhteet, kuten työ ja arjen velvollisuudet, pysyvät samanlaisina, kunnes niitä toiminnalla muutetaan. Uupumisen lakipisteen saavuttamisen myötä näiden kahden välinen kuilu kasvaa suureksi ja nuoret joutuvat kyseenalaistamaan aiemman sisäisen tarinan sopivuuden, sillä se ei enää palvele uudessa tilanteessa. Terveiden menettämisen kokemuksen myötä nuoret alkavat etsimään uudenlaista tulkintaa ja pohtimaan oman elämänsä järjestämistä kestävämmällä tavalla. Samalla uupumus kyseenalaistaa nuorten kokemuksen elämän mielekkyydestä ja ”järjestä”, kun aiemmin iloa ja nautintoa tuottaneet asiat tuntuvat harmailta ja suhde itseen, muihin ihmisiin ja koko maailmaan saattaa tuntua hankalalta. Tällöin myös eksistentiaaliset kysymykset oman elämän merkityksestä ja tarkoituksesta sekä arvojärjestyksestä tulevat puntariin.

Uupumisen lakipisteen myötä nuorten elämäntarinassa ja suhteessa itseen muodostuu hetkellinen katkos, joka on tunnistettu uupumiskokemuksille tyypillisenä vaiheena aiemmissa tutkimuksissa (Korhonen ja Komulainen 2019, 216). Katkoksesta ylipääsemiseksi sekä elämäntarinan jatkuvuuden ja mielekkyyden takaamiseksi nuorten on alettava sisäisessä tarinassa tulkitsemaan menneitä tapahtumia ja nykyhetkeä uudessa valossa. Oman tilanteen ymmärrettäväksi ja hallittavaksi tekeminen vaatii ensinnäkin syy- ja seuraussuhteiden jäsentelyä, jotta muutos on mahdollinen.

5.2 Uupumisen paikantaminen itseen ja omiin valintoihin

Nuorten uupumiskertomuksissa elämäntavan uudelleenarviointi tulee mahdolliseksi tilanteen vakavuuden tunnistamisen ja kuntoutujan roolin hyväksymisen kautta. Kaksi kolmesta nuoresta kertoo työterveyshuollon olleen tämän suhteen tärkeässä roolissa. Ulkopuolisten ammattilaisten avulla oireet ovat saaneet nimen ja validiteetin. Tilanteen ymmärtämisen myötä nuoret sanoittavat tehneensä itse päätöksen pysäyttää uupumiskierteensä, mikä merkityksellistyy kertomuksissa pyrkimyksenä ottaa menetetty hallinta takaisin itselle. Ratkaiseva muutos, pysähtyminen ja suunnan muuttaminen, näyttäytyvät kertomuksissa nuorten omissa käsissä olevana. Keskeistä on oman

toimijuuden kokemuksen palauttaminen, joka on nähty muissa sairauteen liittyvissä tutkimuksissa tärkeänä kuntoutumisen kannalta (mm. Hänninen ja Valkonen 1998). Kontrollin ja hallinnan tunteen takaisin saaminen itselle merkityksellistyvät samalla myös nuorten tulkinnoissa uupumukseen johtaneista syistä ja tilanteen ratkaisukeinoista.

Sisäisen tarinan avulla nuoret voivat jäsentää ja järjeistää tarkemmin uupumukseen johtaneita syy-seuraussuhteita. Keskeinen kysymys sisäisen tarinan kannalta onkin se, mihin yksilö paikantaa tapahtumien syyllisen: itseensä vai olosuhteisiinsa. (Hänninen 1999, 64.) Kertomuksissa nuoret vastuuttavat uupumuksesta ennen kaikkea itseään ja käsittävät sairastumisen itsestään johtuneena. Nuoret jäljittävät uupumuksen juurisyyt elämäntilanteensa kokonaisuuteen, työn ja muun arjen yhteiskuormitukseen, mutta katsovat sen muodostuneen omien valintojensa ja toimintatapojensa seurauksena. Uupumiseen johtaneet tekijät paikantuvat nuorten puheessa erityisesti omaan persoonallisuuteen, yksilöllisiin käyttäytymistapoihin sekä käsitykseen itsestä tietyn tyyppisenä työntekijänä:

”Mä oon itse syyllinen paljon siinä mun omien toimintatapojen, elintapojen ja vaan sen takia et minkälainen mun persoona on. [...]”Työteliäs ihminen kun olen ja tämmönen tunnollinen ja kunnollinen.” [...]”Oon aina ollut ahkera ja intohimoinen tyyppi.”

”Mä tunnistan itsestäni varsinkin semmosen tosi motivoituneen, perfektionistisen työntekijän, joka vaan puskee sen harmaan kiven läpi vaikka oikeesti siihen ei energiaa olisikaan.”

”En todellakaan ole perfektionisti, en ole koskaan ollutkaan. Mut tietynlainen semmonen, että haluaa tehdä asiat hyvin. [...] Ja just se, ettei anna yhtään itselleen armoa.”

Uupumisen paikantaminen itsen vaatii nuoria refleктоimaan omaa identiteettiään ja peilaamaan sitä kokemuksiinsa ja tulkintoihinsa menneestä. Nuoret näkevät uupumiseen johtaneet henkilökohtaiset piirteensä pysyvinä ja ratkaisevina tekijöinä, mikä mukailee tyyppillistä kulttuurista tapaa tulkita uupumista yksilöllisenä ongelmana. (Korhonen ja Komulainen 2019). Samaan aikaan nuoret johtavat uupumisen vahvasti persoonansa siivittämään tapaan tehdä työtä. Nuoret käsittävät itsenä ahkerina, motivoituneina, henkilökohtaisesti sitoutuneina ja intohimoisina työntekijöinä, minkä voidaan nähdä vastaavan ajallemme tyyppillistä kuvausta ihannetyöntekijästä. Yhtäältä myös henkilökohtaisen vastuun korostaminen myötäilee käsitystä työn yksilöllistymisestä. (Julkunen 2008.)

Nuorten kuvaukset itsestä työntekijänä, joka pyrkii aina parhaaseensa ja lunastamaan odotukset, vaikuttaa määritelleen nuorten tekemisen vaatimustason. Kulttuurista ihannetyöntekijää vasten

kuvautuukin sisäisen tarinan moraalinen identiteetti, joka asettaa yksilön omassa toiminnassaan tavoittelemat standardit. Yksilötasolla itsearvostus onkin usein sidottu näissä tavoitteissa onnistumiseen. (Hänninen 1999, 61.) Yhtäältä työ ja siinä menestyminen ovat suuri osa tätä kokemusta, sillä nykytyö on entistä enemmän omaan persoonaan kietoutunutta (Julkunen 2008, 123–127.) Nuoret kuvaavatkin kertomuksissaan odotuksia, paineita ja vaatimuksia, jotka tulevat jossain määrin ulkopuolelta, mutta jotka ovat samaan aikaan sisäistyneitä nuorten itselleen asettamaan vaatimustasoon. Uupumiseen sairastuminen nähdään yhtäältä sekä osittain tavoitetason syynä että omana heikkoutena tai kyvyttömyytenä. Tätä korostaa vertailu muihin ihmisiin, jotka näyttävät jaksavan ja pystyvän odotuksenmukaisesti:

”Sitä ajatteli olevansa jotenkin erityisen huono. Et kaikki muut on parempia. Miksi muut jaksaa tehdä tätä ja miksi muut on paljon energisempiä. Et vertasi itseään hirveästi”

”Se aiheutti sen et koki tosi paljon sellaista huonommeuden tunnetta ja riittämättömyyden tunnetta, ja sellaista et pitäisi tehdä enemmän (uupumuksesta huolimatta), mutta ei vaan yksinkertaisesti saanut itseään tekemään enempää.”

Nuorten uupumiskertomuksissa kuntoutumisprosessi saa kuitenkin nuoret kyseenalaistamaan aiempia ajatuksiaan työlle asetetuista vaatimuksista sekä reflektoimaan uudella tavalla omaa identiteettiään ja toimintaa niiden suhteen. Muutoksen myötä nuorten on mahdollista muovata sisäisen tarinan kautta reflektoitua identiteettiä, joka välittää toimijaidentiteettien ja moraalisen identiteetin välistä suhdetta (Hänninen 1999, 62). Tämän myötä nuoret alkavat pohtimaan aiempia pyrkimyksiään ja sitä, millainen suorittaminen tosiasiaissa riittää. Hännisen (2004, 287) mukaan yhteiskunnan asettamat, kohtuuttomatkin, suoritusvaatimukset tuottavat epärealistisia odotuksia ja onnistuneen elämän standardeja. Uupumuksesta toipumisen ja sen tulevaisuudessa uusiutumisen välttämisen kannalta nuoret pyrkivät uudelleenarvioimaan reflektoidun identiteetin kautta toiminnan tavoitteitaan vastaamaan realistisempaa ja hyvinvoinnin kannalta kestävämpää tasoa.

Uudelleenmääriteltyjen tavoitteiden kannalta omien rajojen tunnistaminen ja vartioiminen nousevat nuorten kertomuksissa toipumisen kannalta erityisen merkityksellisiksi. Liiallisen suorittamisen myötä uupumisen syynä nähdään henkilökohtaisten rajojen laiminlyönti, joka paikantuu nuorten kertomuksissa kyvyttömyyteen sekä hallita työkuormaa että tasapainotella työn ja vapaa-ajan välillä. Sama teema nousi esiin myös nuorten tyypillisenä haasteena vuoden 2019 Nuorisobarometrin tuloksissa. Julkunen (2008, 123) mukaan työn yksilöllistyminen näkyikin ajatuksena siitä, että yksilö on itse vastuussa suoriutumistensa ja viime kädessä myös omasta työhyvinvoinnistaan. Nuoret

vaikuttavat sisäistäneen tämän ajatuksen ja pitävän erityisen oleellisena kykynä omien rajojen asettamista ja henkilökohtaisen työkuorman itsenäistä säätelyä.

Nuorten kertomuksissa kuntoutuminen näyttää siis vaativan uudella tavalla nuorilta oman kontrollin, rajojen ja itsen kuuntelemisen toteuttamista. Siten uupumisesta toipuminen kysyy ennen kaikkea nuoren sisäisessä tarinassa identiteetin reflektointia suhteessa uudelleenarvioituun vaatimustasoon sekä samalla oman hallinnan tunteen kerryttämistä ja jaksamista tukevien valintojen tekemistä. Tällaisenaan nuorten kertomukset mukailevat uupumista yksilöllistävää tulkintatapaa, jossa ongelmanratkaisuksi määrittyy ennen kaikkea yksilöön kohdistunut vaatimus muokata omia tulkinta- ja toimintatapoja tilanteen muuttamiseksi (Komulainen ja Korhonen 2019). Tämän myötä työelämän ja muun yhteiskunnan toimintaympäristöjen rakenteet, ihanteet ja odotukset jäävät vähälle huomiolle.

5.3 Arvojen kirkastaminen muutoksen motivoijana

Uupumiseen sairastuminen saa nuoret kyseenalaistamaan aiempien elämäntapojensa lisäksi niihin ohjanneita motiivejaan. Muutoskertomuksissa sisäisen tarinan kautta nuoret prosessoivat ja pyrkivät kirkastamaan arvojaan vastaamaan kestävämpää toimintatapaa. Sisäisessä tarinassa arvojen kautta tavoitteet jäsentyvät ja arvot ovat ikään kuin suunnannäyttäjiä toiminnalle. Siten myös elämä projekteineen saa merkityksen ja mielekkyyden. (Hänninen 1999, 65.) Uupumuksen myötä muuttuneen tilanteen ja ainakin hetkellisesti menetetyt terveyden kautta nuoret alkavat pohtimaan ”todellisia” arvojaan, jotka ovat jääneet hektisen elämän jalkoihin. Sairaus tai muu vaikea kokemus haastaakin usein ihmistä miettimään uudelleen elämänarvojaan ja sitä, mikä on itselle tärkeää ja merkityksellistä (em. 147). Uupumiskokemus saa nuoret nostamaan erityisesti aiemmin usein itsestään selvänä pidetyn terveyden arvojärjestyksessä korkealle. Samalla nuorissa herää kysymyksiä siitä, millainen haluaa olla ihmisenä ja millaista elämää elää:

”Alkaa pistää asioita tärkeysjärjestykseen et mikä on tärkeää, niin se on oma terveys. Oma terveys on kaikkein tärkeintä.”

”Mä aloin miettimään et mitä haluan työelämältä, [...] työltä ja [...] elämältä. Ja mä aloin entistä enemmän miettii sitä et mitkä ne oikeasti mua draivaavat, motivoivat asiat elämässä on ja mitä mä haluan tehdä, kun musta tulee iso. Ja mitkä mun arvot on, mitkä on oikeasti tärkeitä asioita mun elämässä. Kuka mä haluan olla ihmisenä.”

Arvot linkittyvätkin nuorten kertomuksissa tiiviisti refleктоituun identiteettiin ja pohdiskeltuun vastaukseen siitä, millainen ihminen loppujen lopuksi haluaa olla ja millaista elämää elää. Samalla itsearvostuksen kytkeytyminen vahvasti työhön ja siinä menestymiseen tulee uudelleenarvioitavaksi. Kirkastetut arvot motivoivat nuoret käytännön tasolla toiminnan muutokseen, jota he uupumiseen johtaneiden syiden tasolla muotoilivat. Oman hyvinvoinnin arvostamisen myötä työn ja vapaa-ajan tiukempi rajaaminen sekä omien voimavarojen tarkempi kuuntelu tulevat tosiasiallisesti merkityksellisiksi. Oman itsen tuntemisen ja arvojärjestyksen selkeyttämisen kautta nuoret kertovatkin uudenlaisten valintojen tietoisesta tekemisestä. Oman terveyden ja läheisten ihmissuhteiden vaalimisen sekä työn tärkeyden uudelleenarvioinnin kautta nuoret pystyvät punnitsemaan aiemmin työhön liittämäänsä pyrkimyksiä ja tavoitteita:

”Sen hyväksyminen, ettei aina tarvii riittää, aina ei tarvii jaksaa, ei tarvii puskee sen harmaan kiven läpi jos ei jaksa. [...]”Mä voin tehdä vähän järkevämmiin asioita sen sijaan et mun pitäis tehdä kaikki itse”

5.4 Uupumiskokemus oppimis- ja kasvutarinana

Nuorten kertomuksissa uupumisesta toipuminen näyttäytyy oppimisprosessina, jossa omia ajattelutapoja ja toimintatapoja muutetaan hiljalleen tarkoituksena omaksua kestävämpi tapa elää ja tehdä työtä. Sosiaalisesta tarinavarannosta poimitut kulttuuriset tarinamallit vaikuttavat siihen, miten nuoret muotoilevat sisäistä tarinaansa ja sen eri ulottuvuuksia. Samalla nuorten julkisesti esittämissä videokertomuksissa tapahtumat jäsentyvät johdonmukaisiksi tarinallisiksi kokonaisuuksiksi, joissa alun epämääräiset oireet ja tuntemukset saavat dramaattisen käänteen jälkeen nimen ja merkityksen. Tarinoiden juoni etenee päähenkilön hallinnan menettämisen kuvauksesta sen takaisin palauttamiseen ja uudenlaisen järjestyksen luomiseen. Samalla uupumiskokemuksesta tehdään järjeä antamalla sille syytä ja seurauksia, jonka myötä tarina tulee ymmärrettäväksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Näiden tarinallisten odotusten saavuttamisen kautta haasteellinen kokemus jäsentyy lopulta nuorten kertomuksissa positiiviseksi, merkitykselliseksi ja elämänsä kannalta tärkeäksi oppimiskokemukseksi:

”Toipumisprosessin kautta siitä on ehkä tullut mulle tietyllä tapaa uusi voimavara, joka antaa ehkä enemmän näkökulmaa työhön ja tekemiseen ja auttaa asettamaan niitä rajoja sen jaksamisen ja työelämän ja ehkä muun elämän välille.”

”Koko tää prosessi ja toipuminen, mulle se on tarkoittanu sitä et mä oon oppinu sanoo asioille enemmän ei, semmosille asioille, joista mä en oikeesti syty vaikka ne ois kuinka siistejä ja ne vois olla jollekin toiselle ihmisille unelma.”

”Se tuntuu siltä, et mulla on tietyllä tapaa uusi työkalu omaan itseeni”

Nuorten uupumiskertomuksien voi nähdä tarinallisen kiertokulun teorian käsittein ammentaneen aineksia sosiaalisesta tarinavarannosta sen suhteen, millaista tarinaa uupumisesta ja elämän vaikeuksista ylipäättään on tavattu kertoa. Uupuminen oppimiskokemuksena noudattelee kulttuurisesti ja sosiaalisesti hyväksytyä tarinamallia, jota sairaudesta tai elämäntarinan jatkuvuutta uhanneista tapahtumista usein kerrotaan. (Frank 2013.) Samalla uupuminen henkisenä kasvutarinana kuvaa mallitarinaa, jossa sairauden myötä löydetään autenttisempi minuus ja entistä omannäköisempi elämä. Näin käsitettynä uupumiskokemus, kuten nuoret kertovat, on tarjonnut tärkeitä välineitä nykyajan psykokulttuurissakin arvostettuun itsereflektioon ja itsen kehittämiseen, samalla antaen haastavalle kokemukselle merkityksen ja järjen. Tällaisella tarinallisella jäsentelyllä onkin terapeutista merkitystä, sillä sen kautta yksilön on mahdollista varjella oman elämäntarinansa jatkuvuutta ja yhtenäisyyttä. (Hänninen 2004, 277–288.) Uupuminen merkityksellistyykin lopulta nuorten kertomuksissa arvokkaana oppimiskokemuksena.

Oppimiskokemukseksi miellettyjä muutosprosesseja kutsutaan myös kulttuuripsykologisessa elämänkulun teoriassa kehityksellisiksi siirtymiksi (Komulainen ja Korhonen 2019, 216). Tällaiseksi voi kutsua sisäisen tarinan muovaamisprosessia, johon uupumiskokemus sysää nuoret. Kehityksellisten siirtymien myötä uudet merkityksenannot, oppiminen ja identiteetin muutokset ovat välineitä tarkastella menneen elämän merkityksellisiä tapahtumia, hallita nykyistä elämäntilannetta ja vaikuttaa tulevaisuuden tapahtumiin. Samalla uupumiskokemuksen käsitteellistäminen kasvamisena ja kehittymisenä kuvaa tätä prosessia, jossa sisäistä tarinaa muovataan haastavissa elämäntilanteissa.

Lopulta tulkintani mukaan nuorten uupumiskokemuksien tarinallista kertomista haastaa kuntoutumisen määrittely. Nuoret kuvaavat käsittelevänsä yhä uupumiskokemustaan sekä tunnistavansa ajoittain edelleen tuttuja oireita. Samalla nuorten arki on usein samannäköistä kuin ennen uupumista, sillä yksilöllisen tulkintatavan mukaan muutoksen on täytynyt tapahtua ennen kaikkea yksilön omissa ajattelu- ja toimintamalleissa. Siten arkeen palaaminen haastaa tämän lujuuutta ja toimivuutta. Kaskisaaren (2004, 143) mukaan onkin tyypillistä, ettei uupumus välttämättä jäsenny yksioikoisesti parantumistarinaksi. Tarkastelemieni nuorten kertomuksissa uupumusoireiden

hallintaan saaminen ja työelämään palaaminen eivät suoranaisesti tarkoita, että kokemus olisi jätetty menneisyyteen. Sen sijaan nuoret kuvaavat, että uupumisen käsittelyn ja sen mahdollisen uusiutumisen kanssa joutuu yhä aktiivisesti elämään. Kuitenkin nuoret näkevät uupumiskokemuksen myötä saavutetut työkalut tärkeinä apuvälineinä, joiden avulla he pyrkivät pitämään tilannetta hallinnassa.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Olen pyrkinyt tutkielmassani tarinallisen lähestymistavan kautta analysoimaan prosessia, jossa nuoret aikuiset merkityksellistävät uupumiskokemustaan. Hännisen tarinallisen kiertokulun teorian kautta on ollut mahdollista teoreettisesti tarkastella sitä, miten uupuminen kokemuksena jäsentyy ja saa merkityksen nuorten muovaamassa sisäisessä tarinassa. Samalla teoria on mahdollistanut sen tarinallisen kokonaisuuden hahmottamisen, jonka myötä nuoret tekevät uupumiskokemuksistaan järkeä, muodostavat selitysmalleja ja lopulta pohtivat ratkaisuja tilanteen muuttamiseksi. Teorian tarjoamin käsittein nuorten voi nähdä kertomuksissaan kuvaavan sisäisen tarinan muovaamisprosessia, jonka avulla pyritään ylittämään uupumisen aiheuttama elämäntarinan katkos ja palauttamaan psykologisen hyvinvoinnin kannalta oleellinen kokemus elämäntarinan jatkuvuudesta ja mielekkyydestä.

Nuorten esittämien uupumuskertomusten analyysi osoittaa, että uupumus vaatii nuoria selittämään uupumiseen johtaneita tapahtumia merkitykselliseksi ja ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi, jotta haastava kokemus saa ”järjen” ja tulee hallittavaksi. Samalla on nähtävissä, että tähän prosessiin linkittyy kiinteästi sisäisessä tarinassa muotoiltavat identiteetit ja arvot, joiden myötä uupumiseen johtaneita syitä voidaan sekä paikantaa että myöhemmin muotoilla uudelleen kohti hyvinvoinnin kannalta kestävämpiä tavoitteita ja käytännön toimintaa. Toisaalla analyysin ja Hännisen teorian perusteella voinee myös ehdottaa, että nuorten uupumiskertomukset ja uupumiselle annetut merkitykset eivät muodostu vain yksilöllisessä kokemuksessa. Sen sijaan kulttuuriset tarinamallit ovat mukana luomassa tulkintoja siitä, millaista tarinaa nuoret uupumisesta kertovat niin sisäisessä tarinassaan kuin ulkoisissa esityksissäänkin. Tutkielman kannalta tarinallisen kiertokulun teorian kautta onkin mahdollistunut uupumisen tarkastelu samaan aikaan sekä yksilöllisenä kokemuksena että sosiokulttuurisena ilmiönä. Tutkielman aineiston julkinen luonne kertoo mahdollisesti osaltaan myös siitä, millaista tarinaa uupumisesta on sosiaalisesti hyväksyttävää ja ymmärrettävää kertoa.

Kokonaisuudessaan tutkielmaa motivoivana lähtökohtana oli raportit nuorten aikuisten kasvavista mielenterveysongelmista, joihin uupuminen ja jaksamisen vaikeudet lukeutuvat. Tavoitteena oli ymmärtää paremmin sitä, millaisena uupumus piirtyy nuorten aikuisten omassa kokemusmaailmassa. Tutkielman aineiston nuoret yhtyvät vuoden 2019 Nuorisobarometrin tuloksiin erityisesti siinä, miten työelämän työntekijöille asettamat vaatimukset näyttävät nuorille korkeina ja vaativina. Nuorten kertomuksissa työntekemisen tapaan ja työstä suoriutumiseen liittyvät odotukset ja ihanteet saivat uupumisen kannalta keskeisen roolin. Nuorten kuvaama vaatimustaso kuului tulevan osittain ulkopuolelta, mutta samaan aikaan se oli kerronnassa itseen sisäistynyttä ja omassa kokemuksessa tulkittua. Sisäisen tarinan muovaamisen myötä nuoret pohtivat tätä kahtalaista dynamiikkaa ja alkoivat jossain määrin kyseenalaistamaan aiemmin suoriutumisen mittana pitämiään vaatimuksia ja ihanteita. Myös Rikalan (2013, 153) mukaan sosiaalisiin odotuksiin liittyvien ristiriitojen ratkominen on uupumuksen kokevalle tyypillistä. Nuoret aikuiset pohtivatkin erityisesti sitä, mikä on lopulta riittävän hyvää suoriutumista ja miten se suhteutuu elämässä tärkeinä pidettyihin asioihin.

Sisäistyneeseen vaatimustasoon limittyneenä toinen keskeinen analyysituloks osoittaa, että nuoret aikuiset tulkitsevat sisäisessä tarinassaan uupumuksen ennen kaikkea yksilöllisenä ongelmana. Tämä mukaillee myös aiempaa uupumistutkimusta (Korhonen ja Komulainen 2019). Siten käsitettynä uupumisesta kuntoutuminen näytti nuorten mukaan vaativan ennen kaikkea yksilön omien ajattelu- ja tulkintatapojen muuttamista erityisesti suhteessa työhön ja työntekemisen tapaan. Tällainen tulkintamalli vaikuttaa peittävän alleen laajemmat kysymykset ajankohtaisesta työkuulttuurista ja erilaisista työympäristöistä. Samalla se mahdollisesti pitää yllä uupumisen myötä koettuja kykenemättömyyden, huononmuuden ja riittämättömyyden tunteita, joita nuoret toivat esiin. Nuorten kertomukset noudattelevatkin ehdotetun työn yksilöllistymisen ja persoonallistumisen (Julkunen 2008) myötä kehittyneitä ajatuksia siitä, että yksilö on pääasiallisessa vastuussa oman työkuormansa ja palautumisensa säätelystä. Samalla nuorten kerronnassa merkityksellistyy yksilöllisyyden ja henkilökohtaisen vastuun korostaminen erityisesti oman hallinnan ja kontrollin muodossa sekä omien voimavarojen ja rajojen tunnistamisen ja vartioimisen tärkeydessä.

Kaiken kaikkiaan tutkielman tulokset suhteutuvat tukevasti aiempaan uupumistutkimukseen. Samalla se on mahdollistanut nuorten aikuisten uupumukselle antamien merkityskokonaisuuksien kartoittamisen, josta ei ole riittävästi aiempaa sosiaalitieteellistä tutkimusta. Tutkielman rajoitteet, kuten aineiston koko ja sen sosiaalisen median tarkoitukseen tehty luonne, on kuitenkin hyvä tunnistaa. Olisikin mielenkiintoista tutkia tarkemmin esimerkiksi sitä, miten haastattelun keinoin tuotettu kattavampi aineisto suhteutuisi tutkielmassa paikannettuihin sisäisen tarinan ulottuvuuksiin.

Yhtäältä aineiston luonne ei mahdollistanut nuorten aikuisten erilaisten taustojen ja ryhmäjäsenyyksien tai työtehtävien, -suhteiden ja -ympäristöjen erittelyä. Niillä on mahdollisesti uupumiskokemusten kannalta vaikutusta. Kaiken kaikkiaan nuorten aikuisten uupumiselle antamien merkitysten tutkiminen on tärkeää, sillä huolestuttavasti yhä useampi nuori uupuu jo työuransa alkutaipaleella. Samalla, kuten tutkielman tulokset ehdottavat, uupumiskokemukselle annetut merkitykset vaikuttavat oleellisesti siihen, mihin uupumiseen johtaneet syyt paikannetaan ja siten, miten sitä käsitellään ja millaisia ratkaisuja toipumiseksi etsitään. Loppujen lopuksi nuorilla aikuisilla on oletettavasti edessään vuosikymmenten työura, jossa näiden ratkaisumallien toimivuutta koetellaan.

LÄHTEET

Ahola, Kirsi & Toppinen-Tanner, Salla & Seppänen, Johanna (2016) Vaikuttava työuupumusinterventio. Systemaattinen katsaus ja toimintaohjeita. Helsinki: Työterveyslaitos.

Alasuutari, Pertti (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino

Blomberg, Jenni (29.01.2020) Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä. [Kelan tutkimusblogi] <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5168>. viitattu 13.11.2020

Bruner, Jerome (1990) Acts of Meaning. Cambridge Mass: Harvard University Press.

Bruner, Jerome (2004) Life as narrative. Social Research 71:3, 691–710.

Bröckling, Ulrich (2017) Rechargeable Man in a Hamster Wheel World: Contours of a Trendsetting Illness. Teoksessa Sighard Neckel & Anna Katharina Schaffner & Greta Wagner (toim.) Burnout, Fatigue, Exhaustion. An Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction. Cham: Palgrave Macmillan, 217-235.

Burgess, Jean & Green, Joshua (2009) YouTube: Online Video and Participatory Culture. Cambridge: Polity Press.

Castells, Manuel (2009) Communication Power. Oxford: Oxford University Press.

Frank, Arthur (2013) The Wounded Storyteller. Body, Illness and Ethics. Chicago: University of Chicago Press.

Haikkola, Lotta & Myllyniemi, Sami (toim.) Hyvää työtä! Nuorisobarometri 2019. Nuorisotutkimusseura.

Hänninen, Vilma & Valkonen, Jukka (1998) Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen. Teoksessa Vilma Hänninen & Jukka Valkonen (toim.) Kunnan tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Hänninen, Vilma (1999) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 696.

Hänninen, Vilma (2001) Lev Semjonovitš Vygotski: tietoisuuden kulttuurihistoriallinen kehitys. Teoksessa Vilma Hänninen & Jukka Partanen & Oili-Helena Ylijoki (toim.) Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjät. Tampere: Vastapaino, 79–103.

Hänninen, Vilma (2004) Miten masennus muuttaa ihmistä? Teoksessa Vilma Hänninen & Oili-Helena Ylijoki (toim.) Muuttuuko ihminen? Tampere: Tampere University Press, 277–306.

Hyvärinen, Matti & Hatavaara, Mari & Rautajoki, Hanna (2019) Kerronta, asemointi ja haastattelun analyysi. *Sociologia* 56:1, 6–25.

Julkunen, Raija (2008) Uuden työn paradoksit. Keskusteluja 2000-luvun työprosess(e)ista. Tampere: Vastapaino.

Kaskisaari, Marja (2004) Työstä uupunut: kärsimyksen modaalisuus. Teoksessa Eeva Jokinen & Marja Kaskisaari & Marita Husso (toim.) Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö. Tampere: Vastapaino, 125–149.

Korhonen, Maija & Komulainen, Katri (2019) Kyynistyminen kehityksellisenä siirtymänä työuupumuksessa. Teoksessa Karin Filander & Maija Korhonen & Päivi Siivonen (toim.) Huiputuksen moraalijärjestys. Osallisuuden ja sosiaalisen kivun kertomuksia. Tampere: Vastapaino, 211–242.

Kury, Patrick (2017) Neurasthenia and Managerial Disease in Germany and America: Transactional Ties and National Characteristics in the Field of Exhaustion 1880-1960. Teoksessa Sighard Neckel & Anna Katharina Schaffner & Greta Wagner (toim.) Burnout, Fatigue, Exhaustion. An Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction. Cham: Palgrave Macmillan, 51–73.

Laaksonen, Salla-Maaria & Matikainen, Janne & Tikka, Minttu (2013) Tutkimusotteita verkosta. Teoksessa Salla-Maaria Laaksonen & Janne Matikainen & Minttu Tikka (toim.) Ootteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 9–33.

Loriol, Marc (2017) A sociological stance on fatigue and tiredness: Social inequalities, norms and representations. *Clinical Neurophysiology*. 47:2, 87–94.

Maslach, Christina & Leiter, Michael & Schaufeli, Wilmar (2009) Measuring Burnout. Teoksessa Susan Cartwright & Cary L. Cooper (toim.) *The Oxford Handbook of Organizational Well-Being*. New York: Oxford University Press, 86–108.

Mauno, Saija & Huhtala, Mari & Kinnunen, Ulla (2017) Työn laadulliset kuormitustekijät. Teoksessa Anne Mäkikangas & Saija Mauno & Taru Feldt (toim.) *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Neckel, Sighard & Schaffner, Anna Katharina & Wagner, Greta (2017) Introduction. Teoksessa Sighard Neckel & Anna Katharina Schaffner & Greta Wagner (toim.) *Burnout, Fatigue, Exhaustion. An Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction*. Cham: Palgrave Macmillan, 1-23.

Riessman, Catherine Kohler (2008) *Narrative Methods for the Human Sciences*. Thousand Oaks: SAGE.

Rikala, Sanna (2013) *Työssä uupuvat naiset ja masennus*. Tampere: Tampere University Press.

Rikala, Sanna (2019) Nuorten aikuisten masennus ja sosiaalinen kipu. Teoksessa Karin Filander, Maija Korhonen & Päivi Siivonen (toim.) *Huiputuksen moraalijärjestys: osallisuuden ja sosiaalisen kivun kertomuksia*. Tampere: Vastapaino, 273–300.

Sarbin, Theodore R. (1986) The Narrative as a Root Metaphor for Psychology. Teoksessa Theodore R. Sarbin (toim.) *Narrative Psychology. The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger, 3–21.

Sumiala, Johanna & Tikka, Minttu (2013) Verkko mediaetnografin tutkimuskohteena: Tapauksena uutisen etnografia Youtubessa. Teoksessa Salla-Maaria Laaksonen & Janne Matikainen & Minttu Tikka (toim.) *Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Tampere: Vastapaino, 170–192.

Suvisaari, Janne & Aalto-Setälä, Terhi & Tuulio-Henriksson, Annamari & Härkänen, Tommi & Saarni, Samuli Ilmari ym. (2009) Mental Disorders in Young Adulthood. *Psychological Medicine* 39:2, 287–299.

Tilastokeskus (2017) WhatsApp suosituin – some on suomalaisten arkea iän mukaan vaihdellen. <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/whatsapp-suosituin-some-on-suomalaisten-arkea-ian-mukaan-vaihdellen/>. viitattu 23.11.2020

Tolska, Timo (2002) *Kertova mieli. Jerome Brunerin narratiivikäsitys*. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Turtiainen, Riikka & Östman, Sari (2013) Verkkotutkimuksen eettiset haasteet: Armi ja anoreksia. Teoksessa Salla-Maaria Laaksonen & Janne Matikainen & Minttu Tikka (toim.) *Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Tampere: Vastapaino, 49–67.

Keyriläinen, Marianne (2020) Työolobarometri 2019. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2020:53.

Vygotski, Lev Semjonovitš (1982) *Ajattelu ja kieli*. Espoo: Weilin+Göös. Suomentanut Klaus Helkama & Anja Koski-Jännes. Venäjänkielinen alkuteos vuonna 1931.