

Arttu Ahlberg

TOIVON AVULLA ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN

Toivon jäsentyminen sosiaalityön käytännöissä

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Maaliskuu 2024

TIIVISTELMÄ

Arttu Ahlberg: Toivon avulla elämässä eteenpäin. Toivon jäsentymisen sosiaalityön käytännöissä.
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Sosiaalityön tutkinto-ohjelma
Maaliskuu 2024

Tämä kandidaatintutkielma on laadullinen review-tutkimus, jonka tavoitteena on selvittää, miten toivo jäsentyy sosiaalityön käytännöissä. Toivo aiheena nousee esiin siitä ajatuksesta, että toivon avulla on mahdollista saada aikaan muutosta. Aihetta pohjustaa myös nykyinen maailmantilanne ja toivon merkityksellisyys sen muuttamisessa. Tutkimusaihetta taustoitetaan määrittelemällä toivon monimuotoisuutta sekä käsitteenä että ilmiönä. Lisäksi taustoituksessa tulee ilmi toivon yhteys positiiviseen psykologiaan, joka on samalla tutkielman teoreettinen viitekehys. Tutkielman aineisto koostuu yhdestätoista tieteellisestä ja vertaisarvioidusta tutkimusartikkelista, joiden analyysi toteutetaan teemoittelun avulla.

Aineiston analyysin tulokset on jaettu neljään kohtaan, jotka ovat toivo kokemuksina, toivon moninaiset merkitykset sosiaalityön käytännöissä, toivo osana työntekijän ja asiakkaan hyvinvointia ja toivo työväliseenä. Toivo asiakkaiden kokemuksina jäsentyy tavoitteina, selviytymisenä ja positiivisuutena. Työntekijöiden kokemukset toivosta liittyvät puolestaan rauhallisuuteen, positiiviseen maailmankuvaan, tavoitteisiin ja toivon työväliseenä. Toivo saa myös monenlaisia merkityksiä sosiaalityön käytännöissä, sillä toivo jäsentyy osana toipumista, sopeutumista ja prosessityöskentelyä. Lisäksi toivolla on osoitettu olevan lukuisia positiivisia terveysvaikutuksia niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin kohdalla. Toivoa voidaan siis hyödyntää eräänlaisena työväliseenä tavoitteiden saavuttamisessa, prosessien läpiviemisessä ja hyvinvoinnin tukena.

Tulokset ovat tärkeitä, sillä ne osoittavat, että toivolla on aidosti käyttöarvoa sosiaalityön käytännöissä. Tämä puolestaan kannustaa aiempaa vahvempaan tutkimukseen ja aiheen esille tuomiseen. Toivolla voisi olla monenlaisia mahdollisia sovelluskohteita sekä suunnitelmallisessa asiakastyössä että myös muilla sosiaalityön areenoilla, kuten rakenteellisessa sosiaalityössä. Tarvittaisiin kuitenkin enemmän tutkimusta, jotta toivoa kokonaisuudessaan voitaisiin hyödyntää enemmän. Lisäksi toivosta voitaisiin puhua enemmän jo sosiaalityön koulutuksessa ja tuoda sen merkitystä näin esille.

Avainsanat: toivo, toiveikkuus, toivottomuus, voimavarat, tulevaisuusorientaatio, sosiaalityö

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	3
2. POSITIIVINEN PSYKOLOGIA JA TOIVON MÄÄRITTELY	4
2.1 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA TEOREETTISENA VIITEKEHYKSENÄ SOSIAALITYÖLLE.....	4
2.2 TOIVO KÄSITTEENÄ JA ILMIÖNÄ.....	6
2.3 YLITOIVEIKKUUS JA TURHA TOIVO.....	9
2.4 CHARLES R. SNYDERIN TEORIA TOIVOSTA	10
3. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	12
3.1 TUTKIMUSKYSYMYS JA SEN RAJAUS	12
3.2 LAADULLINEN REVIEW-TUTKIMUS MENETELMÄNÄ	12
3.3 TUTKIELMAN AINEISTO JA SEN ANALYYSI	13
3.4 TUTKIMUKSEN EETTISYYS	15
4. TOIVO SOSIAALITYÖN AREENOILLA	16
4.1 TOIVO KOKEMUKSINA.....	16
4.2 TOIVON MONINAISET MERKITYKSET SOSIAALITYÖN KÄYTÄNNÖISSÄ.....	18
4.3 TOIVO OSANA TYÖNTEKIJÄN JA ASIAKKAAN HYVINVOINTIA	21
4.4 TOIVO TYÖVÄLINEENÄ.....	24
5. POHDINTA.....	27
6. LÄHTEET.....	30

1. JOHDANTO

Nykyhetkeä voisi luonnehtia synkäksi tai jopa toivottomaksi monestakin syystä. Uutiset ja sosiaalisen median kanavat täyttyvät ikävistä uutisista; Ukrainan sota on yhä käynnissä, Gazassa tapahtuu parhaillaan ihmisoikeusrikkomuksia, olemme vastikään kärsineet COVID-19 pandemian ja äärioikeiston kannatus on kasvanut maailmalla, mikä on johtanut väkivaltaisiin mielenosoituksiin. (Goodall ym. 2021.) Nämä tekijät asettavat hyvinvoinnille uhkansa. Täten nykypäivänä yhteisen hyvän eteen työskenteleminen ja vastuunkanto omaa välitöntä lähipiiriä suuremmista ympäristöistä on tärkeämpää kuin koskaan ja vaikuttaa suoraan myös yksilön omaan hyvinvointiin. (Uusitalo-Malmivaara 2014.)

Goodall kollegoineen (2021) toteaa teoksessaan, että ilman toivoa kaikki on menetetty. Hänen mukaansa toivo on se ratkaiseva selviytymispiirre, joka on pitänyt lajimme hengissä. Ajattelen hyvin samalla tavalla, sillä toivon avulla voimme luoda uskoa paremmasta huomisesta ja tulevaisuudesta. Ilman toivoa on haastavaa uskoa seuraavaan päivään, viikkoon tai kuukauteen. Ilman toivoa on haastavaa jaksaa arjen läpi. Ilman toivoa on haastavaa luottaa *muutokseen* ja siihen, että asiat voisivat olla paremmin.

Toivo on motivaattori ja voimavara, joka mahdollistaa tulevaisuusorientoitumisen ja muutoksen (Goodall ym. 2021; Ruuskanen ym. 2011). Lisäksi sosiaalihuoltolain (1301/2014) 15§ määrittelee sosiaalityön luonteen muutosta tukevaksi työksi, jonka tavoitteena on lieventää asiakkaiden elämäntilanteiden vaikeuksia ja samalla vahvistaa asiakkaiden omia toimintaedellytyksiä sekä osallisuutta. Näiden pohjalta voidaan todeta, että toivolla on suuri merkitys sekä yleisesti nykyhetkessä että myös sosiaalityön käytäntöjen kannalta. Raija Väisänen (2011) puolestaan toteaa vielä järeämmin, että toivo on yksi sosiaalityön perusedellytys, sillä ilman toivoa sosiaalityöstä katoaa tulevaisuusulottuvuus (Ruuskanen ym. 2011).

Oma kiinnostukseni toivon ja sosiaalityön yhteyttä kohtaan heräsi toisen opiskeluvuoden käytännön harjoittelujakson aikana. Pääsin tekemään omaa käytännön harjoitteluani lastensuojelun avohuollon tiimiin. Harjoitteluni aikana näin hyvin monenlaisia asiakkaita, joilla oli hyvin erilaiset menneisyydet ja hyvin erilaiset tulevaisuuden haaveet. Kaikkia kuitenkin yhdisti jollain tavalla toivo – niin aikuisia kuin nuoria, niin vanhempia kuin lapsia. Jotta asiakkaat saattoivat edes unelmoida tulevaisuudesta ja muutoksesta heidän

elämässään, heillä täytyi olla toivoa. Tällöin ymmärsin, että toivolla on varsin suuri merkitys sosiaalityön käytännöissä niin asiakkaan kuin myös sosiaalityöntekijän kannalta.

Vaikka toivo olisi hyödyllistä laajemminkin yhteiskunnan kannalta, se on erityisen hyödyllistä sosiaalityössä. Kuten jo aiemmin kuvasin, moni sosiaalityön asiakas saattaa olla hyvinkin toivottomassa tilanteessa, kun heidän asiakkuutensa alkaa. Sosiaalityöntekijä saattaa niinä hetkinä olla asiakkaan tai jopa koko perheen ainoa toivo ja usko tulevaisuuteen. Tämän merkityksellisyyden ja suuren roolin kannalta aiheen tutkiminen on tärkeää ja ajallisesti kestävä. Kun ymmärrämme toivoa paremmin, voimme tehdä entistä vaikuttavampaa sosiaalityötä ja täten sysäistä koko yhteiskuntaa parempaan suuntaan.

2. POSITIIVINEN PSYKOLOGIA JA TOIVON MÄÄRITTELY

2.1 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA TEOREETTISENA VIITEKEHYKSENÄ SOSIAALITYÖLLE

Käytän tämän tutkielman teoreettisena viitekehyksenä psykologian suuntausta nimeltä positiivinen psykologia. Se on keskittynyt nimenomaan myönteisten tunteiden, kuten toivon ja onnellisuuden, tutkimiseen, jonka takia se sopii erityisen hyvin viitekehyksenä tutkielmaani. Ojansen (2007) mukaan psykologian tutkimus on aikaisemmin keskittynyt ihmisen kielteisiin tunteisiin, ajatuksiin, häiriöihin ja sairauksiin. Vastareaktionä tälle syntyi positiivisen psykologian suuntaus 2000-luvun alussa, jonka tavoitteena oli nostaa esiin erilaisia ihmisen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä, eikä korostaa pahoinvointia. Kaikki lähti liikkeelle, kun vuonna 2000 Martin Seligman ja Mihaly Csikszentmihalyi työtovereineen julkaisivat 15 artikkelia tekijöistä, joiden avulla olisi mahdollista saavuttaa inhimillistä kukoistusta. Näitä tekijöitä olivat muun muassa viisaus, luovuus, rohkeus, sinnikkyys ja tämän tutkielman kannalta relevantti *toiveikkuus*. (Uusitalo-Malmivaara 2014.)

Positiivinen psykologia tutkii siis ihmisen vahvuuksia, kykyä selviytyä elämän ongelmista ja keinoja, joilla ihmisen hyvinvointia voidaan edistää (Ojanen 2009). Myös Gable ja Haidt (2005) määrittelevät positiivisen psykologian samalla tavalla, mutta tuoden vielä esille sen,

että kaikki muu psykologian tutkimus ei ole negatiivista, vaikka positiivisen psykologian suuntauksen nimi antaisi näin ymmärtää.

Positiivisen psykologian kiinnostuksen aiheita ovat muun muassa ne poliittiset järjestelmät ja organisaatiot, jotka edistävät ihmisen hyvää elämää ja se, voiko ihminen oppia elämään myönteisellä tavalla. (Ojanen 2009.) Kiinnostuksen aiheet tulevat siis hyvin lähelle sosiaalityötä, jolla perustelenkin positiivisen psykologian valintaa tämän tutkielman teoreettiseksi viitekehyykseksi.

Suomen positiivisen psykologian yhdistys -sivuston mukaan positiivinen psykologia keskittyy ihmisten hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavaroihin sekä niiden vahvistamiseen. Määritelmä on siis hyvin samankaltainen kuin Ojasella (2007) sekä Gablella ja Haidtilla (2005). Tämän lisäksi sivustolla mainitaan, että positiivinen psykologia tutkii elämän merkityksellisyyttä, myötätuntoa, innostusta, sisua, onnellisuutta ja resilienssiä. Gable ja Haidt (2005) korostavat hyvin samanlaisia näkökulmia resilienssin lisäksi, kuten ihmisten kasvua ja vahvuuksia.

Näiden määritelmien lisäksi Seligman ja Csikszentmihalyi (2000) tuovat esiin artikkelissaan, että positiivinen psykologia käsittelee ihmisiä nimenomaan yksilöinä, vaikkakin tehden yleistyksiä. Yleistyksillä tarkoitetaan tässä kontekstissa sitä, että vaikka jokainen ihminen on ainutlaatuinen yksilö, ajatellaan samankaltaisten tekijöiden vaikuttavan jokaisen hyvinvointiin. Näin ollen positiivinen psykologia käsittelee subjektiivisella tasolla kokemuksia, kuten hyvinvointia, onnellisuutta ja toivoa. Mainittakoon myös, että positiivisen psykologian ihmiskuva sopii myös hyvin sosiaalityön kuvaan ihmisistä, sillä kummallakin ammattialalla kaikki ihmiset nähdään ainutlaatuisina yksilöinä ja kokonaisuuksina. Seligmanin ja Csikszentmihalyin (2000) löydöksiin lisäten Gable ja Haidt (2005) tuovat esille, että ihmisten kokemia asioista, kuten kiitollisuutta, anteeksiantoa, ihailua, inspiraatiota ja toivoa ei ollut juurikaan tutkittu ennen vuotta 2000. Harvat esimerkit toivon tutkimuksesta ennen vuotta 2000 liittyvät psykiatriseen kirjallisuuteen, jossa toivo mainitaan jo 1960-luvulla tehdyissä tutkimuksissa. Jo tällöin väitettiin, että toivo mahdollistaa terapeuttisen muutoksen, ihmisen hyvinvoinnin ja motivaation oppia uutta. Tämän on jälkikäteen osoitettu pitävän paikkansa. (Collins 2015.)

Nykyään positiivinen psykologia on löytänyt tiensä niin kasvatustieteisiin kuin myös sosiaali- ja yhteiskuntatieteisiin, sillä positiivinen psykologia pyrkii sekä edistämään ihmisten hyvinvointia että vähentämään ihmisten pahoinvointia. Positiivisen psykologian ydinideana

onkin löytää jokaisesta ihmisestä vahvuuksia, joiden avulla sekä oma että toisen vointi paranee. (Uusitalo-Malmivaara 2014.) Tämä myös entisestään alleviivaa positiivisen psykologian ja sosiaalityön välistä yhteyttä ja positiivisen psykologian hyödynnettävyyttä sosiaalityön eri areenoilla.

2.2 TOIVO KÄSITTEENÄ JA ILMIÖNÄ

Toivo on tärkeää määritellä käsitteenä ja sitä myöten myös ilmiönä, sillä toivosta puhutaan eri konteksteissa hyvin eri tavoin. Toivo on myös hyvin arkinen puheenaihe, joten yleinen ymmärrys siitä voi erota paljonkin tieteen käsityksestä. Historian saatossa, tutkimuksen näkökulmasta, toivon on ajateltu esimerkiksi liittyvän erilaisten tarpeiden tyydyttämisen saavuttamiseen. 1950-luvulla eläinkokeiden perusteella ajateltiin, että tietyt elintärkeät asiat, kuten ruoka, synnyttävät toivoa, sillä niiden avulla voidaan tyydyttää biologisia tarpeita. Eläinkokeiden tuloksia ei voitu kuitenkaan suoraan soveltaa ihmisiin, sillä ihmiset pystyvät ylläpitämään toivoa ja pyrkiä saavuttamaan päivien, viikkojen tai jopa vuosien päässä olevia tavoitteita. Näin ollen toivon alettiin ajatella olevan enemmänkin osa motivaatiota. (Scioli & Biller 2009.)

Samanaikaisesti 1950-luvulla mielenterveysalan ammattilaiset nimeisivät toivon positiiviseksi odotukseksi. Näin lähti liikkeelle systemaattinen toivon ja terveyden välisen suhteen tutkiminen, mikä johtikin eräänlaisen toivon teorian kehittämiseen, kuitenkin vasta 1960-luvulla. Ezra Stotland määritteli vuonna 1969 toivon niin, että se on yhdistelmä tavoitteen tärkeydestä ja tavoitteen saavuttamisen todennäköisyydestä (Scioli 2020). Tällöin toivoon liitettiin jonkinlainen tavoitteellisuus, eikä vain hyvien asioiden odottaminen. Kuitenkin vasta 1990-luvulla tehdyissä tutkimuksissa toivo määriteltiin kapasiteetiksi, joka auttaa etsimään keinoja haluttuihin tavoitteisiin pääsemiseksi. Tämä määritelmä lähestyy toivoa jo miltei samasta näkökulmasta kuin nykypäivän tutkimuskin. Erona tämän päivän käsitykseen on lähinnä se, että nykyään puhuttaessa toivosta painotetaan vielä enemmän henkilökohtaisia vahvuuksia heikkouksien sijaan. (Säisä-Winter 2021; McCarter 2007.)

Yhä edelleen 2020-luvulla toivo nähdään vahvasti linkittyneenä tavoitteiden saavuttamiseen ja motivaation, mutta sitä ei pelkistetä vain ajattelutavaksi. Täten toivon ajatellaan sisältävän myös oletuksen lopputuloksesta ja omista resursseista. Näin yksi tapa määritellä toivoa olisi,

että toiveikkaat yksilöt olettavat hyviä lopputuloksia ja uskovat omiin resursseihinsa, jotta omat tavoitteet voidaan saavuttaa. Tunnettu positiivisen psykologian tutkija C. R. Snyder on vielä lisännyt aikaisempaan, että toivo on kahden tekijän lopputulos, kun jokin tavoite on olemassa. Nämä tekijät ovat tahdonvoima ja keinojen hallinta. (Scioli & Biller 2009). Näin toivosta muodostuu käsitys päätöksenteon ja tavoitteiden saavuttamisen osana, mutta nämä eivät kuitenkaan määrittele toivoa käsitteenä kovin hyvin. Tämä määritelmä toivolle on kuitenkin sosiaalityön kannalta merkityksellinen; sosiaalityön asiakkaille asetetaan usein tavoitteita esimerkiksi asiakassuunnitelmien muodossa. Toisaalta, kuten jo aikaisemmin todettu, sosiaalityö on tavoitteellista muutostyötä, johon vaaditaan toivon mahdollistamaa motivaatiota ja uskoa muutokseen.

Toivon määrittelyä voidaan myös lähestyä tunteiden kautta. Jos toivo voidaan määrittellä vahvaksi tulevaisuuteen suuntautuvaksi odotukseksi, vastakohta toivottomuus voidaan määrittellä alakuloisuudeksi, välinpitämättömyydeksi ja syrjään vetäytymiseksi. Toinen esimerkki on, että masentuneita kuvaa juuri toivon puute eli vaikeus nähdä tulevaisuudessa mitään tavoittelemisen arvoista. Tämä puolestaan johtaa siihen, että tavoitteiden asettaminen on vaikeaa ja niiden toteuttaminen on vielä vaikeampaa. Ääriesimerkkinä toivottomuus johtaa täyteen lamaantumiseen ja elämänhalun menettämiseen. (Ojanen 2007.) Myös Collins (2015) mainitsee artikkelissaan, että osa psykologeista määrittelee toivon edelleen tunteiden kautta. Tällöin toivo nähdään ei-rationaalisenä, erityisesti käyttäytymiseen liittyvänä ilmiönä.

Ojasen (2007) mukaan toiveikkuus saa puolestaan ihmisen tekemään epätitekkäitä tekoja ja jopa uhrautumaan toisten puolesta. Toiveikas ihminen myös asettaa vaativampia tavoitteita, kokee onnistumisia ja vähemmän negatiivisia tunteita, on onnellinen ja valittaa vähemmän työuupumuksesta. Näin toivo on siis merkittävä voimavara ja hyvinkin konkreettinen ilmiö, vaikka toivosta puhutaan usein vain abstraktilla tasolla.

Onko toivo tai toiveikkuus oikeastaan vain kykyä asettaa tavoitteita? Mielenkiintoista on, että esimerkiksi Ojanen (2007) ja Snyder (2000) ottavat asiaan eri kannat. Siinä missä Ojanen (2007) tiivistää toiveikkuuden olevan käytännössä kykyä asettaa tavoitteita, Snyder (2000) kirjoittaa toivon olevan pikemminkin monen asian summa ja eräänlainen mielentila. Snyder (2000) kuitenkin liittyy toivon vahvasti päätöksentekoon ja näkee sen tärkeänä osana tavoitteiden asettamista.

Voidaan myös puhua kollektiivisesta toivosta, jolla tarkoitetaan suurempaa ryhmää koskevaa toivon kokemusta. Tällaista toivoa voi olla esimerkiksi kokonaisella kansakunnalla ja sitä voisi luonnehtia yhteiseksi haluksi rakentaa parempaa tulevaisuutta, joka perustuu laajaan joukkoon sovittuja tavoitteita ja periaatteita. (Säisä-Winter 2021.) Kollektiivisesta toivosta voidaan myös puhua pienempien joukkojen kohdalla, kuten perheen yhteisellä toivolla. Tämä on osittain kulttuurillinen asia, sillä esimerkiksi kiinalainen kulttuuri korostaa kollektiivista toivoa individualistisen toivon sijaan. (Boddy ym. 2018.) Tällaista kollektiivisen toivon ajatusta voidaan hyödyntää myös erityisesti rakenteellisen sosiaalityön kohdalla, kun halutaan aktivoida suurempia joukkoja ja muuttaa laajempia yhteiskunnallisia rakenteita (Boddy ym. 2021).

Toivoa on myös määritelty niin, että se olisi sama asia kuin tulevaisuudenusko. Pelkkä tulevaisuudenusko ei itsessään kuitenkaan määrittele toivoa tyhjentävästi, sillä toivo liittyy myös yksilön nykyhetkeen ja menneisyyteen. Tulevaisuudenuskon on myös osoitettu olevan tärkeä psykologinen resurssi, joka energisoi ja auttaa ihmistä jaksamaan eteenpäin. Psykologinen toimintakyky, tässä tapauksessa tulevaisuudenusko, hyvinvoinnin asenteena ja asennoitumisena ovat näin yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja elämän merkityksellisyyteen. (Martela 2014.)

Toivoa lähelle tulee myös optimismin käsite, mutta ne eivät ole synonyymejä. Toivo korostaa optimismia enemmän tavoitteita, jotka ovat yhteydessä elämän merkityksen tunteeseen. Optimismi on puolestaan yleisempää uskoa positiivisuuteen eli passiivisempaa kuin toivo. Toivon aktiivisuus tulee esiin siinä, että se sisältää pyrkimyksen tavoitteita kohti. (Säisä-Winter 2021.) Toivon aktiivisuudesta tai passiivisuudesta ei kuitenkaan löydy yhteisymmärrystä, vaan toiset tutkijat ovat määritelleet toivon passiivisemmaksi ja toiset ovat määritelleet sen aktiivisemmaksi.

Toivon pysyvyydestä ei ole myöskään täyttä konsensusta. Tämä näkyy esimerkiksi käsitteissä "state hope" ja "trait hope". Ensimmäisellä käsitteellä viitataan tilanteiseen toivoon ja toivon vaihteluun eri tilanteissa. Jälkimmäinen käsite taas viittaa pysyvään ja luonnolliseen toivoon. (McCarter 2007, 113.) Toisaalta sama ilmiö näkyy myös niin, että osa tutkijoista määrittelee toivon tunteena, kognitiona, mielentilana tai luonnollisena tarpeena. (Boddy ym. 2017.)

Vaikka moni artikkeli on käsitellyt toivon merkitystä nojaten tavoitteisiin ja tulevaisuuteen, Lämsä ja Kiviniemi (2009) nostavat esille sen, että toivo liittyy myös vahvasti nykyhetkeen.

Toivo tekee elämästä siedettävää ja merkityksellistä vaikeuksista huolimatta. Lämsä ja Kiviniemi (2009) kirjoittavat myös, että toivon liittyvät vahvasti muut ihmiset, sillä ihmissuhteet voivat toimia tärkeintä toivon lähteinä ja toivon ylläpitäjinä. Jo toisen ihmisen läsnäolo itsessään voi olla merkittävä tekijä toivon ja toiveikkuuden säilymisessä. Toivon yksi osatekijä onkin vastavuoroinen suhde, jota luonnehtii kokemus huolenpidosta, avun saamisesta, rohkaisusta ja luottamuksesta. Tässä kohtaa sosiaalityön rooli nousee myös ehdottoman tärkeäksi, sillä sosiaalityön kautta on mahdollista työstää näitä osatekijöitä asiakkaan kanssa ja näin herättää hänessä toivoa.

Näiden eri määritelmien kautta voidaan vetää johtopäätös siitä, että toivoa on haastavaa määritellä yksiselitteisesti. Varmaa kuitenkin on, että toivon liittyä aina jonkinlainen tulevaisuusorientaatio, sillä toivo on niin vahvasti tulevaisuuteen suuntautuvaa – jonkin hyvän asian odottamista. Tästä suurin osa tutkijoista on samaa mieltä, vaikka he muuten edustaisivat eri näkemyksiä toivosta. (Boddy ym. 2018.) Toisaalta tämän tulevaisuusorientaation kautta voidaan todeta, että toivolla on myös merkitystä nykyhetkessä, sillä tulevaisuuden tavoitteet ja näkymät auttavat jaksamaan niitä kohti. Näin toivo konkretisoituu yhdellä tapaa motivaation osana ja muutoksen mahdollistajana, mikä auttaa myös pärjäämään nykyhetkessä.

2.3 YLITOIVEIKKUUS JA TURHA TOIVO

Toivon määritelmän holistista ymmärtämistä auttaa, kun toivoa lähestyy useammasta eri näkökulmasta. Voidaan esimerkiksi puhua ylitoiveikkuudesta tai yltiöpäisestä optimismista. Nämä voivat puolestaan aktivoida riskikäyttäytymistä ja täten ihminen voi tehdä tulevaisuutensa kannalta hyvin riskialttiita valintoja. (Uusitalo-Malmivaara 2014.) Esimerkki tällaisesta riskikäyttäytymisestä voi olla rahapelaaminen. Juman ja Pandelaeren (2023) mukaan toivo aktivoi ihmisen tiedonkäsittelyä niin, että rahapelaaminen lisääntyy. Tutkimuksessa kuitenkin huomattiin myös, että toivo ei kuitenkaan vaikuta rationaalsiin käsityksiin voittamisesta. Toisin sanoen toivo vahvasti tunnetta voittamisesta, mutta ei vaikuttanut käsitykseen voittamisen todennäköisyydestä.

Toinen tapa tarkastella toivoa, on tarkastella sitä turhan toivon kautta (eng. false hope). Sanan voisi suomentaa myös vääräksi toivoksi, sillä varsinaista suoraa käännöstä ei löydy.

Käsitteellä kuitenkin viitataan tilanteeseen, jossa ihmisellä on hyvin epärealistinen kuva tulevaisuudesta ja täten hänellä on "turhaa" tai "väärää" toivoa. Tämä pitää kuitenkin erottaa siitä, että hyvin toiveikkailla ihmisillä saattaa olla myös hieman vääristynyt kuva omista mahdollisuuksistaan. Toiveikkaus eroaa kuitenkin turhasta toivosta siten, että hyvin toiveikkaalla ihmisellä on realistinen mahdollisuus saavuttaa tavoitteensa. Puolestaan turhaan toivon liittyvät aivan liian suuret tavoitteet tai epärealistiset tavoitteet, jolloin niitä ei ole missään tilanteessa mahdollista saavuttaa. (Snyder 2002.) Esimerkki turhasta toivosta voi olla tilanne, jossa kuolemansairas potilas toivoo ja uskoo silti parantuvansa. Tällöin turha toivo estää tilanteen hyväksymisen, jolla voi taas olla lukuisia muita negatiivisia vaikutuksia. Näin yritys maksimoida toivon määrää ei välttämättä johda haluttuihin lopputuloksiin, vaikka nopeasti ajatellen toivon maksimointi kuulostaa järkevältä. Martela (2014) onkin todennut, että onnellisuuden, jonka yksi osa toivo on, maksimointi voi olla jopa vahingollista, sillä se voi tehdä ihmisestä itsekkäämmän ja tyytymättömämmän vallitseviin olosuhteisiin.

2.4 CHARLES R. SNYDERIN TEORIA TOIVOSTA

Kuten tähän mennessä on jo useaan otteeseen todettu, toivoa voidaan määritellä hyvin monella tavalla. Tämän takia toivosta on myös muodostettu useita erilaisia teorioita, joiden avulla toivoa on tarkasteltu erilaisista lähtökohdista. Toivolle ei ole olemassa yhtä yleisesti hyväksyttyä teoriaa, mutta Snyderin toivoteoria on yksi laajasti hyväksytty tapa lähestyä toivoa. Snyderin toivoteoria edustaa myös tutkielman teoriataustaa ja suurin osa tässä tutkielmassa käytetyistä artikkeleista hyödyntää kyseistä teoriaa, joten esittelen teorian lyhyesti. Lisäksi Snyderin teoria korostaa aktiivisuutta, tavoitteellisuutta ja toimijuutta, joten se soveltuu varsin hyvin myös sosiaalityön näkökulmasta toivon tarkasteluun (McCarter 2007).

Snyderin toivoteoria lähestyy toivoa rationaalisen ja kognitiivisen suhtautumisen kautta. Teorian erottaa muista teorioista se, että Snyder yhdisti tavoitteet ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi yhteen teoriaan. Aikaisemmin tavoitteet oli nähty tärkeänä osana toivoa, mutta niiden saavuttaminen nähtiin enemmänkin passiivisena kuin aktiivisena. Toisain sanoen tavoitteiden saavuttaminen nähtiin enemmänkin itsestään tapahtuvana kuin aktiivisena pyrkimyksenä. (Collins 2015.) Snyder kuitenkin kuvaa odotusta tavoitteiden

saavuttamisesta niin, että kun toivoa on vähän ja ihminen näkee tavoitteiden saavuttamisen todennäköisyyden huonona, se johtaa epäonnistumiseen keskittymiseen ja negatiivisiin tunteisiin (Itzhaky ja Lipschitz-Elhawi 2004). On kuitenkin hyvä pitää mielessä, että Snyder edustaa länsimaalaista käsitystä individualistisesta toivosta, joten tätä teoriaa ei voida hyödyntää suoraan esimerkiksi kollektiivisen toivon käsittelyyn (Boddy ym. 2018).

Yksinkertaistettuna Snyderin toivoteoria koostuu kolmesta osasta, jotka ovat tavoitteet, keinot ja toimijuus. Hänen mukaansa toivo syntyy näiden kolmen tekijän yhteisvaikutuksesta. Toiveikkaalla ihmisellä on siis tavoitteita tulevaisuudessa, jotka hän haluaa saavuttaa. Hänellä on myös keinoja saavuttaa nämä tavoitteet ja hänellä on toimijuutta ryhtyä aktiivisesti tavoittelemaan näitä tavoitteita. Vastaavasti toivottomalta ihmiseltä puuttuu yksi tai useampi näistä kolmesta tekijästä. (Snyder 2002.)

Snyder määrittelee tavoitteet kahdella tavalla. Ensimmäinen määritelmä on jakaa tavoitteet kahteen kategoriaan, lyhyen ajan tavoitteiksi ja pitkän ajan tavoitteiksi. Lyhyen ajan tavoite voi olla esimerkiksi se, että tekee ruokaa päästyään kotiin töistä. Pidemmän ajan tavoite voi olla esimerkiksi ensimmäisen auton hankkiminen. Toinen tapa jakaa tavoitteet on jakaa ne positiivisiin ja negatiivisiin tavoitteisiin. Snyder tarkoittaa tällä sitä, että ihminen voi tavoitella tietyn asian tapahtumista, mutta myös tietyn asian tapahtumattomista. Esimerkki negatiivisesta tavoitteesta olisi siis, että ihminen ei halua tulla irtisanotuksi. Kummassakin tavoitetyypissä on kuitenkin tärkeää, että tavoitteella on henkilökohtaista merkitystä, jotta se jaksaa kiinnostaa. Tavoitteiden tulisi myös olla tarpeeksi hyvin määriteltyjä, sillä hyvin ympäripyöreä tavoite ei herätä yhtä paljon toiveikkuutta kuin hyvin määritelty tavoite. (Snyder 2002.)

Keinot tarkoittavat Snyderin mukaan reittejä (eng. pathways) tavoitteiden saavuttamiseksi. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihminen tietää, mitä hänen täytyy tehdä saavuttaakseen tavoitteensa. Samalla tämä merkitsee myös sitä, että toiveikkaalla ihmisellä on useampi eri keino saavuttaa sama tavoite (eng. alternative pathways). Täten yhden keinon epäonnistuminen ei vielä tarkoita, etteikö tavoitetta voisi saavuttaa. (Snyder 2002.)

Toimijuus muodostuu Snyderin mukaan kahden aikaisemman tekijän kautta. Hän määrittelee toimijuuden kapasiteetiksi käyttää keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Toimijuus merkityksellistyy siis teorian motivoivana komponenttina, ikään kuin ”valmiutena” tehdä jotain. (Snyder 2002.)

3. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 TUTKIMUSKYSYMYS JA SEN RAJAUS

Tutkimuskysymykseni on: *Miten toivo jäsentyy sosiaalityön eri käytännöissä?* Tutkimukseni tavoitteena on siis löytää niitä erilaisia merkityksiä, joita toivolla on sosiaalityön käytännöille. Hypoteesini on, että toivoa voi hyödyntää eräänlaisena työvälineenä erityisesti sosiaalityön asiakastyössä. Oletan myös, että toivo on merkityksellistä sekä asiakkaalle että sosiaalityöntekijälle.

Käytän käytäntö-sanaa nimenomaan monikossa, sillä tarkoitukseni on ottaa huomioon sosiaalityön monenlaiset työkentät, kuten esimerkiksi vammaissosiaalityö, lasten ja nuorten parissa tehtävä sosiaalityö sekä ikääntyneiden parissa tehtävä sosiaalityö. Oletan, että toivo saa monenlaisia merkityksiä riippuen eri konteksteista, joten tiukka rajaaminen tiettyyn käytännöntyön osa-alueeseen ei olisi mielekästä toivon holistisen tarkastelun kannalta. Tiivistetysti voi todeta, että pyrin tuomaan esille mahdollisimman monipuolisesti sitä, mitä toivo tarkoittaa sosiaalityön käytäntöjen kannalta.

Tarkastelen toivoa myös ensisijaisesti länsimaalaisesta individualistisesta näkökulmasta, mutta toivo voidaan nähdä myös muilla tavoilla. Tuon kuitenkin osittain esille myös kollektiivisen toivon näkökulmaa, sillä se on merkityksellinen esimerkiksi rakenteellisen sosiaalityön kannalta.

3.2 LAADULLINEN REVIEW-TUTKIMUS MENETELMÄNÄ

Toteutan tutkimukseni laadullisena review -tutkimuksena eli kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksessa aineistona toimivat aikaisemmat tutkimukset ja näin ollen tutkimuksella ei ole varsinaista omaa aineistoa. Yksinkertaistettuna review -tutkimus rakentuu aiemmin julkaistujen tutkimusten analyysiin ja edelleen analyysien pohjalta rakennettavaan synteesiin eli kokonaiskuvaan. (Kallio 2006.) Tarkoitukseni on siis

analysoida aiempaa tutkimusta toivosta sekä toivon merkitystä erityisesti sosiaalityön kannalta, mihin laadullinen review -tutkimus menetelmänä sopii hyvin.

Jotta tutkimuksestani tulee luotettava, esittelen tiedonhakuprosessini ja tuon esille perustelut, joiden avulla olen valinnut analysoitavan aineiston. Perustelut ovat myös osa kriittisyyttä, jota tarvitaan tutkimuksen tekemiseen. Näin ollen tutkimuksesta tulee myös toistettava, mikä parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Kriittisyyden ohella pyrin tekemään analyysini systemaattisesti ja läpinäkyvästi, jotta tutkimuksen tieteellisyydestä voidaan varmistua. (Vilkkä 2023.)

Teoreettinen viitekehys rajaa osaltaan sitä, millaista aineistoa kirjallisuuskatsaukseen valikoituu. Kuitenkin kirjallisuuskatsaus etenee aina tutkittavien tutkimusten ehdoilla, vaikka katsausta ohjaavatkin teoriat ja käsitteet. (Vilkkä 2023.) Tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehysenä toimii *positiivinen psykologia*, jossa on tutkittu paljon toivoa ja toivon merkitystä. Täten valikoituneet artikkelit tarkastelevat toivoa pitkälti samasta näkökulmasta, mikä karsii erilaisia näkökulmia pois.

3.3 TUTKIELMAN AINEISTO JA SEN ANALYYSI

Aineiston kerääminen oli osittain haastavaa sen vuoksi, että toivo on myös yleinen ja arkinen puheenaihe tieteen ulkopuolella. Tämän takia toivosta löytyy paljon esimerkiksi tietokirjallisuutta sekä self help -kirjallisuutta. Lisäksi toivosta löytyy huomattava määrä myös ammatillista kirjallisuutta eli teoksia ja artikkeleita, jotka ovat suunnattu ammattilaisten käyttöön, mutta ne eivät ole tieteellisesti vertaisarvioituja. Erityisesti jälkimmäisenä mainittujen ammatillisten teosten ja artikkeleiden tieteellisyyden selvittäminen oli toisinaan haastavaa. Jotta pystyin varmistumaan teosten tieteellisyydestä, pyysin apua yliopiston kirjaston informaatioilta.

Tiedonhakuprosessia hankaloitti myös se, että suomenkielistä kirjallisuutta toivosta sosiaalityön näkökulmasta on hyvin vähän. Esimerkiksi Andor-tietokannassa hakusana toivo AND sosiaalityö tuottaa 11 tulosta, joista yksikään ei ole vertaisarvioitu artikkeli. Hakusanat toiveisuus ja tulevaisuusorientaatio eivät myöskään tuota yhtään enempää tuloksia. Tästä syystä aloin hakemaan aineistoa englanniksi.

Aloin hakemaan tietoa myös muista tietokannoista, kuten ProQuestistä ja EBSCOsta. Käytin hakulausekkeina muun muassa seuraavia: hope AND social work, value of hope AND social work sekä hope in social work practice. Tuloksia tuli tuhansia, mutta löysin muutaman hyvän relevantin artikkelin. Käytännössä tämän jälkeen muut artikkelit löytyivät helmenkasvatusstrategialla. Selasin ensimmäiseksi löydettyjen artikkelien lähdeluetteleja ja löysin sieltä varteenotettavia artikkeleita. Toistin saman taktiikan useamman artikkelin kohdalla, kunnes löysin 11 vertaisarvioitua artikkelia, jotka vastasivat riittävästi tutkimuskysymykseeni. Sain myös apua Eeva Ekqvistin väitöskirjasta ja siellä avatusta tiedonhakuprosessista sekä hänen valitsemistaan hakusanoista.

Valikoin ensimmäiset artikkelit tiivistelmien perusteella, jonka jälkeen aloin tekemään syvempää analyysiä. Huomasin kuitenkin nopeasti, että osa artikkeleista ei vastannutkaan tutkimuskysymykseeni niin hyvin kuin olin toivonut, joten muutama artikkeli vaihtui vielä tutkimusprosessin aikana. Käytännössä etenin analyysin kanssa teemoittelun kautta eli keräsin aineistosta erilaisia toivon jäsentymisiä ja vertasin niitä keskenään. Yritin löytää eroja ja yhtäläisyyksiä artikkeleiden välillä, jotta saisin muodostettua mahdollisimman kattavan kuvan toivosta. Analyysini noudatteli siis Juhilan (2024) kuvaamaa teemoittelua analyysikeinona.

Lopulta valikoituneiden 11 artikkelin maantieteellinen jakauma oli seuraavanlainen: 5 artikkelia Englannista, 3 artikkelia USA:sta, 2 artikkelia Suomesta ja 1 artikkeli Australiasta. Katson hyväksi asiaksi sen, että suurin osa artikkeleista on Englannista, sillä siellä tehtävä sosiaalityö vastaa jollain tavalla Suomessa tehtävää sosiaalityötä. Sama pätee myös Australian kohdalla. USA:ssa sosiaalityötä tehdään puolestaan hyvin monella tavalla, mutta tulosten yleistettävyyden kannalta tämä ei välttämättä ole ongelma. Katson myös, että toivo jäsentyy kohtuullisen samalla tavalla kaikissa artikkeleiden maissa, sillä kaikki maat ovat länsimaita ja korostavat individualistista kulttuuria. Täten näkisin, että tutkimustulokset voivat siis olla yleistettävissä, vaikka sosiaalityön käytännöt ovat näissä maissa hieman erilaiset.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tieteellinen vertaisarvioitu artikkeli.	Vertaisarvioimaton artikkeli.
Artikkeli on julkaistu vuoden 1995 jälkeen. Positiivinen psykologia ja täten toivon tutkimus on lähtenyt vasta kunnolla liikkeelle vuosituhaten vaihteessa, joten aikarajauksella tavoittelen tutkimuksia, jotka vastaavat nykyistä ymmärrystä toivosta.	Artikkeli on julkaistu ennen vuotta 1995.
Artikkeli käsittelee toivoa, toiveikkuutta tai tulevaisuusorientaatiota.	Artikkeli ei käsittele toivoa, vaan muita henkisiä voimavaroja, kuten uskonnollisuutta.
Englannin -tai suomenkielinen artikkeli.	Muu kuin englannin -tai suomenkielinen artikkeli.
Artikkeli saatavilla	Artikkeli ei saatavilla
Artikkeli vastaa tutkimuskysymykseen	Artikkeli ei vastaa tutkimuskysymykseen

3.4 TUTKIMUKSEN EETTISYYS

Tutkimuseetiikkaan liittyen en kerännyt tutkielmaa varten omaa aineistoa, kuten esimerkiksi haastatteluja, joten salassapitokysymykset eivät ole relevantteja. Käsitellen keräämäni aineistoa kuitenkin kriittisesti ja tuon mahdollisuuksien mukaan toivon erilaisia merkityksiä mahdollisimman laajasti esiin niin, että ne tutkimustulokset olisivat yleistettävissä mahdollisimman monelle sosiaalityön osa-alueelle. Tutkimuksessani olen noudattanut tieteellisen tutkimuksen hyviä käytäntöjä kaikin puolin. Näitä käytäntöjä ovat rehellisyys, luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto tutkimuksen kaikissa vaiheissa (TENK, 2023, 11).

Pyrin myös systemaattisesti tuomaan esille toivon muita näkökulmia, jotta en loisi toivosta liian yksinkertaista kuvaa. Kuten jo taustoituksessa tuli todettua, toivon käsitteleminen vain yhdestä näkökulmasta on haastavaa ja jopa haitallista. Tulen kuitenkin käsittelemään toivoa erityisesti niistä näkökulmista, joita tutkimusartikkelini käsittelevät, mutta nostan rinnalle myös muita ajatuksia ja näkökulmia. Näin pyrin luomaan mahdollisimman kattavan kuvan toivosta.

Lisäksi pyrin ottamaan huomioon mahdollisimman hyvin omat kokemukseni toivosta sekä ennako-oletukseni analyysin tuloksista. Oletan, että toivoa voi käyttää sosiaalityön

käytännöissä eräänlaisena työvälineenä, mutta en käytä ajatusta analyysiä ohjaavana tekijänä. Tavoittelen artikkeleiden analysoinnissa objektiivisuutta, jotta välttäisin omien kokemuksieni ohjaavan vaikutuksen. Pyrin myös pitämään mielessä omat ennakkoletukseni koko tutkielman teon aikana.

Käytän myös tutkielmassani käsitettä mielenterveyden häiriö. Tarkennettuna viitataan psykiatriin häiriöihin eli oireyhtymiin, joissa on kliinisesti merkitseviä psyykkisiä oireita, joihin liittyy kärsimystä tai haittaa (Mielenterveyshäiriöt, THL). Samasta aiheesta voisi puhua myös esimerkiksi mielen hyvinvoinnin tai mielen pahoinvoinnin kautta, mutta käytän järjestelmällisesti samaa käsitettä tutkielman läpi. Päädyin käyttämään nimenomaan mielenterveydenhäiriön käsitettä, sillä sitä käytetään myös aineistoni artikkeleissa.

4. TOIVO SOSIAALITYÖN AREENOILLA

4.1 TOIVO KOKEMUKSINA

Kuten tutkielmasta on jo käynyt aikaisemmin ilmi, toivoa voidaan jäsentää hyvin monella tavalla. Toivo on myös kulttuurisidonnaista ja yksilösidonnaista. Tähän mennessä olen kuitenkin lähestynyt toivoa vain tutkimuksien ja teorioiden näkökulmasta. Näitä näkökulmia vasten esimerkiksi Meredith Ruden (2019) on tutkinut haastattelututkimuksella toivoa sosiaalityöntekijöiden kokemuksina ja Sue Houghton (2007) on tutkinut puolestaan haastattelututkimuksella toivon merkitystä masentuneille aikuisille.

Rudenin (2019) tutkimuksessa haastateltiin erityisesti kuolemansairaiden potilaiden kanssa työskenteleviä sosiaalityöntekijöitä. Artikkelissa kuvailtiin sosiaalityötä niin, että sosiaalityöntekijöiden tehtävänä on asiakkaiden henkinen tukeminen ja sosiaalisten asioiden järjesteleminen. Tehtävänkuvaa vastaa siis pitkälti suomalaista terveysosiaalityötä.

Kun sosiaalityöntekijöiltä kysyttiin, miten he määrittelisivät toivon, he antoivat hyvin monenlaisia vastauksia. Toiset työntekijät lähestyivät toivoa tavoitteiden kautta ja toiset painottivat toivoa käytännöllisenä työvälineenä. Osa myös liitti toivon erityisesti hengellisyyteen ja uskoon, jolloin määritelmässä korostui se, että toivo antaa merkityksen elämälle ja merkityksen ihmissuhteille. Useampi vastaaja myös assosioi toivon rauhan ja

rauhallisuuden kanssa. Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi toivo liitettiin vahvasti käsitteenä positiiviseen maailmankuvaan. Tällöin toivo näyttäytyi eräänlaisena selviytymisstrategiana, jonka avulla pääsee yli vaikeistakin tilanteista. (Ruden 2019.)

Kun verrataan sosiaalityöntekijöiden näkemyksiä ja määritelmiä toivosta siihen, miten masentuneet aikuiset ovat kuvailleet toivoa, voidaan huomata monia yhtäläisyyksiä. Siinä missä toivoa kuvailtiin selviytymisenä, tavoitteina ja positiivisuutena, masennusta kuvailtiin toivon puuttumiseksi. Toisin sanoen masentuneet asiakkaat kuvailivat omaa masennustaan ikään kuin toivon poistajana tai hävittäjänä. Vielä tarkennettuna osa haastateltavista oli kuvailut masennusta toivon menettämiseksi, jolloin elämältä katoaa suunta. (Houghton 2007.) Tämä näkökulma korostaa hyvin toivon liittymistä erityisesti tavoitteisiin ja tulevaisuusorientaatioon.

Toivo sai myös monia abstraktimpia merkityksiä ja luonnehdintoja. Toivoa kuvailtiin valonsäteeksi pimeydessä ja valoksi tunnelin päässä. Näissä kuvauksissa korostuu selkeästi toivon henkisempi puoli, mutta mielestäni ne kuvaavat hyvin toivon merkitystä asiakkaille. Näiden kuvauksien lisäksi, kun haastateltavia pyydettiin kertomaan, mitä muita sanoja he liittäisivät toivoon, vastauksena oli sanoja, kuten energisyys, voima potentiaali, tavoite, optimismi ja onni. (Houghton 2007.)

Toivon kuvailujen lisäksi toivon kokemukseen liittyi vahvasti medikalisaatio eli asioiden lääketieteellistyminen. Masentuneet asiakkaat nostivat esille sen, että hoito tai asiakassuhde keskittyy liikaa vain oireiden lievittämiseen tai niiden parantamiseen. Tällöin syntyy kokemus siitä, että itse asiakasta ei hoideta. Pahimmillaan tätä kuvattiin toivon tuhoamiseksi. Vasta-lääkkeenä tällaiselle kokemukselle asiakkaat toivat esille sairaudesta puhumisen, kohtaamisen ja sen sanallistamisen sekä toipumisesta puhumisen. (Houghton 2007, 4–5.) Nämä näkökulmat koskettavat sosiaalityön ydintä, sillä sosiaalityö on pohjimmiltaan vuorovaikutukseen perustuvaa työskentelyä.

Voidaan siis huomata, että toivoa määritellään ja koetaan hyvin monella tavalla, vaikkakin määritelmät ja kokemukset ovat samansuuntaisia. Sosiaalityöntekijälle tämä on kuitenkin arvokas tieto, sillä on syytä ottaa huomioon, että kaikki asiakkaat eivät koe toivoa samalla tavalla, eikä se merkitse heille samoja asioita. Toisaalta myös sosiaalityöntekijät voivat itse kokea toivoa hyvin monella tavalla. Toivo voi kuitenkin selkeästi olla tärkeä ja merkityksellinen osa hoitoa tai asiakassuhdetta, minkä takia toivosta puhuminen on tärkeää.

On kuitenkin syytä ottaa huomioon, että Houghtonin (2007) artikkelin haastateltavat asiakkaat muodostavat vain yhden tietyn asiakasryhmän eli masentuneet aikuiset. Toivo voisi saada vielä enemmän ja erilaisempia merkityksiä esimerkiksi vammaispalvelun asiakkaiden tai lastensuojelun asiakkaiden kohdalla. Lisäksi Rudenin (2019) haastattelussa olivat mukana vain sairaalassa työskenteleviä sosiaalityöntekijöitä, joten nämä toivon kuvaukset eivät ole täydellisiä tai tyhjentäviä. Ne antavat kuitenkin hyvän kuvan siitä, miten toivoa *voi* kokea ja määritellä.

4.2 TOIVON MONINAISET MERKITYKSET SOSIAALITYÖN KÄYTÄNNÖISSÄ

Aikaisemmassa luvussa kuvailin sitä, miten sosiaalityöntekijät ja asiakkaat määrittivät toivoa ja sen kokemusta. Nyt siirryn käsittelemään toivon merkityksiä sosiaalityön eri käytäntöjen kannalta eli sitä, minkälaisia merkityksiä toivo saa sosiaalityön käytännön työskentelyn kannalta. Erotan kuitenkin tästä vielä hyvinvoinnin omaksi luvukseksi, vaikka toivon ja hyvinvoinnin positiivinen yhteys onkin yksi merkitys sosiaalityön käytännöille.

Kirjoitan toivon merkityksistä monikossa, sillä toivon määrittelemisen yksiselitteisesti miltei mahdotonta tai ainakin hyvin haastavaa. Näin ollen toivolle voidaan antaa hyvin monenlaisia merkityksiä. Vaikka määrittely onkin jäänyt taka-alalle, toivon merkitys sosiaalityön kannalta on kuitenkin tunnistettu tutkimuksissa. Yksinkertaisesti voidaan todeta, että toivolla on merkitystä sosiaalityön käytäntöjen kannalta, sillä toivo on väline, joka auttaa kuvittelemaan paremman tulevaisuuden ja antaa näin voimia käsitellä negatiivisia asioita elämässä. (Boddy ym. 2018.)

Boddyn ja kumppaneiden (2018) määritelmä on linjassa myös Rudenin (2019) haastatteluaineiston kanssa, sillä kummassakin artikkelissa toivolle annetaan merkitykellistetään työvälineeksi. Tästä eroten toivo voidaan myös nähdä eräänlaisena prosessina, jolloin toivoa voidaan kuvailla aktiiviseksi ratkaisujen etsinnäksi. Tällöin toivon linkittyminen ihmisen vahvuuksiin nousee esille. (Itzhaky ja Lipschitz-Elhawi 2004.)

Toivon näkemiseen prosessina liittyy myös omien haasteiden tarkastelu ja niiden ylittäminen. Näin toivosta voidaan myös puhua eräänlaisena selviytymiskeinona. Toivon avulla voidaan määritellä nykyisen hetken ongelma, etsiä ratkaisuja, tarkastella erilaisia

vaihtoehtoisia tapoja toimia ja niiden perusteella valita paras ratkaisu. (Itzhaky ja Lipschitz-Elhawi 2004; Ruden 2019.) Mielestäni näin toivon kaksoisrooli merkityksellistyy hyvin, eivätkä Itzhakyn ja Lipschitz-Elhawin (2004), Boddyn ja kumppaneiden (2018) tai Rudenin (2019) määritelmät ole ristiriidassa keskenään. Tulevaisuuden tavoitteiden näkeminen auttaa myös tarkastelemaan nykyhetkeä ja pohtimaan sitä, miten tilannetta voisi muuttaa, jotta halutut tavoitteet voidaan saavuttaa. Toisin sanoen toivo mahdollistaa realiteettien näkemisen nykyhetkessä siinä, missä tilanteen kieltäminen estää sen. (Itzhaky ja Lipschitz-Elhawi 2004.) Näin toivon merkitys sekä välineenä että prosessina yhdistyvät luontevasti. Toisaalta tällöin syntyy myös kaksi toivon merkitystä sosiaalityön käytännöille muutoksen mahdollistavana välineenä ja muutosprosessina.

Mitä näillä merkityksillä voidaan sitten käytännössä saavuttaa? Jo pitkään on ajateltu, että toivo ja asiakkuuden odotukset ovat lähtökohtia hyvälle psykoterapiasuhteelle. Toivo auttaa sitoutumaan hoitoon tai asiakassuhteeseen, sillä yhteisesti luotu kuva tulevaisuudesta ja yhdessä asetetut tavoitteet auttavat todella näkemään vaihtoehtoja elämässä. (Collins 2015.) Vaikka ajatusta on lähinnä sovellettu psykologian eri areenoilla, kuten psykoterapiassa, on ajatus mielestäni täysin sovellettavissa myös sosiaalityöhön, sillä sosiaalityö tähtää samalla tavalla suhteen luomiseen ja muutokseen asiakkaan elämässä.

Tämän lisäksi toivolla on osoitettu olevan muitakin yhteyksiä toipumiseen erityisesti motivaation kautta. Vastaavasti toivottomuus haittaa koko asiakassuhdetta ja prosessia, jonka asiakkaan olisi tarkoitus käydä läpi. (Ruden 2019.) Mielenterveyden häiriöiden kohdalla toivon avulla asiakas voi päästää irti toivottomuudesta ja näin suunnata kohti itsehoitoa ja itsestä huolehtimista. Toivolla on osoitettu myös olevan merkitystä fyysisistä sairauksista toivuttaessa. (Boddy ym. 2018; Collins 2015.) Lisäksi Ekqvistin ja Kuusiston (2020b) tutkimustulokset osoittavat yhteyden toivon ja toipumisen välillä.

Toipumisen lisäksi toivo voi olla myös merkittävä tekijä erinäisiin tilanteisiin sopeutumisessa. Tämä on olennaista erityisesti sosiaalityön kannalta, sillä asiakkaiden tilanteet saattavat olla hyvin vaihtelevia ja nopeasti muuttuvia. Toivolla voi olla merkitystä psykofyysisen sopeutumisen kannalta, jos ihminen on esimerkiksi sairastunut vakavasti tai vammautunut, sillä toivo voi herättää halun selviytyä. Positiivisesti selviytymiseen suhtautuminen puolestaan tehostaa sopeutumista, sillä tällöin ihminen todennäköisemmin hyväksyy meneillään olevan tilanteen, eikä yritä kieltää sitä. Tilanteen kieltäminen puolestaan estää realiteettien kohtaamisen ja näin sopeutumisen. Tässä on myös mahdollista ottaa

kollektiivisen toivon näkökulma esille, sillä sopeutumiseen ja toipumiseen voi merkittävästi vaikuttaa läheisten toiveikkuus. Mikäli läheiset ihmiset tukevat ja ovat toiveikkaita asiakkaan toipumisen suhteen, voi se luoda asiakkaalle itselleen toivoa ja auttaa häntä hyväksymään tilanteen. Toivoa voidaan siis pitää jaetusti läheisten kesken yllä jopa asiakkaan puolesta tai parhaassa tapauksessa asiakkaan kanssa. (Boddy ym. 2018; Boddy ym. 2021; Collins 2015.) Tähän liittyen Westerlund-Cook (2023), toteaa artikkelissaan, että toivoa on helpompi rakentaa ja ylläpitää yhdessä¹.

Toipumiseen ja sopeutumiseen liittyen Ruden (2019) toteaa artikkelissaan, että toivon on osoitettu lohduttavan ja tyydyttävän ihmistä sekä vähentävän stressiä. Epärealistiset tavoitteet ja toivomukset liittyvät puolestaan tilanteen kieltämiseen tai vaikeuteen sopeutua. Tällainen periksiantamaton toivo ei anna tilaa suremiselle ja täten se ei anna tilaa myöskään toipumiselle (Westerlund-Cook 2023)¹. Kun tavoitteet ja toivomukset ovat realistisia, toivo voi antaa ihmiselle kokemuksen kontrollista oman tilanteensa kanssa. Tämän on osoitettu puolestaan parantavan ihmisen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Collins 2015.)

Kuten aikaisemmin tuli jo ilmi, toivo on yhteydessä asiakkaan sitoutumiseen hoitoonsa. Laajemmin ajateltuna toivo voi kuitenkin olla merkityksellistä myös työntekijän sitoutumisessa työhönsä. Sosiaalityön kohdalla toivon avulla työntekijä voi löytää yhteyden sosiaalityön arvojen ja omien arvojensa välillä ja täten omistautua entistä vahvemmin työllensä. (Boddy ym. 2018.) Jos toivoa lähestytään puolestaan positiivisen psykologian näkökulmasta, toivo kognitiivisesti auttaa työntekijää keskittymään tavoitteisiinsa. Nämä tavoitteet voivat olla työntekijän omia tavoitteita, asiakkaan tavoitteita tai yhteisiä tavoitteita. Vielä laajemmin ajateltuna toivo voi auttaa sosiaalityön käytännöissä pyrkimään kohti tieteelliseen näyttöön perustuvaa työtettä, joka on noussut säännöllisesti puheenaiheeksi sosiaalityön eri areenoilla. (Collins 2015.)

Lopuksi voidaan vielä todeta, että toivo on hyvin moniulotteinen käsite ja ilmiö, joka saa monenlaisia merkityksiä sosiaalityön käytännöissä. Tämän takia toivo on saanut myös kritiikkiä osakseen siitä, että sille ei voida antaa kunnollista määritelmää. Näin toivo voi näyttäytyä liian abstraktina käsitteenä, joka ei oikeastaan tarkoittaisi yhtään mitään. Näiden lisäksi toivoa on myös kritisoitu siitä, että se on liian naiivi ja epätarkka käsite. (Collins 2015.)

¹ Westerlund-Cookin artikkeli (2023) ei kuulu tämän tutkielman artikkeleihin, sillä artikkeli puhuu hyvin lyhyesti toivosta. Halusin kuitenkin nostaa esille sen, että toivosta löytyy myös suomenkielistä kirjallisuutta. Lisäksi halusin nostaa esiin periksiantamattoman toivon käsitteen, sillä samasta ilmiöstä puhutaan tutkielman muissa artikkeleissa, mutta hieman eri sanoilla.

Ajattelen kuitenkin, että toivon abstraktius ja monenlaiset määritelmät selittyvät ainakin tosin kulttuurillisilla ja yhteiskunnallisilla tekijöillä. Kritiikkiä on myös kohdistettu siihen, että toivo ja optimismi olisivat toistensa synonyymejä. Näin ei kuitenkaan ole, vaan tutkimukset ovat osoittaneet, että optimismi tarkoittaa hyvän asian odottamista, mutta niin, että oletuksena on, että hyvät asiat tapahtuvat ikään kuin itsestään. Optimistinen ihminen täten vain odottaa hyvien asioiden tapahtumista, mutta ei aktiivisesti pyri saavuttamaan niitä. Tämä luo eron toivon käsitteeseen (Collins 2015). Toisin sanoen optimismista puuttuu toimijuus, kun taas toivoon se sisältyy tehden toivosta aktiivisen välineen tai prosessin (Boddy ym. 2021).

4.3 TOIVO OSANA TYÖNTEKIJÄN JA ASIAKKAAN HYVINVOINTIA

Hyvinvoinnin erotteleminen aikaisemmista teemoista on haastavaa, sillä hyvinvointi voidaan ymmärtää käsitteenä hyvin laajasti. Pyrin kuitenkin tässä luvussa keskittymään siihen, miten valitsemani artikkelit tuovat esille toivon ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä.

Toivo on tärkeä osa sekä sosiaalityöntekijän että asiakkaan hyvinvointia, sillä toivon avulla haastavastakin tilanteesta voidaan löytää positiivisia elementtejä ja jotain tavoittelemisen arvoista. Näin ollen toivon avulla haastavistakin tilanteista voi tulla merkityksellisiä, sillä tulevaisuuden hahmottuessa tavoitteiden kautta, voidaan nykytilannetta peilata siihen nähden. Toisaalta, kuten tutkielmassa on jo aikaisemmin todettu, toivo voi myös auttaa keskittymään nykyhetkeen sekä menneisyyteen hyväksyen tilanteet. Tällöin on helpompi suunnata katseensa tulevaisuuteen päin. (Itzhaky ja Lipschitz-Elhawi 2004.)

Erityisesti sosiaalityöntekijän näkökulmasta toivo on merkityksellinen tekijä hänen hyvinvoinnilleen, sillä asiakkaiden tilanteet saattavat usein vaikuttaa ensisilmäyksellä toivottomilta. Näin asiakkaiden tilanteet tuottavat painavan henkisen taakan työntekijälle. Itzhaky ja Lipschitz-Elhawi (2004) kuvaavat artikkelissaan erityisesti kuolemansairaiden potilaiden kanssa työskentelevien sosiaalityöntekijöiden henkistä kuormitusta. Tällöin työntekijä saattaa nähdä vain kaikkien surullisimman ja raskaimman osan potilaan elämästä, mikä voi itsessään tuottaa toivottomuutta. Työntekijä voi myös kokea olevansa voimaton tilanteessa, jossa tiedetään, että asiakas ei tule enää parantumaan. Toisaalta myös potilas voi kokea toivottomuutta tai avuttomuutta, jolloin työntekijän pitäisi puolestaan säilyttää positiivinen asenne. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalityöntekijän reaktio

asiakkaan negatiivisiin tunteisiin on hyvin merkityksellinen; positiivinen työntekijä saa todennäköisesti asiakkaan motivaation ja toiveikkuuden kasvamaan. Toiveikkuus ja toivottomuus voivat kummatkin siirtyä asiakkaalta työntekijälle ja työntekijältä asiakkaalle (ks. Collins 2015). Tämä korostaa entisestään toiveikkaan suhtautumisen tärkeyttä. (Itzhaky ja Lipschitz-Elhawi 2004.) On myös todettu, että työntekijän toiveikkuus voi ennustaa hoidon onnistumista jopa paremmin kuin asiakkaan toiveikkuus (Collins 2015).

Jotta työntekijä voisi välttää toivottomuuden tunteen, sosiaalityöntekijöitä pitäisi kouluttaa enemmän toivon liittyen ja erityisesti asiakkaan tunteen vastaanottamiseen. Tutkimus kuitenkin sijoittuu Englantiin, missä sosiaalityöntekijän koulutus eroaa jonkin verran Suomessa annettavasta koulutuksesta. Työntekijän toiveikkuutta tilanteeseen suhtautumiseen lisäävät ongelmanratkaisutaidot sekä yleinen tietotaito, kuten asiakassuhteen luominen, tilanteen määrittäminen, itsereflektio ja tehokas ajankäyttö. Kun työntekijä tuntee asiakkaan tilanteen läpikotaisin, hänen on todennäköisesti helpompi suhtautua siihen varmemmin ja toiveikkaammin. (Lipschitz-Elhawi 2009.)

Työntekijän näkökulmaan edelleen keskittyen liian korkeat odotukset ja epärealistiset tavoitteet alistavat sosiaalityöntekijän pettymykselle, loppuun palamiselle ja alhaiselle työmoraalille. Tällöin työntekijä keskittyy todennäköisemmin siihen, mitä ei voida tehdä, mikä voi entisestään lisätä toivottomuutta. Toisin sanoen katse pitäisi suunnata tulevaisuuteen ja siihen, mitä on tehtävissä asiakkaan tilanteen parantamiseksi. (Itzhaky ja Lipschitz-Elhawi 2004.) Kun työntekijä on toiveikas tulevaisuuden suhteen, hänellä on pienempi riski emotionaaliseen väsymykseen. Toiveikkuus on siis yhteydessä työtyytyväisyyteen ja työssä pysymiseen, joka olisi ehdottoman tärkeää sosiaalityön käytännöissä. (Collins 2015.)

Myös McCarter (2007) lähestyy työntekijän toiveikkuutta työtyytyväisyyden kautta todeten, että loppuun palaminen voi johtaa toivottomuuteen ja sitä kautta kyvyttömyyteen auttaa asiakkaita. Loppuun palaminen voi myös johtaa jatkuvaan työpaikan vaihtamiseen parempien työolojen etsinnän perässä. Työntekijöiden suuri vaihtuvuus ei puolestaan palvele sosiaalityön asiakkaita, sillä tällöin palveluiden laatu, jatkuvuus ja vakaus kärsivät. (Mt.) McCarter (2007, 108) kiteyttää: ”Loppuun palaminen ja vaihtuvuus ovat erittäin yleisiä sosiaalipalveluiden kentällä osaksi toivottomuuden takia.”

On selvää, että sosiaalityöntekijän toiveikkuus on siis suoraan yhteydessä myös asiakkaan toiveikkuuteen. Tämä näkyy suoraan siinä, että toivo voi tarttua työntekijältä asiakkaalle ja

vastaavasti asiakkaalta työntekijälle. Sama pätee myös toivottomuuteen. (Collins 2015.) Epäsuoremmin sosiaalityöntekijän toiveikkuus asiakkaan tilannetta kohtaan vaikuttaa sosiaalityöntekijän kykyihin ja voimavaroihin suoriutua työstään, mikä näkyy myös asiakkaalle esimerkiksi huonontuneena palveluna. Nämä tekijät ovat suoraan yhteydessä työntekijän ja asiakkaan hyvinvointiin, mutta toivolla on myös muunlaisia yhteyksiä, joita käsittelen seuraavaksi.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet toivottomuuden olevan yhteydessä lisääntyneisiin fyysisiin terveysongelmiin, masennukseen ja muihin mielenterveyden häiriöihin (ks. Ekqvist & Kuusisto 2020a; Itzhaky & Lipschitz-Elhawi, 2004; McCarter 2007, 109). Muita hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia ovat muun muassa lisääntynyt riski sairastua syöpään ja itsemurha-ajatukset. Toivottomuus voi siis aiheuttaa hyvin monenlaisia seurauksia, mutta erityisesti sosiaalityöntekijän kannalta toivottomuus voi johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Tämä puolestaan luo eräänlaisen noidankehän, sillä alentunut toimintakyky puolestaan luo toivottomuutta, sillä toimintakyvyttömyys estää näkemästä erilaisia keinoja ratkaista oma tilanne ja muodostamasta suunnitelmaa tilanteen ratkaisemiseksi. (McCarter 2007.) Nämä tekijät eivät kuitenkaan rajaudu pelkästään sosiaalityöntekijän hyvinvointiin, vaan voivat yhtä lailla vaikuttaa asiakkaan hyvinvointiin.

Toivolla on kuitenkin osoitettu olevan myös lukuisia positiivisia terveysvaikutuksia. Toivon avulla asiakas voi esimerkiksi lähentyä läheistensä kanssa, kun he voivat saada sairastumis- tai vammautumistilanteessa aivan uudenlaisia merkityksiä. Asiakkaasta saattaa myös tulla riippuvaisempi läheisistään, jolloin heidän välisensä suhde voi muuttua. Toisaalta muuttuneissa tilanteissa myös tulevaisuuden tavoitteet ja haaveet todennäköisesti muovautuvat uusiksi. Tässä työntekijällä voi olla suuri rooli auttamassa rakentamaan uusia tavoitteita ja haaveita. Riskinä on kuitenkin se, että vanhojen tavoitteiden saavuttamattomuuden kautta asiakas kokee merkityksettömyyttä elämässään ja täten myös toivottomuutta. Sosiaalityöntekijän avulla voidaan kuitenkin muotoilla uusia tavoitteita ja saada elämä tuntumaan uudelleen merkitykselliseltä. (Itzhaky ja Lipschitz-Elhawi 2004.) Tähän liittyen on myös todettu, että toiveikas ihminen on motivoituneempi käyttämään "itsensäjohtamisstrategioita" (eng. self-management strategies) ja täten tekemään terveyttään parantavia valintoja (Collins 2015; Ekqvist & Kuusisto 2020b). Lisäksi toivolla on osoitettu olevan positiivinen yhteys kommunikaatioon, ongelmanratkaisuun, akateemiseen menestykseen ja työmenestykseen (Ekqvist & Kuusisto 2020b).

Toivo voi myös luoda mielenrauhaa, parantaa elämänlaatua ja täten se voi olla hyväksi sekä psyykkiselle että fyysiselle terveydelle. Tutkimuksissa on osoitettu, että toivo voi jopa parantaa immuunijärjestelmän toimintaa. Toivon on myös osoitettu auttavan kestävästi fyysistä sekä emotionaalista kipua, ihmissuhteiden ongelmia ja talousongelmien aiheuttamia huolia. (Boddy ym. 2018; Ekqvist & Kuusisto 2020a; Ekqvist & Kuusisto 2020b.) Suhtauduin tuloksiin varauksella, sillä toivon väitetään edesauttavan terveyttä niin monella tavalla. Tulokset eivät kuitenkaan kerro mitään syy-seuraussuhteista, vaan pelkästään korrelaatioita. Tosiasiassa monet muutkin tekijät voivat vaikuttaa näihin korrelaatioihin.

Tuoreempi artikkeli vuodelta 2021 kuitenkin vahvistaa edellä esitellyt tulokset. Artikkelin mukaan kuuden vuoden pitkittäistutkimuksissa on muun muassa korrelaatio suhde toivon ja emotionaalisen hyvinvoinnin välillä. Samanlainen suhde löydettiin myös toivon ja yksilön kyvyn kohdata stressitekijöitä välillä. Käänteisesti toivottomuuden ja psyykkisten häiriöiden välillä löydettiin positiivinen korrelaatio suhde. Erityisesti toivottomuuden ja itsemurhan tekemisen välillä on löydetty yhteys. (Boddy ym. 2021.)

Useampi artikkeli myös korostaa toivon ja resilienssin välistä yhteyttä. Esimerkiksi Collins (2015) toteaa artikkelissaan, että toivo on tärkeä osa resilienssiä. Myös Boddy ja kumppanit (2018) kirjoittaa, että toivo edesauttaa resilienssiä ja täten hyvää mielenterveyttä. Tämä on taas puolestaan yhteydessä ahdistuksen, masennusoireiden ja post-traumaattisen stressin vähenemiseen (ks. Morote ym. 2017). Myös Ekqvist ja Kuusisto (2020b) toteavat artikkelissaan, että toivolla on vahva yhteys resilienssiin, mutta syy-seuraussuhde on edelleen epäselvä.

4.4 TOIVO TYÖVÄLINEENÄ

Viimeiseksi käsittelen toivoa työvälineenä, sillä tämä näkökulma kokoaa osittain aikaisempia teemoja yhteen. Useat aikaisemmat tähän mennessä esitetyt tutkimustulokset voidaan ymmärtää myös niin, että toivolla on käyttöarvoa tai niin, että toivoa voidaan hyödyntää tiettyjen asioiden saavuttamiseksi sekä asiakastyössä että henkilökohtaisilla ja muilla ammatillisilla areenoilla. Keskityn nyt kuvaamaan haasteita ja vahvuuksia liittyen toivoon työvälineenä sekä sitä, mistä toivoa saadaan.

Kuten jo aikaisemmin totesin, toivo voidaan ymmärtää monella tavalla, minkä takia työntekijöillä saattaa olla erilaisia käsityksiä toivosta. Tämän vuoksi he saattavat käyttää tai olla käyttämättä toivoa omassa työssään. Rudenin (2019) haastattelututkimus toi myös esille sen, että osa työntekijöistä pelkää käyttää toivoa työväliseen, sillä epärealististen toivomusten riski on suuri. Tästä huolimatta sosiaalityöntekijät pitivät toivoa tärkeänä elementtinä ja osana työtään. Toivoon liittyvät keskustelut olivat usein kuitenkin asiakaslähtöisiä edellä mainitun pelon takia. (Ruden 2019.) Collins (2015) onkin tuonut esille sen, että toivo ja toivosta puhuminen ovat opittavissa olevia asioita.

Epärealistiset odotukset ovat kuitenkin aito ongelma, sillä asiakkaan riski olla epäluottavainen tulevaisuuden suhteen on yli kuusinkertainen, mikäli palveluodotukset täyttyvät huonosti. Puolestaan asiakkaista 73 %, jotka kokivat palvelun vastanneen odotuksia hyvin, suhtautui tulevaisuuteen luottavaisesti. Tähän vaikuttivat myös tavoitteellinen työskentely ja positiivinen vuorovaikutus työntekijän kanssa, jotka lisäsivät luottamusta tulevaisuuteen. (Ekqvist & Kuusisto 2020a.) Toisin sanoen odotukset ja asetetut tavoitteet todella vaikuttavat asiakkaan kokemukseen sosiaalityön palvelusta.

Toivon moninaisuuteen liittyen on tärkeää käsitellä toivoa sekä asiakkaan että työntekijän näkökulmasta ylläpidettävänä ilmiönä, sillä nämä tekijät vaikuttavat toinen toisiinsa. On siis hyvä pitää mielessä, että oma kokemus toivosta voi olla hyvin erilainen kuin toisen kokemus, jonka takia toivo ei sovi työväliseen kaikkiin tilanteisiin. Sosiaalityöntekijä voi kuitenkin olla eräänlainen toivon lähettäjä ja herättää sitä asiakkaassa, jolloin sen merkitystä voidaan pohtia yhdessä. Näin suhtautuminen toivoon ja toiveikkouteen voi muuttua. Toisinaan asiakkaan ollessa hyvin toivoton, työntekijälle voi muodostua rooli toivosta kiinni pitäjänä asiakkaan puolesta. (Houghton 2007.)

Kuten jo aikaisemmin on todettu, toivo on tärkeä voimavara ihmisille. Työvälinenäkökulmasta ajateltuna toivo antaa keinoja selviytyä, jolloin nykyisiä strategioita omien tavoitteiden saavuttamiseksi voidaan muuttaa ja kehittää. (Boddy ym. 2018.) Omia strategioita muokatessa voidaan myös luoda kuvaa vaihtoehtoisesta tulevaisuudesta, mikä voi puolestaan estää vajoamista toivottomuuteen. Tällöin sosiaalityöntekijällä on mahdollisuus vahvistaa asiakkaan toimijuutta tavoitteiden kautta. (Boddy ym. 2021.)

Collins (2015) on puolestaan kuvannut toivoa niin, että sen avulla voidaan aktiivisesti ottaa käyttöön omia vahvuuksia, ratkaista ongelmia ja löytää ratkaisuja. Täten toivo on avaintekijä merkityksellisyyden rakentamisessa ja päätöksenteossa ajatellen tulevaisuuden tavoitteita.

Collins (mt.) tuo vielä esille erityisesti toivon merkityksen itsetuhoisten asiakkaiden kohdalla, joilla toivottomuus on erityisen korostunutta. Toivon avulla voidaan nimittäin myös luoda asiakkaalle tunne siitä, että hän ei ole taakka, vaan hänen kanssaan työskennellään kohti positiivisempaa tulevaisuutta. (Mt.)

Toisaalta Collins (2015) ottaa mielenkiintoisesti myös esille sen, että toivottomuutta voidaan myös hyödyntää työvälineenä. Toivottomuus voi olla työntekijälle voimavara, jos se saa työntekijän kyseenalaistamaan ja nousemaan dominoivia diskursseja vastaan. Dominoivia diskursseja voivat olla esimerkiksi uusi julkisjohtamisen oppi (eng. New Public Management) ja sosiaalipalveluiden kaupallistaminen. Toivoton työntekijä saattaa myös kyseenalaistaa organisatorisia käytäntöjä ja pyrkiä näin muuttamaan niitä reilummiksi ja oikeudenmukaisemmiksi. Täten työntekijä voi myös saada voimaa taistella asiakkaiden oikeuksien puolesta. (Mt.) Tämä näkökulma on kuitenkin hieman ristiriidassa Boddyn ja kumppaneiden (2021) näkemykseen siitä, että toivottomuus johtaisi pahimmillaan työkyvyttömyyteen ja täyteen lamaantumiseen. Toki se tapa, millä tilanteeseen suhtautuu, voi olla ratkaiseva tekijä näiden kahden lopputuleman välillä.

Viimeisenä tuloksena esittelen erilaisia keinoja herätellä asiakkaan toivoa. Toivoa ei varsinaisesti luoda tyhjästä, vaan yleisesti ajatellaan, että toivoa ikään kuin ruokitaan (eng. nurture hope). Käytän kuitenkin ilmaisua ”herätellä toivoa”, sillä se kuvastaa mielestäni hyvin sitä, millainen rooli työntekijällä usein on toivosta puhuttaessa.

Darlington ja Bland (1999) esittelevät artikkelissaan viisi tapaa herätellä toivoa. Artikkeliki keskittyy erityisesti sairaalakontekstissa tehtävään sosiaalityöhön, mutta on sovellettavissa myös muille sosiaalityön areenoilla. Ensimmäinen keino on työskennellä asiakkaan viitekehyksessä eli otetaan asiakas huomioon omana itsenään ja kuunnellaan hänen tarpeitaan. Tällöin voidaan myös välttyä väärinymmärryksiltä ja varmistua siitä, että toivo ymmärretään samalla tavalla. Toinen keino on keskittyä asiakkaan vahvuuksiin, jolloin voidaan orientoitua tulevaisuuteen ja vahvuuksien hyödyntämiseen. Kolmas keino on tunnistaa ja tunnustaa asiakkaan pienetkin saavutukset. Niiden sanoittaminen voi olla hyvin merkityksellistä ja antaa asiakkaalle onnistumisen kokemuksen. Neljäs keino on linkittää nykyhetki asiakkaan menneisyyteen. Tällöin nykyhetkeen voidaan suhtautua ajatuksella, että menneisyydestä on selvitty, joten tästä tilanteesta selvitään. Tämä auttaa myös suhtautumaan positiivisesti tulevaisuuteen. Viidentenä keinona on olla inhimillinen, sillä

epäaitous tunnistetaan helposti. Tämä liittyy vahvasti myös ensimmäiseen keinoon eli asiakkaan viitekehyyksessä työskentelemiseen. (Mt.)

Lipschitz-Elhawi (2009) on puolestaan listannut kuusi keinoa, joilla asiakkaan toivoa voidaan lisätä. Keinot ovat osittain hyvin samankaltaisia kuin Darlingtonilla ja Blandilla (1999), mutta ne keskittyvät enemmän työntekijään itseensä kuin asiakassuhteeseen. Ensimmäisenä keinona on ottaa asiakkaan tilanne haltuun, jolla tarkoitetaan tilanteen kokonaisvaltaista ymmärtämistä. Tätä voidaan vahvistaa hankkimalla lisätietoa ja peilaamalla sitä omiin tietoihin ja taitoihin. Toisena keinona on työntekijän aktiivisuus, mikä tarkoittaa aktiivista ratkaisujen etsimistä sekä ongelman käsitteellistämistä. Kolmantena keinona on hankkia realistinen näkemys asiakkaan tilanteesta. Tämä tarkoittaa myös realististen tavoitteiden asettamista. Neljäntenä keinona on positiivinen suhtautuminen tilanteeseen. Lipschitz-Elhawi (2009) painottaa artikkelissaan, että yleensä jokaisesta tilanteesta on löydettävissä jotain positiivista. Viidentenä keinona on oman työn merkityksellisyyden tunnistaminen. On helpompaa tehdä rankkaakin työtä, kun tunnistaa oman työpanoksen merkityksellisyyden. Viimeisenä keinona on asiakkaan tilanteeseen perehtyminen. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi asiakkaan historian läpikäymistä, jolloin menneisyydestä voidaan löytää sellaisia positiivisia tekijöitä ja tarinoita, joiden avulla nykyisestäkin tilanteesta voidaan päästä eteenpäin.

5. POHDINTA

Tässä tutkielmassa olen pyrkinyt tuomaan esille, miten toivo jäsentyy sosiaalityön käytännöissä. Aineiston perusteella toivo jäsentyy hyvin monella tavalla. Toivon voidaan ajatella olevan voimavara niin asiakkaalle kuin työntekijällekin. Toivo voidaan myös nähdä osana erilaisia prosesseja, kuten toipumista, sopeutumista ja suunnitelmallista asiakastyöskentelyä. Toivon voidaan myös ajatella olevan eräänlainen työkalu sosiaalityöntekijälle, jota käyttämällä hankalissakin asiakastilanteissa voidaan suunnata katse tulevaisuuteen ja näin päästä työskentelyssä eteenpäin. Toivon jäsentymisen moninaisuus johtuu varmasti osittain myös siitä, että sitä voidaan katsoa monesta näkökulmasta, eikä sille löydykään yhtä tyhjentävää määritelmää. Mielenkiintoista oli kuitenkin se, että alkuperäinen ennakko-oletus toivon hyödyntämisestä työvälineenä tuli vahvistetuksi tutkielman tuloksissa.

Toisaalta moninaisuutta korostaa myös se, että toivo on osittain hyvin yksilöllinen kokemus. Niin kuin jo aikaisemmin tutkielmassa todettiin, sekä sosiaalityöntekijä että asiakas saattavat nähdä toivon hyvin eri tavoin. Tällöin toivosta puhuminen ja sen yksilöllinen käsitteleminen nousee tärkeäksi. Tämä on erityisen tärkeää sen takia, että voidaan asettaa oikeanlaisia ja oikeasuhtaisia tavoitteita asiakkaalle asiakkaan tilanteeseen nähden. Hyvin asetetut tavoitteet auttavat niin asiakasta kuin työntekijääkin ja ehkäisevät ylitoiveikkuutta sekä toivottomuutta. Kummallakin näistä ääripäistä on haitallisia lopputuloksia niin yksilötasolla kuin koko asiakasprosessin tasolla.

Kiinnostavaa oli myös se, että käsitykset toivosta ja tutkimustulokset toivosta täydensivät toisiaan toivon lukuisista eri merkityksistä huolimatta. Vastaavasti luvussa 4.1 saattoi huomata, toivoa kuvailtiin pitkälti valona tunnelin päässä sekä voimana ja onnena. Nämä kuvaukset ovat linjassa niiden tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan toivolla on erityisesti suojaava vaikutus mielenterveyden kohdalla.

Tulosten suurin anti tässä tutkielmassa oli mielestäni se, että toivolla on aidosti merkitystä sosiaalityön käytäntöjen kannalta ja toivolla on monenlaisia sovelluskohteita. Kuten tuloksista kävi ilmi, toivo ja toivomukset voivat vaikuttaa suuresti esimerkiksi siihen, miten palvelut koetaan ja miten asiakassuhteeseen sitoudutaan. Tätä näkökulmaa on kuitenkin alettu tutkimaan vasta viime vuosina enenevässä määrin, sillä aikaisemmin toivon tutkimus on keskittynyt suurilta osin lääketieteen puolelle. Toivon merkitys fyysiselle ja henkiselle terveydelle nousi myös vahvasti esiin suojaavien tekijöiden kautta. Kääntöpuolena ilmeni toivottomuuden vahva yhteys terveyshaittoihin.

Onkin mielenkiintoista pohtia sitä, miten vähän toivosta puhutaan sosiaalityön areenoilla, vaikka sen merkitys on selvästi suuri. Olisi hyvä, jos toivosta puhuttaisiin enemmän ja sille annettaisiin enemmän painoarvoa sosiaalityön käytännöissä. Toki on myös mahdollista, että näin on, mutta toivosta ei puhuta toivona, vaan esimerkiksi voimavarana tai yleisesti tulevaisuudenkuvina. Toisaalta voisi olla myös paikallaan, että toivosta puhuttaisiin enemmän sosiaalityön koulutuksessakin.

On myös hyvä pohtia sitä, mikä kaikki jäi tämän tutkielman ulkopuolelle. Tutkielman tulokset nimittäin muodostavat itsessään vain yhdenlaisen kuvan toivosta, vaikka aihetta voisi lähestyä myös muista näkökulmista. Käsittelin toivoa erityisesti kognitiivisesta näkökulmasta Snyderin teorian mukaisesti, sillä myös valitsemani tutkimusartikkelit lähestyivät toivoa näin. Tämä rajaa ulkopuolelle esimerkiksi toivon käsitteen määrittelyssä esiin nostamani tunne -

näkökulman toivoon. Toivoa olisi voinut myös käsitellä esimerkiksi turhan toivon (eng. false hope), ylitoiveikkuuden tai toivottomuuden näkökulmista. Tällöin tutkimustulokset olisivat voineet olla erilaiset kuin tässä tutkielmassa esitetyt tulokset.

Toivoa voisi lähestyä myös kollektiivisesta näkökulmasta, joka nousi esiin muutamassa artikkelissani, kuten Collinsin (2015) sekä Boddyn ja kumppaneiden (2021) artikkeleissa. Tällöin painotettiin erityisesti toivon soveltumista suurempien väkijoukkojen aktivoimiseen. Tällainen voi tulla tarpeeseen esimerkiksi alueilla, joihin on iskenyt luonnonkatastrofi. Tällöin sosiaalityöntekijöillä voi olla arvokas rooli uuden toivon herättelyssä ja katseen tulevaisuuteen suuntaamisessa. Keskityin tutkielmassani kuitenkin enemmänkin individualistisen toivon kuvaamiseen kollektiivisen toivon sijaan, sillä se sopii paremmin suomalaiseen kulttuuriin. Yleisesti ottaen länsimaissa kulttuurit ovat individualistisempia kuin esimerkiksi monessa Aasian maassa. Tämä näkyy myös käsityksissä toivosta. (Boddy ym. 2018.)

Toisaalta kollektiivinen toivo voisi sopia tiettyihin konteksteihin myös Suomessa. Esimerkiksi päihdekuntoutuslaitokset, AA-kerhot tai vanhainkodit voisivat hyötyä kollektiivisen toivon näkökulmasta sen sijaan, että toivoa korostettaisiin vain yksilön omana voimavarana. Esimerkiksi sekä Boddy ja kumppanit (2018) että Boddy ja kumppanit (2021) tuovat esille sen, että toivoa voi olla helpompi ylläpitää joukossa kuin yksinään.

Aineistoni keskittyi pitkälti toivon jäsentymiseen vain tietynlaisissa konteksteissa, kuten sairaalakontekstissa. Tämä johtui osittain siitä, että toivoa on tutkittu huomattavasti enemmän lääketieteen ja psykologian puolella kuin vaikkapa yhteiskuntatieteiden parissa (McCarter 2007). Täten tietoa toivosta esimerkiksi erilaisten sairauksien yhteydessä löytyi huomattavasti enemmän kuin tietoa siitä sosiaalihuollon asiakkaiden parissa. Nykyään löytyy onneksi myös yhteiskuntatieteellistä tutkimusta toivosta ja siitä on kiinnostuttu enemmän ja laajemmin.

Jatkotutkimuksena olisikin mielenkiintoista tutkia esimerkiksi toivon ja hyvinvoinnin välistä syy-seuraussuhdetta. Tällaisen aiheen tutkiminen eettisesti on kuitenkin erittäin haastavaa, sillä kokeellisen tutkimusasetelman rakentaminen on miltei mahdotonta. Joka tapauksessa pitkittäistutkimukset ovat osoittaneet tämän yhteyden olemassaolon (Boddy ym. 2021) ja yhteyden tutkimista olisi hyvä jatkaa. Lisäksi tutkielman artikkeleissa mainittiin useasti toivon ja resilienssin välinen yhteys, mutta sen selittäminen jäi vähemmälle. Resilienssi on kuitenkin merkittävä tekijä ihmisen hyvinvoinnin kannalta, erityisesti sosiaalihuollon

asiakkaiden kohdalla, joten sen yhteyden tarkempi selvittäminen voisi olla antoisaa sosiaalityön näkökulmasta.

6. LÄHTEET

*-Merkityt ovat tutkielman aineistona käytetyt artikkelit.

*Boddy, Jennifer & O'Leary, Patrick & Panagiotaros, Chris Victor (2021) Hope during and Post-Disasters: Social Work's Role in Creating and Nurturing Emancipatory Hope. *The British Journal of Social Work* 51(5), 1917–1934. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcab140>.

*Boddy, Jennifer & O'Leary, Patrick & Tsui, Ming-sum & Pak, Chui-man & Wang, Duu-chiang (2018) Inspiring hope through social work practice. *International Social Work* 61(4), 587–599. <https://doi.org/10.1177/0020872817706408>.

*Collins, Stewart (2015) Hope and Helping in Social Work. *Practice* 27(3), 197–213. <https://doi.org/10.1080/09503153.2015.1014335>.

*Darlington, Yvonne & Bland, Robert (1999) Strategies for encouraging and maintaining hope among people living with serious mental illness. *Australian Social Work* 52(3), 17–23. <https://doi.org/10.1080/03124079908414131>.

*Ekqvist, Eeva & Kuusisto, Katja (2020a) Aikuissosiaalityön asiakkaiden tulevaisuuteen suhtautuminen ja toiveet. *Janus* 28(1), 42–59. <https://doi.org/10.30668/janus.69882>.

*Ekqvist, Eeva & Kuusisto, Katja (2020b) Changes in clients' well-being (ORS) and state hope (SHS) during inpatient substance abuse treatment. *Nordisk Alkohol- & Narkotikatidskrift* 37(4), 384–399. <https://doi.org/10.1177/1455072520922025>.

Gable, Shelly & Haidt, Jonathan (2005) What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology* 9(2), 103-110. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1037/1089-2680.9.2.103>.

Goodall, Jane & Abrams, Douglas & Hudson, Gail (2021) *Kirja toivosta*. Suom. Antti Immonen. Jyväskylä: Docendo.

*Houghton, Sue (2007) Exploring hope: Its meaning for adults living with depression and for social work practice. *Advancement of Mental Health* 6(3), 186–193. <https://doi.org/10.5172/jamh.6.3.186>.

*Itzhaky, Haya & Lipschitz-Elhawi, Rachel (2004) Hope as a Strategy in Supervising Social Workers of Terminally Ill Patients. *Health & Social Work* 29(1), 46–54. <https://doi.org/10.1093/hsw/29.1.46>.

Juhila, Kirsi (2024) Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>. Viitattu 6.2.2024.

Juma, Stephen & Pandelaere, Mario (2023) Trapped in hope: the negative impact of hope on gambling decisions. *Current Psychology*. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1007/s12144-023-04376-9>.

Kallio, Tomi (2006) Laadullinen review -tutkimus metodina ja yhteiskuntatieteellisenä lähestymistapana. *Hallinnon tutkimus* 25(2), 18–28.

Lämsä, Anna-Liisa & Veivo-Lempinen, Lea & Kiviniemi, Liisa & Pönkkö, Marja-Leena & Karvonen, Riina & Tervonen-Rossi, Raili & Tuomisto, Tuija & Salmivalli, Christina & Poskiparta, Elisa & Takala, Sari (2009) *Mun on paha olla: näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

*Lipschitz-Elhawi, Rachel (2009) Ways of Enhancing Hope among Social Workers Working with Adolescents in Residential Treatment Centres. *The British Journal of Social Work* 39(3), 451–466. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcm159>.

Martela, Frank (2014) *Onnellisuuksien psykologia*. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (2014) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.

*McCarter, Andrea (2007) The Impact of Hopelessness and Hope on the Social Work Profession: Adult Development and Well-Being: The Impact of Institutional Environments. *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 15(4), 107–123. https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1300/J137v15n04_07.

THL (2024) *Mielenterveyshäiriöt* <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot#> viitattu 6.2.2024.

Morote, Roxanna & Hjemdal, Oodin & Krysinska, Karolina & Patricia, Martinez Uribe & Corveleyn, Jozef (2017) Resilience or hope? Incremental and convergent validity of the resilience scale for adults (RSA) and the Herth hope scale (HHS) in the prediction of anxiety and depression. *BMC Psychology* 5(36). <https://doi.org/10.1186/s40359-017-0205-0>.

Ojanen, Markku (2007) *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita.

*Ruden, Meredith Hemphill (2019) A Call for Hope-Centered Work: A Preliminary Study of Oncology Social Workers' Perceptions of the Role and Value of Hope at End-of-Life. *Clinical Social Work Journal* 47(3), 300–307. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00715-1>.

Ruuskanen, Petri & Savolainen, Katri & Suonio, Mari (2011) *Toivo sosiaalisessa: toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä*. Kuopio: UNIpress.

Säisä-Winter, Pirjo (2021) *Toivossa on hyvä elää: toiveikkuus tavaksi ja taidoksi*. Tallinna: Basam Books.

Scioli, Anthony & Biller, Henry (2009) *Hope in the Age of Anxiety*. Oxford: Oxford University Press.

Scioli, Anthony (2020) *The Psychology of Hope: A Diagnostic and Prescriptive Account*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-46489-9_8.

Seligman, Martin & Csikszentmihalyi, Mihaly (2000) Positive Psychology: An Introduction. *The American Psychologist* 55(1), 5–14.

SHL, sosiaalihuoltolaki (1301/2014).

Snyder, Charles R. (2000) *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. San Diego: Elsevier Science.

Snyder, Charles R. (2002) Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 249–275 https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01.

Snyder, Charles Richard (2002) Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry* 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01.

Suomen positiivisen psykologian yhdistys -sivusto. <https://www.sppy.fi/positiivinen-psykologia/> Viitattu 16.11.2023.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK (2023) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf viitattu 13.02.2023.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta (2014) Positiivinen psykologia: Mitä se on? Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, Hanna (2023) Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House.

Westerlund-Cook, Saija (2023) Lapsuusajan haitallisten ja suojaavien kokemusten sekä toivon merkitys systeemisessä ja suhdeperustaisessa työtöteessä. Teoksessa Johanna Linner Matikka & Hipp, Tiia (toim.) (2023) Traumainformoitu työote 83–99. Jyväskylä: PS-kustannus.